”RAKENSIN HUVIMAJAN BONUKSILLA”

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI 4 | 2018

yhteishyvä.fi

MISSI JA JUONTAJA SHIRLY KARVINEN

”Haluan osoittaa ennakkoluulot vääriksi”

ESKARISTA TEINIIN

KOULULAISTEN LEMPIVAATTEET MARKETISTA

Parasta Suomesta

RAPUJUHLAT RANNALLA

KALATISKIN AARTEET

MUMMON MODERNI MUSTIKKAPIIRAKKA

NÄIN ONNISTUT

TEE ITSE IHANA VADELMA-HILLO

MEIKKAAJAN VALINNAT

LAATUMEIKIT PIKKURAHALLA

S-PANKKI TUTKI

ASUNTO-UNELMAT MURROKSESSA

HOK-ELANTO

Uutuus!

belVita

HERKULLISTA TÄYSJYVÄ-ENERGIAA PÄIVÄN MENOIHIN

Eväsretkelle · Treeneihin · Kahvitauolle · Mukaan menoihin

Tsemppiä päivään! Muista eväät!

Muista myös muut herkulliset maut!

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja

SISÄLTÖ

4 / 2018

Ruoka-liitteessä
Helpot ja herkulliset kala-reseptit.

44
Marjo ja Timo Keski-Kasari ovat Juustoportin yrittäjiä ja aviopari.

38
Vadelmahillo maustetaan nyt hunajalla ja chiansiemenillä.

Rapeapintainen kirjolohi on herkkua hampurilaisessa.

Vakiot

7 Pääkirjoitus **29** Anna Perho **113** Lukijat **114** Ristikko **115** Olen mitä syön

Juuri nyt

9 **”Huvikseen ei jaksa enää ajella”**
Hinausautoa työkseen ajava Henri Viitala käy ABC:llä lounaalla.

13 **Onko Mikkeliin menijöitä?**
Mikkeli tarjoaa vastuullista lomailua.

15 **Kohti omaa kotia**
S-Pankin asiantuntija antaa vinkkejä ensiasunnon hankintaan.

17 **Mitä oikein ajatella muovista?**
Vältä ruokahävikkiä ja kierrätä, neuvoo asiantuntija.

19 **Katuruokaa kansainvälisesti**
Fafa’s edustaa uudenlaista pikaruokakulttuuria.

21 **Aurinko paistaa vielä**
Sadonkorjuuajan kukkakimpussa on loppukesän lämpöä.

22 **”Meissä ei ole mitään jännittävää”**
Kirjailija-kuvittajapari Aino Havukainen ja Sami Toivonen tunnetaan Tatu ja Patu -kirjoistaan.

24 Kansi: **Määrätietoinen Karvinen**
Shirly Karvinen käytti missi-vuotensa verkostoitumiseen ja toteuttaa nyt unelmiaan.

Sesonki

30 Kansi: **Parasta pöytään**
Kata pöytään uudenlaiset kalaherkut ja leivo entistäkin upeampi marjapiirakka.

38 **Marjasato purkissa**
Itse tehty vadelmahillo on lettujen paras kaveri.

40 **Keittiön supersankarit**
Eri käyttötarkoituksiin suositellaan eri etikoita.

42 **Salaisuus puskissa**
Herukat ovat suomalaisille rakas C-vitamiinipommi.

43 **Arki alkaa, kesä jatkuu**
Pikkusuolaiset palat sopivat viikonlopun herkkutarjottimelle.

44 **”Muutamme maailmaa vähän paremmaksi”**
Vastuullisuus näkyy Juustoportin arjessa.

48 **Sähäkät valinnat**
Toimiva elektroniikka ilahduttaa opiskelijaa koulussa ja vapaa-ajalla.

50
Kivoja vaatteita on tarjolla niin pienille kuin isoille-kin koululaisille.

72
Anni Yliselä asuu unelmakodissaan.

62
Koululaisen huoneen uusi, pirteä ilme.

49 **Lisää virtaa syksyyn**
Uudet liikuntavarusteet antavat vauhtia nuorison harrastuksiin.

50 **Kansi: Koulu kutsuu taas**
Värikkäät kukkakuosit ja graafiset printit koristavat syysmuotia.

57 **Paluu toimistoon**
Panosta laadukkaisiin perus-vaatteisiin ja sinulla on aina päällepantavaa.

58 **Marjastamisen kestävää**
Muuttumisleikissä luonnossa viihtyvä Jutta Pirhonen sai raikkaan, luonnollisen tyylin.

60 **Kansi: Meikit marketista**
Meikkaaja Tintti Leppänen valitsi markettimeikkien parhaat.

62 **Kohti koulua**
Koululaisen huoneen sisustus uudistui.

Yhteinen hyvä

65 **Kansi: Kesämökki kotipihassa**
Marika Taina rakensi huvimajan Bonusrahoilla.

68 **Viisaita valintoja**
Ruokavaikuttaja Henri Alén uskoo, että kauppa ohjaa kuluttajia omilla valinnoillaan.

72 **Kansi: Oma tupa, oma lupa**
Kolme suomalaista kertoo rakkaasta kodistaan.

78 **Kaupunki on meidän**
Helsingin Juhlaviikot ovat tarjonneet elämyksiä jo viisikymmentä vuotta.

86 **Ässäkenttä on ässäjuttu**
Osuuskaupat ovat Suomen Pallo-liiton kanssa rakentaneet sata moni-toimikenttää eri puolille Suomea.

Hyödy

99 **Lakiapua läpi elämän**
Virpi Kutila kertoo, että HOK-Elannon asiantuntijat tarjoavat monenlaisia lakipalveluita.

101 **Etuja sinulle**
Menovinkit tuleviin tapahtumiin.

58
Muuttumisleikissä luonnossa viihtyvä Jutta Pirhonen.

Oppi&ilo

Jotta lapset saavat loistaa. oppijailo.fi

Millä aamu alkaa ja ilta päättyy?

DESIGN FROM FINLAND

VASTAUS: A-KIRJAIMELLA

Oppi&ilo

oppijailo.fi

Matkalle mukaan!

7–9 v.

4–6 v.

Piirrä, pyyhi ja piirrä uudestaan

Oivaltavaa PUUHAA!

Valmiina eskariin

5–6 v.

5–7 v.

Oppi&ilo-tuotteet löydät Prismojen kirjaosastoilta.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

yhteishyvä

TOIMITUS

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Päätoimittaja, HOK Elanto Tuomas Ahola
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö, ruoka, Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE
Sisältöpäällikkö Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletuottaja Leila Mehto
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Sometuottaja Sanna Vaitjoki

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Kanavajohtaja Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI
Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu
010 765 858 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi www.s-kanava.fi
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

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

KIRJAPAINO
Hansaprint

114. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 891 084 (MediaAuditFinland, 2017)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Ympäristöystävällisempi...
• Kerää käytetty paperi kierrätykseen
...parempi sinulle.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Jouni Harala
Kuvausjärjestelyt, meikki ja hiukset Katja Teinilä

Yhteishyvä on kaikkien S-ryhmän asiakasomistajien oma lehti. Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti jaetaan noin kahteen miljoonaan suomalaiseen kotiin. Yhteishyvän tavoite on tehdä arjesta parempi yhdessä asiakasomistajien kanssa. Lehden välissä olevassa Ruoka-liitteessä on aina kauden parhaat reseptit, joiden raaka-aineet saat omasta kaupastasi. Lisää hyödyllisiä ideoita löydät yhteishyvä.fi:stä.

3 syytä keskittää

HELPOTAT ARKEASI
Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helppoutta omasta kaupasta.

SAAT ETUA
S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioinnin keskittämisestä palkitseva Bonus.

KAIKKI HYÖTYVÄT
S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

KUVA SATU KEMPPAINEN

Palataan verkoille

Ukin lempiuistin oli Proffa, minä sain käteeni matoongen. Siellä Pohjois-Savon Syvärillä sain ensikosketukseni kalastukseen. Kalamiestä minusta ei tullut, mutta isoisän kanssa järvellä vietetyt hetket eivät unohdu. Elettiin aikaa, jolloin kala oli vielä arkiruokaa, liha kuului juhlaan.

Maailma on muuttunut ja harva meistä enää ehtii, saati osaa, kalastaa kuten vanhemmat sukupolvet. Nykyään kalatiski on monelle kallis ja vähän vieraskin paikka, jossa pistäydytään ostoksilla vain silloin, kun pöytään halutaan parempaa. Pakastealtaasta ostoskärryyn poimitaan tutut kalapuikot.

Tätä tietoa tukee myös S-ryhmän myyntidata, josta selviää, että suomalaiskotien kalaruokalista on kapeanlainen: lohta, seitiä ja tonnikalaa. Tarjonta on ollut heikkoa, myönnettäköön. Nyt Prismoihin ja S-marketteihin on saatu myyntiin Kotimaista-tuotemerkin alla uivaa kalaa: kuhaa, silakkapihvejä, frittimuikkuja ja kirjolohisuikaleita.

KOTIMAISEN KALAN tarjonnan lisääminen on osa Ruokamanifestiamme. Uskomme, että kalavallankumous tulee. Kaksi miljoonaa suomalaista sanoo haluavansa ostaa ja syödä nykyistä enemmän kalaa. Ja mieluusti kotimaista.

Kalalla on ollut roolinsa myös historiassa. Ei ole sattumaa, että kalastus on osa suomalaisten kulttuuriperimää. Jo tuhannet järvemme ovat luoneet tälle pohjan. Kala on terveellistä ja siksi mitä parasta ravintoa. Ilman kalaa nälkävuosien tuhot olisivat saattaneet olla vieläkin isommat. Joidenkin lähteiden mukaan rannikkoseutua ei nälänhätä koetellut samaan tapaan kuin muuta Suomea juuri virkeän kalastuselinkeinon vuoksi.

VUONNA 1990 puhuttiin kiivaasti ruokalaskun ja elinkustannusten noususta. Silloinen pääministeri Harri Holkeri (kok) kehotti suomalaisia syömään silakkaa. Silakkasuosituksesta tuli lama-ajan poliittinen ase. Kaikesta huolimatta Harri Holkeri eli kuten opetti. Kerrotaan, että pääministeri ohjeisti häntä alun perin siteerannutta reportteria savusilakoiden oikeaoppiseen suolaamiseen. Sunnuntailenkillään Kesärannasta hän saattoi poiketa ravintola Salveen silakoille.

Palataan siis juurille eli verkoille, nuotille ja katiskoille – tai sinne marketin kalatiskille!

VELI-PEKKA ÄÄRI
päätoimittaja

”Isoisän kanssa järvellä vietetyt kalaretket eivät unohdu.”

TIEDÄ MITÄ SYÖT.

SYÖ NÄKKÄRIÄ

Vaasan KOULUNÄKKI

JUURI NYT

SYTY IHMISISTÄ JA IDEOISTA LÄHELLÄ SINUA

Hinausautoa työkseen ajava ylöjärveläinen Henri Viitala kävi Pirkkalan ABC:llä lounaalla.

ABC-KAHVILLA

”Huvikseen ei jaksa enää ajella”

Pirkkalan ABC:llä käyvä Henri Viitala saa ajamisesta kyllikseen jo töissä, mutta korjailee autoja omaksi ilokseen.

TEKSTI ANNA TOMMOLA **KUVAT** JUSSI HELTTUNEN

Sarjassa käydään kahvilla ABC-asemalla jossain päin Suomea.

Lähiseutujen taukopaikat ovat tulleet Viitalalle tutuiksi.

”Olen töissä tuossa Nokialla automaalaamossa, ajan hinausautoa. Esimerkiksi tänään olen hakenut kolariautoja ja kuljettanut niitä maalaamoon.

Työpäivät ovat yleensä kahdeksasta neljään. Kun olen ajossa, välissä käyn yleensä täällä tai jollain muulla lähiseudun ABC:lla syömässä ja kahvilla. Ei tässä ole mikään kiire – ajaessa kuuluukin pitää kunnon taukoja. Neljä ja puoli tuntia saa lain mukaan ajaa kerralla, sen jälkeen pitää aina pitää 45 minuutin tauko.

VAPAA-AJALLA HARRASTAN autohommia ja liikuntaa tai touhuan koirien kanssa. Meillä on pari suomenlapinkoiraa, sellaista karvakasaa. Niiden kanssa voi lenkkeillä ja leikkiä.

Asun vanhempieni luona Ylöjärvellä. Minulla on myös pari pikkuveljeä, kolme ja neljä vuotta minua nuoremmat. Heidän kanssaan touhuillaan yhdessä, korjataan omia ja sukulaisten autoja. Minulla on muutama oma auto. En minä niitä sitä varten ole ostanut, että korjaisin ja myisin ne eteenpäin, vaan ihan itselleni vain.

JOSKUS NUOREMPANA autolla tuli ajeltua enemmän huvikseenkin, muttei oikein enää. Kun tässä saa sen kahdeksan tuntia päivässä ajella jo töissä, niin ei sitä kyllä enää vapaa-ajalla jaksa.

Eihän Ylöjärvellä paljon mitään ole, mutta siellä on paljon rauhallisempaa asua kuin Tampereella.

Jossain tässä lähialueilla asun varmaan sittenkin, kun muutan pois kotoa. Eiköhän täällä ole ihan hyvä olla.

EN ODOTA TULEVAISUUDELTA mitään kovin ihmeellistä. Sellaista ihan normaalia elämää.”

KAHVILLA

Henri Viitala, 22, Ylöjärvi.
KAHVIN JUON maidolla.
KAHVIN KANSSA Ruoka noutopöydästä.
PÖYDÄSSÄ Puhelin tai iltapäivälehti.

ABC PIRKKALA
Avoinna 24 tuntia. Noutopöytä, Hesburger, mobiilitankkaus ja ruokakauppa.

JYVÄSHYVÄ

VEGAANILLE SOPIVA

UUTUUS

VÄLIPALAKSI 100% KAURAA

LEIVOTTU SUOMESSA KOTIMAISESTA KAURASTA

Näe kuten haluat

IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLA

Tiesitkö, että myös moniteholaseista on mahdollista päästä eroon linssileikkauksen avulla. Silmäaseman linssileikkauksessa silmän oma linssi korvataan uudella keinolinssillä, jonka ominaisuudet valitaan juuri sinun toiveidesi ja näkemisen tarpeidesi mukaan. Silmäsairaaloissamme linssileikkauksia tekevät asiantuntevat silmälääkärit, joilla on kokemusta tuhansista leikkauksista. Linssileikkaus voi sopia sinulle, joka olet yli 45-vuotias ja haluat eroon silmälaseista.
Aloita maksuttomasta hoitoarviosta lähimmältä Silmäasemalta.

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

LINSSILEIKKAUS:

Yksiteho ..... alk. **1 195** €/silmä

Yksiteho hajataitto ..... alk. **1 795** €/silmä

Moniteho ..... alk. **2 095** €/silmä

Meillä voit maksaa myös korottomasti 24 kk:n maksuajalla alk. 104 €/kk molemmat silmät.

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

SUOMALAISTA PALVELUA

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA

Historiallisessa Mikkelissä on matkailijoille monenlaista koettavaa.

BONUSTA

Vastuulliset valinnat

LIIKU
Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli tarjoaa asiakkailleen Jopoja veloituksetta kaupunkiajeluun. Vastaanotosta saa myös kaiken kuntoisille sopivia pyöräilyreittejä.

SYÖ
Aamiaispöydässä on tarjolla paljon paikallisia ja itse tehtyjä tuotteita. Maista vaikka maankuulua Marskin arinaruisleipää.

JUO
Valitse lasiisi paikallisen juomatehtaan juomia. Marsalkka-olutta voit nauttia myös vaikkapa huoneen minibaarista.

Onko Mikkeliin menijöitä?

Kolmen sodan päämajakaupunki Mikkeli tarjoaa matkailijalle vastuullista lomailua.

Saimaan rannalla sijaitseva Mikkeli on oivallinen kohde niin historiasta kuin luonnosta kiinnostuneille.

Mikkeliin on helppo tulla julkisilla liikennevälineillä, Helsingistä Mikkeliin pääsee junalla alle kolmessa tunnissa. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli on hyvä valinta majoitukseen vastuullisesta matkailusta kiinnostuneille: Sokos Hotels -ketju on voittanut vastuullisimman hotelliketjun tittelin jo kuusi kertaa peräkkäin.

”Meillä tehdään monipuolista ympäristö- ja vastuullisuustyötä ja monelle reissaajalle se on syy valita Sokos Hotelli majoituspaikaksi. Pyrimme vähentämään energian- ja vedenkulutusta, kiinnitämme huomiota hävikkiin ja suosimme paikallisten tuottajien tarjontaa”, hotellipäällikkö **Hanna Coker-Appiah** kertoo.

Sokos Hotelleilla on Green Key -ympäristömerkki ja hotellit kannustavat myös asiakkaitaan tekemään ympäristötietoisia valintoja. Huoneissa on roskien kierrätysmahdollisuus, pyyhkeitä ei tarvitse laittaa pesuun joka käyttökerran jälkeen ja ilmastointi on säädettävissä.

3 X EKOLOGISESTI MIKKELISSÄ

1

KÄVELLEN MARSALKAN JÄLJILLÄ

Kävele Mannerheimin jäljillä opastetulla kierroksella. Miten sota-ajan Mikkelissä elettiin? Päämajamuseossa voit tutustua Marskin alkuperäiseen työhuoneeseen.

2

PURSIALAN HIIDENKIRNU

Pursialan kaupunginosassa, kävelymatkan päässä keskustasta, sijaitsee 9000 vuotta vanha, kahdeksan metriä syvä hiidenkirnu. Jääkauden jäänne kiehtoo myös lapsia.

3

MIKKELIPUISTO

Koe luonnon monipuolisuus Puutarhapuistossa ja nappaa vinkkejä omaan pihaasi. Voit myös vuokrata soutuveneen tai nauttia piknikin kauniissa ympäristössä.

KUVAT VISIT MIKKELI JA EERO J. LAAMANEN, JUHA HUMALAJOKI JA ALEKSI KOTRO /VASTAVALO

BONUS ON MOBIILISSA

Lue lisää: S-mobiili.fi

Kohti omaa kotia

Opiskelija Selina Suonvieri, 23, pohtii, kannattaisiko jo alkaa säästää ASP-tilille.

1 Milloin ASP-tili kannattaa avata?
ASP-tilin voi avata 15–39-vuotias ensiasuntosäästäjä. Tilille on säästettävä minimissään 150 ja maksimissaan 3 000 euroa neljännesvuosittain vähintään kahdeksana kalenterivuosineljänneksenä. ASP-tilillä on paras säästötilin korko, mitä S-Pankki tarjoaa.

2 Kuinka paljon asuntoon on oltava omaa rahaa?
10 prosenttia asunnon kauppahinnasta ASP-tilillä tai osittain muulla tilillä. Jos kotia ei osteta ASP-lainalla, voi hakea normaalia asuntolainaa. Tällöin jopa koko asunnon hinta voidaan myöntää lainana, mutta silloin pääsääntöisesti 30 prosentille lainaosuutta tarvitaan lisävakuus ostettavan kodin rinnalle. Koska lisävakuus tarvitaan vain 30 prosenttiin lainamäärästä, varataan sille esimerkiksi vain osa vanhempien omistusasunnon arvosta.

3 Kuinka suuren lainan ensiasunnon ostaja saa?
Se riippuu takaisinmaksukyvystä. Ovatko tulot säännölliset, onko säästöjä ja millaisiksi työnäkymät ja maksukyvyn kehittyminen arvioidaan? Myös asunnon ikä, kunto ja sijainti vaikuttavat. ASP-lainoille on määritetty asunnon sijaintikunnan mukaiset enimmäislainamäärät.

4 Miten aloittaa asunnonetsintäprojekti?
Se on hyvä aloittaa asuntonäytön sijaan pankista itselle sopivan lainamäärän kartoituksella. Annamme vinkkejä, millainen ensiasunto kannattaa jälleenmyyntimielessäkin ostaa. Yhteinen etumme on, ettei nuori joudu ahdinkoon liian ison lainan kanssa.

Selina asuu Helsingissä kimppakämpässä vuokralla ystävänsä kanssa.

TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVA** HELI BLÅFIELD

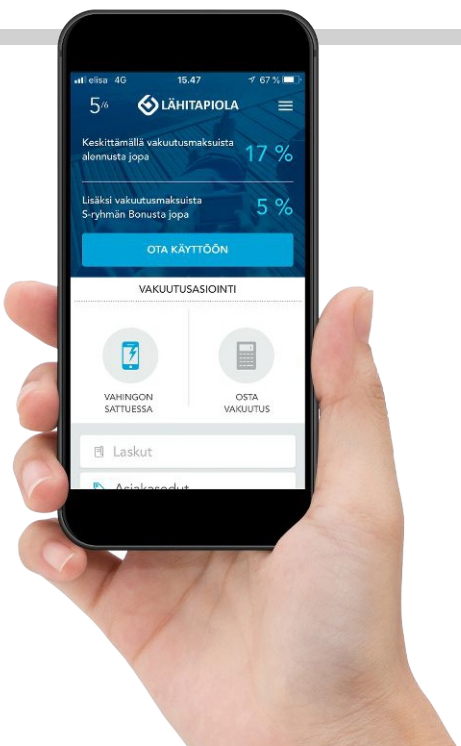
SINULLA TÖISSÄ
S-pankin kehityspäällikkö Päivi Huttunen neuvoo ensiasunnon laina-asioissa.

TIESITKÖ, ETTÄ VOIT HOITAA MYÖS VAKUUTUSASIASI S-MOBIILISSA?

Kun sinulla on S-mobiili älypuhelimessasi ja S-Pankin verkkopankkitunnukset, voit käyttää S-mobiilin Vakuutuspalvelua, jonka tarjoaa LähiTapiola.

- Vakuutustiedot ovat aina mukanasi kuten esimerkiksi matkavakuutustiedot matkoilla.
- Yhteystiedot omaan LähiTapiola-yhtiösi ovat aina käsilläsi.
- Jos vahinko pääsee yllättämään, korvauspalvelu löytyy puhelimestasi.
- Seuraat kuinka monta euroa saat S-ryhmän Bonusta vakuutusmaksuistasi.
- Myös vakuutusten ostaminen käy kätevästi.

Lue lisää: s-mobiili.fi



Vinkki!

180 €

Sinkkutaloudessakin kertyy Bonusta vuodessa melkein 200 euroa, kun kuukausittaiset ostot yltävät 500 euroon.

Lähde s-kanava.fi

Nicorette® fruitmint

Ostetuin lääkepurukumimaku avuksi taistelussa tupakanhimoa vastaan*

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy FI/NI718-1643 06/2018 © McNeil 2018

*Lääketietokeskus, Pharmarket: 5/2018, Sales Eur 1.6.2017 - 31.5.2018

nicorette®

saavuta jotain suurenmoista

Mitä oikein ajatella muovista?

Vältä ruokahävikkiä ja kierrätä, neuvoo vastuullisuusasiantuntijamme.

GastroMax Bio -keittiövälinesarja on fiksu valinta, kun seuraavan kerran tarvitset uusia keittiövälineitä.

Ajatus valtamerissä kelluvista muovilautoista ahdistaa monen mieltä. ”Suurimmat jätepyörteet sijaitsevat Tyynellämerellä. Muovi kulkeutuu niihin lähinnä Aasian joista. Itämeressäkin roskia kelluu, mutta toimiva jätehuolto ja suomalaisten kierrätyshalukkuus ilahduttavat”, sanoo SOK:n vastuullisuuspäällikkö **Senja Forsman**.

MUOVI JA MUOVITUOTTEET ovat hyviä siinä käyttötarkoituksessa, joihin ne on valmistettu. Esimerkiksi muovipakkaukset vähentävät hävikkiä suojaamalla elintarvikkeita kuljetuksessa tai pidentävät tuotteen säilyvyyttä.

”Harvemmin muovia käytetään turhaan. Esimerkiksi muovi tuorekurkun ympärillä estää kosteuden haihtumisen. Siitä huolimatta muovin käyttöä voidaan vähentää. Ennen kaikkea muovijätteet eivät kuulu luontoon. Tärkeää onkin, että muovi päättyy kiertoon”, Forsman sanoo.

PAKKAUSKESKUSTELUSSA HARVOIN muistetaan, että suurimmat ympäristövaikutukset syntyvät huolellisesta hävikinhallinnasta. Pakkauksen osuus tuotteen kokonaispäästöistä on hyvin pieni.

”Jos heität biojätteeseen palan ruisleipää, aiheutat suuremman ympäristökuorman kuin mitä pakkauksen tuottamisesta on syntynyt.”

Elokuun alussa Prismoihin ja Sokoksiin tulee yksinoikeudella myyntiin GastroMax Bio -keittiövälinesarja, jonka muoviosat on korvattu uusiutuvilla raaka-aineilla. Ne on valmistettu pohjoismaisen puukuidun ja sokeriruo´on yhdistelmästä, joka on kestävää ja pitkäikäistä laatua. Sarjaan kuuluu muun muassa. leikkuulauta, lastoja ja juustohöylä.

TEKSTI YHTEISHYVÄN TOIMITUS **KUVAT** AMANDA AHO JA PANU PÄLVIÄ

Valitse fiksusti

S-KESTOKASSI 0, 90 €
- Kestää vuosia
- Vesipestävä
- Monikäyttöinen
- Vaihtuvat kuosit

PUUVILLAKASSI 1,30 €
- Kestää vuosia
- Vesipestävä
- Sujahtaa helposti taskuun tai käsilaukkuun
- Voit tuunata itsellesi mieluisaksi

KESTOHEVIPUSSI 0,79 €
- Vähentää muovisten pikkupussien käyttöä
- Helppo avata ja sulkea
- Voit laittaa samaan pussiin eri tuotteita
- Vesipestävä

Lähde: S-Ryhmä

VUORONUMERO

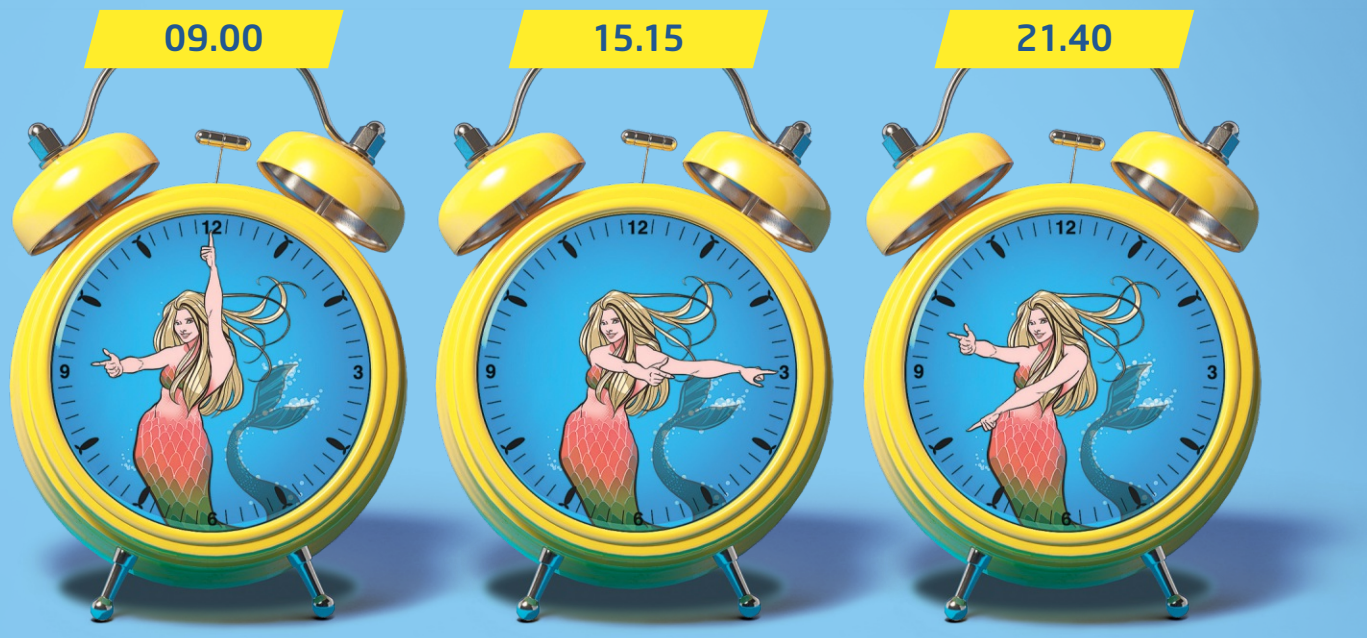
Vähemmän hevipusseja

S-ryhmä on tehnyt sitoumuksen, jonka tavoitteena on vähentää muovikassien ja -pussien kulutusta. Tavoitteena on, että vuoteen 2025 mennessä muovikassien vuotuinen kulutus on 40 muovikassia henkilöä kohden.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

SUOMALAISTA PALVELUA

Nyt mennään, mennään ja mennään.



Kolme lähtöä päivässä Helsingistä Tallinnaan m/s Finlandialla.

	HELSINKI		TALLINNA	TALLINNA		HELSINKI
MA-LA				06.00	→	08.15
JOKA PÄIVÄ	09.00	→	11.15	12.00	→	14.15
JOKA PÄIVÄ	15.15	→	17.30	18.30	→	21.00
SU-PE	21.40	→	23.50			

Matka-aika 2 h 15 min

eckeroline.fi

ECKERÖLINE

ALEPA BOTILTA TOIVOTAAN VEGAANISIA RUOKIA JA UUTUUKSIA

Puuttuuko suosikkijogurttisi lähi-Alepan valikoimasta? Tai odotatko malttamattomana uutuustuotetta lähikauppasi hyllylle? Kerro se Alepan Botille messengerissä – kuten monet ovat jo tehneetkin.

Tyypillinen Botin käyttäjä on 25–34-vuotias kaupunkilainen, jolla on erityisruokavalio.

facebook.com/korttelitoive/

19 x aina auki

Yli miljoona suomalaista asuu alle 15 minuutin ajomatkan päässä kaupasta, joka on auki ympäri vuorokauden.

”Pääkaupunkiseutu elää ympäri vuorokauden. Jos asiakkaita riittää, näiden yksiköiden sisäänkäynnit eivät mene lukkoon enää koskaan”, Prisman ketjujohtaja Anu Tuomaala lupaa.

HOK-Elannon ympärivuorokautiseen myymäläverkostoon kuuluu 19 kauppaa: neljä Prismaa, viisi S-marketia ja kymmenen Alepaa.

Jessen pitan välistä löytyy useimmiten kanaa. Korianteri on miehelle tuoreuden kruunaava maku.

Katuruokaa kansainvälisesti

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA **KUVA** SANNA LIIMATAINEN

Fafa’s on tarjonnut Lähi-idän inspiroimaa katuruokaa Suomessa jo vuodesta 2011. Nyt osasta Fafa’s-ravintoloita saa myös Bonusta.

”Fafa’s edustaa uudenlaista pikaruokakulttuuria. Asiakasomistajat saavat nauttia Fafa’sin tutuista tuotteista ja voivat samalla hyödyntää vihreän kortin edut”, kertoo ravintolapäällikkö Liina Liehunen Fafa’s Sokos Helsingistä.

Jesse Perttula käy Fafa’sissa lounaalla työkavereiden kanssa pari kertaa kuukaudessa. Jesseä viehättää paikan kansainvälinen tunnelma: palvelukielenä on englanti ja viereen saattaa istahtaa ihmisiä eri puolilta maailmaa. Fafa’s Sokos Helsingissä on työntekijöitä 14:stä eri kansallisuudesta.

”Ketjuravintolan hyvä puoli on se, että voin luottaa saavani aina tietyntasoisen aterian . Toivoisin street food -kulttuurin vain kasvavan Suomessa”, Perttula toteaa.

Minne nyt?

KULKURIKAUPPA

Ensi vuoden alussa Helsingin Kulosaareen nousee Alepa Kulkuri. Se rakennetaan moduuleista. Kun uusi kiinteä kauppa rakennetaan alueelle, Kulkuri siirtyy muualle.

ELÄMYKSIÄ JA ELA

HOK-Elannon ravintoloiden ELÄMYS!-päivät huipentuvat la 15.9. Elastisen ilmaiskonserttiin Mummotunnelissa. Lisätiedot: raflaamo.fi/elamyspaivat

KAPAKKATAIDETTA

15 HOK-Elannon alueen ravintolaa on tänäkin vuonna mukana Art Goes Kapakka -festivaalissa. Katso ohjelma artgoeskapakka.fi.

Electrolux

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Paras koskaan valmistamamme pölynimuri.

Tuleva testivoittaja PureD9

Electrolux Pure D9 liikkuu pehmeän vaivattomasti kaikilla pinnoilla. Puhdistaa täydellisesti kotisi lattiat ja myös ilman, jota hengität. Kaikki imurin yksityiskohdat on suunniteltu huolellisesti käyttömukavuutta ja kotisi kokonaisvaltaista puhtautta ajatellen.

A+AAA

YHTEISTYÖSSÄ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON KANSSA

Pureflow-järjestelmä takaa huipputehokkaan ilmavirtauksen, minkä ansiosta Pure D9 -imureissa on paras mahdollinen puhdistusluokka sekä lattialla, että matolla.

FlowMotion-järjestelmä minimoi liikevastuksen. Isot kumipyörät liikkuvat kevyesti ja tasaisesti. Kuulalaakeroiduilla pyörillä varusteltu FlowMotion-suulake liukuu vaivattomasti kaikilla pinnoilla.

Ainutlaatuisen hygieenisen pölypussin sulkujärjestelmän ansiosta pölypussin vaihtaminen sujuu nopeasti ja siististi. Täysi pussi irtoaa uudistuneesta pidikkeestä kätevästi nappia painamalla, eikä pölypussiin enää tarvitse koskea.

PD91-4DB
249€

Nautinnollisiin kahvihetkiin

EKF5700
49€95

Termos pitää kahvin tuoreena pitempäänkin.
- Tilavuus 10/15 Kuppia
- Teräksinen termoskannu
- Aromitoiminto

EKF7500
49€95

Kätevä ajastin varmistaa, että heräät kahvin tuoksuun.
- Tilavuus 10/15 kuppia
- Väri: teräs • Ajastin • Kello
- Saatavina myös punainen ja valkoinen (Hinta 59,95€)

EKF3700
36€95

Keitä kahvit isommallekin porukalle - jopa 18 kuppia.
- Tilavuus 12/18 kuppia
- Autom. virrankatkaisu 40 min
- Lämpölevyssä tarttumaton pinnoite

EKF1310
24€95

Tyylikäs ja helppokäyttöinen peruskeitin.
- Tilavuus 10/15 kuppia
- Autom. virrankatkaisu 40min
- Tippalukko • Lämpölevyssä tarttumaton pinnoite

TEKSTI TYTTI KONTULA **KUVA** AMANDA AHO

Aurinko paistaa vielä

Sadonkorjuuajan kimpussa on loppukesän lämpöä. Värit ovat murrettuja ja paahteisia.

Syksyn sato tulee kotiin myös kukkakimpun muodossa. Auringonkukkien, daalioiden, leijonankitojen, harjaneilikoiden, ruiskukkien ja erilaisten koristeheinien lisäksi kimpussa on artisokkaa, minttua ja rikkaporkkanaa.

”Alkukesällä istutetuista ja rakkaudella kasvatetuista kukista voi tehdä muhkean kimpun koristeeksi esimerkiksi puutarhan pöydälle pimenevään iltaan. Syötäväksi käytettäviä yrttejä voi hyvin käyttää kimpussa, ne tuovat ihanaa tuoksua, floristi Anna Salomaa sanoo.

SINULLA TÖISSÄ
Anna Salomaa on HOK-Elannon Kukkasitomon floristi.

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

Tällä palstalla ajankohtaiset kirjailijat kertovat itsestään rivien välistä.

”Meissä ei ole mitään jännittävää”

Postiauton tulo katkaisee kirjailija-kuvittajapari Aino Havukaisen ja Sami Toivosen aherruksen.

TEKSTI NINA RIIHIMAA **KUVA** RIINA PEUHU

Aino Havukainen ja Sami Toivonen

KETKÄ?
Kirjailija-kuvittaja-pariskunta Sastamalasta. Heidät tunnetaan erityisesti Tatu ja Patu -kirjoistaan, joita myydään Prismoissa. Julkaisseet yhdessä yli 20 lastenkirjaa ja lisäksi sarjakuva-albumeja. Voittivat vuoden 2007 Finlandia Junior -palkinnon kirjallaan Tatun ja Patun Suomi.

MITÄ?
Tatu ja Patu, elämä ja teot -juhlakirja ilmestyi kesäkuussa. Se on sarjan 20. kirja.

JOS OLISIMME kirjamme päähenkilöt, Aino olisi Tatu ja Sami Patu.

Aino: Olisi mukava omata sellainen määrä energiaa ja viatonta innostusta kuin fiktiivisillä veljeksillämme Outolasta on.

Sami: Ja onhan Tatulla niin coolit rillitkin!

UUDEN KIRJAN aloittamiseen ei liity mitään rituaaleja.

Sami: Me vain alamme hommiin. Tämä tapahtuu yleensä todella pian siitä, kun edellinen kirja on valmistunut.

Aino: Meillä ei ole oikein mitään jännittävää kerrottavaa työtavoistamme, sillä emme ole yhtään boheemeja tai jännittäviä.

”Lapsen kanssa nauraminen on ehkä parasta elämässä.”

JÄNNITTÄVINTÄ, mitä meille tapahtuu kirjaa tehdessä on se, jos postiauto joskus kaartaa pihaan.

Sami: Teemme töitä lähinnä kotona, eikä täällä oikein pääse tapahtumaan mitään ihmeellistä.

KUN KYNÄ EI KULJE kirjaa kirjoittaessa paikanvaihto voi auttaa.

Aino: Jos seinät kaatuvat päälle, voimme mennä vaikka kahvilaan ideoimaan. Pään voi myös buutata pitämällä tauon ja vaikka pestä pyykkiä, jumpata tai katsoa hyvän elokuvan.

ROHKEUDEN PUUTE ei ole pidätellyt meitä.

Sami: Koemme, että olemme paahtaneet aika täysillä sisältöä tuottaessamme, aina aihe ja idea edellä. Hampaankoloon ei ole jäänyt mitään.

KIRJAILIJA, jonka kanssa Aino haluaisi kahvitella on René Goscinny, vaikka hän onkin jo kuollut.

Aino: Luin lapsena intohimoisesti Goscinnyn kirjoittamia Asterix-sarjakuvia sekä Pikku Nikke -kirjoja. Olisi mukava tavata huumorin mestari, jonka vaikutus omaan työhön on ollut varmasti suuri.

Sami: Haluaisin keskustella kasvokkain kirjailija J.R.R. Tolkienin kanssa, joka hänkin on jo pois keskuudestamme. Kiittäisin häntä elämäni voimakkaimmasta lukuelämyksestä.

IRTI KIRJAILIJAN TYÖSTÄ pääsemme lautapelien ja leffojen parissa.

Aino: Pelaaminen ja leffat ovat loistavia keinoja unohtaa hetkeksi kirjan tekoon liittyvät ajatukset.

PARASTA KIRJAILIJAN TYÖSSÄ on se, että olemme löytäneet toisemme ja saamme yhdessä luoda uutta.

Aino: Hienointa on kuitenkin se, että meidän kirjamme ovat monille koko perheen juttu. Lapsi käpertyy viereen yhteiseen lukuhetkeen ja nauretaan ihan aidosti yhdessä. Lapsen kanssa nauraminen on ehkä parasta elämässä. Lapsi aistii, että aikuinen on läsnä täysillä, eikä teeskentele. Lapsi ja aikuinen ovat silloin tasavertaisia.

Sami: Nämä yhteiset lukuhetket jäävät muistoina mieleen.

Häälahjaksi 1999 saatu sohva on Aino Havukaisen ja Sami Toivosen luku- ja ideointipaikka. Pariskunta asuu Mauri Kunnaksen lapsuudenkodissa.

Shirly Karvinen valittiin Miss Suomeksi 2016. Missivuodesta hän sai hyvän lähdön juontajan uralleen.

TEKSTI VIRPI SALMI **KUVAT** JOUNI HARALA

Määrätietoinen Karvinen

Shirly Karvinen oppi äidiltään, ettei elämässä ojenneta mitään valmiina. Hän käytti missivuotensa määrätietoisesti verkostoitumiseen, ja nyt ammattiunelmat ovat käymässä toteen.

Shirly Karvinen

25-vuotias radio- ja tv-juontaja. Miss Suomi vuodelta 2016. **ASUU** Helsingissä miesystävänsä kanssa. **JUONTAA** syksyllä AVA-, Sub- ja MTV3 -kanavilla alkavaa Viettele vaatteilla -deittailuohjelmaa, jonka yhteistyökumppani Sokos on.

Pannaan mikrofoni auki ja aletaan höpötellä hauskoja juttuja.

Sellainen on monen kuva siitä, miten radiokanavien kuunnelluimpia aamuohjelmia tehdään. **Shirly Karvinen** tietää, ettei se ihan niin ole. Hän juontaa radio Suomi Rockin aamuohjelmaa **Ville Kinaretin** ja **Mikko Honkasen** kanssa. Juontajakollegojen kanssa kemioiden on kohdattava eikä tuntien radio-ohjelmaan voi marssia valmistautumatta.

”Nuorena kuuntelin NRJ:tä ja olin **Sami Tenkasen** fani. Ajattelin jo silloin, että radiotyö voisi olla minun juttuni. Se on luovaa ja eläväistä.”

Radiotyötä on nyt takana reilu vuosi. Se voi hyvinkin olla 25-vuotiaan Shirlyn tähänastisen elämän hienoin vuosi. Monet työhön liittyvät haaveet ovat käymässä toteen.

Ja niin oli tarkoituskin, kun Shirly valittiin Miss Suomeksi vuonna 2016. Hän asetti tavoitteekseen löytää kaupallisen puolen ammattikorkeakouluopintojen jälkeen ammatikseen jotain luovaa ja hauskaa.

Shirly, 25, kasvoi Jyväskylässä. Etenkin kiinalainen äiti painotti kunnollisen koulutuksen merkitystä.

”Hän on juuri niin tiikeriäiti kuin voi olla”, Shirly nauraa.

Tiikeriäiti-termi on tullut tunnetuksi kiinalaistaustaisen yhdysvaltalaisprofessorin **Amy Chuan** vuonna 2011 julkaistusta kirjasta *Tiikeriäidin taistelulaulu*. Siinä Chua kertoi kasvatusmenetelmistään, jotka saivat äidit ympäri maailman kohottelemaan kulmiaan. Chuan mielestä lapsia lellitään länsimaissa liikaa, eikä heiltä vaadita tarpeeksi. Chua itse vaati tyttäriltään kymppejä koulusta, ja päivittäiseen ohjelmaan kuului tuntikausia pianon- ja viulunsoiton harjoittelua. Leikkimiseen ei ollut aikaa. Ihan noin tiukka tiikeri Shirlyn äiti ei kuitenkaan ole ollut.

→

”Ero suomalaiseen isääni oli siinä, että isä kehui mitä tahansa kotitehtävääni kuuluvia askarteluja, vaikka ne olisivat olleet kuinka rumia. Äiti katsoi niitä kriittisemmin ja ehdotti parannuksia. Mielestäni siinä oli hyvä tasapaino.”

KIUSAAMISESTA ON VAIKEA PUHUA

Shirlyn vanhemmat **Jun** ja **Ari** tapasivat Liberiassa Afrikassa, jossa isä oli töissä rakennus- ja äiti kehitysapuprojektissa. He menivät naimisiin Keniassa, ja vaikka Shirly syntyi Suomessa, hän asui elämänsä ensimmäiset vuodet Tansaniassa, Saudi-Arabiassa ja Sambiassa. Suomeen perhe muutti, kun Shirlyn koulu alkoi.

Kiusaaminen alkoi yläasteella. Pahimmat vuodet olivat 8. ja 9. luokalla.

”Minua kiusattiin kiinalaisen taustan ja muualla asuttujen vuosien takia. Oli siinä tyttöjäkin mukana, mutta pääasiassa kiusaajat olivat poikia.”

Shirly on puhunut kiusaamisesta avoimesti ja osallistunut kiusaamisen vastaisiin kampanjoihin. Hän tietää kuitenkin omasta kokemuksesta, miten vaikeaa kiusatun on ottaa asiaa esille.

”Häpesin itse kiusaamista, enkä oikeastaan uskaltanut puhua siitä vanhemmille tai muille aikuisille. Selvisin ajattelemalla, että se kestää vain pari vuotta. Minulla on myös sellainen asenne, etten jää surkuttelemaan enkä tuleen makaamaan, kaikesta noustaan.”

ITSETUNTO KOHENTUI

Suvussa ei ole ollut luovan työn tekijöitä ennen Shirlyä. Siksi hänkin meni lukion jälkeen kiltisti ammattikorkeakouluun, opiskeli tradenomiksi, kävi Kiinassa vaihdossa ja teki harjoittelunsa Suomen suurlähetystössä Washingtonissa.

”Olin siihen aikaan paljon epävarmempi, ja ajattelin, etten saa erottua katukuvasta. Amerikassa opin rentoutta.”

Siinä vaiheessa Shirly oli jo muuttanut Jyväskylästä Helsinkiin.

”Olen nuoresta asti ajatellut, että haluan muuttaa Helsinkiin. Jos en muuttaisi, se olisi tyytymistä elämään, joka ei tunnu omalta. Rivitalonpätkä ja kultainen noutaja -elämä ei ole minua varten, vaikkei siinä mitään vikaa olekaan.”

Shirly on sitä mieltä, että kiusaamisen kestäminen on vahvistanut hänen itsetuntoaan. Helsingissä oli kansainvälisempi meininki, ja hän alkoi saada kehuja ulkonäöstään. Ne saivat Shirlyn hakeutumaan Miss Suomi -kisoihin.

EI RUUSUISIA KUVITELMIA

Opiskeluista ja äidin opeista on ollut hyötyä, sillä Shirlyllä ei ollut missivuodestaan epärealistisen ruusuisia kuvitelmia. Hän ei kuvitellut istuvansa kruunu päässään missituolilla odottamassa, että joku tulisi tarjoamaan töitä.

”Olen oppinut, että mitään ei tulla ojentamaan minulle valmiina. Päätin, että käytän koko vuoden verkostoitumiseen.”

Eniten vuoden aikana yllätti, miten sitkeässä elää asenne siitä, että missit ovat vähän höpsöjä. Toisaalta, siihenkin hän oli osannut varautua. Ulkonäön perusteella tehdyt suoraviivaiset oletukset ja ennakkoluulot ovat hänelle tuttuja.

”Tiesin kyllä, ettei misseys ole pelkkää leikkiä. Koko vuosi meni tietyllä tapaa vakuutellessa, etten ole tyhmä. Toisinaan kun menin johonkin tapahtumaan, minulle tultiin puhumaan kuin olisin vähän yksinkertainen,” hän muistelee huvittuneena.

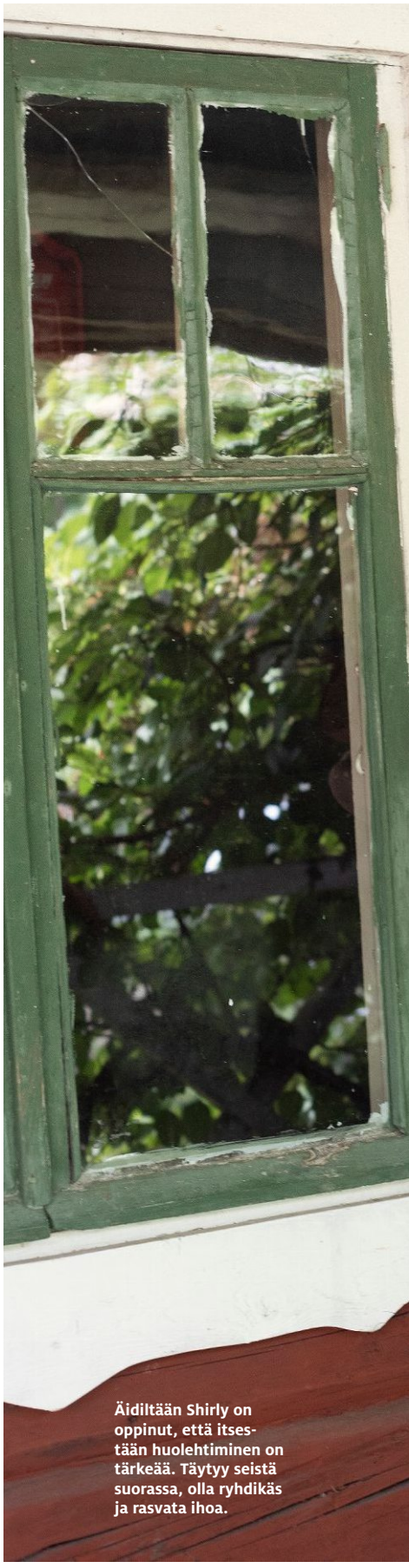
Shirlyn suvaitsevaisuutta osoittaa, ettei hän ärsyyntynyt ennakkoluuloista.

”Haluan osoittaa ne vääriksi.”

UNELMAT VIHDOIN TOTEEN

Missivuosi oli vielä meneillään, kun Shirly postasi Facebookissa puolivirallisen työnhakuilmoituksen alkuvuodesta 2017. Ilmoituksessa Miss Suomi kertoi, että häneen voi ottaa yhteyttä, jos kaipaa juontajaa mihin tahansa tilaisuuteen tai tapahtumaan. Shirlyn nykyinen pomo radiosta näki postauksen ja tarttui kehotukseen.

”Olimme tavanneet ohimennen, ja hän muisti, että olen ihan supliikki tyyppi.”



Äidiltään Shirly on oppinut, että itsestään huolehtiminen on tärkeää. Täytyy seistä suorassa, olla ryhdikäs ja rasvata ihoa.

Kumppani on paras kaverini, jonka kanssa ei ole koskaan tylsää.

Pelkän supliikin avulla radiotöihin ei kuitenkaan kävellä. Shirly harjoitteli radiotyötä muutaman kuukauden ajan. Kun homma näytti olevan hallussa, hän sai viime kesäksi kesätyön Radio Rockin iltapäiväohjelmassa. Se poiki jatkoa aamuohjelmaan, sillä kemiat juontajakollegojen kanssa pelasivat hyvin yhteen.

”Ilmeisesti opin jotakin”, hän nauraa.

JUONTAJANA MONESSA

Ilmeisesti, sillä radiojuontotyö on poikinut nopeasti lisää saman alan töitä. Syksyllä Shirly juontaa MTV:llä uutta deittailuohjelmaa *Viettele vaatteilla*, jossa pääosasinkku valitsee treffikumppaninsa sen perusteella, millaisen asukokonaisuuden deittiehdokas on hänelle valinnut. Ohjelma perustuu brittiläiseen *Dress to Impress* -formaattiin.

”Olen ihan häkeltynyt, kun unelmani ovat alkaneet käydä toteen.”

Shirly Karvinen juontaa Subilla myös *Love Island Suomi* -ohjelmaa, joka perustuu huippusuosittuun samannimiseen brittiformaattiin. Jotta kesä olisi tupaten työntäyteinen, Shirly osallistuu kilpailijana myös *Fort Boyard Suomi* -ohjelmaan, jota on aiemmin nähty meillä nimellä *Linnake*.

YLPEÄ OMISTA SAAVUTUKSISTA

”Olen ensimmäisen kerran elämässäni todella ylpeä siitä, mitä olen saavuttanut. Vaikka kyllä tässä on painettukin. Sisälläni asuu pieni kiinalainen, jonka on koko ajan pakko ylisuorittaa”, hän nauraa.

Suomen kiireisin Shirly ehtii tänä kesänä myös lomailemaan. Hänellä on radiotyöstä kuukauden mittainen kesä- →

”Olen ensimmäisen kerran elämässäni todella ylpeä siitä, mitä olen saavuttanut”, Shirly Karvinen sanoo.

Näin Suomi ostaa

50 %
suomalaisista ostaa vaatteita harvemmin kuin kerran kuussa.

50 e
tai vähemmän on yleisin vaateostoksiin kuukaudessa käytettävä summa. Vain yksi sadasta kyselyyn vastanneista käyttää 150 euroa kuukausittaisiin vaateostoksiinsa.

73 %
kyselyn vastaajista sanoo, että vaatekaapista löytyy vaatteita, jotka eivät enää mahdu päälle.

41 %
ostaa useimmiten vaatteensa tavarataloista.

69 %
vastanneista seuraa toisinaan muotitrendejä, 22% ei koskaan.

Yhteishyvän vaatekyselyyn vastasi 1 755 lukijaa.

loma, ensimmäinen naismuistiin. Sen aikana tärkeintä on, että saa juoda aamukahvin niin myöhään kuin huvittaa.

HUPPARISTA VUITTONIIN

Aamuradiotyö on Shirlyn mieleen senkin takia, että siellä saa olla rennosti niin vaatteiden kuin muunkin tälläämisen puolesta.

”Nautin, kun saan olla verkkareissa ja hupparissa, mutta tykkään toki myös ilmaista itseäni vaatteilla.”

Pukeutuminen, tyyli ja vaatteet ylipäätään sekä ovat että eivät ole Shirlylle tärkeitä.

Hän on tullut haastatteluun suoraan radiosta, ja asu on kuumaan kesäpäivään sopiva: shortsit, toppi ja valkoinen farkkutakki. Kokonaisuuden kruunaa pieni Louis Vuittonin laukku. Tyypillistä Shirlyn tyyliä, ainakin hänen oman kuvailunsa mukaan.

”Minulla ei ole mitään erityistä suosikkimerkkiä, mutta pidän rokahtavasta tyylistä. Tykkään yhdistellä sitä klassisempiin juttuihin.”

Instagramissa Shirly seuraa paljon kansainvälisiä muotivaikuttajia. Sellaisia ovat esimerkiksi amerikkalainen malli ja vuoden 2012 Miss Universum **Olivia Culpo**, jonka klassista tyyliä Shirly arvostaa sekä **Chrissy Teigen**, malli ja Instagram-ammattilainen, joka on naimisissa laulaja **John Legendin** kanssa.

”Teigen saattaa postata itsestään raskauskuvia suurissa mummoalkkareissa. Pidän sellaisesta itseironisesta tyylistä.”.

Kun Shirly pari vuotta sitten tapasi *Gladiaattorit*-sarjasta tutun poikaystävänsä **Vertti Harjuniemen**, miehen tyyli ei näytellyt kohtaamisessa merkittävää roolia.

Sisälläni asuu pieni kiinalainen, jonka on koko ajan pakko ylisuorittaa.

”Kaikella rakkaudella, hänen tyylistään puuttui silloin tietynlainen ’naisen silmä’”, Shirly nauraa.

”T-paidassa oli vähän liian syvä kaula-aukko, ja se oli muutaman numeron liian pieni.”

Nykyään poikaystävän tyylistä ei löydy huomautettavaa, päinvastoin. Eikä Shirly ole ainakaan oman vakuuttelunsa mukaan ohjaillut tai päsmäröinyt miehen pukeutumista.

”Ei, en todellakaan. Hänellä on itsellään todella hyvä tyylitaju. Hän pyytää minut kyllä mukaansa vaateostoksille.”

Kun Shirly valittiin Miss Suomeksi, hän kertoi *Keskisuomalaisessa*, että toivoo tulevan poikaystävänsä olevan huumorintajuinen ja kertovan huonoja vitsejä. Onko toive toteutunut?

”Kyllä! Hän kertoo äärimmäisen huonoja vitsejä! Parasta on, kun kumppani on enemmän kuin miesystävä. Hän on paras kaverini, jonka kanssa ei ole koskaan tylsää.” ■

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

Haudutan vain ensin tämän padan

Tiskiallaskeksit ovat yksi amerikkalaisten cookie-pikkuleipien loputtomista variaatioista. Kitchen Sink -keksit maustetaan makeiden sattumien lisäksi myös suolaisilla yllätyksillä, kuten perunalastuilla ja suolatikuilla. (Ja ehkä tarvittiin juuri amerikkalainen keksimään, että keksit voi maustaa grillisipseillä.)

Resepti julkaistiin New York Timesin artikkelissa, joka kertoi lykkäämisleipomisesta (procrastibaking). Lykkäämisleipominen on sijaistoimintaa, jolla vältellään oikeisiin töihin tarttumista.

LEIVON HARVOIN, mutta harrastan kyllä muuta lykkäämiskokkaamista.

Työskentelen usein kotona avokeittiön äärellä. Joskus tunnen ylivoimaista halua nousta läppärin äärestä ja kurkata mitä pakastimessa on.

Jos käy hyvä tuuri, siellä on lampaanpotkia tai häränhäntiä. Vihanneslaatikossa on aina terminaalivaiheeseen nahistuneita juureksia. Kaapin takanurkassa jörmittää valurautapata.

Näistä aineksista saa aikaan suuren luokan lykkäämisaterian.

Pilkon vihannekset, ruskistan ja maustan lihat. Sipuleita, savupaprikaa, chiliä. Valkosipulia, selleriä, balsamicoa. Currytahnaa, yrttejä, tomaattimurskaa. Vaikka pitäisi tehdä jotain ihan muuta!

VALMISTELUN SALAVIHKAISUUS, itseltä varastettu aika, tekee kokkaamisesta oudon tyydyttävää. Sitä paitsi lykkäämiskokkaamisella on ihmeellinen ajattelua parantava vaikutus. Kun kovalevy takkuilee, hellanlevy voi yhtäkkiä avata työhön uuden näkökulman.

Olen kokenut tämän lukuisia kertoja. Siksi läppärini ruutu on aina rasvatahroissa, näppäinten väleissä on juustokuminaa. Jos idea ilmestyy kesken freesaamisen, se on kirjoitettava ylös.

PADAN TYÖNNÄN uuniin mielellään koko päiväksi. Kun työt taas sujuvat, uunista asuntoon leviävä tuoksu muistuttaa miksi me työskentelemme: syödäksemme.

Työn ydintarkoitushan on ruokkia meidät, pitää meidät hengissä. Siksi lykkäämisestä puhuminen on suoranaista vähättelyä.

Eikö itse asiassa työnteko lykkää ruuanlaittoa, eikä päinvastoin? Mikä oikeastaan on tärkeämpää kuin ruoka?

Onkohan pakastimessa potkaa?

Kun kovalevy takkuilee, hellanlevy voi yhtäkkiä avata työhön uuden näkökulman.

KUVA JOUNI HARALA

Parasta pöytään!

Istahda nauttimaan loppukesän lempeästä tunnelmasta. Kata pihapöytään uudenlaiset kalaherkut, piristä ravut oluella ja leivo marjapiiraasta entistä upeampi.

KOONNUT TIINA VALKONEN JA LEILA MEHTO **RUOAT** TAINA SALOVAARA, TAINA TELLMAN JA TIINA VALKONEN **KUVAUSJÄRJESTELYT** KAISA JOUHKI **KUVAT** TUOMAS KOLEHMAINEN

Rennosti rannalla

Yhdistä kattauksessa sinisen eri sävyjä, keraamisia astioita, lasia ja puuta, luonnonoksia ja leikkokukkia. Tarjoa alkupalaksi limellä maustettuja näppimuikkuja. Pääruokana maistuu kuhabowl – trendiherkku suomalaisittain. Reseptit Ruoka-liitteessä.

Raikas mustaherukka-kurkkubooli
Jäädytä mustaherukoista ja vedestä isoja jääpaloja. Sekoita 1 osa kivennäisvettä ja 1 osa ginger alea. Lisää kurkkusuikaleita, sitruunaviipaleita, mustaherukoita, herukanlehtiä ja jääpaloja.

SIENESTÄJÄN KLASSIKKO-OPUS
Sienimetsässä on syytä olla mukana kunnollinen tunnistusopas. Kirjassa esitellään 81 yleistä sienilajia. Selkeät kuvat ja seikkaperäiset tiedot auttavat niin kokenutta kuin aloittelevaakin sienestäjää tunnistamaan sienet, 9,90 e, Prismat.

KUVA SANNA LIIMATAINEN

Näin onnistut kalan kanssa varmasti

Helsinkiläisen Ravintola Salven keittiömestari Pekka Havia antaa parhaat vinkit kalakokin keittiöön.

Mistä tiedän, että kala on tuoretta?
Tuoreella kalalla on kirkkaat silmät, ja sen pinta on raikkaan kiiltävä ja varreltaan jäntevä. Se ei haise, eikä ole limainen. Älä unohda raakaa kalaa kesäkuumalla keittiön pöydälle, kalan oikea reitti ui suoraan jääkaapista pannulle.

Apua, minkä kalan valitsen?
Jos et ole tottunut kalaruokien valmistaja, voit aloittaa lohimedaljongeista. Kuumenna pannu hyvin kuumaksi, lisää nokare voita ja paista 5 cm paksut medaljongit kummaltakin puolelta noin 3—5 minuuttia. Jos et tarjoile kalaa heti, jätä se hiukan raa'aksi, koska kypsyminen jatkuu vielä, vaikka nostat kalat pannulta. Voit tarkistaa kypsyyden raottamalla kalanpalaa paistinlastalla.

Jos teen kalan kokonaisena?
Voit valita uuniin fileen tai kokonaisen kalan, esimerkiksi lohen tai siian. Puolen kilon filee kypsyy 180–200 asteessa noin 15–20 minuuttia. Kääri kala paiston jälkeen folioon, jossa se saa vielä hetken jatkaa kypsymistään ennen tarjoilua.

Miten maustan kalan?
Kala ei välttämättä tarvitse muuta kuin ripauksen suolaa ja pöydässä rutistuksen sitruunaa. Mutta voit maustaa kalan esimerkiksi yrteillä. Täytä kokonainen perattu kala vaikkapa tuoreella rakuunalla, persiljalla ja timjamilla.

Mitä tarjoan kalan kanssa?
Kesäkuumalla kalan kanssa sopivat hyvin salaatti ja kermaviilikastike. Isompaan nälkään kalan ehdottomasti paras kaveri on jauhoisista perunoista tehty muusi, joka saa täyteläisyytensä reilusta nokareesta voita ja lorauksesta kermaa.

Paljonko kalaa tulee varata ruokailijaa kohden?
Kalan määrä on kiinni siitä, mitä tarjoat kalan kanssa. Nyrkkisääntönä voi pitää 200 grammaa ruokailijaa kohden.

Keittiömestari Pekka Havia rohkaisee kokkaamaan kalasta.

Kalamiehen lempisalaatti

Simppelin savulohisalaatin jujuina ovat hunajaisessa sitruunaöljyssä pyöräytetyt pavut ja rapeat ruisleipämurut. Resepti Ruoka-liitteessä s. 3.

Tee itse pöytäliinapainot

1 Leikkaa 12 kappaletta 30 cm pitkää juuttinarun pätkää.
2 Solmi narut toisesta päästä yhteen.
3 Laita narujen keskelle noin 5 cm pituinen kivi ja solmi narut yhteen kiven toiseen päähän. Tee solmusta tiukka, jotta kivi pysyy solmujen välissä.
4 Tasoita narujen päät, mutta jätä kaksi lankaa pidemmiksi. Solmi niihin verhonipsu.
5 Maalaa kiveen akryylimaalilla pilkkuja tai muita koristeita.

Pyykkipojasta nimikortiksi

Sido kaunis keittiöpyyhe kevyelle solmulle ja käytä serviettinä. Kirjoita puiseen pyykkipoikaan ruokailijan nimi. Kiinnitä serviettiin luonnonoksan tai kukan kera.

KUVAT JUHA SALMINEN, TUOMAS KOLEHMAINEN JA AMANDA AHO

Somista kotiin kodikasta tunnelmaa

Winter Sky -kynttilälyhdyssä on kaunis siniharmaa sävy, 16,90 e, Villeroy & Boch.

Huopakassiin säilöt aikakauslehdet, 19,95 e, Finnmari.

Hauska lyhty tuo merihenkistä fiilistä, 49,95 e, Finnmari.

Suloinen sarvipää katselee tyynystä, 22,95 e, Finnmari.

Tuotteet Sokos. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

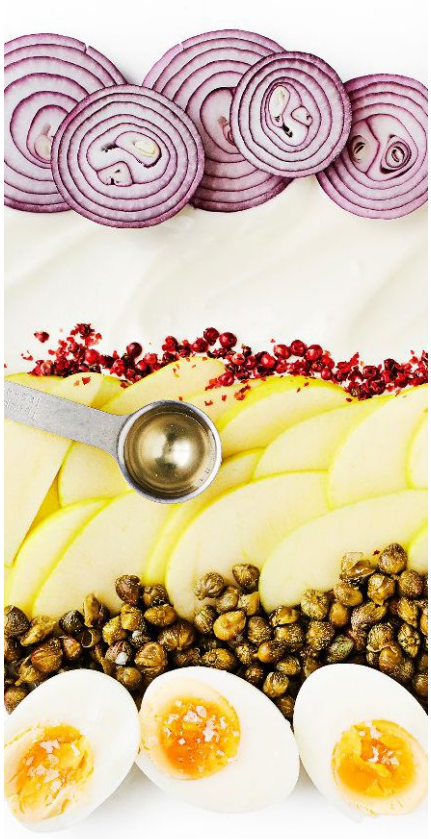
Tilkka olutta ravuille

Keitä pakasteravuille elvytysliemi, jossa on pari desiä vaaleaa olutta, 2 litraa vettä, ½ desiä karkeaa merisuolaa, 1 ½ ruokalusikallista sokeria, pari laakerinlehteä ja ½ nippua tilliä. Jäähdytä ja siivilöi liemi. Laita sulaneet ravut isoon astiaan, lisää ½ nippua tuoretta tilliä. Kaada liemi ravuille ja anna maustua jääkaapissa yön yli.

Uudet & raikkaat kastikkeet kalalle

SUPERVOIMAKASTIKE

Huuhtele neljä desiä babypinaatin lehtiä ja laita ne tehosekoittimen kulhoon. Lisää kaksi valkosipulinkynttä ja yhden limen mehu. Lorauta joukkoon pari desiä rypsiöljyä ja ropsauta mukaan desi kurpitsansiemeniä. Lisää ripaus suolaa ja pippuria. Soseuta.



OMENATARHURIN HERKKU

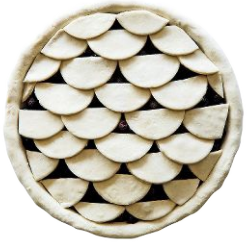
Kuori ja kuutioi omena, punasipuli ja kaksi keitettyä kananmunaa. Murskaa pari ruokalusikallista kapriksia ja kaksi teelusikallista roseepippureita. Sekoita ainekset kahteen desiin paksua jogurttia. Mausta pienellä tilkalla omenaviinietikkaa ja ripauksella suolaa.

Taiteile taikinalla

Pue marjapiiras juhla-asuun valmistaikinasta tehdyillä koristeilla.

KULTAKUTRI
Letitä ohuita lehtitaikinanauhoja ja kieputa keskeltä alkaen täytteen päälle.

KUKKAKETO
Ota lehti- tai murotaikinasta muotilla kuvioita. Kiinnitä valkuaisella ohuen taikinalevyn pinnalle.



MARJAKORI
Paina murotaikinasta muotilla ympyröitä, puolita ne ja asettele limittäin piiraalle.

Näin nautimme mustikoista

Superruokana tunnettu mustikka on monen suomalaisen mielestä marjoista parhain. Yhteishyvän lukijat kertoivat, miten mustikka on maistuvimmillaan. Näin enemmistö vastasi.

MUSTIKAT POIMIN
(käsin) poimurilla

MUSTIKKAPIIRAKAN TEEN
pullataikinaan (murotaikinaan)

MUSTIKAT SÄILÖN
hilloksi (pakkaseen)

SUOSIKKINI ON
(metsämustikka) pensasmustikka

HANKIN MUSTIKAT
(metsästä) kaupasta

AAMUPUURON SYÖN MIELUITEN
mustikkakeitolla (mustikoilla)

Parhaat mustikkamuistoni

”Oltiin päiviä pellolla töissä. Sain vähän aikaisemmin lähteä tädin kanssa metsään mustikkaan. Sitten tehtiin koko sakki talkkunan kanssa pöperöä, ja siinä oli hyvä jälkiruoka.”

”Omien lasten ilo mustikkamaidosta.”

”Mummon keittämä mustikkakeitto. En ole itse onnistunut saamaan niin täyteläistä mustikan makua. Sen muistan elämäni loppuun saakka.”

”Lapsena mustikan poimiminen oli kivaa, kun isä aina salaa kaatoi minun sankooni mustikoita. Innostus pysyi, sillä sain aina nopeiten oman sankoni täyteen.”

Vastaukset ovat kyselystä, joka tehtiin yhteishyvä.fi:ssä. Siihen vastasi 2 458 ihmistä.

Ihan kuin mummolassa

Mummon modernissa mustikkapiirakassa on letitetty pullareuna ja mustikoiden alla ihanana yllätyksenä raikasta sitruunatahnaa. Resepti Ruoka-liitteessä s. 9.

MARJASATO PURKISSA

Itse tehty vadelmahillo on paras kaveri letuille, kakuille ja ritareille. Mausta hillo vaniljalla tai kokeile rohkeasti muita makuyhdistelmiä.

TEKSTI KATI POHJA **KUVAT** SATU KEMPPAINEN

Vaniljalla maustettu vadelmahillo kruunaa ritaritkin kuninkaallisseksi herkuksi.

TULOSTA PURKKEIHIN TYYLIKKÄÄT ETIKETIT: YHTEISHYVÄ.FI

NÄIN KEITÄT SÄILYVÄN VADELMAHILLON:

1

Liota, pese ja huuhtele purkit ja kannet. Lado ne sitten isoon kattilaan, peitä vedellä ja kuumenna kiehuvaksi. Nosta purkit suoraan kuumasta vedestä hillolla täytettäväksi.

2

Mittaa 1 kg puhdistettuja vadelmia, ½ dl vettä ja halkaistu vaniljatanko kattilaan. Kuumenna höyryäväksi. Lisää ½ kg hillosokeria. Keitä 10 minuuttia välillä sekoittaen. Kuori pinnalle muodostuva vaahto pois.

3

Siirrä kattila pois kuumalta levyltä. Kuori loppu vaahto pois pinnalta. Vaahto sisältää epäpuhtauksia, joten kuoriminen parantaa hillon säilymistä. Anna hillon jäähtyä noin 15 minuuttia.

4

Kun hillo on hetken tasaantunut, purkita se kuumiin purkkeihin. Sulje purkit heti tiiviisti. Anna jäähtyä huoneenlämpöisiksi ja pyyhi valumat pois purkeista. Säilytä hillo kylmässä.

3 x vadelman uudet ystävät

1 INKIVÄÄRI & PIPPURI

Laita 5 inkivääriviipaletta ja 1 tl mustapippureita maustepussiin ja keitä hillon joukossa.

2 LIME & SALMIAKKI

Korvaa vesi limen mehulla ja mausta hillo turkinpippurirouheella.

3 HUNAJA & CHIANSIEMEN

Sekoita ½ dl chiansiemeniä 4 dl:aan vadelmasosetta. Mausta hunajalla. Anna tuorehillon turvota 2 tuntia. Käytä viikon sisään.

PUHTAUS ON PUOLI HILLOA

- Liota purkkeja ja kansia kylmässä vedessä vähintään 12 tuntia. Pese ja huuhtele purkit ja kannet. Tarkista, että ne ovat ehjiä. Kuumenna purkit, kuten kohdassa 1. Liottamalla ja kuumentamalla varmistat purkkien puhtauden.
- Voit kuumentaa purkit ja kannet myös astianpesukoneessa tai sata-asteisessa uunissa sanomalehteen käärittynä. Jos epäilet, että purkkeihin on jäänyt epäpuhtauksia, käsittele tölkit säilöntäaineella (natriumbentsoaatilla).
- Voit valmistaa hillon kide- tai hillosokerilla. Kidesokeri on perinteinen raaka-aine, hillosokeri sisältää pektiiniä ja kaliumsorbaattia, jotka parantavat rakennetta ja säilymistä.
- Purkita kuuma hillo kuumiin tölkkeihin. Täytä tölkit piripintaan ja sulje heti. Jäähtyessään hillo kutistuu ja vetää kannen sisäänpäin. Kun keittiöstä kuuluu napsahduksia, tiedät säilönnän onnistuneen.
- Siirrä hillopurkit kylmään huoneenlämpöisinä. Hygieenisesti säilötty hillo säilyy kylmässä ja pimeässä useita kuukausia.

KEITTIÖN SUPERSANKARIT

Etikoilla on ruoanlaitossa monta tärkeää tehtävää: ne maustavat, säilövät, marinoivat ja mureuttavat. Tutustu erilaisiin etikoihin ja niiden käyttökohteisiin.

TEKSTI TAINA SALOVAARA **KUVA** TUOMAS KOLEHMAINEN

❶ ITALIAN IHME: BALSAMIETIKKA

Aitoa italialaista balsamietikkaa eli balsamicoa valmistetaan tiiviiksi keitetystä rypälemehusta Modenassa ja Reggio Emiliassa. Sen maku on hieno yhdistelmä kirpeyttä, makeutta ja hedelmäisyyttä. Pirskota balsamicoa salaatille tai grillipihville ja valuta sitä tilkka myös tuoreille mansikoille.

❷ TUTTU MONITAITURI: VALKOVIINIETIKKA

Valkoviinietikka on raikas yleisetikka pöytäkäyttöön, säilöntään ja ruoanlaittoon. Mausta sillä kasvisraasteet, hollandaisekastike ja tillilliha. Kokeile valkoviinietikkaa sienien säilöntään ja chutneyn pohjaksi.

❸ KLASSIKKO: PUNAVIINIETIKKA

Punaviinietikan täyteläinen aromi on edukseen öljypohjaisissa salaattikastikkeissa. Kokeile sitä myös lihan marinointiin. Joskus punaviinietikkapullon pohjalle kertyy sakkaa, joka on rypäleiden kuorten väriainetta ja täysin harmitonta.

Kesäkurpitsat balsamietikkakylvyssä

Viipaloi 400 g kesäkurpitsaa ja 4 valkosipulinkynttä. Lado ne purkkiin muutaman timjaminoksan kanssa. Kuumenna 1 dl vettä, ¾ dl sokeria, 1 ½ tl suolaa ja ½ tl mustapippuria, kunnes sokeri liukenee. Lisää 2 dl balsamietikkaa ja 3 rkl öljyä. Kaada purkkiin ja anna maustua 1–2 päivää.

❻ SÄILÖJÄN ÄSSÄ: VÄKIVIINAETIKKA

Väkiviinaetikka on säilöjän luottokumppani. Sen raikas aromi syntyy hedelmähapoista ja alkoholista, jota etikassa on alle 0,4 %. Sekoita pöytäkäyttöön 2 osaa etikkaa ja 3 osaa vettä ja käytä esimerkiksi perunaruokien mausteena. Loraus huuhteluveteen raikastaa pyykin ja kirkastaa ikkunat.

❹ MIETO AASIALAINEN: RIISIVIINIETIKKA

Eurooppalaisia etikoita lempeämmät riisiviinietikat saattavat sisältää suolaa tai sokeria. Riisiviinietikka maustaa sushiriisin ja on hyvä pohja hapanimeläkastikkeille. Marinoi tuoreet kasvikset riisiviinietikassa tai valmista garia eli sushiinkivääriä. Resepti: yhteishyvä.fi

❺ MAKEA JA RAIKAS: OMENAVIINIETIKKA

Omenaviinietikan maussa yhdistyvät omenoiden makeus ja etikan raikkaus. Se on luonnollinen valinta tuomaan kirpeyttä ja parantamaan omenasäilykkeiden säilyvyyttä, mutta sopii muiden etikoiden tapaan muuhunkin ruoanlaittoon.

Kuningattaren viinietikka

Mittaa litran purkkiin 2 dl vadelmia ja 2 dl mustaherukoita. Lisää 4 dl omenaviinietikkaa. Sulje purkki ja anna tekeytyä ikkunalaudalla 2 viikkoa. Siivilöi valmis etikka. Pirskota sellaisenaan salaatille tai käytä salaatinkastikkeissa.

Aasialainen kurkkupikkelssi

Raasta kilo avomaankurkkuja. Hienonna mukaan puoli kiloa sipulia ja 50 g inkivääriä. Lisää pari viipaloitua chiliä. Kiehauta 2 ½ dl väkiviinaetikkaa, 2 ½ dl vettä ja 2 ½ dl sokeria sekä ruokalusikalliset suolaa ja sinapinsiemeniä. Keitä kurkkuja liemessä minuutti ja purkita kuumana.

Weetabix
Joko nautit päivän Weetabix-murosi?
Har du ätit dina Weetabix?

VÄHÄSOKERINEN
LÅG SOCKERHALT
RUNSASKUITUINEN
HÖGT FIBERINNEHÅLL
100% TÄYSJYVÄVILJAA
FULLKORNSVETE
MED

TEKSTI HANNA JENSEN **KUVA** ISTOCKPHOTO

Katso reseptit satokauden herkkuihin: Ruoka-liite ja yhteishyvä.fi

Herukat ovat kirpeitä, mutta suomalaisten suuhun juuri sopivia.

Salaisuus puskissa

C-vitamiinipommien poimiminen puskista on monien suomalaisten lapsuusmuisto.

MEILLÄ ON jotain mitä Yhdysvalloissa ei juuri tunneta: puutarhojen puskat täynnä kirpakoita herukoita.

Punaviinimarjojen eli red currants ja mustaviinimarjojen eli black currants kasvattaminen kiellettiin Yhdysvalloissa jo 1900-luvun alkupuolella, kun kävi ilmi, että herukat kantoivat väli-isäntinä ruostetautia, joka tuhosi amerikkalaisia viisineulasmäntyjä.

KAUHEA KOHTALO. Suuri osa suomalaisista kantaa lapsuusmuistoa jättimäisten viinimarjapensaiden keskeltä, kun vanhemmat pakottivat keräämään C-vitamiinipommeja eli puna- ja mustaherukoita ja tekivät niistä sitten ihania mehuja ja hilloja. Tuoksuvilla herukanlehdillä maustettiin juomavesi.

JOS HERUKOITA maistattaisi amerikkalaisille, kannattaisi aloittaa muita herukkalajeja pikkuisen makeammasta mustaherukasta. Herukoita voisi tarjota rasvaisen vuohenjuustopalasen kera, tai sitten smoothiessa tai kaurapuuron kaverina lempeän mantelimaidon syleilyssä.

ME SUOMALAISET toki nautimme marjat suoraan rasiasta, sellaisenaan, tai rahkan ja kermavaahdon sekoituksessa, vastustamattomina ”sattumina”, joita tuore minttu piristää.

Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.

TERVEELLINEN VÄLIPALA
Nomnom-pikkupusseissa saa cashewpaloja, manteleita ja maapähkinöitä sekä cashewpaloja ja maapähkinöitä. Pähkinät ovat maustamattomia, eikä niissä ole lisättyä suolaa.

PROTEIINIPOMMI
Arlan Protein appelsiini-suklaarahka on laktoositonta ja pakkauksessa on mukana lusikka. Purkillisesta saa 20 grammaa proteiinia.

AAMUN ALOITUKSEEN
Valio Oddlygood tuorepuuro mansikka-omena-kaura on kasviperäinen ja runsaskuituinen. Paksussa puurossa on myös pureskeltavaa, kuten kauranjyviä.

KIRPAKKAAN MAKUUN
Kotimaista Skyrit ovat laktoosittomia hapanmaitovalmisteita. Makuvaihtoehtoja ovat banaani-kookos ja vanilja.

”Vaikka hyvät välipalat ovat taas mielessä, niin grillilihatkin vielä maistuvat. Viikonlopun herkuttelu rakentuu pikkusuolaisista paloista ja vähemmän alkoholia sisältävästä viinistä.”

Arki alkaa, kesä jatkuu

VIINIÄ JA SUOLAISIA SUUPALOJA
Herkkutarjotin syntyy Kotimaista friteeratuista muikuista, HK:n Ohuen ohut Louisianan salamista, Valion ohut Oltermanni Savu -viipaleista ja Fazerin Rye Snacks Paahdetut kasvikset -ruissnackseista. Grillaa kaveriksi yrteillä maustettuja kesäkurpitsaviipaleita. Juomaksi sopii Torresin Sangre de toro puna- tai valkoviini (5,5 %).

GRILLIIN TIRISEMÄÄN
HK:n rypsiporsaan fileepihvi USA on kuivamaustettu trendikkäällä rub-mausteella. Rypsiporsas on mureaa ja sisältää paljon hyviä omega-3-rasvahappoja.

TRENDIKÄS JUURESNÄKKÄRI
Finn Crispin Beet Boost -näkkileivässä on punajuurta, chiansiemeniä ja inkivääriä.

KANAKULHO MUKAAN
Saarioisten Eväs Power Bowl -kanasalaatti on trendikäs ”kulho”ateria: kaunis ja terveellinen. Salaatissa on muun muassa broileria, kauranjyviä, azukipapuja ja punakaalia.

RENTOA PIKARUOKAA
Atrian Perhetilan Balsamico kanan fileesiivut ovat marinoituja ja nopeasti kypsyviä. Yhdistä vartaissa kasvisten kanssa.

TEKSTI SANNA AUTIO **KUVAT** AMANDA AHO JA VALMISTAJAT

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.

”Muutamme maailmaa vähän paremmaksi”

Vapaan lehmän maitoa tuottavilla tiloilla eläimet nauttivat omantahtisesta elämästä. Vastuullisuus näkyy ja tuntuu Juustoportin sekä sen toimitusjohtajan Timo Keski-Kasarin arjessa.

TEKSTI ANU KYLVÉN **KUVAT** RIINA PEUHU

”Koko perheemme on toimeliasta sakkia. Lomallakaan emme oikein osaa löhötä paikoillamme. Kerran olimme lasten kanssa etelänlomalla ja löimme hantuukit rantahiekalle. Samaan aikaan horisontista lähestyi bussi, ja kaikki ponkaisivat jalkeille. Mennään ja katsotaan, mihin sillä pääsee!

Työssäkin innostumme aina uudesta. Asioiden tekeminen mahdollisimman hyvin kuuluu arvoihimme. Eläinten, ihmisten ja ympäristön hyvinvointi ohjaa toimintaamme täällä Jalasjärvellä.

LEHMIEN HYVINVOINTI TÄRKEÄÄ

Nykyään yksi Juustoportin keskeinen tuoteryhmä ovat vapaan lehmän maidosta valmistetut tuotteet. Vapaan lehmän maitoa tuottavat tilat ovat saaneet huippuarviot lehmien hyvinvoinnin tukemisesta.

Vuosien mittaan viljelijöiden kanssa keskusteltiin paljon maidon hinnasta. Keskustelut olivat kuin mitkä tahansa tuponeuvottelut – eivät aina hirveän hedelmällisiä.

Reilut viisi vuotta sitten oivalsimme jotain uutta. Pohdimme, mitä itse saisimme enemmän, jos maksamme enemmän. Mietimme heikkoja signaaleja: mitä tarpeita on olemassa pinnan alla? Eläinten hyvinvointi kiinnostaa ihmisiä koko ajan enemmän.

Syntyi idea vapaan lehmän maidosta. Nyt olemme ensimmäinen eurooppalainen meijeri, jonka kaikille auditoiduille maitotiloille on myönnetty Welfare Quality -sertifikaatti. Welfare Quality -järjestelmä on tieteellinen mittaristo, joka pohjautuu eläintutkijoiden dataan. Sertifikaatin saadakseen pitää täyttää paljon ehtoja. Arvioinnit meidän tiloillamme kestivät kaksi vuotta.

Kesäkuumalla eläimiä ei pakoteta ulos.

Ei riitä, että lehmät ovat terveitä ja hyväkuntoisia. Eläinten pitää muun muassa saada liikkua vapaasti, niillä pitää olla riittävästi juomapisteitä ja yleensäkin mukavat oltavat. Auditoija jopa mittaa sekuntikellolla, miten kauan lehmän makuulle asettuminen kestää. →

Maria Keski-Kasarille meijerin juustokellari on tuttu paikka.

Vapaan lehmän maidon osuus meijerin tuotannosta kasvaa koko ajan.

Marjo ja Timo Keski-Kasari olivat opiskelukavereita ja olivat yhdessä perustamassa Juustoporttia 1988. ”Meitä yhdistävät arvomaailma ja ahkeruus”, Timo Keski-Kasari sanoo.

Eläinten hyvinvointi kiinnostaa ihmisiä koko ajan enemmän.

Viinitarhurin juustoa Pohjanmaalta.

”Mitä paremmin työmme teemme, sitä paremmin lehmät voivat – ja myös tuottavat paremmin”, kertoo Finnmilkin tilan Ari Teppo.

Finnmilkin tilalla vasikat ovat emolehmien luona vierihoidossa.

Juustoportti

Juustoportin meijeri ja juustola sijaitsevat Jalasjärvellä.

50

MILJOONAA LITRAA

Juustoportin meijerille tulee noin 50 miljoonaa litraa maitoa vuodessa. Vapaan lehmän maidon osuus kasvaa koko ajan.

50

TUOTTAJAA

Noin 50 maidontuottajan verkosto tuottaa maitoa Juustoportille.

200

TYÖNTEKIJÄÄ

Juustoportin meijerillä on yli 200 työntekijää. Työsuhteet ovat pitkiä ja työntekijöiden vaihtuvuus pieni.

Suurin eläimen hyvinvointiin vaikuttava tekijä on ihmisen motivaatio.

Esimerkiksi täällä Finnmilkin tilalla Ylistarossa betonikäytävät on pinnoitettu miellyttävällä kumimatolla. Ja mikä tärkeintä: lehmät pääsevät pihatarhaan ulkoilemaan kesät talvet. Ovi on lähes aina auki, ja kulkemaan pääsee vapaasti.

Kesäkuumalla eläimiä ei pakoteta ulos. Tänään on hellepäivä ja tuolla pihatarhassa seisoskelee vain muutama ayrshire, nekin varjoisalla seinustalla.

MIELEKÄSTÄ MYÖS VILJELIJÖILLE

Welfare Quality -tilat jaotellaan neljään tasoon. Kahdella ylimmällä eli kehittynyt- tai excellent-tasolla olevat tilat tuottavat vapaa lehmä -tuotteiden maidon.

Vapaan lehmän maidosta maksamme viljelijöille enemmän. Viljelijät puolestaan ovat tehneet investointeja eläinten hyvinvoinnin eteen ja kokevat työnsä mielekkääksi. Yhdessä koemme, että muutamme maailmaa vähän paremmaksi. Suurin eläimen hyvinvointiin vaikuttava tekijä on ihmisen motivaatio. Kun lukee uutisia yksittäisistä tiloista, joissa on tapahtunut jotain ikävää, takana on aina ihmisen äärimmäinen väsyminen.

SUKUPOLVELTA TOISELLE

Juustoportti on moderni meijeri, jolla on vahvat juuret. Vanhempani aloittivat leipäjuuston valmistamisen tilallaan vuonna 1966. Vaimoni Marjo ja minä olimme perustamassa sille pohjalle Juustoporttia vuonna 1988. Samana vuonna valmistuimme agrologeiksi. Olimme opiskelutovereita, ja yritys on ollut meille elämäntyö.

Minulle kävi vähän kuin Obelixille, mutta taikajuomapadan sijaan putosin juustopataan. Seurasin leipäjuuston valmistusta ja myyntiä jo lapsena. Opiskeluja rahoitin muullakin työllä, mutta meijeriala vei mennessään.

Marjo on Juustoportin hallituksen puheenjohtaja. Pohjanmaalla sanotaan, että miehissä asuu hulluus ja naisissa viisaus. Meillä se pitää paikkansa. Marjoa ja minua yhdistävät arvomaailma ja ahkeruus, mutta monessa olemme erilaisia.

Marjo on harkitsevampi ja realistisempi. Jos joku tuttu ajattelee, että minä puhun ihan hulluja, hän käy todennäköisesti sanomassa vaimolleni, että pistä tuo ukko kuriin.

Minä elän tulevaisuudessa ja Marjo tässä päivässä. Minä olen merellä ja hän on kallio, ja se on hyvä. Nautimme tästä.

Olemme vasta yli viisikymppisiä,

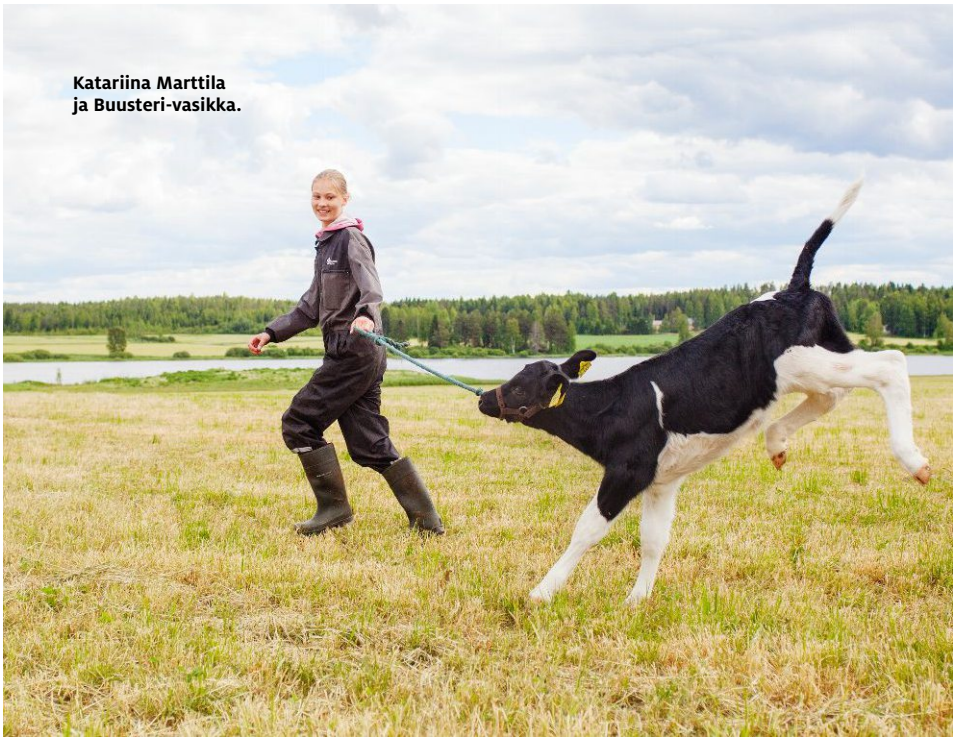
mutta ajattelemme jatkuvuutta. Lapsistamme Niklas ja Sofia ovat Juustoportissa päivätyössä, Hanna ja Maria yrityksen hallituksessa.

Eläinten ja ympäristön lisäksi haluamme myös työntekijöidemme voivan hyvin. Olemme tavattoman onnellisia ihmisistä, jotka ovat meillä töissä. He tekevät töitä intohimoisesti. He tekevät rohkeasti päätöksiä ja ottavat vastuun ja vallan niissä asioissa, joissa se heille kuuluu.

Jotain olemme varmaan tehneet oikein, sillä meillä työsuhteet ovat pitkiä ja vaihtuvuus pieni.

Haluamme tuoda oman hyvämme tähän yhteiskuntaan. Maksamme takaisin osan siitä, mitä olemme saaneet. Se on aina ollut meidän juttu. Vaikka kyse on yrityksistä, ihmiset tekevät päätöksiä. Samojen numeroiden pohjalta voidaan tehdä hyvin erilaisia päätöksiä.

Jos tavoittelee nopeita voittoja, voi sellaisia saadakin. Me ajattelemme, että kun kylvää hyvää, sato nousee aikanaan. Uskomme, että kuluttajatkin ajattelevat samalla tavalla.” ■



Katariina Marttila ja Buusteri-vasikka.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA LEILA MEHTO

Sähäkät valinnat

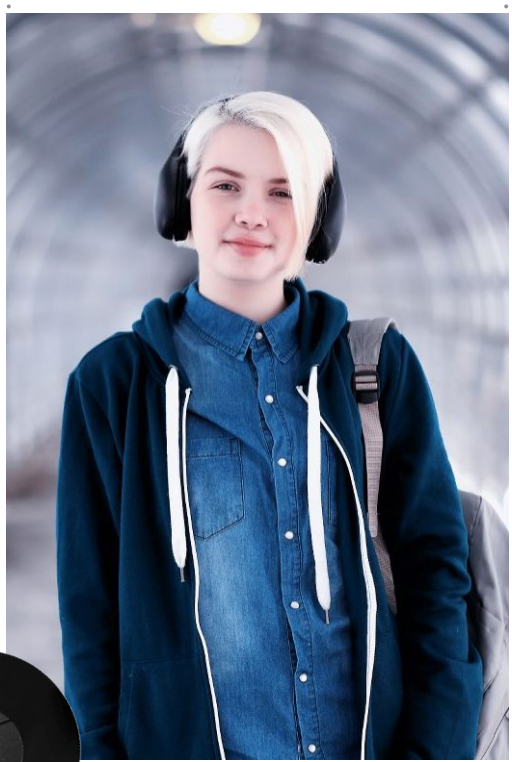
Toimiva elektroniikka ilahduttaa opiskelijaa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin.

RIPEÄ JA TEHOKAS
Tässä kannettavassa on erinomainen suorituskyky ja pitkäkestoinen akku. 15,6-tuumainen Full HD -laajakuvanäyttö. 399 e, HP Notebook 15-DA0700NO.

SYYSSATEEN KESTÄVÄ
Pienikokoinen, langaton kaiutin kulkee vaivatta mukana ja tuottaa yllättävän tehokkaan stereoäänen. Roisketiivis kaiutin ei säikähdä pientä syyssadetta. 69 e, JBL Flip 3 EDT.

KATSELE, KUUNTELE, PELAA
Yhdistämällä älypuhelimesi Google Chromecastin avulla televisioon, voit nauttia älypuhelimesi sisällöistä rutkasti suuremmalta näytöltä. 39 e, Google Chromecast.

BITEISTÄ PAPERILLE
Langaton monitoimitulostin tulostaa, skannaa ja kopioi tietokoneen lisäksi myös tabletilta tai älypuhelimesta. Mainio hinta-laatusuhde. 39 e, HP Deskjet 2630.



KUVA ISTOCKPHOTO

KANNUSTAA LIIKKEELLE
Tyylikäs, roisketiivis urheilukello voi kulkea aina ranteessa mitaten aktiivisuutta ja tunnistaen suoritukset. Kello mittaa sykkeen suoraan ranteesta. 99 e, Garmin Forerunner 30 SE.

KOKOON TAITETTAVAT
Kevyissä, langattomissa kuulokkeissa on laadukas äänentoisto. Puheluihin vastaaminen onnistuu korvakupissa sijaitsevilla painikkeilla ja mikrofonilla. 39 e, JBL T460BT.

KEVYT KAVERI
Uusi kevyt ja ohut iPad kirkkaalla 9,7 tuuman näytöllä on mainio ja monikäyttöinen kaveri opiskelijalle. Laadukas kamera. Yhteensopiva Applekynän kanssa. 349 e, iPad Wi-Fi 32 GB - Silver 2018.

LISÄÄ VIRTAA, KIITOS!
Varavirta on tärkeä lisävaruste, jotta älypuhelimesta tai tabletista ei lopu akku liikkeellä ollessakaan. Laadukas 7800 mAh:n akku lataa puhelimen useita kertoja. 19,95 e, Pny Digital.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Tarkista saatavuus osoitteessa Prisma.fi.

TEKSTI LEILA MEHTO

Lisää virtaa syksyyn

Makeat treenivaatteet kruunaavat teinin harrastuskauden aloituksen.

KIVA JA KÄYTÄNNÖLLINEN
Sopivankokoiseen varustelaukkuun saa järjestettyä kaiken tarvittavan, ja sitä on helppo kantaa mukana. 19,95 e, Danskin.

NYT PELATAAN!
Sharp 2 jr -sisäpelikenkien kimmoisa vaimennus tuo hyvän tuntuman alustaan pallopeleissä ja muissa sisälajeissa. Koot 30–39, 39,95 e, Puma.

KATSE JALKOIHIN
Upealla kuosilla ja yksityiskohdilla varustetut Corrochio-treenitrikoot tuovat iloa moniin treeneihin. Koot 140–176 cm, 19,95 e, Danskin.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

LEMPIVÄRIÄ YLLE
Herkän värinen, kevyt Perrot-treenitoppi antaa tilaa liikkua. Koot 140–176 cm, 12,95 e, Danskin.

KEVYT KANTAMUS
Jumppapussiin sujahtavat kevyet liikuntavarusteet. 12,95e, Björn Borg

KELPAA KOULUUNKIN
Verryttelypuvussa on hyvä liikkua, kun hiki poistuu iholta nopeasti ja olo pysyy lämpimänä. Koot 116–164 cm, 49,95 e, Adidas.

HAUSKAA HIKOILUA
Väljät ja hengittävät Centaur-treenishortsit sekä hiostamaton treenipaita sopivat moniin lajeihin ja liikuntatunneille. Koot 128–176 cm, shortsit 12,95 e, paita 9,95 e, Starter.

SUURSUOSIKKI
Kevyillä, iskua vaimentavilla ja sopivasti joustavalla päällisellä varustetuilla Tanjun GS JR -tennareilla kelpaa kirmata. Koot 36–40, 59,95 e, Nike.

PALLO HALTUUN
Excel Boost -salibandymailan esikäyristetty X-lapa mahdollistaa hyvän pallonhallinnan. Junioreiden niskapannalliset suojalasit suojaavat silmävammoilta. Maila 19,95 e, Excel, lasit 16,95 e, Fatpipe.

TYYLI JA TEKSTI MIRKKA SIUSLUOTO **MEIKKI JA HIUKSET** AINO-SOFIA KOJONEN
KUVAT VUOKKO SALO **VAATTEET** PRISMA

T-PAIDOISSA JA COLLEGEISSA ON NYT PITKÄT HELMAT. JALKAAN VEDETÄÄN LEGGINGSIT.

Vasemmalla: Harmaa college 14,95 e, leggingsit 6,95 e, led-valolenkkarit 39,95 e, kaikki House. Kassi 4,95 e, Boy Meets Girl. Keskellä: Tunika 39,95 e, VIMMA x Neulomo. Leggingsit 5,95 e, Ciraf. Tennarit kuvausrekvisiittaa. Oikealla: Kukkakuvioinen paita 7,95 e, ja leggingsit 6,95 e, lenkkarit 24,95 e, kaikki House. BMX-kypärä 16,95 e, Jupiter. Skeittilauta kuvausrekvisiittaa.

KOULU KUTSUU TAAS!

Värikkäät kukkakuosit ja graafiset printit koristavat syysmuotia. Uudet lempivaatteet niin teinille kuin alakoululaiselle löytyvät tästä.

SUOSIKKI-VAATTEISSA ON HUU-MORIA JA ASENNETTA.

Huppari 14,95 e, Ciraf. Farkut kuvaus-rekvisiittaa.

Vaaleansininen yllättää camo-kuosissa. Reppu 29,95 e, Boy Meets Girl.

Röyhelöt ja printit toimivat yhdessä. Tyllitunika, koot 92–140 cm, 9,95 e, Ciraf.

Yhdistä graafinen kuosi toisen näyttävän kuosin kanssa. Leggingsit, koot 92–140 cm, 5,95 e, Ciraf.

Bööö! Monster-pipo 5,95 e, Ciraf.

Viidakko kulkee selässä. Reppu, 19,95 e, X-Force.

Paidassa seikkailevat suloiset eläimet. Collegepusero, koot 92–140 cm, 12,84 e, Ciraf.

Lämmin keltainen tuo pirteyttä arkeen. Collegehousut, koot 92–140 cm, eri värejä, 5,95 e, Ciraf.

Tukevat lenkkarit ovat monikäyttöiset. Lasten juoksujalkineet, koot 30–39, 29,95 e, Danskin.

LASTEN ARKIVAATTEISSA ON KAKSI KRITEERIÄ: MUKAVUUS JA HAUSKUUS.

KESÄ JATKUU KUKALLISISSA BOMBER-TAKEISSA SYKSYLLÄKIN.

Vasemmalla: Bomber-takki 14,95 e ja housut, 12,95 e, House. Lenkkarit, 29,95 e, House. Oikealla: Bomber-takki 14,95 e ja housut 12,95 e, Ciraf. Tennarit kuvausrekvisiittaa. Molemmilla malleilla: Hikinauhat myydään kolmen nauhan paketissa 6,99 e, Select.

T-paidassa on pitkä helma, 134–170 cm, 9,95 e, House.

Pillifarkut pitävät edelleen pintansa. Farkut, koot 128–164 cm, 9,95 e, House.

Huppu päähän ja menoksi! Neule, koot 134–170 cm, 12,95 e. House.

Peruskengillä pärjää missä vain. Tennarit, koot 31–41, 29,95 e, House.

Maiharit ovat klassikkokengät. Viininpunaiset kengät, koot 28–39, 29,95 e, House.

Parhaassa repussa on paljon taskuja. Tilavuus 18 l, 39,95 e, Burton.

Bombertakki on unisex-vaate. Koot 128–170 cm, 14,95 e, House.

TEINIEN KATU-USKOTTAVISSA VAATTEISSA ON HILLITYT SÄVYT.

Mukavuudesta ei tingitä. Collegehousut, koot 128–170 cm, 12,95 e, House.

RENTO SPORTTITYYLI TOIMII KOULUSSAKIN.

Vasemmalla:
College 7,95 e, House. Shortsit 12,95 e, Starter. Lenkkarit 29,95 e, House. Pipo kuvausrekvisiittaa. Koripallo 8,99 e, Striker Classic.
Oikealla:
Trikoot 12,95 e, Cheetah. Reppu 34,95 e, Vans. Muut vaatteet kuvausrekvisiittaa. ■

Ei pöllömpää
ILMAISET SILMÄLASIT
Haluamme tarjota kaikille koulutiensä aloittaville samat mahdollisuudet opintiellä. Siksi lahjoitamme jokaiselle silmälaseja tarvitsevalle uudelle ekaluokkalaiselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri on todennut niille olevan tarvetta.
KÄY KURKKAAMASSA, KUINKA MINÄ SAIN ENSIMMÄISET RILLINI! SILMAASEMA.FI/POLLO
Maailman ainoa
SILMÄASEMA
S-Etukortti
VISA
SUOMALAISTA PALVELUA

TEKSTI TYTTI KONTULA

Paluu toimistoon

Panosta laadukkaisiin perusvaatteisiin, ja sinulla on aina päällepantavaa.

LISÄÄ PITUUTTA
Suloinen tupsu koristaa lipallista hattua, 59,95 e, KN Collection.

VÄLTÄ TOMAATTI-KASTIKETTA
Vitivalkoinen paitapusero raikastaa nuutuneen lookin, 39,99 e, Esprit Collention.

AINA PÄÄLLÄ
Mustien farkkujen kanssa voi yhdistää melkein mitä vain. Dream Skinny -farkut, 109,95 e, MAC.

TURVARIEPU
Laadukas luonnonmateriaaleista tehty villasilkkihuivi on ihana kietaista lämmikkeeksi, 29,95 e, Aventura.

YHDISTÄ GRAAFIKKO-LASEIHIN
Kivet-kuosi on näyttävä klassikko. Trina-mekko, 210 e, Marimekko.

OTA MALLIA PEPILTÄ
Sukkien kanssa ei ole syytä olla tosikko. Mitä erottuvammat, sen parempi. Nilkka sukat, 14 e, Hysteria.

OLALLE VIE
Parhaassa työlaukussa on olalle istuva hihna ja paljon tilaa. Olkakassi, 179 e, Hilfiger.

TYYLITAKUU
Laadukas päällystakki antaa hyvän vaikutelman – vaikka sen alla olisi mitä. Villakangastakki, 269 e, Trench&Coat.

VAUHDILLA ETEENPÄIN
Matalilla koroilla jaksaa kiireisenkin työpäivän. Kävelykengät, 69,99 e, Bianco.

Tuotteet Sokokset. Sukat vain Helsingin, Jyväskylän, Kuopion, Lahden, Oulun, Tampereen ja Turun Sokokset. Mekko edellisten lisäksi myös Kaaren ja Joensuun Sokokset. Villakangastakki ei Kajaanin, Kotkan, Kouvolan ja Porin Sokoksissa. Kävelykenkiä ei Kajaanin, Kotkan, Kouvolan, Salon ja Myllyn Sokoksissa.

TYYLI JA MEIKKI TINTTI LEPPÄNEN **HIUKSET** LAURA HANSKI / SALON KLIPSI SOKOS HELSINKI **TEKSTI** LEENA LUKKARI **KUVAT** MINNA KURJENLUOMA

Marjastamisen kestävää

Jutta Pirhosen, 58, hiusten väri kirkastui ja iho herätettiin hehkumaan. Luonnollinen look sopii luontoihmisen tyyliin.

Jutta nyt

Jutalle suunniteltiin luonnollinen ja pirteä ilme, joka kestää myös ulkoilun. Ylikasvanut polkka leikattiin kasvoja kehystävään pituuteen. Hiusväriä tehostettiin hehkeän kuparin sävyiseksi. Ihonhoitotuotteiksi valittiin couperosaiholle sopivia tuotteita: iholle levitettiin syvähoitava luomuseerumi ja suojaava, kevyesti peittävä luomumeikkivoide. Luonnonystävän silmämeikki on minimaalinen: siihen riittävät maskara ja siistit kulmat. Meikki viimeisteltiin raikkaan roosalla poskipunalla.

Jutta ennen

Jutan ilme ei ollut linjassa sporttisen elämäntyylin kanssa. Muutoksesta Jutta haki myös sisäistä voimaa.

Kotitalousopettajana työskentelevä Jutta on ikiliikkuja. Sporttiselle Jutalle pyörä on tärkein kulkuväline kaikkina vuodenaikoina ja joka säässä. Muuttumisleikkiin hän lähtee miehensä kannustuksesta.

”Ulkonäkömuutoksen lisäksi toivon oikeastaan enemmän sisäistä muutosta. Voimaannuttavaa kokemusta, joka tuo uutta puhtia päivään”, Jutta sanoo.

Jutta toivoo luonnollisen näköistä muutosta. Arkisin hän ei käytä muuta meikkiä kuin ripsiväriä ja aamulla vähän huulipunaa. Hän odottaa helppoja arkimeikkivinkkejä, joita on kätevä ottaa käyttöön.

MÖKKIKIHARAT ILTATUULESSA

Meikin Jutta toivoo sopivan luontoharrastuksiin. Jutta marjastaa, sienestää ja kalastaa.

”Olen marjamaratoonari. En lähde metsästä pois ennen kuin sanko on täysi.”

Mökillä, kun marjat on perattu, Jutta saunoo äitinsä kanssa. Naisille on muodostunut tavaksi kieputtaa toisilleen papiljotit saunomisen lomassa. Saunan päälle Jutta lähtee vielä miehensä kanssa laskemaan muikkuverkot, edelleen papiljotit päässä.

”Iltatuuli kuivattaa kiharat, se on kuin luonnon oma fööni”, Jutta kehuu.

Kun papiljotit avataan, hiukset ovat pehmeät ja kuohkeat.

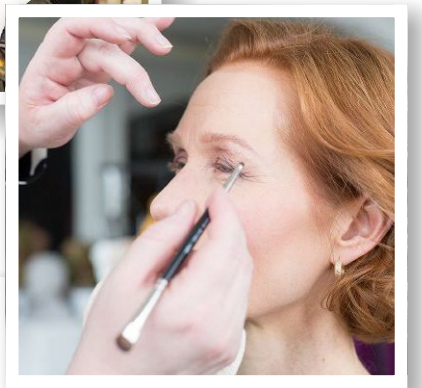
KIRKKAUTTA IHOON JA HIUKSIIN

Meikkaaja-kampaaja Tintti Leppänen tekee Jutalle käytännöllisen muodonmuutoksen, joka sopii Jutan elämäntyyliin. Jutan hiuksissa on hunajainen pohjaväri, jota syvennetään kuparisen hunajaiseksi. Pituudesta otetaan viisi senttiä, mikä nostaa latvat lähemmäs leukalinjaa kehystämään kauniisti kasvoja.

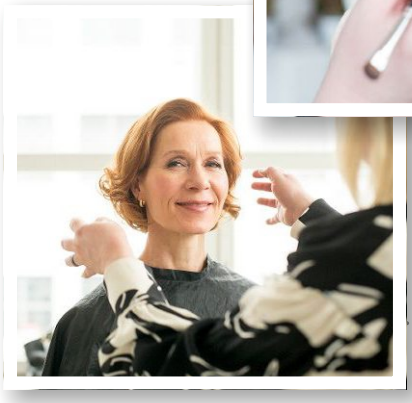
Ulkoilmaihmiselle valitaan ripsiin maskara, joka ei valu tai suttaa, vaikka pyöräillessä viima käy silmiin ja marjametsässä tulee hiki. Iho meikataan vain kevyesti meikkivoiteella, joka tasoittaa ihon sävyä, mutta jättää ilmeen luonnolliseksi.

”Yksinkertainen arkimeikki syntyy pelkällä BB-voiteella, voidemaisella poskipunalla, lempeän ruskealla kulmavärillä ja ripsivärillä, Tintti opastaa.

Jutan hiuksissa oli hunajainen pohjaväri, jota syvennettiin kuparisen hunajaiseksi.



Meikistä tehtiin luonnollinen hillityillä sävyillä.



Meikittömänä Jutan kaunis iho ei päässyt oikeuksiinsa, mutta jo muutamalla tuotteella ero oli selkeä.

Tuotteet ja vaatteet Sokos Helsinki. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Kuvausjärjestelyt Piia Hollo.

Avaintuotteet

1 Cïme Kissed by a Rose -ruusuöljyseerumi lievittää couperosan oireita ja pehmentää ihoa kasviöljyillä.15 ml, 48,90 e.

2 Sensai Volumising Mascara 38 C kestää sateet ja työpaikan kuumat olosuhteet. 8 ml, 29,90 e.

3 Mádara Colour & Shine Shampoo soveltuu värjätyille ja käsitellyille hiuksille. Sampoo pidentää värin kestoa ja tuo kiiltoa hiuksille. 250 ml, 15,90 e.

4 Estelle & Thild Blush -poskipunan roosa sävy Soft Pink tuo luonnollisen hehkun meikkiin. 10 g, 30,50 e.

5 Dr. Hauschka Foundation -meikkivoiteen sävy Hazelnut 04 tuo kasvoille luonnollista kuulautta. Ohut voide tasoittaa myös ihon sävyä. 30 ml, 34,90€.

PALJON PIGMENTTIÄ
Trendikkäillä vaaleanpunaisen, liilan ja luumun sävyillä luot raikkaan silmämeikin juhliin. Laadukas pigmentti takaa heleät värit ja hyvän pysyvyyden. Miss Beauty London Eye Shadow Quad Nro 3 Pink, 3,69 e.

POHJATYÖT TEHTY
Pohjustusvoide meikkivoiteen alla saa ehostuksen kestämään pitkään. L'Oréal Infallible Mattifying Primer 01 pohjustusvoide,12,95 e.

Meikit marketista

Laatumeikkejä saa myös edullisesti. Meikkaaja Tintti Leppänen valitsi markettimeikeistä parhaat.

TEKSTI TINTTI LEPPÄNEN **KUVA** AMANDA AHO

PETTÄMÄTÖN PEITTÄJÄ
Marketin paras peitevoide on tässä! Valitse oma sävysi ja peitä näpyt ja tummat silmänaluset kätevällä applikaattorilla. L'Oréal True Match Concealer -peitevoide, 12,95 e.

RÄPS, RÄPS
Irtoripset tehostavat katsetta ja tekevät meikin intensiiviseksi. Putsaa ripset käytön jälkeen hyvin ja voit käyttää ne uudestaan. Kiss Haute Couture -irtoripsipaketti sisältää myös liiman ja pinsetit ripsien paikoilleen asettamiseen, 7,40 e.

VEGAANINEN PUUTERI

Hienojakoinen irtopuuteri kiinnittää ja tekee mattapintaisen meikin. Tuote on vegaaninen eikä sisällä talkkia. Pidä mukana juhlissa! Lavera Fine Loose Mineral Powder, 19,90 e.

PALJON GLITTERIÄ

Kauden muodikkain kynsilakka kimaltaa ´glitterhileissä. Lumene Nordic Girl Kynsilakka hopeinen glitter sävy nro 2, 4,45 e.

Meikkaaja Tintti Leppänen hankkii runsaassa käytössä olevat meikit mielellään marketista.

MONITOIMITUOTE

Tällä puuterilla teet kevyen varjostuksen, hehkeän korostuksen ja sävytät poskille hehkua. Miss Beauty London Korostuspuuteri Shimmer 01, 4,29 e.

PYSYVYYSTAKUU

Vedenkestävä hiilenmusta maskara pysyy juhlissa, kestää sateet ja uinnin. Tällä harjaat ripset pitkiksi ja tuuheiksi eikä ripsivärin valumisesta tarvitse huolehtia. Maybelline May Vex Lash Sensational Waterproof Mascara Black, 13,95 e.

NOPEA FACELIFT

Kulmakarvojen pitää nyt olla tip top. Kulmageelillä siistit karvat aplikaattorin avulla sotilaalliseen järjestykseen. Miss Beauty London Brow Gel Kulmageeli, 2,98 e.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Juttusarjassa sisustussuunnittelija opastaa lukijaa kodin nopeassa pintaremontissa.

TYYLI JA TEKSTI ANNA-KAISA MELVAS **KUVA** ANNA HUOVINEN

Kohti koulua

Uusi lukuvuosi käynnistyy koululaisen huoneen päivityksellä. Luonnonmateriaaleilla ja hauskoilla yksityiskohdilla sisustuksesta tulee kiinnostavampi ja kodikkaampi.

KUN TEINI-IKÄINEN poika karsi huoneestaan lapsuuden leikkikalut ja somisteet verhoja myöten, jäljelle ei jäänyt paljon mitään. Lattian tummanpunertava merbauparketti ja puhtaavalkoiset seinät alkoivat näyttää karulta yhdessä.

JOTTA HUONEESEEN saataisiin kodikkuutta, kaikki pinnat päätettiin uusia. Ensin harkittiin parketin maalaamista, mutta siitä luovuttiin maalausoperaation työläyden vuoksi. Korkkilattia toisi huoneeseen pehmeyttä ja vaimentaisi yläkerrassa sijaitsevan huoneen kolinaa.

HUONEESEEN HALUTTIIN myös lisää väriä. Yksi maalattu tehosteseinä ei tullut kyseeseen, sillä se tekisi tilasta tasapainottoman. Kun kaikki seinät ovat samanväriset, kokonaisuus säilyy ehjänä.

SEINÄN SÄVYKSI valittiin vaaleansininen ja maalin sijasta seinille asennetttiin pehmeä ja eläväpintainen tapetti. Hivenen tummempi sininen toimii huoneessa tehosteväreinä ilmoitustaulun kehyksissä sekä saunankahvoista toteutetuissa muhkeissa seinäkoukuissa.

HUONEEN TEKSTIILIT noudattavat samaa sinistä skaalaa tapetin kanssa. Vohvelipintaisen päiväpeiton tummansininen sävy on muodikas ja myös sopivan nuorekas pari lattian korkkimatolle.

TAVATTOMAN TAVALLINEN

Teinipojan huone on valkoisten seinien vuoksi ankea ja kolkko. Tumma parketti ei tuo lämpöä huoneeseen vaan imee valoa itseensä.

Liisteriä seiniin ja korkkia lattiaan

PÄIVÄ 1 Tyhjennä huone ja pura parketti. Paklaa mahdolliset naulanrei'ät sekä muut epätasaisuudet. Hio paklaukset ja pyyhi seinät.

PÄIVÄ 2 Vastuuta teini apukäsiksi ja aloita tapetointi. Aloittelijalle kuvioton tapetti on turvallinen vaihtoehto.

PÄIVÄ 3 Puhdista lattia ja asenna korkkilattia ohjeiden mukaisesti.

PÄIVÄ 4 Listoita huone. Jos vanhat listat ovat hyväkuntoiset, käytä ne uudelleen. Hio listat ja maalaa ne Tikkurilan Unica Akvalla sävy A-valkoinen.

Tummansininen Mood Indigo -päiväpeitto **(1)** 29,95 e, Housen taivaansininen aluslakana **(2)** 11,50 e ja korkkitaulu **(3)** 7,95 e, jonka kehykset maalattu Tikkurilan Helmi-kalustemaalilla sävy V437. Airamin klassinen Venla-työpöytävalaisin **(4)** 17,95 e, Easy-seinäkello **(5)** 9,95 e, Habon musta vedin **(6)** 5,95 e ja ruutukuviollinen säilytyslaatikko **(7)** 8,90 e. Viherkasvi tuo viimeisen silauksen **(8)** , kangaspäällysteinen jatkojohto **(9)** 4,95 e ja maalatut saunanoven vetimet **(10)** 11,95 e, (sama sävy kuin ilmoitustaulussa). Valkoinen Soft-hammasmuki **(11)** kynätelineenä 4,50 e ja grafiitinharmaa muistivihko **(12)** 7,95 e. Kuvan alareunassa oleva Natural-tapetti **(13)** 34,90 e/rulla. Korkkilattiapala on kuvausrekvisiittaa.

TIKKURILA

BACK TO SCHOOL

Tee koulunpenkille paluusta hauskaa! Maalaa unelmahuone koululaiselle Tikkurilan turvallisilla tuotteilla. Katso ideat ja helpot työohjeet **tikkurila.fi/backtoschool.**

TEHTY SUOMESSA MADE IN FINLAND · M1 · YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4096 0014 · YHTEISTYÖSSÄ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON KANSSA · EU Ecolabel

MAALILINJA
020 191 2002
arkisin klo 8–19
Chat tikkurila.fi

www.tikkurila.fi

BONUSTA ELÄMÄÄN

Kesämökki kotipihassa

Marika Taina Valkealasta yllättyi vuosien mittaan kertyneiden Bonuksien määrästä. Niillä sai rakennettua huvimajan omalle pihalle. →

”Kasveja tulee ja menee, mutta huvimaja on pihan kestokoriste”, Marika sanoo.

TEKSTI ANITRA RÖNKKÖ **KUVAT** SUSANNA KEKKONEN/SANOMA ARKISTO

Juttusarjassa asiakasomistajat kertovat mitä he ovat Bonuksilla hankkineet.

Säästitkö Bonukset johonkin erityiseen? Laita meille viestiä: yhteishyva.toimitus@sok.fi

Huvimajaa voi pitää juhlatilojen jatkeena tai rentoutumispaikkana. Marikan perhe on juhlinut siellä lakkiaisia ja synttäreitä.

”Idea lähti pihamessuilta vuonna 2006. Näin siellä pulpettikattoisen huvimajan, jossa oli vanhat, kierrätetyt ikkunat. Olisipa tuollainen kiva kotipihassa, leikkimökin ja hyötymajan yhdistelmä,” **Marika Taina** tuumi silloin.

Kuuden vuoden päästä haave toteutui. Marika sai tuttavilta lahjoituksena vanhan rintamamiestalon ikkunat ja niiden ympärille nousi keltainen huvimaja. Mies rakensi, Marika kantoi lautoja ja maalasi.

Rahoitus oli järjestynyt ehkä hieman yllättäen.

”Meillä oli ollut S-Etukortti, mutta ei maksukorttia. Kun haimme maksukorttia, huomasimme, että Bonuksia oli kertynyt monelta vuodelta. Tajusimme, että nyt on aika tehdä jotain.”

Kun lämpötila on sopiva, uni korjaa.

Huvimaja maksoi noin 4 000 euroa. Siihen sisältyi kaikki terassin laatoista kattohuopaan, maaliin ja nauloihin. Nämä maksettiin Bonuksilla. Osa puutavarasta saatiin sukulaisilta.

MONIKÄYTTÖINEN MAJA

Sisältä huvimaja on omaa luokkaansa. Lattia on sininen, ja sisustus pursuilee riemukkaita värejä. Yhdeksän neliön mökkiin mahtuu sohvasänky ja pöytä neljälle hengelle.

”Koska lapset olivat jo isoja, leikkimökki olisi jäänyt nopeasti pieneksi. Tämä oli pitkäaikaisempi sijoitus.”

Sijoituspa hyvinkin: huvimajassa on nukkunut Marikan tyttärien yövieraina peräti kuusi tyttöä kerrallaan. Pihalla puheensorina ja öinen kikatus ei rassaa vanhempien hermoja.

Huvimajaa on käytetty myös synttäreiden, rippijuhlien ja lakkiaisten tilanjatkeena.

RENTOA OLESKELUA

Toinen perheen tyttäristä on lentänyt pesästä ja toinenkin on jo aikuisuuden kynnyksellä. Huvimajan käyttö jää siis lähes kokonaan Marikalle, joka ei ole viime aikoina juuri ehtinyt nauttia pikkumökin tunnelmasta, sillä aika on mennyt opiskeluun työn ohessa.

”Kesällä tutkinto alkaa olla paketissa, ja alan taas käyttää huvimajaa”, Marika suunnittelee.

Ennen kaikkea huvimaja onkin tarkoitettu rentoutumiseen. Marikalle se on jotain pientä syötävää, luettavaa ja mukavaa noja sängynkulmasta. Joskus, kun lämpötila on sopiva, korjaa uni. Kuten kesämökillä, mutta vain muutamien metrien päästä kodista.”

UUTUUS!

BIO BASED

Uusi keittiövälinesarja, jonka muovi on valmistettu 98 % luonnon raaka-aineista.

Ainutlaatuinen yhdistelmä sokeri-ruokoa ja pohjoismaista puukuitua!

Uuden GastroMax -sarjamme biopohjainen muovi on valmistettu 98 % luonnon raaka-aineista. Tuotteiden materiaalissa yhdistyvät puun ja muovin parhaat ominaisuudet: ne ovat kestäviä käytössä ja helppo pitää puhtaana. Ja mikä parasta, kaikki sarjan tuotteet on valmistettu Pohjoismaissa.

GastroMax™
orthex™

Saatavilla vain S-ryhmästä!

orthex™
www.orthexgroup.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

SOKOS

Henri Alén uskoo, että lapset voi opettaa syömään vastuullisesti. Teema on esillä myös tv-ohjelmassa Syömään! Terveellisempää lapsille, jossa Alén on mukana keskustelemassa.

”Maatalous ei ole tulevaisuudessa enää säiden armoilla.”

Juttupaikalla tavataan ruokavaikuttaja, joka kertoo kolme teesiään.

Viisaita valintoja

Tunnettu ruokavaikuttaja Henri Alén sanoo, että kaupalla on iso rooli ja myös vastuu siitä, mitä suomalaiset syövät. Ruokakaupat voivat omilla valinnoillaan ja esimerkiksi tuotteiden esillepanolla vaikuttaa suomalaiseen ruokakulttuuriin ja jopa kansanterveyteen.

TEKSTI LEENA LUKKARI JA LEILA MEHTO **KUVAT** MAIJA ASTIKAINEN

Ruokavisionääri, ravintoloitsija Henri Alén tekee ruokaostoksia perheelleen ja katselee samalla ympärilleen ruokakaupassa. Hän luettelee nopeasti monta asiaa, miten kauppa voi omilla valinnoillaan ohjata kiireistä asiakasta.

”Sillä, miten ja missä tuotteet ovat kaupassa esillä, on iso vaikutus. Kotimaisten sesonkivihannesten nostaminen houkuttelevasti esille vaikuttaa niiden kysyntään”, Alén uskoo.

Myös valikoimilla on merkitystä.

”Uusia suuntauksia on mahdollista edistää ottamalla tuotteita kaupan hyllylle. Esimerkkinä voisi mainita kasvipohjaiset maidot”, Alén sanoo.

Henri Alén tunnetaan rohkeana ruokavisionäärinä, joka on perustanut uuteen kasvatusteknologiaan nojaavan ravintola Ultiman. Alén on vakuuttunut siitä, että ihmiset ovat tulevaisuudessa valmiita ottamaan paljon enemmän vastuuta siitä, mitä he syövät. Kasvisten osuus lautasella lisääntyy, koska ihmiset sisäistävät, että valinnoilla voi vaikuttaa maapallon tulevaisuuteen.

”Tekniikan ansiosta voimme tuottaa kasveja ympäri vuoden, tehokkaammin ja lähempänä. Kasvit kasvavat ravintoliuoksella ja tarkasti säädellyn kastelujärjestelmän voimalla. Maatalous ei ole tulevaisuudessa enää säiden ja vuodenaikojen armoilla. Välimatkat kutistuvat, emmekä rasita ympäristöä kuljetuksen aiheuttamilla päästöillä, ja samalla voimme vähentää pakkausjätettä. Suomessa on erinomaiset edellytykset tähän ruoka- ja ympäristöteknologian huippuosaamisen ansiosta. Meillä on loistavia insinöörejä”, Henri Alén visioi.

Henri Alén

KUKA? 40-vuotias ravintoloitsija, tv-kokki ja ruokavaikuttaja.

MITÄ? Haluaa luoda kestävää tulevaisuuden ruokakulttuuria. Hänen uusi ravintolansa Ultima kasvattaa osan raaka-aineista ravintolan omissa tiloissa.

MIKSI? Henri Alén on mukana Syömään! Terveellisempää lapsille -tv-ohjelmassa. Ohjelma esitettiin MTV3-kanavalla ja on nähtävissä Katsomossa. S-ryhmä sponsoroi tätä tv-tuotantoa osana Ruokamanifestia, jonka yksi teesi on edistää lasten terveellistä ravitsemusta. Lue lisää yhteishyvä.fi

1 MUUTOS TAPAHTUU HITAASTI

”Mikään ei ole niin hidasta kuin yrittää muuttaa ihmisten ruokailutottumuksia. Me tiedämme, miten meidän tulisi elää, jotta kehomme ja mielemme voisi hyvin. Pitäisi liikkua, syödä enemmän kasviksia ja suosia hyviä rasvoja ja välttää huonoja. Tiedon muuttaminen käytännöksi on vaikeampaa. Väsyneenä kaupassa työpäivän jälkeen sivuutamme kaiken tiedon ja ostamme niitä elintarvikkeita, joita olemme aikaisemminkin ostaneet, koska se käy rutiinilla.

Silti olen toiveikas. Uskon, että suomalaisilla on keskimääräistä paremmat mahdollisuudet omaksua ajatus vastuullisesta syömisestä, koska ruokakulttuurimme on nuori. Meillä ei ole pinttyneitä käsityksiä siitä, millaista hyvän ruuan täytyy olla. Olemme kiinnostuneita muista ruokakulttuureista.

Me olemme myös hyvin rationaalisia. Se voi toisaalta edistää vastuullista ruokakulttuuria, koska tiedämme, että se on järkevää.

Myös kaupan tietoa kuluttajista voisi hyödyntää. Ihmisistä ostoskäyttäytymisestä kerättyä tietoa voisi käyttää heidän omaksi edukseen. Kännykässä voisi →

3 pientä

SALAINEN PAHEENI
Vastapaistettu, kuuma ja kuohkea lihapiirakka.

TÄTÄ RUOKA-INNOVAATIOTA ODOTAN
Että kasvisproteiinista saataisiin vielä maukkaampaa.

80-VUOTIAANA HALUAN
edelleen syödä loimutettua siikaa. Toivon että kalakannat pysyvät hyvinä.

olla applikaatio, josta voisi seurata omia valintojaan. Se kertoisi rehellisesti, paljonko on tullut ostettua kaljaa, kasviöljyä tai sokeria. Tieto voisi vaikuttaa seuraavan kauppareissun ostoslistaan ja sitä kautta terveellisempiin valintoihin.”

2 VASTUU ON JOKAISELLA MEISTÄ

”Aloin ajatella ruuan vastuullisuutta, kun olin nuorena kokkina Palacen keittiössä **Markus Maulavirran** opissa. Siellä kaikkien raaka-aineiden alkuperä oli tarkkaan tiedossa. Tiesimme, miltä tilalta tulivat sipulit, mistä nauriit ja perunat. Kävimme farmeilla tutustumassa eläinten elinoloihin ja seurasimme teurastusta. Siitä syntyi kunnioitus raaka-aineita kohtaan. Samasta syystä koetan jakaa tietoa omalle henkilökunnalleni. Haluamme tarjota ruokaa, josta voimme ylpeydellä kertoa asiakkaillemme.

Ravintolamaailma on ruokatrendeissä kuluttajien edellä. Muutos ammattilaisten ajattelussa oppipoikajoiltani on valtava. Juureksista piti silloin muotoilla pieniä siroja palloja, ja loppuosa lensi hävikkiin. Nyt hyödynnetään koko mukula ja eläimestä käytetään tarkemmin kaikki ruhon osat. Sitkeämmät kohdat haudutetaan pitkään, jotta niistä saadaan maukkaita.

Kiertotalousajattelu lähtee hankintahetkestä. Emme osta ravintolaan mitään sellaista, joka ei varmasti päädy lautaselle. Samalla tavalla perheissä tulisi miettiä, että se, mitä ostetaan, tulee myös syödyksi. Jos yrttejä jää yli, ne voi kuivattaa uunissa ja tehdä niistä yrttisuolaa. Kalan ruodoista voi keittää kalaliemen. Ja tarvitseeko jääkaapin aina olla niin täynnä? Se, mitä ei voida jatkojalostaa, kompostoidaan.”

”Tarvitseeko jääkaapin aina olla niin täynnä?”

3 LAPSET OVAT AVAINASEMASSA

”Lapset kannattaa opettaa suhtautumaan uusin ruoka-aineisiin ja makuihin uteliaalla kiinnostuksella. Minulle punahomejuustot ovat tällainen uteliaisuuden kohde. Ne maistuvat edelleen suussani pistäviltä ja karvailta, enkä varsinaisesti pidä niistä, mutta maistelen niitä kuin tutkimusmatkailija.

Lapset saa syömään vastuullisesti ja terveellisesti, kun heidät totuttaa siihen. Jos tarjolla on aina rasvaista teollista ruokaa, lapset oppivat pitämään siitä. Ei kukaan lapsi syö aina kaikkea, mutta kun terveellistä on aina tarjolla, se alkaa jossain vaiheessa maistua. Syyllistäminen ei ole oikea tie.

Meidän neli-viisikymppisten tehtävä on huolehtia siitä, että seuraavasta sukupolvesta kasvaa vastuullisia kuluttajia. Meidän tulee kannustaa ja jakaa tietoa. Voimme itse olla esimerkkinä, vaatia hyvää laatua ja osoittaa kiinnostusta ruuan alkuperää kohtaan. Näin lapsi ja nuori saa hyvät eväät tehdä kestäviä valintoja, joista myös seuraavat polvet kiittävät. Ne voivat olla pieniä tekoja: tutustutaan yhdessä WWF:n kalaoppaaseen, ja tarkistetaan, että kalatiskiltä valitaan kestävästi kalastettu tai kasvatettu kala.” ■

"Mulle henkkoht kodissa ainakin se käytetyin paikka on ehkä keittiö. Et se on jännä juttu et vaikka rakentaisit millasen linnan tai kompleksin niin loppujen lopuksi se tila missä eniten vietetään aikaa on keittiö ja keittiön välitön läheisyys."

– Sipe Santapukki

MATOT: 1. **Taio-matto**, 160x240 cm, harmaa/valkoinen, House. VALAISIMET: 2. **Luvia-kattovalaisin**, musta/kulta, metallia. 3. **Tarbes-riippuvalaisin**, musta, metallia, Eglo. TEKSTIILIT: 4. **Jungle-keittiöpyyhesetti** 2 kpl, vihreä/valkoinen, House. 5. **Jungle-patakinnas** ja **-lappu**, vihreä/valkoinen, House. **Paperikori** kukkaruukulle, 15x15x20 cm. SISUSTUS: 6. **Anelma-lasipurkit**, 0,6 tai 1 litraa, House. 7. **Keramiikkamaljakko** 23 cm, sileä, House. KATTAUS: 8. **Seela-lautanen** 28 cm, valkoinen, posliinia, House. 9. **Tarjotin** 35 cm, akaasia, House. 10. **Basic-teräskattila** kannella, 3 litraa, House. 11. **Paistinpannu** 26 cm, House. 12. **Seela-muki** 4,3 dl ja **Seela-leipälautanen** 21 cm, posliinia, House. **Goutte-kahvilusikka** 6 kpl/pkt, ruostumatonta terästä, H-Line. 13. **Kulho** Akaasia 27 cm ja **salaattiottimet** 2 kpl, 27 cm House. KODINKONEET: 14. **Leivänpaahdin**, valkoinen, Wilfa. 15. **Vedenkeitin** WK-5W valkoinen, Wilfa.

Elämä tekee kodin.

Kodin Terra -talo by Prisma feat. Apulanta

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

KODIN TERRA

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Oma tupa, oma lupa

Suurin osa suomalaisista haluaa omistaa asuntonsa joko kokonaan tai osittain. Parasta vielä olisi, kun saisi asua omassa rauhassa veden äärellä, omakotitalossa kaupungin keskustassa.

TEKSTI SIRKKU SAARIAHO **KUVAT** HELI BLÅFIELD

Suomalaisten koti- ja asumisunelmia kysel-tiin keväällä S-pankin tutkimuksessa. Tulokset eivät olleet yhtään hullummat. Lähes neljännes suomalaisista asuu jo unelmakodissaan. Isolla joukolla, 39 prosentilla, unelma on vain pienen remontin päässä.

Tutkijat ja kaupunkisuunnittelijat puhuvat nyt kaupungistumisesta ja kasvukeskuksista, mutta omakotitalo on yhä suomalaisen unelma-asunto. Vain urbaanit suurkaupunkilaiset eivät innostu omakoti-asumisesta.

Omakotiasukkaat ovat myös tyytyväisimpiä asumiseensa, joskin hekin kaipaavat kotiinsa pientä remonttia, selviää Kantar TNS:n toteuttamasta tutkimuksesta.

MURROKSEN EDESSÄ?

Pitkän linjan pankkilainen, S-Pankin lainojen kehityspäällikkö **Päivi Huttunen**, on saanut seurata läheltä, miten suomalaiset kotiunelmat ovat ajan myötä muuttuneet.

”Tutkimuksessa himpun verran yllätti, että vajaat 60 prosenttia nostaa yhä omakotitalon ykköseksi. Käytännössä näkyy, kuinka kerrostaloasumisen arvostus ja status on noussut”, Huttunen sanoo.

Hän huomauttaa, että omakotitalo on Suomessa pitkään ollut unelma ja tavoite, mutta ei välttämättä ole sitä enää nuoremmille sukupolville. Omakotiasuminen vaatii paljon aikaa ja erilaisia taitoja. Kun työelämä on kiireistä ja liikkuvaa, vapaa-aikana halutaan usein keskittyä muihin asioihin kuin talon tai puutarhan hoitoon.

Pääkaupunkiseudulla yhä useampi lapsiperhe asuu kerrostalossa.

”Uskonkin, että meillä on käynnistynyt murros asumisessa. Unelma-asuminen on jatkossa laadukasta kerros- tai rivitaloasumista.”

Huttusen havaintoa tukevat Tilastokeskuksen numerot. Sen mukaan varsinkin pääkaupunkiseudulla yhä useampi lapsiperhe asuu kerrostalossa. Sama ilmiö näkyy myös muutamissa isoissa kaupungeissa, mutta muuten lapsiperheet suosivat omakotiasumista.

Kerrostalon suosiota selittää myös yksinasuminen lisääntyminen. Keskimäärin kolme viidestä yksin asuvasta asuu kerrostaloissa.

UUSI KOTI REMONTILLA

Unelmakotiin päästään nykyään monesti ilman asunnonvaihtoa. Kodin pintaremontti, uudistus ja päivitys 2010-luvulle riittää usein tekemään kodista uudenveroisen. Lasten muutto omilleen antaa vanhemmille jopa lisää tilaa kotiin.

Lisätilaa kotiinsa haluaakin tutkimuksen mukaan noin viidennes. Pintaremontti, uusi kylpyhuone tai keittiö sekä paremmat säilytystilat ovat seuraavina toivelistalla.

”Remontti-innostus näkyy. Pankista haetaan paljon lainoja kodin kunnostukseen. Suomalaiset haluavat asumismukavuutta”, Huttunen sanoo.

Hänen mukaansa remontti ei välttämättä kasvata asumiskuluja, mikäli esimerkiksi laina-aikaa hiukan justeerataan. Kun asuminen ja sen rahoitus valitaan elämäntilanteen ja arvojen mukaa, rahaa jää myös kodista ja elämästä nauttimiseen.

Anni Yliselä pitää kotia tärkeänä tukikohtanaan.

Minulla on kotina huvikumpu ja kotieläinpuisto

Anni Yliselä, 36, asuu omakotitalossa Kirkkonummella. Kodissa tärkeää on myös kaikki, mitä on ympärillä.

”Maatilan pyörittäminen oli minulla haaveena jo lapsena. Se ei ole ihan helppoa, mutta olen löytänyt tasapainon, miten yhdistän maatilan ja työni yritysneuvojana. Kontrasti on suuri, mutta asiat tukevat toisiaan.

Minulla on kotina huvikumpu ja kotieläinpuisto. Pieni, 65 neliön omakotitalo hehtaarin tontilla Kirkkonummella on ensiasuntoni. Rakensimme sen yhdessä ex-mieheni kanssa. Talo on ihan perus-pakettitalo, karvalakkimallia. Rakentamisesta meillä ei ollut mitään käsitystä. Katsoimme YouTube -videoita ja teimme perässä. Hullunrohkeaa ruveta sellaiseen, ja liitto päättyikin eroon.

Koti on minulle tukikohta. Pääpaino on kaikella sillä, mitä on sen ympärillä. Nyt asun yksin, mutta minulla on kanoja, lampaita ja Mangalitzan-possuja. Omaa hevosta minulla ei enää ole, mutta naapurin poni käy usein kylässä. Kaksi kissaani →

Arvoni näkyvät asumisessani. Olen juppi, hippi ja punkkari.

tekevät töitä tilalla. Siamilainen on lampaiden henkinen johtaja, valkoinen Oivakolli pitää jöötä sika-aitauksessa. Se on myös lampaiden doula, joka tietää koska lampaat poikivat.

ARVONI NÄKYVÄT asumisessani. Olen juppi, hippi ja punkkari. Koska voin kotonani olla kaikkea kolmea yhtä paljon, olen tasapainossa. Tapani elää on vaatinut pitkäaikaisia ponnisteluja, mutta olen tyytyväinen. Kotitila edustaa minulle pysyvyyttä.

Tänä vuonna toteutuu iso unelmani. Saan valmiiksi farmitalon, jonka olen itse piirtänyt. Sinne tulevat tilat eläimille ja toimisto minulle. Teen paljon etätöitä, ja tarvitsen työmatkan, vaikka lyhyenkin.

Ehkä kaikki johtuu siitä, että katsoin koululaisena liikaa koulu-tv:n *Kotitallilla*-sarjaa ja elän nyt sellaista aikuisen ihmisen Kotitalli-elämää. On niin eeppistä, kun voi ratsastaa ponilla pihalla yöpaita päällä tai ratsastaa ilman satulaa hakemaan postit. Joskus en oikeastaan edes käsitä, miten tämä kaikki on mahdollista.”

Lähteet: Tilastokeskus 2016 ja 2017 ja S-Pankki

SUOMALAISET ASUVAT

44 % KERROSTALOSSA

40 % OMAKOTI- TAI ERILLISTALOSSA

14% RIVITALOSSA

57 % OMISTUSASUNNOSSA

31 % VUOKRA-ASUNNOSSA

2 % ASUMISOIKEUS-ASUNNOSSA

MINUN ASUMISUNELMANI

”Asuisin isommassa, vanhassa kerrostalossa, joka on sisustettu pelkästään antiikilla. Oma kumppani ja lemmikit.”
Nainen, 30-34-vuotta

”Ranskan maaseudulla puolison kanssa. Oma viinitila.”
Mies, 30-34-vuotta

”Puolison kanssa puistomaisella alueella jugendtalossa Helsingin kantakaupungissa.”
Nainen, 35-39-vuotta

”Perheen kanssa pienessä omakotitalossa kaupungin tuntumassa, meren tai järven läheisyydessä.”
Mies, 25-39-vuotta

”Nykyinen asunto toimii hyvin, mutta kaipaisi apukeittiön uusimisen. Meillä on hyvät naapurit ja vaimon kanssa menee mukavasti. Lenkkipolut ovat lähellä.”
Mies, 70-74-vuotta

Emilia Saapunki, Jussi Jokinen ja Nuutti-poika muuttivat isompaan asuntoon omassa kotitalossaan Helsingin Kalliossa.

Kuin asuisi pikkukylässä keskellä kaupunkia

Emilia Saapunki, 40, Jussi Jokinen, 42, ja 6-vuotias Nuutti ovat asuneet kerrostalossa Helsingin Kalliossa kymmenen vuotta ja viihtyvät erinomaisesti.

”Meidän unelmakotimme on Kalliossa, vuonna 1961 rakennetussa talossa. Olemme asuneet talossa jo kymmenen vuotta ja viihtyneet todella hyvin.

Tämän vuoden alussa meillä kävi mieletön tuuri: Saimme ostaa kotitalomme ylimmästä kerroksesta isomman asunnon, 98 neliötä! Monta vuotta olimme etsineet isompaa asuntoa, mutta mikään ei natsannut. Emme edes osanneet kuvitella, että uusi koti löytyisi omasta talosta.

Teimme ison remontin kahdessa kuukaudessa. Pyrimme säilyttämään asunnon alkuperäisen kuusikymmentäluvun hengen, vaikka remontoimme kaiken. Meillä on seinästä seinään -ikkunat ja kaksi parveketta, joilta näkyy Helsingin maamerkkejä: Eduskuntatalo, monta kirkkoa ja Suomenlinnan majakka.

Muutto talon sisällä oli helppo. Saunavuorokin säilyi ennallaan.

KUN SAIMME Nuutti-pojan reilut kuusi vuotta sitten, kävimme katsomassa pientaloja. Nopeasti meille selvisi, että Kalliossa on kaikki, mitä tarvitsemme ja haluamme.

Kallio on ollut meille hirveän hyvä ympäristö asua. Aina, kun menee ovesta ulos kadulle tai puistoon, näkee tuttuja ja saa porista. Tuntuu kuin asuisi pikkukylässä, mutta silti keskellä kaupunkia.

Muutto talon sisällä oli helppo. Saunavuorokin säilyi ennallaan.

Ehkä tämä on sitä kalliolaista elämäntapaa. Täällä arvostetaan luontoa ja vihreitä arvoja. Ympärillä asuu ystäviä ja muita samanhenkisiä lapsiperheitä. Nuutti on syntynyt Kallioon, täällä ovat hänen kaverinsa ja koulunsa. Meri ja puistot ovat lähellä.

Pyöräilemme tai kävelemme melkein kaikkialle. Ajan usein työmatkani Bulevardille Alepa-pyörällä. Autoa tarvitsemme lähinnä mummola- ja mökkireissuille.

Periaatteessa voimme asua tässä kodissa vaikka kuinka pitkään. Ei tarvitse etsiä remonttikohdetta eikä isompaa kotia. Koti tuntuu aika täydelliseltä. Nyt ei tarvitse katsoa eteenpäin, vaan voi nauttia juuri tästä hetkestä elämässä.” →

Malja ystäville! Veera Brückler (vasemmalla), hänen miehensä Kaarlo Duwalt sekä ystävä Kati Partanen.

Koti tulee aina ensimmäisenä

Espoon Haukilahden rivitalokodissa on usein paljon ihmisiä ja asioita tehdään yhdessä. Kodissa asuu Veera Brückler, 34, puolisonsa ja uusperheen neljän lapsen kanssa.

”Minulle koti on sellainen paikka, johon kaikki tärkeät ihmiseni mahtuvat. Tämän kodin ympärillä kaikki palaset ovat loksahtaneet paikalleen.

Tiiltä, puuta, isot ikkunat, 154 neliötä tilaa ja aurinkoiset pihat. Kun näin tämän 1974 rakennetun haukilahtelaisen rivitalon ensimmäisen kerran, tiesin heti, että saan siitä unelmakotini. Koti vaati isoa kunnostusta, mutta isä on opettanut minut hyvin ja hallitsen remontoinnin. Nyt en tehnyt itse, mutta suunnittelin kaiken ja valitsin materiaalit. Remontin jälkeen yleensä jää jotakin kaivertamaan, mutta nyt ei. Tein täydellisen kodin itselleni ja lapsilleni.

Avioeron jälkeen muutimme lasten kanssa Suomeen pari vuotta sitten. Sitä ennen asuimme lasteni isän työn vuoksi pitkään ulkomailla. Meillä oli parhaimmillaan kodit sekä Itävallassa, Yhdysvalloissa että Suomessa.

NYT MEITÄ ASUU täällä kuusi: minä ja kolme lastani sekä mieheni ja hänen poikansa. Pojillani on yhteinen huone, tytöllä ja lainalapsellani on omat huoneet. Lapset tulevat erittäin hyvin toimeen keskenään, mikä on ihana asia uusperheessä.

Halusin isot yhteiset tilat. Keittiössä ja olohuoneessa on usein yhtä aikaa meidän peruspossse, isäni, siskoni ja hänen koiransa sekä yhtiökumppanini perheineen. Teemme yhdessä ruokaa, ja löhöämme sohvalla tai pihalla. Se on sellaista karjalaista meininkiä, paljon ihmisiä ja lämmintä yhdessä tekemistä.

Minusta kodin pitää olla kaunis. Joskus mietin, miten olenkin näin kotikeskeinen. Se on ollut minussa pienestä pitäen. Jo lapsena toivoin aina lahjaksi kotiin liittyviä juttuja. Äitiä huvitti, kun en koskaan halunnut mitään itselleni. Niin se on vieläkin. Koti tulee minulle aina ensimmäisenä ja vasta sen jälkeen elämän muut asiat.” ■

Teemme yhdessä ruokaa, ja löhöämme sohvalla tai pihalla.

7 nroa
VAIN
29,90 €
(norm. 61,50 €)

KESÄTARJOUS!

Koti ja keittiö – sisustuslehti

- Kauniit suomalaiset kodit
- Inspiroivimmat sisustusideat
- Kauden parhaat ruokaohjeet ja matkavinkit
- Ihanat puutarhat ja vihersisustus

Oma Aika – tietoa ja tunnetta

- Syvälliset henkilö- ja ihmissuhdejutut
- Hyötytietoa terveydestä ja hyvästä olosta
- Talousvinkit, säästäminen ja sijoittaminen
- Matkaelämykset läheltä ja kaukaa

TILAA NETISSÄ

Koti ja keittiö -lehti
fokusmediatilaus.fi/mkk

Oma Aika -lehti:
fokusmediatilaus.fi/oa

Arvo **59 €**

Nanson vapaa-ajan kassi
Tyylikäs, mustavalkoinen vapaa-ajankassi. Kassin koko on 38 x 44 x 15 cm. Kassissa on kantokahvat, säädettävä olkahihna ja sen materiaali on kestävää polyesteriä.

Arvo **58 €**

Aktiivisuusranneke ja vyölaukku
Aktiivisuusrannekkeessa on askel- ja kalorinkulutusmittari sekä etäisyysmitta. Säädettävässä vyölaukussa on kaksi vetoketjullista taskua, heijastin.

SUURARVONTA 10000,00€

Tilauskortti

☐ **KYLLÄ KIITOS!** Tilaan **Koti ja keittiö** -lehden tutustumistarjouksena (7nroa) vain 29,90€ (norm. 61,40 €)

☐ **KYLLÄ KIITOS!** Tilaan **Oma Aika** -lehden tutustumistarjouksena (7nroa) vain 29,90€ (norm. 61,40 €)

Tilaajalahjaksi valitsen:

☐ Aktiivisuusranneke + vyölaukku (arvo 58 €)

☐ Nanso vapaa-ajankassi (arvo 59 €)

☒ Osallistun Suurarvontaan ja voin voittaa **10 000,00 €**

ETUNIMI SUKUNIMI

LÄHIOSOITE

POSTINUMERO POSTITOIMIPAIKKA

SÄHKÖPOSTI

FOKUS MEDIA MAKSAA POSTI-MAKSUN

Fokus Media Finland Oy
Info: KK&OA0718YHIL
00003
Vastauslähetys

tai soita
020 7032 930
(Arkisin klo 8–17)

Hinta lankapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 7,02 snt/min, matkapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min. Tarjous on voimassa 20.8.2018. Tilaus on kestotilaus ja alkaa seuraavasta mahdollisesta numerosta. Tarjous koskee kotimaan tilauksia. Yhteystietoja voidaan käyttää markkinointiin suoramarkkinointilain mukaisesti. Katso lisää rekisteriselosteesta: fokusmedia.fi/rekisteriseloste. Suurarvonta arvotaan 2.7.2019 ja kaikki tilaajat osallistuvat arvontaan. Katso lisää: fokusmedia.fi/arvonnat.

Kaupunki on meidän

Viisikymmentä vuotta täyttävä Helsingin juhlaviikot on muuttanut kaupunkikuvaa, tarjonnut elämyksiä ja luonut hyvinvointia. Vaikeaa kuvitella enää elokuuta ilman Huvila-telttaa. Koko kaupungin täyttävässä juhlahumussa on mukana myös HOK-Elanto.

TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVAT** HELI BLÅFIELD, HELSINGIN JUHLAVIIKOT JA VISIT HELSINKI

KUVA HELSINGIN JUHLAVIIKOT/JUSSI HELLSTEN

Kun elokuun lämpimät illat pimenevät ja kaupunkilaiset palaavat koteihinsa kesämökeiltään ja ulkomaanmatkoiltaan, rakennetaan Tokoinrannassa taas Huvila-telttaa. Siitä on tullut Helsingin juhlaviikkojen symboli ja sydän. Juhlavalaistuksessaan se heijastuu kirkkaana mustana välkehtivään Tokoinrannan veteen. Sitä kohti on kohottavaa kulkea pitkin ratisevaa soratietä Hakaniemen liikenteen hälinästä.

Juhlaviikkojen aikaan Helsinki syntyy aina uudestaan. Musiikki ja puheensorina täyttävät kadut, hämärtää, mutta hymyt valaisevat ihmisten kasvot. On kuin loma jatkuisi vielä hetken.

Helsingin juhlaviikot täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Festivaali on kehittynyt kuin hyvä viini, mutta säilyttänyt kykynsä uudistua ja yllättää. Viime vuonna juhlista nautti 210 000 osallistujaa, joista 80 prosenttia tuli pääkaupunkiseudulta. Juhlaviikoilla eri taiteenlajit kohtaavat, kansainväliset tuulet puhaltavat ja joka vuosi festivaalivieraat saavat kokea jotain ennenkuulumatonta ja ennennäkemätöntä. →

Huvila-teltta on Helsingin juhlaviikkojen tunnelmallinen keskipiste.

JUHLAVIIKKOJEN VUODET

1951 Ensimmäiset Sibelius-viikot järjestetään Helsingissä

1968 Ensimmäiset Juhlaviikot

1971 Ajankohta siirtyy keväästä loppukesään

1974 Ensimmäinen Kaivopuiston konsertti

DIONYSOKSEN JALANJÄLJILLÄ

Jo antiikin kreikkalaiset kokoontuivat juhlimaan Dionysosta, viinin, hedelmällisyyden ja taiteiden jumalaa. Juhlat kestivät viikon ja niiden aikana nähtiin monenlaista teatteria ja kuultiin kuorolaulua, sekä syötiin ja juotiin hyvin.

Helsingin juhlaviikkojen juuret ovat paitsi antiikissa myös toisen maailmansodan runteleman Euroopan raunioilla. Jälleenrakennusvaihe synnytti Eurooppaan lukuisia kulttuurifestivaaleja. Myös Helsingissä päätettiin järjestää Sibelius-viikot, jotka piristäisivät sotakorvausten taakan alla ahkeroivia kaupunkilaisia ja nostaisivat kaupungin profiilia ulkomaalaisten silmissä. Vielä tuolloin **Sibelius** eleli ja sävelsi Ainolassaan Tuusulan rantatien varrella. Hänen tuotantonsa päätettiin ottaa viikkojen kantavaksi ohjelmasisällöksi. Festivaalin ohjelmisto koostui kotimaisista orkesteri- ja kamarikonserteista sekä erilaisista matineoista. Myös ulkomaisia vieraita nähtiin ja kuultiin. Juhlat kestivät seitsemästä päivästä pariin viikkoon.

Kuusikymmentäluvun puoliväliin tultaessa oli kuitenkin uudistusten aika. Sibelius-viikkojen tilalle haluttiin jotain monipuolisempaa kaupunkia elävöittävää kulttuuritarjontaa.

Ensimmäiset Helsingin juhlaviikot järjestettiin toukokuussa 1968. Runsaan klassisen konserttitarjonnan lisäksi ohjelmistossa oli esittävää taidetta ja taidemuseoiden erikoisnäyttelyitä.

TAIDE KUULUI KAIKILLE JO 1970-LUVULLA

1970-luvulla Juhlaviikkojen ohjelmisto laajeni käsittämään myös popkulttuuria ja jazzia. Perustettiin toimikuntia, joissa vaikuttivat sellaiset merkkihenkilöt kuin pianisti **Erik Tawaststjerna**, kirjailija ja elokuvaohjaaja **Jörn Donner**, näyttelijä **Lasse Pöysti**, musiikkimoguli **Ilkka ”Danny” Lipsanen**, jazzmuusikko **Heikki Sarmanto** ja laulaja **Arja Saijonmaa**. Jotta kulttuuri tavoittaisi yhä uusia yleisöjä, alettiin ohjelmaa järjestää myös puistoissa, lähiöissä, kunnallisissa laitoksissa, kirkoissa ja kokeiluluontoisesti myös kadulla. Klassinen musiikki oli edelleen merkittävässä osassa ohjelmaa, mutta kevyen musiikin ilmaiskonserteista Kaivopuistossa tuli myös hyvin suosittuja. Kaivarin nurmella nautittiin esimerkiksi Dr. Feelgoodin, Wigwamin, Remu & Hurriganesin ja **Elvis Costellon** esityksistä. Tunnelma oli ajoittain vapaata kuin Woodstockissa.

1980-luvulla kevyempää ilmaisohjelmaa haluttiin karsia, koska sen katsottiin houkuttelevan yleisöön porukkaa, jota ryypiskely kiinnosti kulttuuria enemmän. Juhlaviikot halusi profiloitua selkeämmin uuden musiikin festivaalina. Homma rahoitettiin tuottamalla Suomeen megaluokan maailmantähtiä kuten **Kiri Te Kanawa** ja **Luciano Pavarotti**.

VAPAUDEN YÖ

Taiteiden yö järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 1989. Ensimmäinen tapahtuma veti 20 000–30 000 kävijää, mikä ylitti odotukset. Kaupunkilaiset kiersivät innoissaan museoita, gallerioita ja kirjakauppoja sekä seurasivat esityksiä ulkona puistoissa ja kadulla. Erilaisia tapahtumapisteitä oli kantakaupungin alueella noin 50. →

Juhlaviikkojen aikaan Helsinki syntyy aina uudestaan.

Avajaiskulkueen riemua vuonna 1995.

Ulkoilmakonsertissa Makasiineilla 1995.

Esa-Pekka Salonen johtaa avajaiskonserttia 1999.

KUVAT HELSINGIN JUHLAVIIKOT/LAURA MALMIVAARA, JUHA TÖRMÄLÄ JA SAKARI VIIKA

1989 Ensimmäinen Taiteiden yö ylittää odotukset

1994 Art Goes Kapakka starttaa

1995 Huvila-teltta avautuu

2003 Taide kuuluu kaikille -slogan otetaan käyttöön

Annica Lönnqvistillä on pohjaton kulttuurinnälkä.

ANNICA LÖNNQVIST, 72, VAPAAEHTOISENA JUHLAVIIKOILLA VUODESTA 1968

Pääsylippuja, ei palkkaa

”Vuosien varrella olen myynyt lippuja ja ohjelmia sekä osallistunut kaikenlaisiin muihin talkoisiin ja käytännön järjestelyihin. Samalla olen saanut kuulla valtavan määrän upeita esityksiä.

Kun **Patti Smith** ja **Lou Reed** esiintyivät Juhlaviikoilla 2005, he pitivät myös pienemmän runo- ja laulutilaisuuden. Minun tehtäväni oli katsoa, ettei sisään livahda ylimääräisiä uteliaita ilman lippua. Esitys oli hyvin liikuttava. Patti omisti yhden laulun edesmenneelle veljelleen. Myöhemmin Huvila-teltan backstagella sain artistilta omistuskirjoituksen levynkanteen. Annoin levyn lapsenlapselleni kummilahjaksi saatesanoilla, että vanhempien pitäisi soittaa sitä lapselle säännöllisesti, jotta hän kasvaa tietämään, minkälaista musiikkia famu kuuntelee.

Kuuntelen mitä tahansa, mutta erityisen kiinnostunut olen elektronisesta musiikista ja uudesta klassisesta musiikista. Yhtenä Juhlaviikkojen kohokohtana muistan kymmenen vuotta sitten esiintyneen venezuelalaisen Simón Bolívar -nuoriso-orkesterin, jossa soittavat kaduilta musiikin pariin pelastetut lapset ja nuoret.

OLEN PALJASJALKAINEN helsinkiläinen, työläisperheestä. Ehkä pohjaton kulttuurinnälkäni on peruja Kulosaaren yhteiskoulusta, jossa meitä opettivat kirjailija **Walentin Chorell** ja hänen vaimonsa **Ethel**. Heidän villassaan me oppilaat saimme pitää kulturklubbenia, jossa pääsimme tapaamaan monia sen ajan eturivin taiteilijoita. Se oli hyvin inspiroivaa.

Työelämä vei minut Yleisradioon musiikkiosastolle tuotantosihteeriksi. Ylellä tutustuin juhlaviikkolaisiin, ja avustin innolla Juhlaviikkojen järjestelyissä alusta lähtien. Etsin esimerkiksi Ylen äänilevystön arkistosta tiedot teosten kestoista ja osien oikeista kirjoitusasuista, jotta käsiohjelmiin saatiin paikkansa pitävät tiedot.

Minulle on sopinut hyvin, että hoidan tapahtuman taustalla käytännön järjestelyjä. Palkkaa en ole halunnut, mutta pääsylippuja mieluusti. Toivon, että sittenkin kun en enää jaksa osallistua vapaaehtoistyöhön, saisin istua Huvila-teltassa ja nauttia esityksistä.”

KUVA VISIT HELSINKI/JULIA KIVELÄ

Taiteiden yöstä on muodostunut keskeinen osa Juhlaviikkoja.

Taiteiden yö mullisti valtavalla voimalla kaupunkilaisten käsityksen siitä, miltä kaupunki voi näyttää ja mitä se voi tarjota. Taiteiden yö monipuolisti julkisten tilojen käyttöä, katuelämää ja erilaisia lupamenettelyjä. Oli ennenkuulumatonta, että taidegalleriat ja kirjakaupat saivat olla auki kello kymmeneen illalla. Tuolloin Helsingissä eivät saaneet edes ruokakaupat olla auki illalla, erivapaus oli ainoastaan asematunnelin liikkeillä.

Puistoissa ja kaduilla nähtiin performansseja ja katusoittajia. Se tuntui lähes anarkistiselta, koska luvaton katusoittaminen oli kaupungin järjestyssäännön mukaan sakon uhalla ollut kiellettyä. Musikantteja oli toki nähty Pariisin ja Lontoon metroissa ja heidän saapumisensa Helsingin katukuvaan toikin mukanaan kansainvälisen tunnelman. Myöhemmin lupien saanti helpottui.

HUVILA-TELTAN HUMUUN

Kuusi vuotta myöhemmin Taiteiden yö oli vakiinnuttanut asemansa osana Juhlaviikkoja. Sen sijaan musiikkitarjontaan kaivattiin uudistusta. Kapellimestari **Esa-Pekka Salonen** halusi nostaa Juhlaviikkojen taiteellista profiilia panostamalla laatuun siten, että korkealuokkainen taide olisi yhä laajemman kuulijakunnan mielestä houkuttelevaa. Hän päätti nostaa muut musiikin genret klassisen musiikin nauttiman arvostuksen tasolle. Tehtävää varten hän kokosi taiteellisen toimikunnan, johon hän kutsui esittävän taiteen, kuvataiteen, rockin ja klassisen musiikin huippunimiä. Esimerkiksi säveltäjä **Magnus Lindberg** vastasi klassisen musiikin sisällöstä ja rock-muusikko **Ismo Alanko** kevyestä musiikista. Tehtävänä oli luoda ohjelmisto, joka rikkoo perinteisiä musiikin ja taiteen raja-aitoja.

Huvila-teltta ihastutti, mutta herätti myös paljon keskustelua.

Vision toteutus vaati uudenlaista rennompaa tilaa, jollaista Helsingissä ei ollut tarjolla. Niinpä Salosen taidetoimikunta ideoi klubimaisen, tuhat kuulijaa vetävän konserttitilan, ja arkkitehti **Roy Mänttäri** piirsi sen. Näin syntyi Huvila-teltta, jonka konsepti palkittiin YLE:n Vuoden valopilkku -palkinnolla.

Salosen taidetoimikunnan ohjelmisto piti sisällään klassista ja nykymusiikkia, oopperaa ja musikaalia, tanssia, teatteria, elokuvia, kuvataidetta, jazzia, poppia, rokkia, maailmanmusiikkia sekä runo- ja kirjallisuustapahtumia, seminaareja ja paneelikeskusteluja. Tyylejä sekoitettiin iloisesti. Esimerkiksi pop-artisti **Eva Dahlgren** esiintyi avajaiskonsertissa yhdessä Salosen johtaman Ruotsin radion sinfoniaorkesterin kanssa. Juhlaviikkojen haluttiin heijastelevan postmoderniksi muuttunutta maailmaa, jossa korkeakulttuuri ja viihde sekoittuivat toisiinsa.

Huvila-teltta ihastutti, mutta herätti myös paljon keskustelua muun muassa melurajojen ylityttyä →

KUVAT VISIT HELSINKI/SIMO KARISALO JA JULIA KIVELÄ JA HELSINGIN JUHLAVIIKOT/HEINI LEVÄSLAIHO

Leffapiknikin ulkokatsomossa on romanttinen tunnelma.

Roy Mänttärin suunnittelemassa Huvila-teltassa on koettu unohtumattomia elämyksiä.

Eva Dahlgren oli Juhlaviikkojen vieraana 1995.

Emma Salokoski korostaa mielellään Helsingin mainetta pyöräilykaupunkina.

EMMA SALOKOSKI, 41, LAULAJA

Kaikki tulevat Juhlaviikoille

”Juhlaviikon konsertit, varsinkin Huvilateltassa, ovat olleet aina tunnelmaltaan hyvin erityisiä. Olen käynyt siellä kuuntelemassa konsertteja jo ennen kuin olin itse alalla. Löysin Huvilan lukioikäisenä samanhenkisten kavereideni kanssa. Kävin jonkin verran myös Kaivarin konserteissa, mutta ne eivät kiehtoneet minua samalla tavalla. Minusta tuli heti Juhlaviikkojen fani. Juhlaviikkojen aikana kaupunki on täynnä tanssia, teatteria ja korkealuokkaista musiikkia.

Mieleeni ovat painuneet erityisesti suuresti ihailemani **Susanne Sundførin** konsertti muutaman vuoden takaa ja **Sara Tavares**, jota olin lämmittämässä pienen trioni kanssa. Monet suuruudet, kuten Radiohead, ovat jääneet näkemättä.

En ole koskaan kuulunut heihin, jotka kiertelivät kesät rock-festivaaleja. Ehkä siksi muistan niin hyvin miltä tuntui nuorena palata Helsinkiin, kun olin viettänyt lomaa lapsuudenperheen kanssa saaristossa. Illat olivat jo pimeitä mutta ilma oli lämmin. Yhtäkkiä en ollut enää eristyksissä vaan keskellä kuhisevaa kaupunkia ja ystäviä. Huvila-teltta oli silloin uusi juttu.

JUHLAVIIKOILLA NÄKEE aina ihmisiä, joita ei välttämättä muuten näe, koska kaikki saapuvat Juhlaviikoille. Ja kun ihmisiä tapaa ulkona ja kulttuurin keskellä, se tekee kohtaamisista jotenkin tavallista riemukkaampia.

Viaporin Jazz on ollut minulle erityisen tärkeä, koska pari levyäni ovat saaneet sieltä alkunsa. *Omani uni* -levy **Maria Ylipään** kanssa syntyi kun **Jukka Perko** tilasi meiltä Viapori Jazzeille konsertin. Vähän samalla tavalla syntyi myös *Vi sålde våra hemman* -levy. Tänä vuonna esiinnyn Juhlaviikoilla Fillarikonsertissa, joka juhlistaa Helsinkiä kesäkaupunkina ja fillarikaupunkina. Luvassa on tuttuja fillariaiheisia biisejä, joista osa esitetään yhteislauluna yleisön kanssa. Olin iloinen kun **Topi Lehtipuu** pyysi minua tehtävään: pyörä on hyvällä säällä pääasiallisin kulkuneuvoni.

Helsinki oli hyvin erilainen kuin 20 tai 30 vuotta sitten. Tuntuu että aikaisemmin kulttuuritapahtumia tekivät vain jotkut tietyt porukat ja ryhmät, nyt kulttuuritempauksia tekevät vähän kaikki. Tapahtumia tulee kuin sieniä sateella. On festareita ja foorumeita, keskustelutilaisuuksia ja vaikka mitä.

Aion käydä Huvila-teltassa ainakin yhdessä konsertissa. Vaikka se on suuri, se on samalla viihtyisä ja kotoinen. Tuntuisi vaikealta elää ilman sitä, niin tärkeä osa kesää se on.”

Juhlaviikoille mahtuvat kaikki taiteen lajit, maut ja genret.

Massive Attack -yhtyeen konsertissa. Taide kuului liian monille liian lujaa. Myös roimasti ylittynyt budjetti ärsytti laman kourissa kärvisteleviä kaupunkilaisia. Seuraavat vuodet Juhlaviikkoja vietettiin matalammalla profiililla, mutta Salosen taidetoimikunnan perintö jäi elämään. Poikkitaiteellisuus, kunnianhimoinen rajojen rikkominen ja korkea laatu olivat lyömätön yhdistelmä.

TAITEET TASA-ARVOISINA

Helsingin juhlaviikot on Suomen suurin taidefestivaali. Viime vuonna Taiteiden yössä nähtiin 360 esitystä. Tänä vuonna jälleen noin 300. Se on 250 enemmän kuin ensimmäisessä Taiteiden yössä lähes kolmekymmentä vuotta sitten.

Taiteesta ja tapahtumista on tullut osa normaalia elävää ja alati uudistuvaa kaupunkikulttuuria. Kaupunkilaiset ovat oppineet hyödyntämään kaupunkitilaa ja haluavat luoda itse uusia tapahtumia. Kaupunginosajuhlat, ravintolapäivät ja siivouspäivät luovat yhteisöllisyyttä. Enää kaupungin ei tarvitse pystyttää puistoihin kylttejä: ”Nurmikolla kävely sallittu”, kuten 1990-luvulla, kun sallimista vasta harjoiteltiin.

Nykyinen Juhlaviikkojen toiminnanjohtaja **Topi Lehtipuu** haluaa muistuttaa, että Juhlaviikot on myös demokratian, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden juhlaa.

– Juhlaviikoille mahtuvat kaikki taiteen lajit, maut ja genret. Mitään ei arvoteta paremmaksi tai huonommaksi; korkeaksi tai vähemmän korkeaksi kulttuuriksi. Se on tärkeää myös kaupunkilaisille, näin kukaan ei voi pitää itseään parempana kuin joku muu, Topi Lehtipuu kiteyttää.

Juhlaviikkojen uudistuminen jatkuu. Seuraavaksi oman jälkensä tapahtumaan pääsee jättämään **Marko Ahtisaari**, joka on vastikään nimetty Juhlaviikkojen taiteelliseksi johtajaksi. Ahtisaari vastaa festivaalin taiteellisesta suunnittelusta vuosina 2019–2020.

Lähteet: kiitoshelsinki.fi/missa-olit-kun-helsinki-1995/; Festivaalien Helsinki, Urbaanin festivaalikulttuurin kehitys, tekijät ja kokijat (2007) Satu Silvanto ja Anu Oinaala; disco.teak.fi/euteatteri/1-4-ateenan-suuret-dionysos-juhlat/.

TERVE!
ON UUDENLAINEN TAPA VAKUUTTAA TERVEYTTÄ.

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

Katso lisää: lahitapiola.fi/terve

LÄHITAPIOLA

Topi Lehtipuun kausi Juhlaviikkojen johdossa päättyy tämän kesän jälkeen.

TOPI LEHTIPUUN TÄRPIT 2018 JUHLAVIIKOILLE:

1 Tero Saarinen Companyn uuden Zimmermann Trio -teoksen Suomen ensi-ilta. Maailmanluokan nykytanssia Musiikkitalossa.

2 Upeimmaksi eläväksi soul-laulajaksi tituleerattu amerikkalainen soul- ja bluesmuusikko Robert Finley Huvila-teltassa.

3 Uima-allasmaalauksistaan tunnetun nykytaiteen klassikon David Hockneyn kuvataidetta Taidehallissa.

TOPI LEHTIPUU, JUHLAVIIKKOJEN TOIMINNANJOHTAJA

Koko kaupunki täynnä taidetta

Juhlaviikkojen perimmäinen tarkoitus on luoda kaupunkilaisille kulttuuritapahtumia, jotta Helsinki olisi hyvä paikka elää. Juhlaviikkoja tarvitaan myös luomaan taidetta, joka osuu instituutioiden väliin.

Ensimmäiset Juhlaviikot, joihin osallistuin, taisivat olla vuonna 1995. Teimme kavereiden kanssa Taiteiden yöhön esityksen, jossa oli runoa ja musiikkia. Myöhemmin esiinnyin Juhlaviikoilla klassisena laulajana monet kerrat. Esimerkiksi **Esa-Pekka Salosen** johtamana *Luominen*-teoksessa Finlandia-talolla.

TÄMÄ ON KOLMAS ja viimeinen vuoteni Juhlaviikkojen johdossa. Tuntuu, että olen enemmänkin luonut edellytyksiä taiteen tekijöille tehdä taidetta kuin johtanut heitä. Eikä se onnistuisi ilman yhteistyökumppaneita ja vuosien saatossa hioutuneita rakenteita.

Olen halunnut satsata Juhlaviikoilla laatuun. Tärkeää on myös se, että parhaan täytyy olla kaikkien saavutettavissa. Tarjolla on valtavasti myös ilmaista ohjelmaa.

Toivon että kauteni muistetaan siitä, että olen halunnut tuoda Helsinkiin taiteen genrejä rikkovia teoksia. Kuten ensimmäisenä vuotenani nähty **Romeo Castelluccin** nykyteatteri, joka nähtiin silloin ensimmäistä kertaa Suomessa. Kiehtova ja rajoja rikkova on myös tänä vuonna nähtävä **Martin Zimmermanin** *Eins, Zwei, Drei*.

HOK-Elanto on jälleen yksi Juhlaviikkojen merkittävimmistä tukijoista. Olemme todenneet jakavamme samoja arvoja – kumpikin haluaa tarjota kaupunkilaisille hyvinvointia. Juhlaviikkojen avulla HOK-Elanto voi toteuttaa pyrkimystään taiteen kautta. Tänä vuonna HOK-Elannon sponsoroima Tour de Huvila yhdistää pyöräilyn ja yhteislaulun, joilla molemmilla on tutkittuja terveysvaikutuksia. Tervetuloa mukaan laulamaan omalla tai Alepa-pyörällä." ■

Linnanmäen rannekkeet S-Etukortilla 36 € (norm. 39 €) 16.4.–21.10.2018 osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pääkaupunkiseudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä. Rannekeosto ei kerrytä bonusta, mutta huvittelemalla tuet lastensuojelutyötä.

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA

LOTTONET
Laatukuulu
21

Tehdään yhdessä konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi. Isoja ja pieniä.

Oulu Nice Soccer -seuraan kuuluvan Sanni Kouvan, Pinja Kauvosaaren ja Fiia Majanmaan joukkue treenaa Ässäkentällä Oulussa.

TEKSTI ANU KYLVÉN **KUVAT** ANTTI J. LEINONEN

Ässäkenttä on ässäjuttu

Osuuskaupat tukevat lähiliikuntapaikkojen rakentamista yhdessä Suomen Palloliiton kanssa. Sadas Ässäkenttä valmistuu syksyllä, iloitsee palloliiton olosuhdepäällikkö Tero Auvinen.

Alakoululaiset liikkuvat melko paljon, yläkouluvuosina liikunta helposti vähenee. Puuttuu välineitä, paikkoja ja joskus kannustustakin. Yhdessä S-ryhmän kanssa kehitimme vuonna 2011 Ässäkentät-hankkeen, jonka tarkoitus oli kehittää uusia muotoja liikuntapaikkojen rakentamiseen ja rahoittamiseen. Kunta on tilaaja, ja urakoitsija hoitaa rakennustyöt. Me olemme mahdollistajia.

Ässäkentät ovat kompakteja monitoimikenttiä usein koulukeskusten yhteydessä, ja niillä voi pelata monia pallopelejä. Kentissä on hiekkatekonurmipohja ja puiset laidat. Katukoristeline ja lentopalloverkkoteline kuuluvat settiin. Ässäkentät tuovat liikunnan mahdollisuuden lähelle. Arvioimme, että kentät tukevat 30–40 000 koululaisen ja päiväkotilaisen liikkumista. Iltaisin muutkin alueen asukkaat voivat käyttää kenttiä, ja toistaiseksi käyttöaste on ollut hyvä.

Suuri osa kentistä on pienillä paikkakunnilla. Niissä päätöksenteko on rivakkaa ja koulut sekä vanhempainyhdistykset usein aktiivisia. Kouluista kerrotaan, että kentillä liikkuvat välitunneilla kaikki oppilaat – eivät vain ne, jotka muutenkin harrastavat urheilua. Joillakin paikkakunnilla kentät ovat niin suosittuja, että on pitänyt tehdä välituntivuorot.

Sata kenttää on uskomattoman hieno suoritus. Onnistuimme siinä yhdessä kuntien kanssa.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on 100 Ässäkentän rakentaminen eri puolelle Suomea. Kenttien rakennuskustannuksista vastaavat osuuskaupat yhdessä kuntien kanssa. Alueosuuskaupat maksavat vähän alle puolet kentän rakennuskustannuksista, kuntien maksettavaksi jää loput. S-ryhmältä tämä on miljoonan euron sijoitus suomalaisten liikkumiseen.

LANCÔME
PARIS

UUSI SKIN FEELS GOOD
TEHOKOSTEUTTAVA MEIKKIVOIDE 28,80 (36,-)

IHOA KORJAAVA VISIONNAIRE-HOITOLINJA. SILEÄMPI, KIMMOISAMPI JA HELEÄMPI IHO.

VISIONNAIRE-IHONHOITOLINJA -20 % ESIM.

Visionnaire-päivävoide 50 ml
71,20 (89,-) 1 424,-/l (1 780,-/l)

HOIDETTU SILMÄNYMPÄRYSIHO LUO KAUNIIN POHJAN SILMÄMEIKILLE.

Hydra Zen -silmänympärysvoide 15 ml
Herkälle silmänympärysiholle.
32,20 (46,-)

Visionnaire-silmänympärysvoide 15 ml
Tummia silmänalusia häivyttävä ja pehmentävä silmänympärysvoide.
41,60 (59,50)

Rénergie-silmänympärysvoide 15 ml
Kiinteyttää ja kohottaa silmäympärysalueen ihoa.
51,– (73,-)

Absolue Premium Bx Yeux -silmänympärysvoide 15 ml
Uudelleenrakentava silmänympärysvoide.
63,– (90,-)

Absolue Precious Cells -silmänympärysvoide 15 ml
Ravitseva ja elvyttävä silmänympärysvoide.
69,30 (99,-)

KAIKKI SILMÄN-YMPÄRYSVOITEET HUIPPUHINNOIN -30 %

KUULAS MEIKKIPOHJA LUODAAN VALOA HEIJASTAVILLA MEIKKIVOITEILLA

Effacernes-peiteaine 15 ml
Pitkäkestoinen, voidemainen peiteaine. Viisi sävyä.
29,60 (37,-)

Teint Miracle -meikkivoide 30 ml
Valoa heijastava meikkivoide. Luonnollinen, kuulas iho. SK 15.
39,60 (49,50)

Miracle Cushion -meikkivoide 14 g
Raikas, nestemäinen cushion-meikkivoide. SK 23.
39,90 (49,90)

KLASSISET JA EROTELLUT RIPSET

Définicils-maskara 6,5 ml
Klassiset ja erotellut ripset.
26,40 (33,-)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.8.2018.

CLINIQUE

KAIKKI CLINIQUE-SILMÄN-YMPÄRYSVOITEET -20 %

All About Eyes -silmänympärysvoide 15 ml
Kosteuttava silmänympärysvoide. Vähentää turvotusta ja tummuutta. Allergiatestattu. Hajusteeton.

All About Eyes Rich Cream -silmänympärysvoide 15 ml
Erittäin kuivalle silmänympärysiholle. Vähentää turvotusta ja tummuutta. Allergiatestattu. Hajusteeton.

35,20 /kpl (44,–)

Even Better Eyes Dark Circle Corrector 15 ml
Vähentää tummuutta silmänympärysiholla.

38,40 (48,–)

Pep Start -silmänympärysvoide 15 ml
Virkistävä silmänympärysvoide, joka kirkastaa katsetta.

27,90 (34,90)

Smart Custom-Repair Eye Treatment -silmänympärysseerumi 15 ml
Älykäs silmänympärysvoide hoitaa neljää ikääntymisen merkkiä silmänympärysiholla.

Repairwear Laser Focus Wrinkle Correcting Eye Cream 15 ml
Silmänympärysvoide, joka vähentää juonteita ja ryppyjä.

41,60 /kpl (52,–)

AQUASOURCE-LINJA -20 %

SUOSIKKIVARTALOTUOTTEET HUIPPUHINTAAN

Esim.

Lait Corporel -vartaloemulsio 200 ml

19,90 (30,50)
99,50/l (152,50/l)

Beurre Corporel -vartalovoi 200 ml
Ihoa ravitseva vartalovoi.

23,90 (35,50)
119,50/l (177,50/l)

RAIKKAAT EAU-DEODORANTIT

Esim.

Eau Vitaminée -roll-on-antiperspirantti 75 ml

20,80 (26,–)
277,33/l (346,67/l)

SYVÄKOSTEUTTAVA AQUASOURCE

Esim.

Aquasource Gel -päivävoide 50 ml

31,60 (39,50)
632,–/l (790,–/l)

Aquasource Everplump -päivävoide 50 ml

35,10 (43,90)
702,–/l (878,–/l)

Aquasource Total Eye Revitalizer -silmänympärysvoide 15 ml

28,80 (36,–)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

ESTĒE LAUDER

MASKARAT JA SILMÄNRAJAUS-KYNÄT -20 %

PURE COLOR ENVY -HUULIPUNAT JA DOUBLE WEAR -HUULTENRAJAUSKYNÄT -20 %

Pure Color Envy Lash Multi Effects -maskara
Tuuheat, pitkät ja erotellut ripset yhdellä maskaralla.

27,90 (34,90)

Little Black Primer -ripsienpohjustustuote
3-in1-tuote: yksinään käytettynä luonnollisen näköinen lopputulos ripsille, ripsivärin alla antaa rakennetta ja kestävyyttä ja taivuttaa ripsiä tai ripsivärin päälle, kun halutaan vettä hylkivä lopputulos.

26,40 (33,–)

Double Wear Zero-Smudge Liquid Eyeliner
Vedenkestävä nestemäinen rajausväri, joka kestää 15 h haalistumatta tai leviämättä.

25,60 (32,–)

Double Wear Stay-in-Place Eye Pencil
Vettähylkivä, kuivuu hetkessä. Pysyy paikallaan jopa 12 h.

20,80 (26,–)

Pure Color Envy Lipstick
Ylellinen koostumus muotoilee huulia runsaalla, täyteläisellä värillä. Väri säilyy muuttumatta jopa kuusi tuntia.

Pure Color Envy Hi-Lustre Light Sculpting Lipstick
Hoitava, täydellinen huulipuna muotoilee välittömästi huulia saaden ne näyttämään täyteläisemmiltä ja moniulotteisemmilta.

31,20 /kpl (39,–)

Double Wear Stay-in-Place Lip Pencil
Levittyy tarkasti ja vaivattomasti ja pysyy huulilla jopa 12 tuntia.

20,– (25,–)

CLARINS

KOSTEUTTAVAT HYDRA-ESSENTIEL-LINJAN VOITEET JA SEERUMI AKTIVOIVAT IHON OMAA KOSTEUDENSITOMIS-KYKYÄ KAIKISSA IHON ERI KERROKSISSA.

KOSTEUTTAVA HYDRA-ESSENTIEL-LINJA -20 %

Hydra-Essentiel Silky Cream 50 ml
Kosteusvoide normaalille ja kuivalle iholle.

47,20 (59,–) 944,–/l (1 180,–/l)

Hydra-Essentiel Intensive Moisture Quenching Bi-Phase Serum 30 ml
Tehokosteuttava seerumi.

50,30 (62,90)

Gentle Exfoliator Brightening Toner 125 ml
Täyteläinen ja raikas kuorintaemulsio, jota ei tarvitse huuhdella pois. Vaikuttavina aineosina ovat tamarindi ja valkopeippi.

29,90 (37,–) 239,20/l (296,–/l)

SOS Hydra Refreshing Hydration Mask 75 ml
Geelimäinen naamio, jonka koostumus raikastaa ja virkistää ihoa, sekä kosteuttaa pitkäkestoisesti

34,40 (43,–) 458,67/l (573,33/l)

Joli Rouge -huulipuna
Kosteuttava ja pitkäkestoinen huulipuna, jonka runsaan voidemainen koostumus antaa huulille voimakkaan värin ja silkinpehmeän kiillon.

24,– (30,–)

Etusi

Ostaessasi 50 eurolla Clarins-tuotteita saat matka-kokoisen Water Lip Stain -uutuushuulilakan. (Arvo 10,–) Rajoitettu erä.

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.8.2018.

BOSS

THE SCENT FOR HIM & HER -TUOTTEET
–20 %
ESIM.

The Scent EdT 50 ml
Vastustamattoman viettelevä tuoksu, jossa inkivääriä ja nahkaa.
63,90 (79,90) 1 278,–/l (1 598,–/l)

The Scent for Her EdP 30 ml
Valloittava freesia, hunajalla kuorrutettu persikka sekä pehmeä kaakaopapu kietoutuvat viettelevästi yhteen.
52,– (65,–)

VERSACE

BRIGHT CRYSTAL, YELLOW DIAMOND JA EAU FRAÎCHE -LINJAT ETUHINTAAN, ESIM.

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

Yellow Diamond EdT 30 ml
Ylellinen tuoksu puhdasta auringon valoa. Mm. päärynäsorbetin, bergamotin, nerolin, freesian ja lumpeen vivahteita.
43,50/kpl (54,50)

Eau Fraîche EdT 30 ml
Tyylikäs ja raikas tuoksu modernille ja karismaattiselle miehelle.
40,50 (51,50)

TOMMY HILFIGER

Peach Blossom EdP
Flirttaileva, aistillinen ja kukkaishedelmäinen tuoksu, jossa mm. bergamottia, iiristä ja myskiä.

Pear Blossom EdP
Lämmin ja kevyt tuoksu, jossa yhdistyvät päärynä, kaneli sekä aavistus marjoja ja kermaa.

30 ml
29,90 (40,50)

50 ml
42,90 (57,–) 858,–/l (1 140,–/l)

ISSEY MIYAKE
PARFUMS

KAIKKI ISSEY MIYAKE -TUOTTEET ETUHINTAAN, ESIM.

L'Eau d'Issey EdT 25 ml
Lämmin, aistillinen ja vesimäinen kukkaistuoksu naiselle. Kuin kimppu auringonsyleilemiä kukkia.
42,80 (53,50)

L'Eau d'Issey pour Homme EdT 40 ml
Ajattoman raikas ja tyylikäs miesten klassikko.
42,30 (52,50)

YVES SAINT LAURENT

YVES SAINT LAURENT L'HOMME -TUOKSUT, ESIM.

L'Homme EdT 40 ml
Vetovoimainen ja aistillinen, metsäinen ja raikas tuoksu.
46,40 (58,–)

L'Homme EdT 60 ml
60,– (75,–) 1000,–/l (1250,–/l)

L'Homme Deo Stick 75 g
27,20 (34,–) 362,67/kg (453,33/kg)

LANCÔME
PARIS

Miracle Secret EdP 50 ml
Pirskahteleva tuoksu, jossa jasmiinia ja päärynää.

Miracle Blossom EdP 50 ml
Hento, ruusuinen kukkaistuoksu.
60,– (75,–) 1 200,–/l (1 500,–/l)

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT

LÄHDE-KASVOJEN-HOITOTUOTTEET -20 %

Lähde Kosteuttava Hoitovesi 150 ml
Ihon kosteuttamisen ensimmäinen vaihe, joka valmistelee ihoasi ja tehostaa kauneusrituaaliasi. Tämä äärimmäisen kosteuttava hoitovesi auttaa lukitsemaan kosteuden ihollesi.

10,30 (12,90) 68,67/l (86,–/l)

Lähde 24H Tehokosteusvoide 50 ml
Syväkosteuttaa välittömästi ja 24 tunnin ajan, saaden ihon tuntumaan ja näyttämään täydellisen kosteutetulta, hyvinvoivalta ja säteilevältä.

15,90 (19,90) 318,–/l (398,–/l)

Lähde Tehokosteuttava Seerumi 30 ml
Kosteuttaa epidermiksen syvimpiä kerroksia sekä häivyttää hienojen juonteiden ja ryppyjen näkyvyyttä jättäen ihon täyteläiseksi, kimmoisaksi ja raikkaan heleäksi.

19,90 (24,90)

Lähde Micellar-Puhdistusvesi 250 ml
Kaikki yhdessä: täydellinen puhdistusvesi puhdistaa kasvo-, silmä- ja huulimeikin ja epäpuhtaudet sekä jättää ihon raikkaan ja säteilevän näköiseksi.

7,90/kpl (9,90)
31,60/l (39,60/l)

Lähde Puhdistusvaahto 150 ml
Hellävarainen ja ilmava vaahto puhdistaa ihon. Poistaa tehokkaasti meikin ja muut epäpuhtaudet kuivattamatta ihoa.

10,30 (12,90)
68,67/l (86,–/l)

CC Color Correcting Meikkivoide 30 ml
Koe tasainen ihonsävy hetkessä. Puolipeittävä. Kaikille ihotyypeille. SK 20.

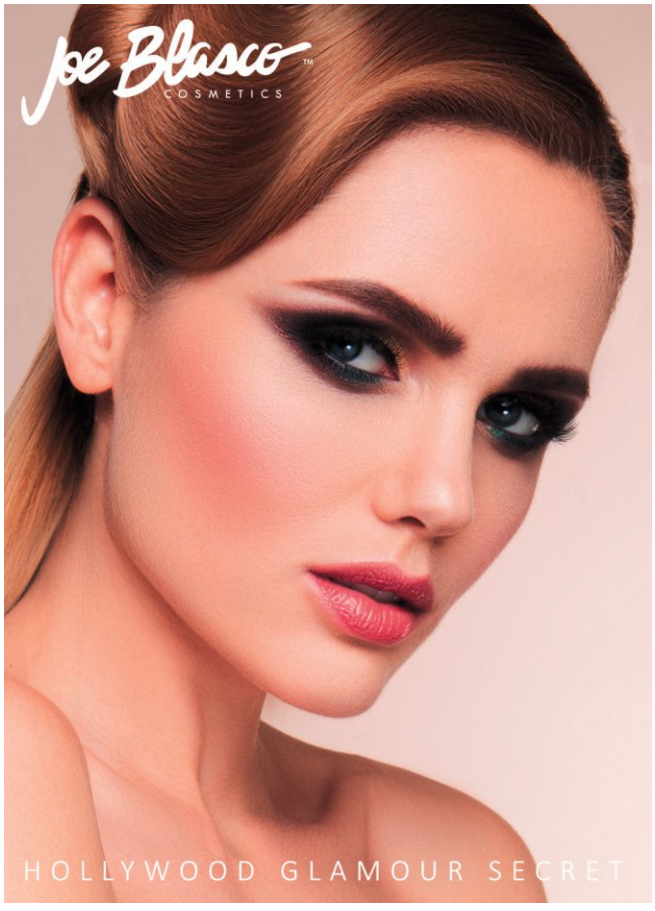
CC Color Correcting Peitekynä
Kaikkiin ihon sävyvirheisiin: vihreä neutraloi punaisuutta, persikkainen sävy peittää tummat silmänaluset ja violetti kirkastaa sameaa ihoa.

13,50/kpl (15,90)

CC Color Correcting Puuteri 8 g
Samettinen puuteri tasoittaa ihon epätasaista sävyä, vihreä sävy peittää punaisuutta.

15,20 (17,90)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.8.2018.



Ultra Base -meikkivoide 9,5 g
Hengittävä, ohut ja erittäin riittoisa meikkivoide. Tekee ihosta tasaisen, himmeän ja luonnollisen. Sopii myös herkkäihoisille ja allergikoille.

46,90 (58,30)

Valoväri 6,5 g
Tummien silmänalusten häivyttämiseen ja kasvojen korostamiseen.

29,90 (38,–)

Huulipuna
Kosteuttava, silkkisen pehmeä ja kevyesti levittyvä huulipuna. Kestää huulilla koko päivän.

22,90 (28,90)

Setting Powder -irtopuuteri 35 g
Erittäin hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen. Tekee iholle samettisen himmeän pinnan.

42,90 (53,80)

Deluxe Cream -hoitovoide 50 ml
Ihon hapenottokykyä parantava 24 h -luksusvoide. Iho näyttää hehkeältä ja kuulaalta. Sis. E-vitamiinia ja kollageenia.

45,90 (62,60) 918,–/l (1 252,–/l)

cailap

KAIKKI CAILAP-TUOTTEET -20 %

Kulma- ja rajaussivellin

6,30 (7,90)

Meikkisienet 8 kpl

2,80 (3,50)
0,35/kpl (0,44/kpl)

Vinopäiset pinsetit

2,80 (3,50)

Ripsentaivuttimet
Metallia. Mukana kaksi varakumia.

3,90 (4,90)

Hiusharja
Puuta ja luonnonharjasta.

11,10 (13,90)

Ruskeat froteehiuslenkit 6 kpl
Mustat silikonihiuslenkit 60 kpl

2,30 /pkt (2,90) 0,04–0,38/kpl (0,05–0,48/kpl)

Mustat litteät hiuslenkit 6 kpl

2,– (2,50) 0,33/kpl (0,42/kpl)

Hiusvalkki

5,50 (6,90)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Made in Iceland
BIOEFFECT

BIOEFFECT-TUOTTEET -20 %

Volcanic Exfoliator -kuorintageeli 60 ml
Kaksivaikutteinen kuorinta, joka sisältää hellävaraisesti puhdistavia laavan mikrokristallirakeita. Salisyylihappo kirkastaa ihoa ja ehkäisee epäpuhtauksia.

31,20 (39,–) 520,–/l (650,–/l)

Day Time -päivävoide 30 ml
Parantaa ihon kosteudensitomiskykyä, heleyttää ihoa ja tekee siitä tasaisemman ja nuorekkaamman. Normaalille ja sekaihoille.

50,40 (63,–)

Misellivesi 200 ml
Valmistettu puhtaasta islantilaisesta, mineraalipitoisesta vedestä. Puhdistaa tehokkaasti meikin ilman vettä. Myös vedenkestävän meikin poistamiseen.

55,20 (69,–) 276,–/l (345,–/l)

EGF-silmänympärysseerumi 6 ml
Silottaa ryppyjä ja juonteita, kiinteyttää ja vahvistaa ohutta ihoa. Sis. ihon omia kasvutekijöitä, jotka vilkastuttavat ihon solu-uusiutumista.

60,– (75,–)

EGF-seerumi 15 ml
Korjaa ihon ikämuutoksia. Sis. ihon omia solukasvutekijöitä, jotka vilkastuttavat ihon solu-uusiutumista.

108,– (135,–)

L300

L300-TUOTTEET -20 %

HYALURONIC RENEWAL -ANTI-AGE-LINJA

Päivä- tai yövoide 50 ml 218,–/l (278,–/l)

Kasvoseerumi 30 ml

Silmänympärysvoide 15 ml

10,90/kpl (13,90)

NIVEA

NIVEA ESSENTIALS JA MICELLAIR -TUOTTEET -20 %

MicellAIR-silmämeikinpoistoaine 125 ml 28,80/l (36,–/l)
Öljytön silmämeikinpoistogeeli. Myös ripsipidennyksille.

MicellAIR Expert -puhdistusliinat 20 kpl
Poistaa tehokkaasti myös vedenkestävän meikin.

3,60 /kpl (4,50)

Daily Essentials -puhdistusvoide 150 ml
Puhdistaa tehokkaasti ja kosteuttaa kuivaa ihoa.

4,70 (5,90) 31,33/l (39,33/l)

Essentials 24h Moisture Boost + Soothe -päivä- tai yövoide 50 ml
Lievittää herkän ihon punoitusta ja kiristävää tunnetta.

6,30/kpl (7,95) 126,–/l (159,–/l)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.8.2018.

MORNING HAZE -LUOMUTUOTTEET –20 %

MORNING HAZE -SARJA
Sarjan tehoaineina toimivat lakka-, karpalo- ja mustaseljanka-uute. Biohajoava. Vegaaninen. Ei testattu eläinkokeilla.

Käsivoide 75 ml
4,50 (5,60) 60,–/l (74,67/l)

Deodorantti 50 ml
4,90 (6,20) 98,–/l (124,–/l)

Suihkugeeli 245 ml
5,70 (7,20) 23,27/l (29,39/l)

Vartalovoide 245 ml
6,50 (8,20) 26,53/l (33,47/l)

Shampoo tai hoitoaine 245 ml

Hoitosuihke 250 ml
7,– /kpl (8,80) 28–28,57/l (35,20–35,92/l)

Käsisaippua 380 ml
7,40 (9,30) 19,47/l (24,47/l)

MOSSA-TUOTTEET –20 %

Youth Defence -puhdistusvaahto 190 ml
Sis. valkoherukan AHA-hedelmähappoa, joka jättää kasvojen ihon puhtaaksi, raikkaaksi ja hehkuvaksi hellävaraisesti.

Youth Defence Antioxidants Radiance -kasvovesi 200 ml
Antioksidanttinen ja vitamiinipitoinen kasvovesi kaikille ihotyypeille.
9,50 /kpl (11,90) 47,50–50,–/l (59,50–62,63/l)

Skin Solutions -hiilikuorinta 60 ml
Syväpuhdistava hiilikuorinta tukkeutuvalle iholle, mustapäiden ja aknen hoitoon.
10,80 (13,50) 180,–/l (225,–/l)

Vitamin Cocktail -kasvoöljy 30 ml
Aktiivisesti ihoa uudistava kasvoöljy. Kaikille ihotyypeille.
13,50 (16,90)

Vitamin Cocktail Intense Rehydration -päivävoide 50 ml
Vitamiinipitoinen ja tehokkaasti kosteuttava päivävoide kaikille ihotyypeille.
14,80 (18,50) 296,–/l (370,–/l)

Vitamin Cocktail Energy Boost -naamio ja yövoide 60 ml
Ravitsee, kosteuttaa ja palauttaa iholle kauniin hehkun ja elinvoiman.
15,10 (18,90) 251,67/l (315,–/l)

KAIKKI LAVERA-TUOTTEET –20 %

Basis Sensitiv -2-in-1-puhdistusmaito 125 ml
Hellävarainen puhdistusmaito ja silmämeikin poistoaine samassa tuotteessa. NaTrue-sertifioitua luonnonkosmetiikkaa, vegaaninen.
9,20 (11,50) 73,60/l (92,–/l)

Hydro Effect -puhdistusvoide 100 ml
Hellävarainen ja tehokas puhdistusvoide ihon ja meikin puhdistukseen. NaTrue-sertifioitua luonnonkosmetiikkaa, vegaaninen.
12,70 (15,90) 127,–/l (159,–/l)

Hydro Effect -seerumi 30 ml
Ehkäisee ihon ennenaikaista vanhenemista ja tekee siitä pehmeämmän. NaTrue-sertifioitua luonnonkosmetiikkaa, vegaaninen.

Detox Effect -naamio 50 ml 366,–/l (458,–/l)
Sis. luomulevää ja luonnollista mineraalisavea, jotka puhdistavat iholta ympäristön aiheuttamaa likaa. NaTrue-sertifioitua luonnonkosmetiikkaa, vegaaninen.
18,30 /kpl (22,90)

Hydro Effect -päivävoide 50 ml
Ehkäisee ihon ennenaikaista vanhenemista ja kosteuttaa ihoa. NaTrue-sertifioitua luonnonkosmetiikkaa, vegaaninen.
23,90 (29,90) 478,–/l (598,–/l)

BIOCLEANSE, BIOCALM JA BIOHYDRATE -LINJAT –20 %

BioCleanse-misellivesi 250 ml
Sertifioitu orgaaninen kasvovesi, joka poistaa meikin kuivattamatta ihoa. Ei sis. alkoholia.
15,90 (19,90) 63,60/l (79,60/l)

BioCalm Soothing Moisture -päivävoide 50 ml
(29,90) 478,–/l (598,–/l)
Rauhoittaa, tasoittaa ja kirkastaa herkkää ihoa.

BioHydrate Thirst Relief Vitamin -seerumi 30 ml
Uudelleenravitsee ihoa. Hyaluroni auttaa ihoa säilyttämään kosteustasapainon, luonnollisen säteilyn ja pehmeyden.
23,90 /kpl

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Omega7 150 kaps. / 105 g
Alkuperäinen kaksoistyrniöljy limakalvojen hyvinvointiin koko kehossa.
44,70 (55,90)
0,30/kaps. (0,37/kaps.)

Omega7 eye 90 kaps. / 64 g
Erikoistyrniöljy silmien hyvinvointiin. Sis. luteiinia ja zeaxantiinia.
30,80 (38,50)
0,34/kaps. (0,43/kaps.)

Omega7 eye 17 ml
Lieventää tutkitusti kuivasilmäisyyden oireita.
15,90 (19,90)

MenoHop Strong 30 kaps. / 14 g
Hormonitoiminnan tasapainottamiseen.
23,50 (29,50) 0,78/kaps. (0,98/kaps.)

Efamol 120 kaps. / 170 g
Vahva helokkiöljyvalmiste iholle ja hormonitoiminnan tueksi.
24,90 (31,90) 0,21/kaps. (0,27/kaps.)

SunCaroten Strong Liquid 40 kaps. / 30 g
Syvempi rusketus nopeammin! Sis. lykopeenia, astaksantiinia ja beetakaroteenia.
18,90 (24,90) 0,47/kaps. (0,62/kaps.)

Friggs B-active 3 x 20 kpl / 240 g
Vahva vitamiini-kivennäisaineyhdistelmä aktiiviseen elämään.
9,90 (12,90) 0,17/kpl (0,22/kpl)

Puhdas+ Collagen & Hyaluron 120 + 30 kaps. / 74 g
Sis. kollageenia, ihoa nuorentavaa proteiinia ja hyaluronihappoa.
36,90 (49,80) 0,25/kaps. (0,33/kaps.)

Puhdas+ Caps Kollageeni & biotiini 120 + 30 kaps. / 62 g
Hiusten kasvuun ja ihon hyvinvointiin.
27,90 (34,90) 0,19/kaps. (0,23/kaps.)

BIOTEEKIN OMEGA- JA PROBIOOTTI-SARJAT
–20 %

Bioteekin Omega Duo 120 kaps. / 170 g
Vahva omega-3-valmiste. Yksi päivässä riittää!
30,80 (38,50) 0,26/kaps. (0,32/kaps.)

Bioteekin Probiootti Plus 125 kaps. / 48 g
Maitohappobakteerit arkeen ja matkalle. Jokaiseen päivään!
19,90 (24,90) 0,16/kaps. (0,20/kaps.)

Terveyskaistan Balanssi maitohappobakt. 100 kaps. / 29 g
Viiden päällystetyn maitohappobakteerin yhdistelmä. Jopa sata kertaa tehokkaampi kuin päällystämättömät.
16,90 (23,90) 0,17/kaps. (0,24/kaps.)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.8.2018.

MOROCCANOIL®

MOROCCANOIL-TUOTTEET -25 %

Extra Volume -shampoo tai -hoitoaine 250 ml
Kuiville ja käsitellyille hiuksille.

Tuuheuttava shampoo tai hoitoaine 250 ml
Antaa elinvoimaa ja käsiteltävyyttä ja tuo takaisin hiusten ilmavuuden.

Luminous Hairspray Strong -hiuskiinne 330 ml
Luo hiuksiin hengittävän, valoa heijastavan kalvon, joka suojaa hiuksia kosteudelta.

20,10/kpl (26,90) 60,91–80,40/l (81,52–107,60/l)

Volumizing Mousse -muotovaahto 250 ml
Kohottaa ja ryhdittää luoden joustavan, pitkäkestoisen pidon ilman tahmeutta.

Root Boost -tyvivaahto 250 ml
Föönaa ilmavuutta ja runsautta hiuksiin tyvestä alkaen.

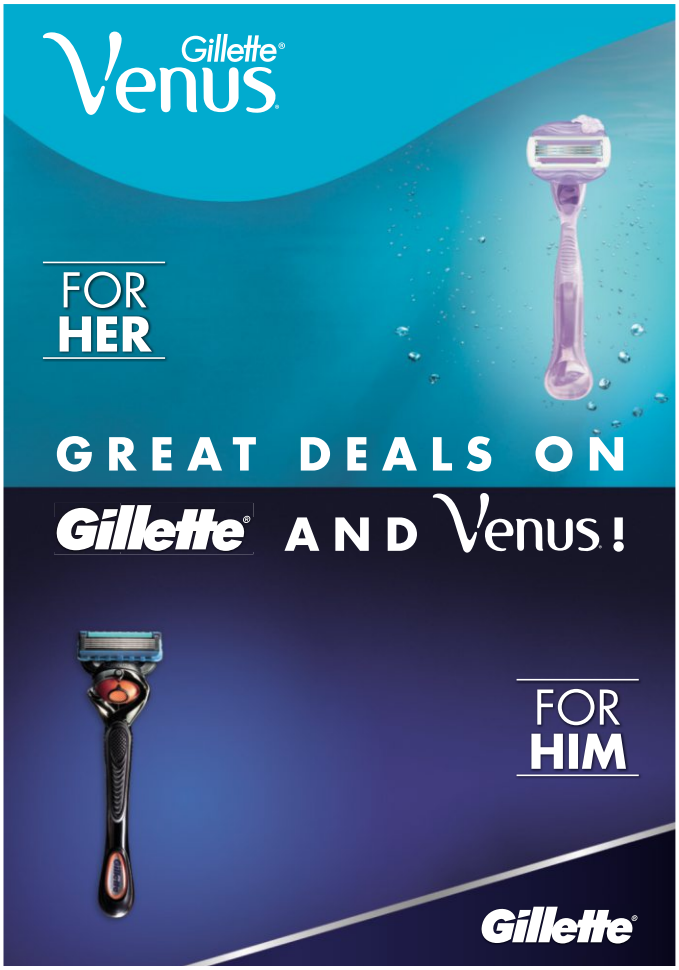
21,60/kpl (28,90) 86,40/l (115,60/l)

Perfect Defence -lämpösuojasuihke 225 ml
Suojaa kuumuuden aiheuttamilta lämpövaurioilta jopa 230 asteeseen asti.

24,60 (32,90) 109,33/l (146,22/l)

Treatment-hoitoöljy 100 ml
Kaikille hiustyypeille.

36,60 (48,90) 366,–/l (489,–/l)



Venus

Divine Sensitive -höylä
11,90 (14,90)

Comfortglide Breeze -höylä
15,10 (18,90)

Satin Care -ihokarvanajogeeli 75 ml
2,90 (3,70) 38,67/l (49,33/l)

VENUS & GILLETTE MEN -HÖYLÄT JA -GEELIT -20 %

Gillette

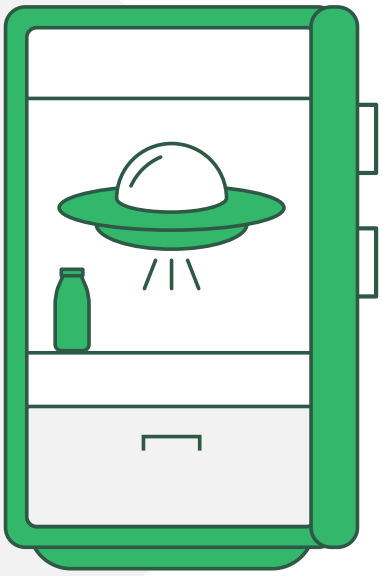
Fusion ProGlide Flexball Manual -höylä
15,10 (18,90)

Series Sensitive -parranajogeeli 200 ml
4,40 (5,50) 22,–/l (27,50/l)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

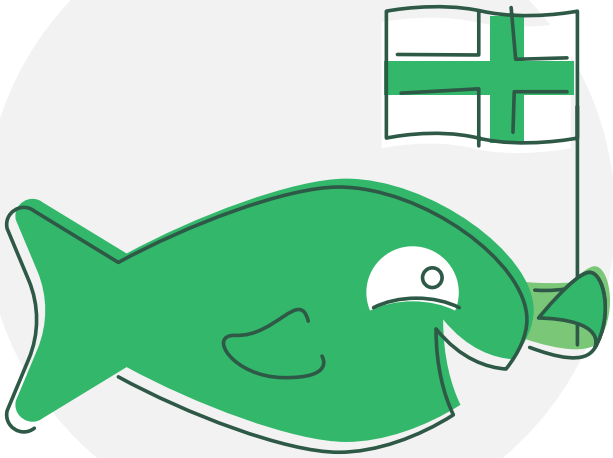
JÄÄKAAPPIKYTTÄ =

Jääkaapistasi ei löydy hometta tai ufoja.
Ruokasi päätyy mahaan.



SUOMI-HULLU =

Lomailet mieluummin Kolilla kuin Costa del Solilla.



KALISTI =

Rakastat kotimaista kalaa – kuhaa ja muikkuja.

MIKÄ ON SUN JUTTUSI?

Nopea työkalupakki ilmastonparannukseen: isojuttu.fi

IS JUTTU

HYÖDY

TARTU ASIAKASOMISTAJAN ETUIHIN

SINULLA TÖISSÄ

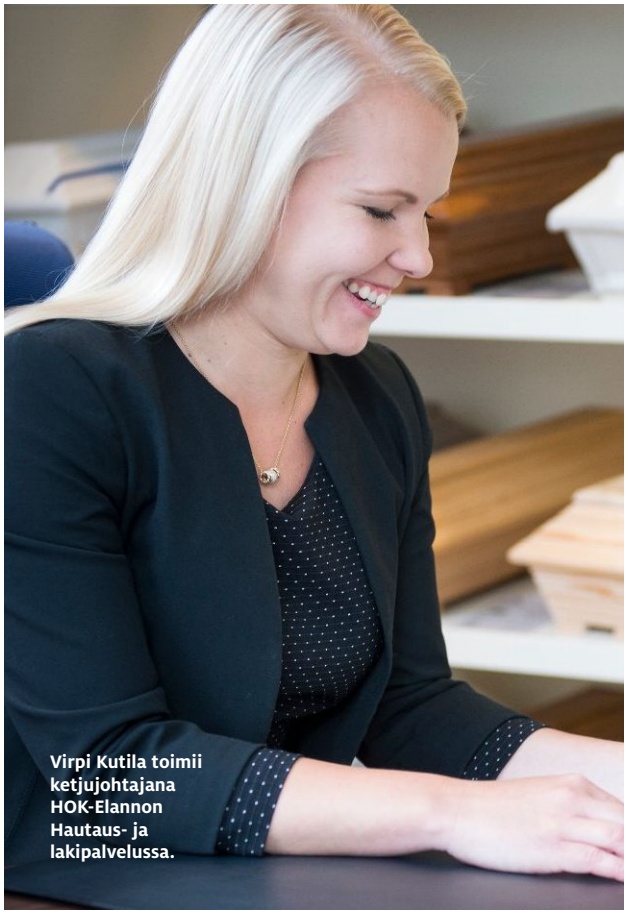
Lakiapua läpi elämän

Virpi Kutila toimii ketjujohtajana HOK-Elannon Hautaus- ja lakipalvelussa. Palvelut ovat asiakasomistajien tukena kaikissa eri elämänvaiheissa. →

HOK-Elannon alueella on 12 toimipistettä, joissa on tarjolla laki- ja hautauspalveluita.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA **KUVAT** SANNA LIIMATAINEN

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.



Virpi Kutila toimii ketjujohtajana HOK-Elannon Hautaus- ja lakipalvelussa.

Miksi lakipalveluja tarjotaan asiakasomistajille?
Aluksi asiakasomistajia palveltiin hautausjärjestelyissä ja perunkirjoituksissa, mutta nykyisin autamme laatimaan asiakirjoja monissa eri elämänvaiheissa. Palveluitamme ovat muun muassa perunkirjoitukset, ositukset, testamentit, avioehtosopimukset, kauppakirjat ja yritysten sukupolvenvaihdokset.

Missä lakipalveluja saa?
HOK-Elannon alueella on 12 toimipistettä, joissa on tarjolla laki- ja hautauspalveluita. Kauppakeskus Kaaressa on Omistajan olohuone, jossa voi kysyä askarruttavista asioista lakiin liittyen sekä varata ajan asiantuntijallemme. Palveluistamme saa Bonusta. Oma tahto -palveluissa on asiakasomistajille räätälöidyt hinnat.

Millaisia haasteita digitaalinen aika asettaa oikeuksistaan huolehtimiselle?
Digitaalisten palvelujen käyttäjäprofiilien lopettaminen kuoleman jälkeen on vaikeaa. Nettisivuillamme on Digitaalinen tahto -lomake tulostettavissa. Siihen voi merkitä käyttämänsä palvelut ja tunnukset, ja mitä haluaa niille tehtävän. Lomake ei ole juridinen, mutta se auttaa läheisiä.

LAKIMIES MUISTUTTAA

1 Perunkirjoitus tulee tehdä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta. Perukirja on sekä perintöveroilmoitus että perusta myöhemmin toimitettavalle perinnönjaolle.

2 Testamentilla voit määrittää, mitä omaisuudellesi tapahtuu kuoltuasi. Testamentilla voidaan myös vaikuttaa verotukseen.

3 Avioliitto päättyy viimeistään puolison kuolemaan. Toisin kuin yleensä luullaan, leski ei peri, jos puolisolla on lapsia. Avioehdolla puututaan avio-oikeuksiin ja omaisuuden siirtymiseen puolisoiden välillä.

Mika Laakso on SOK:n tavaratalo- ja erikoisliikekaupan ketjujohtaja.

Tavarataloja tarvitaan

”Uskon tavaratalokaupan elinvoimaisuuteen tänä päivänä ja tulevaisuudessa. Sillä on pitkä historia eikä se häviä minnekään, kunhan liiketoimintaa kehitetään hallitusti. Tavaratalokauppa perustuu tunteisiin, toisen ihmisen kohtaamiseen ja löytämisen riemuun. Tavaratalo täyttää ihmisen tarpeen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Verkkokauppa ei sitä pysty tekemään: kohtaamaan asiakasta kasvoista kasvoihin.”

Tavarataloilta odotetaan elämyksiä.

ETUJA SINULLE

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

Maailmanlopun Revyy tarjoaa takuuvarmat naurut.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Komedianäytelmä Reinikainen Mathildedalin kesäteatterissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyymälästä 19–21 e (norm. 21–23 e) tai Lippupisteestä 21,50–23,50 e (norm. 23,50–25,50 e). Esitykset 13.7.–19.8.
Mathildedalin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Mathildedal.
- **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi. Ryhmäliput vain teatterin lippumyymälästä.
- **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.

Vares ja Huhtikuun tytöt Vuohensaaren kesäteatterissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyymälästä 24 e (norm. 26 e), Lippupisteestä 26,50 e (norm. 28.50 e) + palvelumaksu. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterilta. Esitykset 15.6.–4.8.
Vuohensaaren kesäteatteri, Satamakatu 102, Salo.
- **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 044 031 6055, sähköposti toimisto@salonteatteri.com tai lippu.fi.
- **Lisätiedot:** salonteatteri.com.

SavaStock-festarit Ylivieskassa

S-Etu 3–5 e

S-Etukortilla liput alkaen 35 e SavaStock-festareille Ylivieskassa 17.–18.8. Festarilavalle nousevat muun muassa Mira Luoti, Jukka Poika, Pariisin Kevät, Kasmir sekä Dingo.
SavaStock-festivaali, Savari, Ylivieska.
- **Liput:** lipputoimisto.fi, ylivieska.fi/akustiikka ja Ylivieskan Prisman infopiste.

Maailmanlopun Revyy Peacockissa

S-Etu 6 e

S-Etukortilla liput Maailmanlopun Revyy -esitykseen komediateatteri Peacockissa 53/33 e (norm. 59/39 e). Etu on voimassa seuraaviin esityksiin: 26.10., 27.10., 31.10., 1.11., 2.11., 8.11. ja 9.11.
Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.
- **Liput:** ticketmaster.fi, Suomen Komediateatteri teatteri@suomenkomediateatteri.fi, puh. 010 821 2701.
- **Lisätietoa:** suomenkomediateatteri.fi. Etu on voimassa niin kauan kuin lippuja riittää.

Rouva Stroganova Joensuun kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 27 e) max. 2 lippua/S-Etukortti Rouva Stroganovan esitykseen pe 5.10. klo 19 Joensuun kaupunginteatterissa.
Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.
- **Liput ja lisätiedot:** Carelicum Palvelut, puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, teatteri.jns.fi.

Iivana Julma – takaisin tulevaisuuteen Joensuun kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 27 e) max. 2 lippua/S-Etukortti Iivana Julma – takaisin tulevaisuuteen -esitykseen pe 30.11. klo 18.
Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.
- **Liput ja lisätiedot:** Carelicum Palvelut, puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, teatteri.jns.fi.

Syksyyn voi hakea piristystä yhdistämällä Musta Saara -näytöksen Kansallisteatterissa ja illallisen Plaza Restaurantissa.

Tampereen Teatterin Huojuva Talo Espoossa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Huojuva Talo -esitykseen 34 e (norm. 39 e) pe 14.9. klo 19 Espoon kulttuurikeskuksessa.
Espoon kulttuurikeskus, Louhisali, Kulttuuriaukio 2, Espoo.
- **Liput ja lisätiedot:** Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

SaloFest-kesäfestarit Salossa

S-Etu 4–15 e

S-Etukortilla päivälippu 38 e (norm. 42 e), 2 päivän lippu 65 e (norm. 80 e) SaloFest-kesäfestareille 3.–4.8.
Farmoksen tontti, Helenankatu, Salo.
- **Liput:** Tiketti.fi, Prisma Halikko, Lohja ja Nummela, S-market Plaza Salo. Tiketti.fi lisää lippuihin toimituskulut.
- **Lisätiedot:** salofest.fi.

Radisson Blu Plazan Musta Saara Teatteri & Dinner -paketti

S-Etu 10 e

S-Etukortilla teatterilippu Musta Saara -näytökseen Kansallisteatterissa + illallismenu Plaza Restaurantissa 79 e (norm. 89 e) teatteriiltoina ma 17.9., ma 24.9., ke 3.10., ti 9.10., ti 16.10., ke 17.10., ti 30.10. ja ke 31.10. Etu on voimassa 31.8. saakka.
Radisson Blu Plaza, Mikonkatu 23, Helsinki.
- **Varaukset:** S-ryhmän ravintolamyynti, 020 1234 800, ravintolamyynti@sok.fi.
- **Lisätiedot:** Suomen kansallisteatteri, 010 7331 331 (0,083 e+pvm/mpm).

CHRISTIAN LACROIX

POLICE

HUGO BOSS

AIVAN KAIKKI SILMÄLASIT

SISÄLTÄÄ KEHYKSET JA LINSSIT

KUNOQVIST

KATE SPADE

TOMMY HILFIGER

PUMA

-40%

MARIMEKKO

MERKKIAURINKOLASEJA
jopa -50 %
Kaikki aurinkolasit vähintään -25 %

Maailman ainoa
SILMÄASEMA

0€ ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

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

Silmälasitarjous on voimassa 30.7. – 2.9.2018. Aurinkolasien ostajalle aurinkolasilinssit omilla voimakkuuksilla -15 %. Aurinkolasitarjoukset ovat voimassa 19.8.2018 asti. Tarjoukset koskevat uusia tilauksia, eikä niitä voi yhdistää muihin etuihin.

S-Etukortti

SUOMALAISTA PALVELUA

ETUJA SINULLE

Rakastettu Tuhkimo nähdään Varkauden Teatterissa.

Reino Nordin ja Kaija Koo ovat Red Carpetin tähtiä.

Ihana Tuhkimo Varkauden Teatterissa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput rakastettuun koko perheen satuklassikkonäytelmään Tuhkimo la 27.10. klo 13 Varkauden Teatterissa 12 e (norm. 15 e).
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
- **Liput:** 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.
- **Lisätietoja:** varkaudenteatteri.fi.

Kaksi kitaraa -musiikkinäytelmä Varkauden Teatterissa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput kiiteltyyn musiikkinäytelmään Kaksi kitaraa la 22.9. klo 13 ja klo 18, la 29.9. klo 18, la 6.10. klo 18, la 10.11. klo 18 ja la 15.12. klo 18 Varkauden Teatterissa 32 e (norm. 35 e).
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
- **Liput:** 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.
- **Lisätietoja:** varkaudenteatteri.fi.

Riemukas brittikomedia Pieleen meni Varkauden teatterissa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput riemastuttavaan brittikomediaan Pieleen meni la 24.11. klo 18 ja ma 31.12. klo 19 Varkauden Teatterissa 21 e (norm. 24 e).
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
- **Liput:** 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.
- **Lisätietoja:** varkaudenteatteri.fi.

Jonni Aromaan konsertti Lauluja rakastamisen vaikeudesta

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Jonni Aromaan konsertttiin Lauluja rakastamisen vaikeudesta 29,50 e/eläkeläiset 24,50 e ja opiskelijat 19,50 e (norm. 32,50/27,50/22,50 e) to 18.10. Aleksanterin teatterissa. Max. 4 lippua/S-Etukortti.
Aleksanterin teatteri, Albertinkatu 32, Helsinki.
- **Liput ja lisätiedot:** Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pmv), ticketmaster.fi, aleksanterinteatteri.fi.

Sielukas tragikomedia Yksin sinun Varkauden teatterissa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput rakastettuun Yksin sinun -esitykseen la 13.10. klo 18, la 3.11. klo 13 ja ma 31.12. klo 14 Varkauden Teatterissa 17 e (norm. 20 e).
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
- **Liput:** 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.
- **Lisätietoja:** varkaudenteatteri.fi.

Huojuva talo Elannon Näyttämöllä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Maria Jotunin näytelmään Huojuva talo 15 e (norm. 17 e) 29.9.–13.10. Elannon Näyttämöllä.
Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10, Helsinki.
- **Liput ja lisätiedot:** 040 560 9633, info@elannonnayttamo.fi, elannonnayttamo.fi.

Red Carpet -konsertit Hyvinkään Villatehtaalla

S-Etu 3–5 e

S-Etukortilla liput Red Carpet -festivaalikonsertteihin pe 31.8. ja la 1.9. 37/69,90/145 e/ilta (39,90/74,90/149,90 e) 31.8.-1.9. Etu voimassa 20.8. saakka.
Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää.
- **Liput:** Lippupisteen myyntipisteistä ja lippu.fi./redcarpet.
- **Lisätietoa:** redcarpetfilmfestival.fi.

Porispere Festival Kirjurinluodossa

S-Etu 3–10,50 e

S-Etukortilla liput Porispere Festivaaliin 3.–5.8. Porissa ennakkoon alkaen 41,50 e. Mukana muun muassa Vince Neil best of Mötley Crüe -show, Michael Monroe, Stam1na ja Battle Beast.
Kirjurinluoto, Pori.
- **Liput ja lisätiedot:** porispere.fi.

SaloJazz Festival Salossa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput pe 28.9. konsertteihin Emma Salokoski & Ilmiliekki Quartet 22 e (norm. 24/18 e) ja Xantone Blacq Band 18 e (norm. 20/12 e). Hinnat sis. palvelumaksun.
Kulttuuritalo Kiva, Horninkatu, Salo ja Rikala Bar&Grill, Asemakatu, Salo.
- **Liput:** lippuautomaatti.fi/salojazz.
- **Lisätietoja:** salojazz.fi.

Crusell music festival Uudessakaupungissa

S-Etu 2,50 e

S-Etukortilla liput Crusell music festivaliin 2,50 euron alennuksella Uudessakaupungissa 28.7.–4.8. Ohjelmassa kamari- ja orkesterikonsertteja, lyhtyjen yö, jazzia, kansanmusiikkia ja lastenkonsertti.
Crusell music festival, Uusikaupunki.
- **Liput:** lippu.fi, Uudenkaupungin matkailutoimisto, Rauhankatu 10, puh. 050 420 5333.
- **Lisätiedot:** crusell.fi.

Kun sähköstäkin saa Bonusta

BONUSSÄHKÖ

Valitse Vantaan Energian Bonussähkö-sopimus, joka kerryttää Bonusta niin imuroimisesta kuin telkkarin katsomisesta. Klikkaa osoitteeseen **bonussahko.fi** ja napsauta edut päälle.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Vantaan Energia

ETUJA SINULLE

Koko perheen romanttinen komedia Tuhkimo Lahdessa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput koko perheen näytelmään Tuhkimo 15 e (norm. 18 e) la 1.9. klo 13, pe 7.9. klo 18.30 ja la 8.9. klo 13 Lahden kaupunginteatterin Eero-näyttämöllä.
Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
• **Liput ja lisätiedot:** Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53 e/min+pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2,00 e/min+pvm), lippu.fi.

Romantiikan jättiläiset Finlandia-talossa

S-Etu 6 e

S-Etukortilla permantoliput 57,10 e (norm. 63,10 e) ja parviliput 51 e (norm. 57 e) Romantiikan jättiläiset -konserttiin Finlandia-talossa 24.11. klo 19.
Finlandia-talo, Mannerheimintie 13, Helsinki.
• **Liput:** ticketmaster.fi.
• **Lisätiedot:** elena.putina@meidanromanssi.com.

Macbeth Salon Teatterissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 27 e (norm. 29 e). Lippupisteestä liput alkaen 29,50 e + palvelumaksu. Esitykset 28.9.–15.12. Esitys on K-18.
Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.
• **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com tai Lippu.fi. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterista.
• **Lisätiedot:** salonteatteri.com.

Helsingin Juhlaviikkojen ohjelmistossa kuullaan Saimaa-yhtyettä Huvilateltassa.

HELSINGIN JUHLAVIIKOT

A Tribe Called Red Huvila-teltassa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 29 e (norm. alkaen 33 e) A Tribe Called Redin elektronisen tanssimusiikin konserttiin la 18.8. klo 19.
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

JD McPherson Huvila-teltassa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 34 e (norm. alkaen 38 e) JD McPhersonin konserttiin ke 22.8. klo 19.
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

Konsertti Romantiikan jättiläiset herkistää Finlandia-talolla.

Saimaa Huvila-teltassa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 35 e (norm. alkaen 39 e) Saimaa-yhtyeen konserttiin to 30.8. klo 19.
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

Laura Moisio & Astrid Swan Huvila-teltassa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 24 e (norm. alkaen 28 e) Laura Moision ja Astrid Swanin konserttiin pe 31.8. klo 19.
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

Martin Zimmermannin esitys Eins Zwei Drei Kansallisteatterissa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 32–35 e (norm. 36–39 e) Martin Zimmermannin esitykseen Eins Zwei Drei la 18.8. klo 19 ja su 19.8. klo 14.
Suomen Kansallisteatteri, Läntinen teatterikuja 1, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

SUOMALAISTA PALVELUA

SAIL AWAY HINTA

Reitti- ja risteilymatkat Tallinnaan

alk. **10 €**/hlö

Varausaika 12.8.–16.9.2018. Matkustusaika 12.8.–12.10.2018.

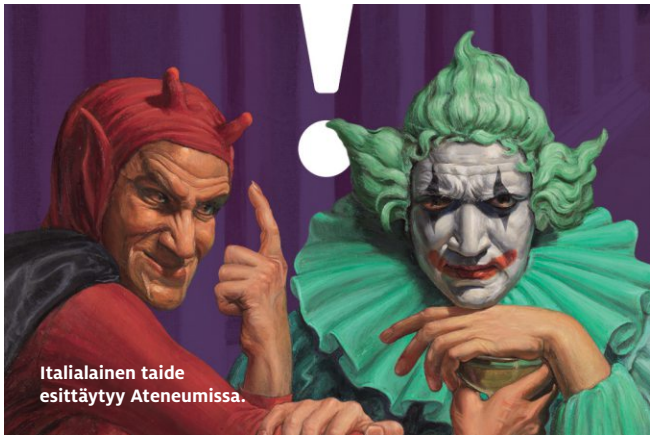
S-Etukortilla hytti **-10 €**

risteilyn varaamisen yhteydessä.

eckeroline.fi

ECKERÖLINE

ETUJA SINULLE



Italialainen taide esittäytyy Ateneumissa.

Gustav Mahlerin 8. sinfonia Musiikkitalossa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 24–75 e (norm. 28–79 e) RSO:n esittämään Gustav Mahlerin 8. sinfoniaan pe 24.8. klo 19.
Helsingin Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

MATKALLE

Hotellipaketti Tukholmaan

S-Etu 11 e

S-Etukortilla Viking Linen hotellipaketti Tukholmaan esim. 116 e/hlö/2hh:ssa (norm. 127 e) 30.12. asti Freys Hotelissa. Hinta sis. Helsinki-Tukholma-Helsinki-laivamatkat B2P-hytissä, yöpymisen 2 hengen Standard-huoneessa (sis. aamiaisen). Bonusta koko matkan hinnasta.
• **Lisätiedot ja varaukset:** vikingline.fi/s-kortti, 0600 41577 (2,01 e/puhelu+pvm). Tuotetunnus FSHOT

NÄYTTELYT

Kesänäyttely Fantastico! Ateneumissa

S-Etu 1 e

S-Etukortilla pääsymaksu 14 e (norm. 15 e), alle 18 v. maksutta Ateneumin upeaan kesänäyttelyyn Fantastico! Italialaista taidetta 1920- ja 1930 -luvuilta 10.5.–19.8.
Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.
• **Lisätiedot:** ateneum.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Huippuetu Helsinki International Horse Show'hun

S-Etu 25 e

S-Etukortilla liput Horse Show'n perjantain 19.10. klo 14.00 alkavaan kansainväliseen avajaisnäytökseen 44,50 e (norm. 69,50 e). Etu voimassa 1.–15.8.
Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster, puh 0600 10 800 (1,98 e/min + pvm), ticketmaster.fi. Hintakampanjan tunnus HIHS18
• **Lisätiedot:** helsinkihorseshow.fi

Huvittelemalla hyvää lastensuojelutyölle

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e (norm. 39 e) 16.4.–21.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pääkaupunkiseudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.
Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
• **Lisätiedot:** puh. 010 572 2200, linnanmaki.fi.

Perheliput Visulahteen

S-Etu 5–10 e

S-Etukortilla Visulahden ennakkoon ostettu perhelippu neljälle 90 e (norm. 100 e) tai perhelippu kolmelle 70 e (norm. 75 e).
• **Liput:** Etuhintaisten perhelippujen ennakkomyynti 18.6.–12.8.18 vain Prisma Mikkeli ja Savonlinna, S-market Pieksämäki, ABC Juva, Kuortti, Pitkäjärvi ja Tuukkala Mikkeli, Pieksämäki, Savonlinna sekä S-Stella Kauppakeskus Stellassa.
• **Lisätiedot:** visulahti.fi

Verkkoliput Sea Lifeen

S-Etu 1–2 e

S-Etukortilla Sea Lifen verkkoliput lapsi 10 e ja aikuinen 14 e (norm. 12/15 e). Vain ennakkoon ostettuna verkkokaupastamme sealifeshop.fi.
Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.
• **Liput ja lisätiedot:** sealife.fi, puh. (09) 5658 200, sealifeshop.fi.

MUUT EDUT

Heijastava reppu lisää turvallisuutta

S-Etu 3,90 e

S-Etukortilla Valkoinen heijastava reppu 35,10 e+toimituskulut (norm. 39 e+toimituskulut). Heijastavaa materiaalia olkaimissa, sivuissa sekä repun etuosassa. Tilavuus 15 l.
• **Tilaukset:** punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma–pe klo 10–16.

Horse Show'n avajaisiin tarjolla huippuetu.

24 h
PÄIVYSTYS
050 347 1555

Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen, hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin. S-Etukortilla saatte lisäksi tuotteista ja palveluistamme etuja.

hok-elannonhautauspalvelu.fi

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

HELSINKI
Forum p. 010 76 66620
Itäkeskus p. 010 76 66590
Kallio p. 010 76 66500
Malmi p. 010 76 66630
Töölö p. 010 76 66530

ESPOO
Espoonlahti p. 010 76 66640
Leppävaara p. 010 76 66610
Tapiola p. 010 76 66570

VANTAA
Myyrmäki p. 010 76 66600
Tikkurila p. 010 76 66560

KERAVA
p. 010 76 66550

HYVINKÄÄ
p. 010 76 66580

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min

HOK-ELANNON
LAKIPALVELU

Avioehtosopimukset, ositukset, edunvalvontavaltakirjat, testamentit, perukirjat, perinnönjaot – lakipalvelut elämän eri tilanteisiin.

hok-elannonlakipalvelu.fi

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

HOK-ELANNON LAKIPALVELU

HELSINKI:
Forum p. 010 76 66622
Kallio p. 010 76 66515
Kauppakeskus Kaari p. 010 76 66513
Itäkeskus p. 010 76 66598
Malmi p. 010 76 66637
Töölö p. 010 76 66539

ESPOO:
Espoonlahti p. 010 76 66641
Leppävaara p. 010 76 66611
Tapiola p. 010 76 66572

VANTAA:
Myyrmäki p. 010 76 66601
Tikkurila p. 010 76 66568

KERAVA:
p. 010 76 66551

HYVINKÄÄ:
p. 010 76 66551

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min

ETUJA SINULLE

EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e

S-Etu 10 e

S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm. 29,90 e). Asiakkuus voimassa toistaiseksi ilman sitoutumista. Käytössä laadukas sali ja runsaasti non-stop ryhmäliikuntatunteja.
• **Lisätiedot:** Lunasta etusi verkkokaupassa kampanjakoodilla SBONUS osoitteessa easyfit.fi/osta6.

Etuseteli LadyLine-liikuntakeskuksiin

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli LadyLinen kuntoilumaksuihin uusille asiakkaille.
• **Lisätiedot:** ladyline.fi/etuseteli6.

Paljon etuja Apteekkishopissa

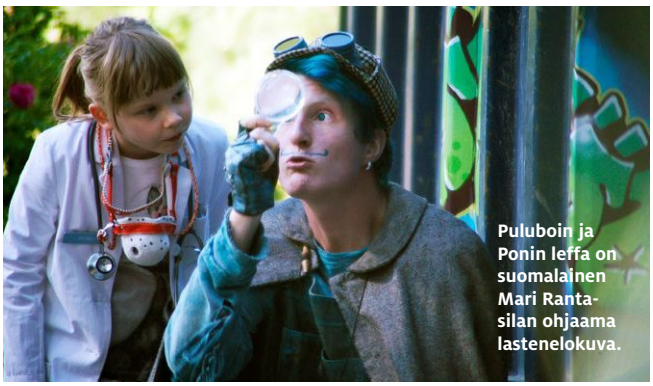
S-Etu 2–30 e

S-Etukortilla etuhintaisia hyvinvoinnin, terveyden ja kauneuden tuotteita Apteekkishopissa. Bonusta ostoksista.
• **Lisätiedot:** apteekkishop.fi.

Jazzristeily Helsingin saaristossa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Jazz-risteily Helsingin saaristossa 32 e (norm. 35 e), lapset 6–15 v. 17,50 e (norm. 20,50 e).
Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput
• **Liput, lähtöajat ja lisätiedot:** stromma.fi. Alennushintaiset liput etukäteen verkosta koodilla: S-ETUJ



Puluboin ja Ponin leffa on suomalainen Mari Rantasilan ohjaama lastenelokuva.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Puluboin ja Ponin leffa

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla heinakuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.
• **Liput ja lisätiedot:** finnkino.fi.

MAINOS

Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus

MAIDOTON GLUTEENITON VEGAANI

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

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

Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot paranivat Mulberry-ravintolisän ansiosta.

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

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

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

ETUJA SINULLE

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle

S-Etu 3–75 e

S-Etukortilla seinäkiipeilyn alkeiskurssilaisille 15%:n kertaalennus varustepuotiostoksista.

S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 49 e (norm. 61 e), 1 etu/hlö/vuosi.

S-Etukortilla keilarata arkipäivisin 17 e (norm.22 e), arki-iltaisin 23 e (norm.26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 32e (norm.35 e). S-Etukortilla kuplafutis-, jousitaistelu-, jousiammunta- ja kiipeilysynttäreihin ja polttareihin tilaussauna + pyyhevuokra veloituksetta (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

• **Lisätiedot:** www.tapanilanurheilu.fi

KURSSIT

HOK-Elannon syksyn kursseja

S-Etu 8–65 e

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

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

Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssista lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua.

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

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

TIETO- JA TAITOKURSSIT

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

• **Luova kirjoittaminen – novellikurssi (27 ot)** 162 e (norm. 195 e) ke 5.9.–31.10. klo 17.30–19.45.

• **Djembe-rumpukurssi alkeet (5,33 ot)** 30 e (norm. 40 e) la-su 25.–26.8. klo 15.30–17.30.

• **Djembe-rumpu alkeiskurssi (26 ot)** 130 e (norm. 160 e) su 2.9.–25.11. klo 17.15–18.45.

• **Djembe-ja doundounrumpukausikurssi alkeisjatko/jatkotaso (26 ot)** 130 e (norm. 160 e) su 2.9.–25.11. klo 15.30–17.

• **Kitaransoiton alkeet (6,2 ot)** 70 e (norm. 85 e) la 15.9.–27.10. klo 13–13.40.

• **Kitaransoiton keskitaso (6,2 ot)** 70 e (norm. 85 e) la 15.9.–27.10. klo 14.40–15.20.

• **Kitaransoiton jatkokurssi (6,2 ot)** 70 e (norm. 85 e) la 15.9.–27.10. klo 12–12.40.

• **Laulukurssi – lauletaan yhdessä (6,2 ot)** 70 e (norm. 85 e) la 15.9.–27.10. klo 13.50–14.30.

• **Mindfulness meditointia aloittelijoille (10 ot)** 70 e (norm. 85 e) ma 3.9.–1.10. klo 17–18.30.

• **Mindfulness meditointia (10 ot)** 70 e (norm. 85 e) ma 8.10.–5.11. klo 18.30–20.

• **Ohjattu meditaatio ja visualisointi (18 ot)** 120 e (norm. 145 e) ti 4.9.–23.10. klo 16.45–18.15.

• **Teatterikerho (14 x 180 min, 60 ot)** 195 e (norm. 235 e) pe 31.8.–30.11. klo 17–20. Kurssipaikka: Sturenkatu 27, Vallila.

BONUSAPTEEKEISSA PALJON ETUJA!

Mm.

120+25 tabl. 18,90€ (Norm. 120 tabl. 22,78 €)

100+25 tabl. 9,90€ (Norm. 100 tabl. 12,38 €)

30 tabl. 8,90€ (Norm. 12,48 €)

Edut voimassa 1.8.-30.9.2018 tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

MEILTÄ SAAT BONUSTA s-kanava.fi

Bonusapteekit

www.bonusapteekit.fi

TIETOTEKNIIKKA-KURSSIT

- **Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä (4 x 4 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 27.8.–17.9. klo 17.30–20.30.
- **Jokamiehen tietoturva (2 x 4 ot)**
55 e (norm. 70 e) ma 8.–15.10. klo 17.30–20.30.
- **Web-sivuston analytiikka – Google Analytics (4 x 4 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 28.8.–18.9. klo 17.30–20.30.
- **Digikuvat järjestykseen ja talteen (2 x 4 ot)** 55 e (norm. 70 e) ma-ti 20.–21.8. klo 17.30–20.30.
- **Web-sivuston hakukone-optimointi (4 x 4 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 9.–16.10. klo 17.30–20.30.
- **Photoshop CC uudet ominaisuudet (12 ot)**
120 e (norm. 150 e) ma–ke 20.–27.8. klo 17.30–20.30.
- **Indesign CC uudet ominaisuudet (12 ot)**
120 e (norm. 150 e) ti 21.8., to 23.8. ja ti 28.8. klo 17.30–20.30.
- **Android-älypuhelin tutuksi (12 ot)** 95 e (norm. 120 e) ma–ke 3.-5.9. klo 9.30–12.
- **Photoshop perusteet (10 ot)**
105 e (norm. 130 e) ti-ke 4.-5.9. klo 16.45–20.45.
- **Photoshop jatkokurssi (16 ot)**
165 e (norm. 195 e) la-su 13.–14.10. klo 10–16.
- **Windows 10 -perusteet senioreille (12 ot)** 95 e (norm. 120 e) I kurssi ti 11.9.–2.10. klo 9.30–12.
- **Tietokoneen käytön peruskurssi senioreille (12 ot)**
95 e (norm. 120 e) I kurssi ke 12.9.–3.10. klo 9.30–12.

LIIKUNNALLISET KURSSIT

Kurssipaikka: Sturenkatu 27, 00510 Helsinki

- **Fascia Method (7 x 60 min)**
75 e (norm. 90 e) ma 27.8.–8.10. klo 12.15–13.15.
- **Asahi (3 x 1,33 ot)** 30 e (norm. 40 e) ma 13.8.–27.8. klo 17–18.
- **Asahi (15 x 1,33 ot)** 150 e (norm. 180 e) ma 3.9.–10.12. klo 17–18.
- **Venyttele viisaasti A (3 x 2 ot)**
38 e (norm. 48 e) ma 13.8.–27.8. klo 18–19.30.
- **Chi Kung edistyneet (3 x 2 ot)**
40 e (norm. 50 e) ma 13.8.–27.8. klo 19.30–21.
- **Senioreiden selkäryhmä (3 x 1,33 ot)** 30 e (norm. 40 e) ti 14.8.–28.8. klo 11.30–12.30.
- **Jumppa ja venyttely senioreille (3 x 1,33 ot)** 30 e (norm. 40 e) to 16.8.–30.8. klo 15.45–16.45.
- **Jumppa ja venyttely senioreille (14 x 1,33 ot)** 135 e (norm. 185 e) to 6.9.–13.12. klo 15.45–16.45, ei 6.12.
- **Chi Kung alkajat (3 x 1,33 ot)**
30 e (norm. 40 e) to 16.8.–30.8. klo 16.45–17.45.
- **Flexi-bar circuit (3 x 1,33 ot)**
30 e (norm. 40 e) to 16.8.–30.8. klo 17.45–18.45.
- **Venyttele viisaasti B (3 x 1,66 ot)** 35 e (norm. 42 e) to 16.8.–30.8. klo 18.45–20.
- **Chi Kung jatkajat (3 x 1,33 ot)**
30 e (norm. 40 e) to 16.8.–30.8. klo 20–21.
- **Vetreyttä senioreille (15 x 1,33 ot)** 150 e (norm. 180 e) pe 7.9.–14.12. klo 11.30–12.30.
- **Venyttele viisaasti A (15 x 2 ot)**
195 e (norm. 240 e) ma 3.9.–10.12. klo 18–19.30.
- **Chi Kung edistyneet (15 x 2 ot)**
195 e (norm. 240 e) ma 3.9.–10.12. klo 19.30–21.
- **Senioreiden selkäryhmä (15 x 1,33 ot)**
150 e (norm. 180 e) ti 4.9.–11.12. klo 11.30–12.30.
- **Chi Kung alkajat (14 x 1,33 ot)**
135 e (norm. 185 e) to 6.9.–13.12. klo 16.45–17.45, ei 6.12.
- **Flexi-Bar circuit (14 x 1,33 ot)**
135 e (norm. 185 e) to 6.9.–13.12. klo 17.45–18.45, ei 6.12.
- **Venyttele viisaasti B (14 x 1,66 ot)** 165 e (norm. 200 e) to 6.9.–13.12. klo 18.45–20, ei 6.12.
- **Chi Kung jatkajat (14 x 1,33 ot)**
135 e (norm. 185 e) to 6.9.–13.12. klo 20–21, ei 6.12.
- **Chi Kung tapaaminen (4 x 4 ot)**
120 e (norm. 150 e) la 15.9.; 13.10.; 10.11. ja 8.12. klo 11.30–14.30.
- **Niskakoulu (4 x 3 ot)**
85 e (norm. 105 e) la 1.9.; 29.9.; 27.10. ja 24.11. klo 11.30–13.45.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

VIKING

Parasta aikaa kauneimmillaan

Helsinki–Tukholma-risteily alk. 25 €/C4-hytti.
Päiväristeily Tallinnaan alk. 10 €/hlö.

Edullisin hinta netissä. Varaa vikingline.fi/erikoistarjous.
Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Vähän enemmän tunnetta

ETUJA SINULLE

• **Syvävenyttely (9 x 60 min)** 80 e (norm. 100 e) ti 4.9.–23.10. klo 19.55–20.55.
• **MP Pilates + venyttely senioreille (2 x 1,55 ot)** 27 e (norm. 33 e) ti 21.8.–28.8. klo 11.30–12.40.
• **MP Pilates (2 x 1,33 ot)** 32 e (norm. 40 e) ti 21.8.–28.8 17–18.
• **MP Kasvoklinikka (2 x 40 min)** 30 e (norm. 40 e) ti 21.8.–28.8. klo 19.05–19.45.
• **MP Pilates + venyttely (2 x 1,55 ot)** 32 e (norm. 40 e) to 23.8.–30.8. klo 17–18.10.
• **Astangajooga (2 x 1,66 ot)** 24 e (norm. 30 e) to 23.8.–30.8. klo 18.15–19.30.
• **Astangajooga (13 x 1,66 ot)** 150 e (norm. 185 e) to 6.9.–29.11. klo 18.15–19.30.
• **MP Pilates + venyttely senioreille (14 x 1,55 ot)** 190 e (norm. 230 e) ti 4.9.–4.12. klo 11.30–12.40.
• **MP Pilates + venyttely (14 x 1,55 ot)** 230 e (norm. 285 e) ti 4.9.–4.12. klo 17–18.10.
• **MP Pilates + venyttely (13 x 1,55 ot)** 215 e (norm. 265 e) to 6.9.–29.11. klo 17–18.10.
• **MP Kasvoklinikka (6 x 30 min.)** 70 e (norm. 90 e) to 6.9.–11.10. klo 16.25–16.55.
• **Rosen-liikunta (15 x 60 min.)** 150 e (norm. 185 e) ma 27.8.–3.12. klo 18–19.
• **Vahvistava jooga – syvennä asanoita joogavälinein (3 x 2,33 ot)** 58 e (norm. 70 e) ke 15.–29.8. klo 17.30–19.15.
• **Vahvistavan joogan johdanto-kurssi – asanat tutuksi (3 x 1,33 ot)** 32 e (norm. 40 e) ke 15.–29.8. klo 16.30–17.30.
• **Seniorikehonhuolto alkeet (13 x 1,33 ot)** 125 e (norm. 150 e) ma 3.9.–26.11. klo 13–14.
• **Seniorikehonhuolto jatko (13 x 1,66 ot)** 155 e (norm. 190 e) ma 3.9.–26.11. klo 14–15.15.
• **Vahvistava jooga (13 x 2 ot)** 190 e/kurssi (norm. 230 e/kurssi) 1. kurssi ke 5.9.–28.11. klo 17–18.30 ja 2. kurssi ke 5.9.–28.11. klo 18.30–20.
• **Vahvistava jooga – syvennä asanoita joogavälinein (4 ot)** 33 e (norm. 40 e) la 29.9. klo 10–13.
• **Joogaviikonloppu Tallinnassa (9 ot)** 135 e (norm. 155 e) pe-su 2.–4.11. Annapurna joogastudio, Müürivahe 31-1, Tallinna
• **Lempeä hathajooga (15 x 2 ot/kurssi)** 195 e/kurssi (norm. 240 e/kurssi) 1 kurssi: ma 27.8.–10.12. klo 11–12.30, ei 5.11.; 2 kurssi: ti 28.8.–11.12. klo 18.30–20, ei 6.11. ja 3 kurssi: ke 29.8.–12.12. klo 17–18.30, ei 7.11.
• **Lempeä hathajooga jatkoryhmä (15 x 2 ot)** 195 e (norm. 240 e) ti 28.8.–11.12. klo 17–18.30, ei 6.11. Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C.
• **Läsnäolon jooga (16 ot)** 105 e (norm. 130 e) ma 3.9.–22.10. klo 16.30–18.
• **Moving Meditation (12 x 90 min/kurssi)** 155 e/kurssi (norm. 190 e/kurssi) ti 4.9.–27.11. klo 19–20.30, ei 6.11. ja aamukurssi: ke 5.9.–28.11. klo 9.30–11, ei 7.11.
• **Äijäjooga (28 ot)** 140 e (norm. 175 e) ma 3.9.–3.12. klo 19.30–21.
• **Jäbäjooga (8 x 2 ot)** 85 e (norm. 105 e) ti 4.9.–23.10. klo 17–18.30.
• **Slowjooga (8 x 2 ot)** 85 e (norm. 105 e) to 6.9.–25.10. klo 17.30–19.
• **Virkeät yinjooga-aamut jakso 1 (8 x 2 ot)** 105 e (norm. 130 e) ti 14.8.–9.10. klo 8.30–10, ei 18.9.
• **Virkeät yinjooga-aamut jakso 2 (7 x 2 ot)** 95 e (norm. 105 e) ti 16.10.–11.12. klo 8.30–10, ei 13.11. ja 20.11.
• **Yinjooga taso 2 (14 x 2 ot)** 185 e (norm. 230 e) ke 22.8.–28.11. klo 17.30–19, ei 14.11.
• **Mielensärauhoittaja kurssi (7 x 1,33 ot)** 70 e (norm. 90 e) ke 22.8.–3.10. klo 19.15.–20.15.
• **Terapeuttista joogaa: hengitys (8 x 2 ot)** 105 e (norm. 130 e) ti 14.8.–9.10. klo 12.30–14, ei 18.9.
• **Terapeuttista joogaa (7 x 2 ot)** 95 e (norm. 105 e) ti 16.10.–11.12. klo 12.30–14, ei 13.11. ja 20.11.
• **Mindfulness työssä (6 ot)** 40 e (norm. 50 e) la 29.9. klo 11–13.30 ja su 30.9. klo 11–13.

MUUT KURSSIT

Katso tanssi-, kädentaito-, kuvataide- ja kielikurssit osoitteessa tsl-helsinki.fi

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

HELSINGIN LUONTO INNOITTI
Yhteishyvä 3/2018 suosituin juttu oli Luontomatka Helsinkiin. Toiseksi suosituin juttu oli Hanna Sumarin haastattelu Tuuli, ajatukset ja kesän tuoksu. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Anu Paldanius** Oulusta.

Hyviä vinkkejä kotikaupunki tutuksi -harrastukseen, jonka aloitimme ystäväni kanssa vuosi sitten. Matkustamme julkisilla kohteeseen ja aloitamme kävelyretken. Yhdistetty ulkoilu, liikunta, luonto- ja kulttuuriharrastus. Virkistyshetkeä terassilla istuen unohtamatta!
KATI SAVOLAINEN

Olen asunut Helsingissä, mutta silti en ole vieraillut puolissakaan tämän jutun paikoissa. Ihana juttu, innosti lähtemään viikonlopuksi lapsen kanssa Helsinkiin luontoreissulle! Otan talteen kesää ajatellen.
SENNI HALONEN

HANNA SUMARI INSPIROI
Vapaus ja onnellisuus kulkevat käsi kädessä. On mukavaa lukea ihmisistä, jotka inspiroivat. Jos minulla olisi moottoripyörä lähtisin heti Punkaharjulle.
JENNY TORVINEN

Oli ihana lukea rohkeasta Hannasta, joka elää täysillä elämäänsä eikä vain unelmoi.
TEIJA SUOPAJÄRVI

VILLIRUOKA VALLOITTI
Todella mielenkiintoinen ja ajankohtainen juttu. Marjoja ja sieniä olen aina poiminut; nokkosten ja voikukkien keruu on ollut vasta pohdinnassa. Nyt voisi innostua muistakin villeistä!
SANNA MYKKÄNEN

Villiruoka on eettistä, ekologista ja hyväksi terveydelle.
ARJA RAJALA-KOSKELA

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

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

Vastaa 15.8. mennessä osoitteessa yhteishyvä.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 4/2018, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan numerossa 5/2018.

JÄIKÖ JOTAIN HAMPAANKOLOON?

Hammas-tarkastus S-Etukortilla 40,-*

Norm. 78,90 – 81,90

Varaa aikasi oral.fi tai numerosta 010 400 3400
Katso lähin toimipisteesi oral.fi

BONUSTA JOPA 5%
s-kanava.fi

* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 55,50. Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpidekuluja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/ konsultaatiota. Etu voimassa 30.9.2018 asti kaikilla Oral-hammaslääkäriasemilla. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

ORAL
Elämäsi hampaat

								ZAPPA				SAU-MA	HAU-TALA	LUN-DÁN	
								→						1	
								PULA		MATE-RIAALI KURJIA					
								LINTU-					OLLA		TAPPA-MISTA
JUURES		THO-RIN ISÄ	TUKE-MAAN TEHTY		↓	HAAVE-KUVITELMA		TAH-DON.	HOH-TAA		LOPUTON NIINISTÖ HYVÄ				
VIU-LIS-TILLA					HEN-GITTÄ-MISEEN							---- LAS VEGAS!		ENNEN KOKE-MATON	
PITEM-MÄLLE							7								
SATE-LUA				6	ELI-MISTÖÄ TERÄVIÄ									2	
HYT-TYSEN VERBI															
		TEKEE HALVEM-MAKSI		HELPPO SUO-LALLE				ELÄI-MELTÄ		STOR-BACKA MUSAA					
											8	EI!		RAA-MA-TUSSA	
VIREIL-LE-PANO							LAN-KEE-MUS		KÖHII POHJA-RITILÄ						
KALLIALA			AKU		TERÄVIÄ KAUP-PA						TUUK-KA		KEN-		
					↳										
HIR-VONEN					2019					LEFFAS-TU TUT-TU OLIO			3		
PUR-TAVIA	5							VIEVÄT YLÖS-PÄIN							
					JUOTU	4				SULOI-SEKSI SANOTTU					

JYRKI TAKALA KUVA ISTOCKPHOTO

Edellisen ristikon ratkaisu: HOIKKUUS.

Ristikon voittaja: Ville Kangas, Jyväskylä.

														H	
								K	A	K	U	T		A	L	A	S
								I	H	A	N	A		S	A	L	O
								I	D	A	H	O		T	I	K	I
								N	E	R	O	T		I	S	O	T
R	A	K	K	A	I	N		T	U	R	A	K	A	T			
U	S	A	I	N		O	P	I	S	T	O		A				
O	S	A	M	A	K	S	U		O		P	O	T	E	A		
H	I	M	O	S		T	R	I	K	O	O	T		B			
O		O		T	A	U	K	S	E	T		S	E	A	T		
N	I	S	K	A		N	U	O	R	I	S	O	T	Y	Ö		
	V		A	A	M	U		I	N	A		U		T			
V	A	I	N		O	T	U	S		K	A	U	A	S			
I	R	T	A	I	N		J	Ä	T	S	K	I	S	T	Ä		
H		Ä		R	I	K	E		O	P	A	S		E			
R	A	I	T	I	S		L	I	R	O		O	R	I	T		
E	R	N	E	S	T		L	I	A	T		P	O	S	E		
Y	L	E	N		A	L	U	S		T	U	O	T	T	O		
S	A	N	O	M	A		S	I	N	I		S	I	I	S		

1	2	3	4	5	6	7	8

VASTAA 15.8.2018 mennessä osoitteesta yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 4”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme vastanneiden kesken S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVAT** MAIJA ASTIKAINEN

Ei uni-makkaraa, kiitos!

Näyttelijä Antti Luusuaniemi on kulinaristi, joka maustaa popcornit tryffeliöljyllä.

Miten opit valmistamaan ruokaa?
Oivalsin teini-iässä, että ruuan sai suuhun paljon nopeammin kun sen teki itse. Pelasin silloin pesäpalloa Hyvinkään Tahkossa ja ennen treenejä piti saada ruokaa. Jos en jaksanut odottaa, että vanhemmat tulevat töistä, tein itse itselleni ruokaa. Eivät ne pöperöt aina onnistuneet, mutta maha tuli täyteen. Suhde ruuanlaittoon on ollut siitä asti mutkaton; sen ei tarvitse olla vakavaa.

Se pitäisi muistaa, kun itse tekee kiireessä ruokaa ja meinaa hätistää omat lapset pois jaloista. Mieluummin voisi antaa heille veitsen kouraan ja pyytää leikkaamaan sipulit.

Mihin raaka-aineeseen olet hurahtanut?
Kotona teen kesällä usein grilliruokaa, koska se on helppoa ja nopeaa. Meillä syödään kalaa ja lihaa, usein perunan tai pastan korvaavat kasvikset ja hyvä tuore leipä. Lapset tarvitsevat hiilihydraatteja.

Olen ihastunut maistelemaan erilaisia öljyjä. Kurpitsansiemenöljy on hyvää, samoin erilaiset maustetut oliiviöljyt. Öljyillä ruokaan saa lisää makua.

Miten herkuttelet?
TV:n ääressä meillä katsotaan Modern Familyä ja syödään popcornia. Kun popparit tekee itse, voi vaikuttaa öljyn laatuun ja suolan määrään. Rypsiöljyllä tulee parhaat popparit, mutta myös kookosöljy toimii.

Viimeisin löytöni on tryffeliöljy. Popcorneja ei paisteta siinä vaan öljyä pirskotellaan valmiiden poppareiden päälle. Tryffeliöljy ei ole lasten mieleen, mutta me vaimon kanssa olemme ihastuneet sen makuun.

Mitä näyttelijä syö kuvauksissa?
Elokuvaa tehdessä ruoka on aina äärimmäisen tärkeässä osassa, ilman sitä ei jaksa. Toisaalta jos syö tauolla jotain liian raskasta kuten uunimakkaraa – eli unimakkaraa, kuten me teatterilla sanomme – näyttelemineen ei enää kulje.

Kun tehdään elokuvaa ääriolosuhteissa, tärkeintä on, että ruokaa on riittävästi, koska kulutus on kova. Kun kuvasimme **Hanna Bergholmin** *Mun Lappi* -elokuvaa Lapissa, lunta oli niin paljon, että ensin piti sulattaa lumi nuotiolla, jotta pääsimme jäähän asti. Kraatterista tuli lopulta miehen syvyinen. Siellä tuulensuojassa me sitten paistoimme makkaraa ja keitimme hernekeittoa.

Antti Luusuaniemi on suomalaisen Red Carpet -elokuvafestivaalin perustaja. S-Etukortilla saat liput Red Carpet -festivaalikonsertteihin pe 31.8. ja la 1.9. etuhintaan 20.8. asti. Liput: lippu.fi. Lisätiedot: redcarpetfilmfestival.fi.

011731

Kuva HSL/Lauri Eriksson