

Pikaremppe! SAUNATUPA RAIKASTUI SINISELLÄ

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI 3 | 2018

yhteishyvä.fi

HANNA SUMARI

”On ihanaa
ajaa vapaana
tuulessa”

EKSTRAA ITSELLE

”HANKIN
AJOKORTIN
BONUKSILLA”

NÄIN ONNISTUT

BRITA-KAKKU
ON KESÄJUHLIEN
KLASSIKKO

Kesätreffit!

KUUSI KUUMAA MAKUSUORAA GRILLAAJALLE

OLUTTA RIBSEIHIN & DRINKKEIHIN

MELONIHILEJUOMA BILEISIIN

TRENDIKÄS KUKKAPANTA

TANJAN, 43,
VIEHKEÄ
MORSIUSTYYLI

ALPPIRUUSUJA, SAARIA JA PITKOSPUITA

STADISSA LUONTO
ON LÄHELLÄ



HOK-ELANTO

Minut itse


"Sillon kouluaikoina mie olin tosi pitkään sen pahimman kiusausajan jälkeen niin, et halusin vaan padota kaikkea sitä, mitä mie oikeesti koin ihmisenä olevani. Se oli sillä lailla raskasta, että mie koen, että elämässä onnelliseksi tekee se, että sie saat olla just sitä mitä sie oot ja sie saat toteuttaa elämässä niitä asioita, mitkä tekee sut onnelliseksi."

ANTTI TUISKU

ARTISTI




COTTONFIELD

DANSKIN 


J. H. & S.
ORIGINAL DESIGN

IvanaHelsinki
PaolaSuonen

#muotikuuluukaikille

ni kanssa.

"Nyt kun mä oon täyttänyt kolkytviis, niin ensimmäistä kertaa elämässäni must oikeesti tuntuu, kun mä katon peiliin, tai vaikken katsokaan, et mä olen minut itseni kanssa. Mut se on ollu tosi pitkä, kivulias, kivinen tie ja oikeestaan aina on huonoja päiviä ja hyvii päivii. Silti se hyvä fiilis, mikä mulla on nytten, niin mä uskon et se kestää tästä tulevaisuuteenkin."

NINJA SARASALO

MALLI

Jackpot

LONDON FOG
— EST. 1923 —

STARTER

✱ ZOO YORK

Minut itse

"Kyllä se pukeutuminen menee enemmän itseilmaisun puolelle. En näe pukeutumista suojakeinona, enkä valitse vaatetustani tai tyyliäni viestiäkseni niillä jotakin. Kyllä se on enemmän kokonaisuus, että mä voin hyvin ja että mä puen ja näytän siltä, mitä mä olen."

ERJA HÄKKINEN




COTTONFIELD

DANSKIN 


I JEANS
ORIGINAL EXPERIMENT

IvanaHelsinki
PaolaSuonen

#muotikuuluukaikille

ni kanssa.

"Kun vammauduin 17-vuotiaana, se on hankala ikä siihen, että kroppa muuttuu täysin. Ei pystynyt treenaa kroppaa semmoseen täydellisyyteen, mikä oli iso osa mun persoonaa. Muutos lähti siitä, että alkoi näkemään itensä enemmän että, mitä pystyy tekemään, eikä miltä näyttää. Huomasin, et mähän taas viihdyn kameran edessä, eikä oikeestaan haittaa, jos ihmiset tuijottaa. Ei tarvinnut piilottaa mitään – pystyi olemaan ylpeästi oma itsensä."

SINI PYY

URHEILIJA

Jackpot

LONDON FOG
EST. 1923



ZOO YORK

*Kulta
Katriina*

ERIKOIS- SEKOITUS

VALLILAN PAAHTIMOSTA

VAALEA PAAHTO

SÄRMİKÄS JA MAKEA

Väli-Amerikka, Brasilia ja Itä-Afrikka

Paahtimomestarin ammattitaidolla



SUODATINKAHVIA
BRYGGKAFFE
450 G



*Kulta
Katriina*

ERIKOIS- SEKOITUS

VALLILAN PAAHTIMOSTA

TUMMA PAAHTO

MARJAISA JA SUKLAINEN

Väli-Amerikka, Brasilia ja Itä-Afrikka

Paahtimomestarin ammattitaidolla



SUODATINKAHVIA
BRYGGKAFFE
450 G



KULTA
KATRIINA
ERIKOIS-
SEKOITUKSET
TUMMA JA VAALEA
VALLILAN
PAAHTIMOSTA.

Kulta Katriina

kultakatriina.fi

SISÄLTÖ

3/2018



82

Villiruokakokki Ossi Paloneva valmistaa ruokaa havuista ja muurahaisista.

34

Uskoisitko, että tässä drinkissä on olutta?



Grillattu lohi saa hapankorppuhunnon.

Ruoka- liitteessä

Grillikauden
värikkäimmät
herkut.



Juuri nyt

- 13 ”Rakastan tiedettä ja opettamista”
Enrique Linares käy ABC:lla lukemassa sillä aikaa, kun poika leikkii.
- 17 Vanha ystävä Pori
Miksi mennä muualle kun voi mennä Poriin?
- 19 Ässä kokiksi
Marttaliiton ja S-ryhmän lapsille järjestämät kokkikurssit alkavat.
- 21 Terassilla tavataan!
Kesällä terassikansalle maistuvat etenkin valko- ja kuohuviinit.
- 23 Neiti kesäheinä
Kukkakranssi koristaa juhlahodin.
- 25 Vihreä kortti käy reissussa
Millainen kortti on matkalla paras?
- 26 **Kansi:** Tuuli, ajatukset ja kesän tuoksu
Moottoripyöräilyä harrastava tv-kasvo Hanna Sumari on ABC:n tyytyväinen asiakas.

Vakiot

11 Pääkirjoitus 33 Anna Perho 143 Lukijat
144 Ristikko 147 Olen mitä syön

Sesonki

- 34 **Kansi:** Rauhaa, rakkautta ja grilliruokaa
Rakkauden kesä syntyy parhaista makupareista, ihanista kesäbiiseistä ja virkistävästä juomista.
- 42 **Kansi:** Kesäjuhlan kaunotar
Britakakku tuo kesän kahvipöytään.
- 45 Taidetta punasipulista
Sipulin kuullotus on taitolaji, kirjoittaa Hanna Jensen.
- 47 Kesän viileimmät
Kesän parhaat uutuudet löytyvät pakastealtaasta.
- 48 Mikä meloni!
Opi tuntemaan melonien värikäs suku.
- 50 Tuoretta kalaa pikana
Saimaan Tuoreen lohi kasvatetaan ekologisesti.
- 54 Mehubaari pystyy
Surauta kesäjuomat tehokkailla pienkoneilla.



60

Lasten kesätyyliin kuuluvat iloiset printtikuoosit.



100

Rodopuisto on helsinkiläinen salaisuus.

KUVA JULIA KIVELÄ/VISIT HELSINKI



88

Pia Lintunen ostaa luottokortilla muun muassa postikortteja.



69

Vadelmanpunainen huulipuna saa kesämorsiamen kasvot hehkumaan.

57 Rennosti retkellä

Luontoretki ei jää ainakaan varusteista kiinni.

58 **Kansi:** Sini meni saunaan

Mökkipukuhuoneen raikastus syntyy maalilla.

60 Valmiina kesän seikkailuihin!

Lasten ja aikuisten kesämuoti on värikästä ja rentoa.

66 Lomalla viimeinkin

Kesälomalaisen vaatekaapin must-täydennykset.

69 **Kansi:** Suortuvat karkuteillä

Kesämorsiamen kampausta koristavat ihanat kukat.

73 Ihanaa olla vaan

Nauti auringosta huoletta.

Yhteinen hyvä

79 **Kansi:** Rohkeasti rattiin

Katri Ruohonen hankki ajokortin Bonuksilla.

82 Villiruokaa haluavat nyt kaikki

Kokki Ossi Paloneva on perehtynyt ekologiseen ruokaan.

88 Pankki vai luotto?

Kolme erilaista luottokortin käyttäjää.

95 Silta työelämään

Nuorelle kesätyö merkitsee itsenäistymistä ja vastuuta.

100 **Kansi:** Luontomatka Helsinkiin

Pääkaupunkimme on myös oiva luontomatkakohde.

106 Sateenkaaren puolella

S-ryhmän vastuullisjohtaja Lea Rankinen haluaa, että tasa-arvo näkyy arjessa, ei vain juhlapuheissa.

110 ”Haluaisin olla rivakka Ida”

Kirjailija Kirsti Mannisen alias Enni Mustosen alitajunta työskentelee parhaiten riippumatossa.

Hyödy

113 Iloitsen, kun tiimi onnistuu

Vuoden 2017 S-Bossi on Hanna Coker-Appiah.

131 Etuja sinulle

Menovinkit kesän tapahtumiin eri puolille Suomea.

SUOSIKIT VIEDÄÄN KÄSISTÄ



UUTUUS!

Herkulliset
Marabou Crisp!
-suupalat pussissa.

KIIREHDI OSTOKSILLE!



Kesän trendimaut, minttu ja kookos, löytyvät nyt hyllystä.



Cocoa Life
Tuemme kestävää kaakaonviljelyä.

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

Mmm...Marabou



MUKAVUUS VAPAUTTAA



crocs™
COME AS YOU ARE™

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 Iiris von Knorring
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Sometuottaja Sanna Vaitjoki

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYynti

Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihe 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



Kannen kuva Justus Järnefelt
Meikki, hiukset ja tyyli 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

HELPOAT 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 asiointin 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

Otetaanko riski vai mennäänkö ABC:lle?

Se oli Piihovin ABC:llä Salossa, kun olimme perheen kanssa matkalla sukujuhlissa ja kaikki kolme, silloin 6-, 3- ja 1,5-vuotiaat lapsemme huusivat kuorona. Olimme vaimon kanssa varmoja, että ABC:n henkilökunnalle vierailumme oli traumaattinen kokemus, ellei peräti työturvallisuushuoli. Ulospäin se ei silti näkynyt. Yksi kerrallaan suut saatiin hiljennettyä, kun vessareissut hoituivat ja miehuista sapuskaa tuli nopeasti pöytään. Sen jälkeen emme ole riskejä ottaneet, vaan kurvanneet aina ABC:lle, kun takapenkiltä on alkanut tulla heikkoja signaaleja tilanteen eskaloitumisesta. Lapset onneksi kasvavat. Esikoinen kirjoitti tänä keväänä ylioppilaaksi, mutta hyvä palvelu ei unohdu.

SAMAA MIELTÄ on kansihenkilömme, koko kansan tuntema tv-kasvo Hanna Sumari. Kesäisin moottoripyörän ohjaimissa viihtyvä Sumari arvostaa aina auki olevia ja siistejä bensaa-asemia. ”Niitä ei tosiaankaan ole joka maassa, vaikka luulisi”, hän kertoo. Hänellä on tapana sanoa asiat suoraan, eikä hän ole moksiskaakaan siitä, että joidenkin mielestä ABC-ketju on tuhonnut kaikki pitoreskit tienvarsikuppilat Suomesta. ”Eivät ole, eikä ole ikävä rasvankatkuisia baareja”, Sumari lataa.

ABC:lla homma pelaa ja tauko tuntuu tauolta. Uuden kännykkäsovelluksen myötä varmasti vielä paremmin.

KESÄISEN SORATIEN KUUMUUS ja liplattavat laineet ovat ihan nurkan takana. Ajatukset kääntyvät vähitellen loman odotukseen. Oma suosikkipuuhani lomalla on lukeminen. Tässä numerossa aloitamme ihan uuden juttusarjan, jossa haastatellaan mielenkiintoista ja ajan-kohtaista kirjailijaa. Kesäpötkäri kulkeutuu kätevästi ostoskoriin vaikka Prisman kauppareissulla.

Lukemiseen liittyy jotain taianomaista. Se on todellista hiljentymistä itsensä kanssa. Kirja ruokkii mielikuvitusta ja toimii siksi niin tehokkaasti yläkerran putsaajana.

Pitkän talven jälkeen lisääntyvä valo ja lämpö tekevät hyvää koko kropalle – joko kirjan kanssa tai ilman. Nautitaan siis suvesta, kukin tavallaan!

VELI-PEKKA ÄÄRI
päätoimittaja



”Henkilökunnalle vierailumme oli traumaattinen.”



eväs



VÄRIKÄS UUTUUS TUO ENERGIAA PÄIVÄÄN!

Maista uusia proteiini- ja kuitupitoisia
Eväs Power Bowl -salaatteja.
Modernit makuyhdistelmät ja
raaka-aineet antavat energiaa
työpäivään tai treeneihin.



Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957

JUURI NYT

SYTY IHMISSISTÄ JA IDEOISTA LÄHELLÄ SINUA

ABC-KAHVILLA

”Rakastan tiedettä ja opettamista”

Enrique Linares hoitaa kolmevuotiasta poikaansa ja remontoi perheen omakotitaloa. Välillä isä ja poika tulevat Hämeenlinnan Tiiriön ABC:lle leikkimään ja lukemaan. →

Enrique Linares tuli viettämään aikaa ABC:lle poikansa kanssa, jotta lääkäri vaimo sai rauhassa levätä kotona yövuoron jälkeen.

TEKSTI ANNA TOMMOLA KUVAT JUSSI HELTTUNEN

ABC-KAHVILLA

Sarjassa käydään kahvilla ABC-asemalla jossain päin Suomea.



”Tämä on meille aina pieni seikkailu. Francisco, 3, tapaa leikkipaikalla muita lapsia, ja minä nautin lukemisesta. Luen mielelläni tieteellistä kirjallisuutta”, Linares kertoo.

”**K**un lähdin kotimaastani Venezuelasta vuonna 2001, minulla ei ollut aikomustaan palata. Näin jo silloin, millaiseen suuntaan politiikka oli menossa, enkä halunnut kasvat-
taa lapsia sellaisessa maassa. Nyt maa tunnustetaan jo laajasti diktatuuriksi.

Asuin 14 vuotta Britanniassa. Vuonna 2015 muutimme Suomeen, jossa virolainen vaimoni oli asunut jo pitkään. Pojan synnyttyä piti päättää, mihin asettuisimme, ja halusimme olla lähellä edes toisia isovanhempia.

LÖYSIMME HIENON 1950-luvun talon kauniilta paikalta järven läheltä Hattulasta, joka on pieni ja rauhallinen kylä. Useimmat lähinaapurit ovat vähän vanhempaa sukupolvea eivätkä puhu englantia. Tervehdin kaikkia, mutta tutustuminen on vaikeampaa.

Remontoin taloamme itse. Se on ollut kiinnostava projekti. Ennen seinissä käytettiin eristeenä sanomalehteä. Kerrostumat paljastavat, minä vuosina taloa

on korjattu. Vanhimmat lehdet ovat rakennusvuodelta 1956, seuraavat vuodelta 1960 ja sitten vuodelta 1982. Olen säilyttänyt ja luokitellut lehtiä, vaikkon osaakaan lukea niitä.

VIROA OSAAN jonkin verran, ja se auttaa ymmärtämään vähän suomea. Mutta näiden kielten äännejärjestelmät, etenkin vokaalit, ovat minulle todella hankalia!

Pojallani **Franciscolla** tulee olemaan kolme kieltä. Päätimme hoitaa poikaa kotona, jotta hän oppisi kunnolla myös englantia. Suomen hän oppii joka tapauksessa koulussa. Olen koulutukseltani psykologivistiikan tohtori, joten tiedän, että lapsuusvuodet ovat kielen oppimisen kannalta ratkaisevia.

POIKA SAA PALJON huomiotamme. Rakastan opettamista ja rakastan tiedettä, ja yritän tartuttaa kiinnostuksen myös lapsiini. Vanhempi poikani on 15-vuotias ja asuu äitinsä kanssa. Hänelle olen opettanut esimerkiksi matematiikkaa. Nyt hän on siinä luokkansa paras.”

KAHVILLA

Enrique Linares, 49, Hattula.

KAHVIN JUON

Maidolla.

KAHVIN KANSSA

Pulla.

PÖYDÄSSÄ

Thomas Kuhnin astronomian historiaa käsittelevä kirja *The Copernican Revolution*.



ABC TIIRIÖ HÄMEENLINNA

Lasten leikkipaikka, Hesburger, noutopöytä, mobiilitankkaus, ruoka-
kauppa.

OREO ♥
CREAM



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

Kuvittele ARKI ILMAN SILMÄLASEJA?

Mietityttääkö laserleikkaus? Aloita silmälasiton elämä laserleikkauksen maksuttomasta hoitoarviosta, johon voit tulla kätevästi lähimmälle Silmäasemalle.

14 silmäsairaalassamme tehdään valtaosa Suomen laserleikkauksista, joten voit luottaa lääkäreidemme, hoitajiemme ja optikoidemme ainutlaatuihin asiantuntemukseen. Silmäasemalla laserleikkaus alk. **995 €/silmä** tai **87 €/kk** kummatkin silmät korottomalla 24 kk:n maksuajalla.

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

Maailman ainoa
SILMÄASEMA



Porin parhaat

SYÖ

Porilainen lähiruoka kohtaa espanjalaisen hiiligrillin uudistuneessa ravintola Torerossa. Lankulle koottu Taiston tapas on tehty jaettavaksi.

NUKU

Ensi vuonna 80 täyttävä Original Sokos Hotel Vaakuna uudistuu. Pian valmistuva teemahuone kunnioittaa porilaisten jääkiekkohulluutta.

ASUNTOMESSUILLE?

S-Etukortilla saat 30 %:n alennuksen perhelipuista ja aikuisten pääsylipuista. Liput: liput.asuntomessut.fi/SOK



Porin keskustassa on meri, kauniita rakennuksia ja puistomiljöötä. Voiko enempää toivoa!

Vanha ystävä Pori

Pori on retrokohde, joka on jälleen nousussa. Tänä vuonna kaupunkiin houkuttelevat paitsi tutut dyynit myös tapahtumien superkesä.

Pori on vanha matkailusuosikki, joka kiinnostaa jälleen. Kaupungin hotelleissa yövyttiin viime vuonna noin kymmenen prosenttia enemmän kuin edellisvuonna. Ytteri pitää pintansa vuodesta toiseen.

”Ytteriessä ihminen on onnellinen ympäri vuoden. Kesällä siellä on lapsiystävällinen uimaranta, ja talvella voi laskea dyynejä pulkalla”, sanoo hotellipäällikkö **Riina Ojanen** Original Sokos Hotel Vaakunasta.

Luontoelämyksiä ja merimiesromantiikkaa tarjoavat Selkämeren kansallispuisto ja Meri-

Pori. Reposaarta koristavat ilmeikkäät puutalot ja Mäntyluodossa voi seurata pauhaavaa merta surffaajineen. Saarten ja luotojen yli pengertietä pääsee Kallon majakkasaarelle.

Erilaiset tapahtumat keräävät kaupunkiin vuosittain noin puoli miljoonaa kävijää.

”Nyt on oikea superkesä: Asuntomessut, Iskelmäkesä, Pori Jazz, Suomi-Areena, Kirvat-sin Jytä ja Porispere, kertoo Porin viestintäpäällikkö **Salla Rajala**.

Original Sokos Hotel Vaakunassa voi käydä samalla reissulla vaikka lähiruoka-aamiaisella.

3 X KOE PORISSA

1



KÄVELLEN ASUNTOMESSUILLE

Asuntomessut 6.7.–5.8. ovat vain kivenheiton päässä kaupungin keskustasta. Yhteisöllisyyttä tavoittelevalle alueelle on tulossa muun muassa tiedepäiväkotit ja seniorien palvelukoti.

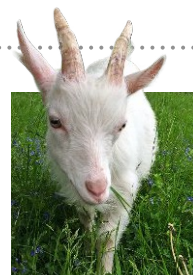
2



KATSE ULAPALLE

Kallon saarelle vuonna 1903 rakennettu majakka avautuu ensi kertaa yleisölle heinäkuun alkuun mennessä. Kahvilan lasipaviljongista voi ihailla ulappaa ympäri vuoden.

3



KIRJURINLUODON KILIPUKIT

Kolmen hehtaarin ilmainen leikkialue kaupungin keskuspuistossa lyö monen ällikällä. Liukumäet, kiipeilytelineet, liikennepuisto ja kotieläimet viihdyttävät koko perhettä.

LAKTOOSITON



**Vau, mitkä maut.
oh, mitkä
vohvelit.**



**Käänteentekevät tuutit
ovat saapuneet.**

Ässä kokiksi

Marttajärjestön ja S-marketin järjestämällä Ässäkokki-kursseilla lapset oppivat kokkaamaan.

ASUUKO TEILLÄ pieni mutta innokas kokkaa-ja? Intoa voi lisätä ja taitoja kartuttaa 8–12-vuotiaille suunnatuilla Ässäkokki-kursseilla, joilla opetellaan leipomaan ja tekemään perusraaka-aineista hyvää ja terveellistä ruokaa.

KURSSILLA LAPSET pääsevät valmistamaan esimerkiksi meksikolaista tacosalaattia, porkkana-lohipihvejä, siemensämpylöitä, avokadonäkkäriä ja mustikkapiirakkaa. Jokainen kurssilainen saa reseptivihkon mukaan kotiin, jossa voi jatkaa kokkailua.

KOKKAAMISEN OHESSA kursseilla keskustellaan terveelli-

sestä ruoasta, keittiöhygienias-
ta, lajittelusta ja kierrätyksestä.
Opastajana on alueen martta-
piirin ammattilainen.

ÄSSÄKOKKI-KURSSEJA pidetään tänä vuonna lähes 50 paikkakunnalla. Kurssit alkavat kesäkuussa. Myös koulujen syyslomaviikoilla pääsee opettelemaan kokkaamista. Kurssit ovat maksuttomia.

Kurssien ajankohdat ja paikat sekä ilmoittautuminen: martat.fi/tapahtumat/. Jos et mahdu tai pääse kurssille, katso reseptit: yhteishyva.fi/assakokki.

Rannalle ja kesäkeittiöön



VILLI KALASAA LIS

Milloin viimeksi kokkasit ruokaa simpusta, särjestä tai lahnasta? Uutuuskeittokirjan resepteillä nappaat lohen hetkeksi sivuun ja kokeilet villikalaa. Miltä kuulostaisi esimerkiksi säynävä voissa thaimaalaisittain inkiväärin kera?

Janne Rautio: Suomalaista villikalaa. Nemo. 19,95 e.



EI MITÄÄN TEKEMISTÄ?

Lue ja leiki! Uudessa Muumi-kirjassa seikkailevat kaikki tutut hahmot ja lisäksi mukana on viisi puista puufiguuria, joilla voi leikkiä tarinan mukana.

Riina ja Sami Kaarla: Muumilaakson väki rannalla. Tammi. 23,90 e.



SUOMEN SINKKUELÄMÄÄ

Maria Veitolan elämäkerta lupaa vertaistukea sekä parikymppisille ura- ja parisuhdevalintojaan pohtiville että nelikymppisille, jotka voivat peilata Marian kokemuksiin omaa elämäänsä.

Maria Veitola: Veitola. WSOY. 23,90 e. Kaikki kirjat Prismoista.

TEKSTI IIRIS VON KNORRING KUVA PANU PÄLVÄ

VUORONUMERO



Lapsiperheiden ostoskorissa

Lapsiperheet ostavat S-ryhmän myymälöistä keskimäärin tuplasti enemmän jauhelihaa, maitoa ja ketsuppia kuin muut taloudet.



Lähde: S-ryhmä.

ÄSSÄ KESÄ TALLINNASSA

Oli kyseessä sitten päiväristeily,
hotellimatka tai autoloma, yksi asia
on varma: vain meiltä saat matkoista
ja ostoksista Bonusta S-Etukortilla.
Tutustu myös muihin kesän etuihin
osoitteessa **eckero.fi**



MEILTÄ
SAAT
ETUJA
s-kanava.fi



ECKERÖ  **LINE**

Helsingistä Tallinnaan kolme kertaa päivässä.



LAATUA LASIIN

Kesän uudet S-ryhmän asiakas-omistajaviinit tulivat ravintoloihin toukokuussa.

Australialainen Hardys Stamp valmistaa hedelmäisiä aromeja ja vivahteikkaita makuja tarjoavat puna-, valko- ja roseeviinit. Hardys Stamp Sauvignon Blanc on kuiva, kevyt ja hapokas valkoviini, 21,90 e/pll, S-Etukortilla.

Samppaja on koko ajan suositumpi terassijuoma. Nicolas Feuillatte Selection Brut on samppanja, joka toimii yhtä hyvin aperitiivinä, nautiskelujuomana tai vaikka läpi aterian, 41,90 e/pll, S-Etukortilla.



Salvessa on taidetta menun lisäksi seinillä.

FANTASTISET MENUT

Ateneumin taidemuseon Fantastico! -näyttely (19.8. asti) kertoo Italiassa ensimmäisen maailmansodan päättymisen aikaan syntyneestä, maagisena realismina tunnetusta suuntauksesta. Nauti taide-elämyksen lisäksi näyttelystä inspiraationsa saanut taide-menu, jota tarjoilevat Casa Largo, Raffaello, BBQ House, La Famiglia Helsinki, Virgin Oil Co., Italo, Salve ja Belge 1.6.– 19.8. välillä.



Jenni ja Maija skoolaavat kesälle ja toisilleen.

Kippis, ystävä!

Kesällä terassikansalle maistuvat etenkin valko- ja kuohuviini.

Mikäpä sen mukavampaa, kun kesäisen päivän terassivisiitti. **Jenni Ekkala, 28, ja Maija Helin, 31,** tapaavat terasseilla kesällä viikoittain. Kesän tullen Jenni vaihtaa punaviinin valkoiseen, Maija suosii valkoviiniä ja kuohuviiniä ympäri vuoden.

Valko- ja kuohuviinin kesäisen suosion vahvistaa myös **Miko Kamppuri** Meira Novalta. Hän on työskennellyt asiakas-omistajaviinien parissa jo kymmenen vuoden ajan. Vuosittain raati valitsee sokkomaistelussa valko-, puna- ja roseeviinin sekä kuohuviinin ja samppanjan.

Uudet viinit tulivat toukokuussa kaikkiin S-ryhmän ravintoloihin etuhintaan.

”Laatutarkkailulla ja kilpailutuksella voimme tarjota hyvän hinta-laatusuhteen viinejä, jotka sopivat niin seurusteluun kuin ruuan oheen”, Kamppuri kertoo.

Jenni ja Maija ovat olleet asiakasomistajaviineihin, etenkin kuohuviiniin, hyvin tyytyväisiä. Naiset ovat myös kiinnostuneita nousussa olevista roseeviineistä.

”Pikku hiljaa alan päästä roseenkin makuun”, Jenni sanoo.

Löydät kaikki terassit kätevästi osoitteesta raflaamo.fi/kesaterassit.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA KUVAT HELI BLÄFIELD, ISTOCKPHOTO

KOLME UUTTA 24/7 PRISMAA

HOK-Elannon Prismat Itäkeskuksessa, Keravalla ja Olarissa aloittivat jatkuvan ympärivuorokautisen aukiolon 9.5.2018.

– Näissä Prismoissa kokeiltiin ympärivuorokautista aukioloa joulun alla. Kokemukset ovat olleet positiivisia, kauppa on käynyt ja asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä, sanoo Prismien ketjujohtaja Anu Tuomaala HOK-Elannosta.

Öiseen aikaan ostetaan valmisruokaa, nopeaa syötävää ja energiajuomia. – Mielenkiintoista on, että öisin myydään paljon autoiluun liittyviä aineita ja tarvikkeita ja miesten vaatteita ja jalkineita. Ehkäpä stereotypia shoppailua vihaavasta miehestä onkin virheellinen ja mies vain kaipaa rauhaa ja hiljaisuutta kaupassa, Tuomaala pohtii.





elisa

**S-A-A-N-A-L-E-H-T-Y
J-U-A-L-T-O**

ON OIKEA VASTAUS

**Tavaa miten tavaat.
Saunalahti Huoleton 4G:llä
saat Bonusta S-Etukortilla**



Ei datakattoa



Ei määräaikaaisuutta



**Tavoitteena maailman
paras verkko**



**MEILTÄ
SAAT
BONUSTA**
s-kanava.fi

elisa
SAUNALAHTI

TEKSTI TYTTI KONTULA
KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

Neiti kesäheinä

Kukkakranssi on näyttävä
koriste kesän juhliin.

Kukkakranssi näyttää upealta ulko-ovessa, kodin seinällä tai vaikkapa buffet-pöydän keskipisteenä. Suomalaisen suven kunniaksi kranssiin koottiin päivänkakkarysanteemejä, syreeneitä, ruiskukkia, hajuherneitä, kärhöjä, jaloritarinkannuksia, heinää, mustikanvarpuja, tuijaa ja peltotaskuruohoa.

”Kranssi on helppo tehdä itse. Voit kerätä ainekset kranssiin puutarhasta, luonnosta tai ostaa kukka-kaupasta”, floristi Anna Salomaa sanoo.

Luonnosta kerättävät kukat on hyvä kerätä aamulla ja laittaa yöksi maljakossa viileään. Näin ne saavat nestejännityksen ja kestävät ilman vettä.

Tee kranssipohja kieputtamalla taipuisia oksia tai varpuja ympyräksi. Myös paksu rautalanka tai verkko käy. Leikkaa kukat noin 10 sentin mittaisiksi. Ota ohutta rautalankaa, narua tai siimaa, solmi se kiinni pohjaan ja puno sen avulla kukat kiinni seppeleeseen. Jatka kunnes pohja on peitossa.

Kranssi on upeimmillaan heti samana päivänä. Jos viet sen tuliaiseksi, sumuta kranssi vedellä ja pakkaa muoviin. Kranssi kestää pidempään, jos sitä säilyttää esimerkiksi öisin viileässä.

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



**SINULLA
TÖISSÄ**

Anna Salomaa on
HOK-Elannon Kukka-
sitomon floristi.



HELLÄVARAISTA LUOMUA SINULLE JA LUONNOLLE



*Tuotesisältö
biohajoavaa



ELÄINKOKEETON



VEGAANINEN



SERTIFIOITUA
LUOMUA

MUKAAN MÖKILLE!



midsona

Vihreä kortti käy reissussa

Onni Thulesius, 30, lähtee vaeltamaan Pohjois-Norjaan. Hän miettii, millaisia maksuvälineitä ottaisi mukaan.

1 Millaisia maksuvälineitä minun kannattaa pakata ulkomaanmatkalle?

Matkalle kannattaa ottaa mukaan ainakin kaksi maksukorttia siltä varalta, että toinen rikkoutuu tai häviää. Vähän paikallista valuuttaa on hyvä olla lompakossa, mutta suuren käteismäärän kantaminen mukana voi olla riski. Varastetun tai hävitetyn kortin kun voi nopeasti sulkea, käteistä on vaikeampi saada takaisin.

2 Voinko maksaa S-Etu-kortilla myös ulkomailla?

Kyllä. Jos kortissasi on Visan logo, voit maksaa sillä kaikissa paikoissa, missä Visa käy. Näitä paikkoja on yli 44 miljoonaa eri puolilla maailmaa.

3 Voinko nostaa rahaa ulkomailla vihreällä kortilla?

Voit nostaa käteistä S-Etu-kortti Visalla joko tilin tai luoton puolelta riippuen korttisi ominaisuuksista. EU-maissa viisi euromääräistä käteisnostoa kuukaudessa tililtä ovat ilmaisia ja sen jälkeen nostot maksavat euron kappaleelta. Luoton puolelta nostosta peritään aina 2,50 euroa ja 3 prosenttia noston määrästä.

4 Korttissani on lähimaksu-ominaisuus, onko sen käyttö turvallista reissussa?

Lähimaksun käyttäminen on ulkomailla ihan yhtä turvallista kuin kotimaassa. Maksutavasta riippumatta pidä kortti aina näkössä.

Onni Thulesius lähtee Lofoteille, jossa hän pääsee jatamaan kylmätreeniä.



TEKSTI KATRI RIIHIVAARA KUVAT HELI BLÄFIELD, ISTOCKPHOTO



SINULLA TÖISSÄ

S-Pankin tuoteyhmäpäällikkö Marketta Lundell neuvoa S-Etukortilla maksamisessa.

SINUN ETUSI



NÄIN LÖYDÄT S-ETUA KERRYTTÄVÄT PAIKAT LOMAREISSULLA

Kun etsit kesälomareissulla huoltoasemaa, ruokakauppaa tai vaikka ravintolaa, avaa S-mobiilin toimipaikkahaku. Saat sinua lähellä olevat S-ryhmän toimipaikat sekä yhteistyöpaikat, joista saat S-Etua, joko listana tai kartalla. Voit myös rajata hakua koskemaan vain esimerkiksi ravinto-

loita tai autoilua, jolloin näet lähimmät aihealueen toimipaikat kartalla lähellä sinua. Kartan avulla vieraassa kaupungissakin suunnistaminen käy helposti.

Myös Bonusten kerryttäminen on helppoa, kun toimipaikat voi kätevästi katsoa S-mobiilista.

Tiesitkö?

6

Suomalaiset valitsivat kuudetta kertaa peräkkäin S-Pankin vastuullisimmaksi pankiksi.

Lähde: Sustainable Brand Index

TEKSTI VENLA PYSTYNEN KUVAT JUSTUS JÄRNEFELT

Tuuli, ajatukset ja kesän tuoksu

Tv-toimittaja Hanna Sumarille vapaus on prätäkällä ajoa ja sitä, että voi olla oma itsensä.

Painava kuin pentele. Niin **Hanna Sumari**, 60, ajatteli, kun opetteli ajamaan Harley Davidson -moottoripyörällänsä Espoon teillä 13 vuotta sitten.

Tv-juontaja ja bloggaaja oli saanut pyörän yllätyslahjaksi mieheltään, ja piti elettä hyvin romanttisena.

”Olimme moottoripyöräilleet pitkään niin, että minä istuin mieheni Harrikan kyydissä. Saadessani oman pyörän ajattelin että vau, kuinka mieheni ymmärtääkään minua! Että enhän minä siellä takana jaksa istua, kun olen niin tekevä ihminen”, Hanna kertoo ja nauraa.

Mutta kun Hannan piti ottaa ohjat – tai ohjaustanko – omiin käsiinsä, se ei käynyt käden käänteessä. Hannaa pelotti yli 300 kiloisen pyörän selässä. Se ei totellut, vaan tuntui vaikealta ajaa.

Pikku hiljaa Hanna pääsi kuitenkin pyörän kanssa sinuiksi, ja pian häntä ei enää meinannut saada satulasta pois.

”On maailman ihaninta ajaa vapaana tuulessa niin, ettei kuule mitään muuta kuin ajatuksensa. Ja kun multa ja mäntymetsät tuoksuvat”, Hanna sanoo.

Tosin kyyditessään toista ihmistä ensimmäistä kertaa hän ymmärsi todellisen syyn oman pyöränsä saamiseen – ja se

ei ollutkaan kovin romanttinen.

”On tosi ärsyttävää, kun joku istuu takana! Ajaminen ilman painolastia on paljon ihanampaa”, Hanna sanoo.

KAUNIILLA REITEILLÄ

Yksi Hannan suosikkipaikoista Suomessa on Saimi Hoyerin emännöimä Hotelli Punkaharju.

”Tie sinne on jumalaisen kaunis, paikka on kaunis ja ruoka taivaallista.”

Lyhyempiä matkoja Hanna ajee mielellään kodistaan Espoosta Nuuksion kansallispuistoon. Esimerkiksi luontokeskus Haltiaan johtavat mutkaiset tiet tiheään metsän keskellä houkuttelevat.

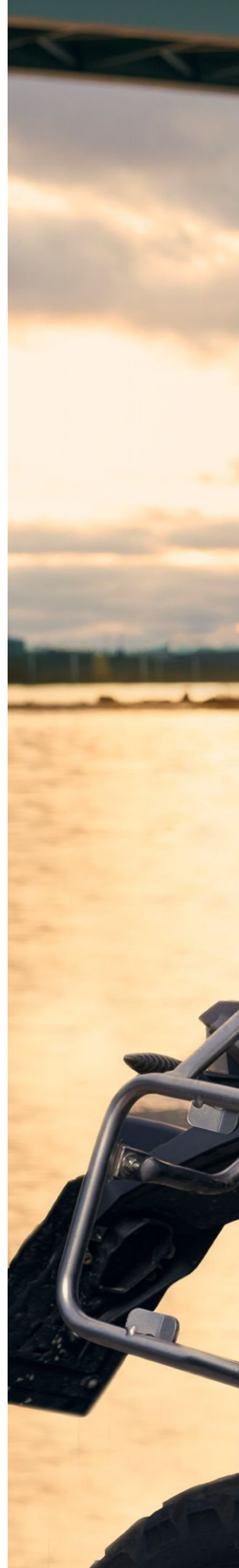
Kesäisin Hanna viettää aikaa Viron Saarenmaalla, jossa hänellä on vanha hirsitalo talleineen. Mökille ajaessaan Hanna ei välittäisi pysähtyä lainkaan – kesäparatiisi perillä houkuttelee liikaa.

”Syön lautassa, joka vie manner-Virola Muhulle. Siellä lautasella on seljankaa tai hapankaalia ja nyhtöpössua. Tai letut ja jäätelöä, virolaisittain pankooki ja muusi.”

Moottoripyöräillessään Hanna arvostaa aina auki olevia, siistejä bensa-asemia.

”Niitä ei tosiaankaan ole joka maassa, vaikka luulisi”, hän sanoo.

→



Hanna Sumari rakastaa matkustamista. Hänen haaveissaan on kävellä New Yorkin Brooklyn Bridgen yli miehensä kanssa ja päästä patikoimaan Islantiin. Kesä-Suomea Sumari kiertää mieluiten BMW-moottoripyörällään.



Yleensä Hannan pysähdyspaikan määrää se, missä hän sattuu olemaan tankin ollessa tyhjä.

”ABC:t ovat varmoja paikkoja. Ne ovat aina auki, ja vessat ovat siistejä. Siisteyttä arvostaa, sillä ajopuvun takki on riisuttava lattialle, jotta saa housut alas. Myös tilaa tarvitaan, sillä prätäkätkä on topattu ja jäykkä.”

Jos Hanna ei ole menossa syömään johonkin erityiseen paikkaan, hän saattaa syödä lämpimän aterian ABC:llä.

”Tiedän mitä sieltä saa ja osaan valita hyvin. On myös nastaa, että siellä on kauppa, koska en syö välipalaksi suklaata tai pullaa, vaan rahkaa ja marjoja.”

Ajaessaan Hanna pysähtyy mielellään kauniissa paikoissa järvien rannoilla.

TAVALLISET MURHEET

Hanna on koko kansan tuntema tv-toimittaja, juontaja ja bloggaaja. Hän nousi julkisuuteen vuonna 1993 Joka kodin asuntomarkkinat -tv-sarjasta, ja on sen jälkeen tehnyt useita sisustukseen ja remontoimiseen liittyviä tv-ohjelmia.

Viime vuosina Hanna on kirjoittanut myös nimeään kantavaa blogiaan, jossa hän ottaa räväkästi kantaa milloin ulkōnäkōpaineisiin, milloin vanhemmuuteen.

Hän kertoo saavansa blogistaan 99 prosenttisesti positiivista palautetta. Syynä siihen lienee juuri tekstin kaunistelemattomuus. Hanna ei päästä itseäänkään helpolla, vaan kuvaa heikkouksiaan silottelematta. Esimerkiksi eräässä kirjoituksessaan hän kertoi alkaneensa miettiä, onko hän saanut tehtyä elämässään mitään todella merkittävää.

Hanna kertoo olleensa aina avoin luonne, eikä hänelle siksi ole ollut vaikeaa paljastaa julkisuudessa kipeimpiäkään puoliaan. Hän uskoo vertaistukeen.

”Murheita ei pitäisi koskaan kätkeä itseensä, vaan kertoa ne ääneen. Silloin huomaa, että ajaa, tähän on ihan tavallista. Yleensä kymmenen muuta on kokenut saman ongelman. Varsinkin häpeän voittaa, kun sen sanoo ääneen.”

Räväkyydestään huolimatta Hanna sanoo, ettei hänellä ole ”mikään hirveän hyvä itsetunto”.

”Vaikka esiinnyn työkseni, olen ihan tavallinen ihminen. Mutta julkisuuden suhteen minulla on suojakalvo. Jos joku

Hanna Sumari

60-vuotias tv-toimittaja, juontaja ja bloggaaja.

ASUU

Espoossa yhdessä miehensä kanssa.

TELEVIOSSA

vuodesta 1993 ja nähnyt media-alan murroksen.

”Nykyään kuka tahansa voi tehdä omaa ohjelmaansa YouTubeen. Se ei haittaa minua ollenkaan, kukaan ihminen ei ole turha.”

*”Rakastan tv-töitä.
Se on minulle
luontaista ja helppoa.”*

laittaa minusta nettiin jotain ikävää, saan siitä vain hupia. Loukkaukset eivät osu, vaan valuvat kuin vesi hanhen selästä.”

JUHLISTA ALKOI YSTÄVYYS

Vuonna 2010 Hanna istui tyhjässä kodissaan Espoossa ja tunsikin olonsa hylätyksi, yksinäiseksi ja tarpeettomaksi. Hanna oli paiskinut töitä ”kuin mielenvikainen” monta kymmentä vuotta, mutta yhtäkkiä kalenteri oli aivan tyhjä. Ensin Hanna jätti sisustusohjelman vetämisen, sitten juontokeikat sekä kirjoitustyöt loppuivat.

”Tuli paniikki, enkä pystynyt nauttimaan hengähdystauosta.”

Hanna huomasi, että hänellä ei ollut enää ystäviä, joiden kanssa soitella tai käydä vaikkapa elokuvissa.

Hanna Sumari
valitsee ajoreitit
yleensä mieluiten
maiseman mukaan.



"Mantrani on, että kolikolla on aina kaksi puolta. En ole koskaan kohdannut niin huonoa asiaa, ettei siitä olisi seurannut jotain hyvääkin", Hanna Sumari sanoo.

"Ystävät olivat jääneet, sillä en ollut ehtinyt tavata ketään. Minulla oli kolme lasta, mies ja koira, ja olin paikonut töitä aina iltamyöhään asti."

Surkuteltuaan tilannettaan hetken Hanna ratkaisi tilanteen itselleen ominaiseen tyyliin: järjestämällä juhlat. Hän kutsui kotiinsa joukon ihmisiä erilaisista yhteyksistä, joista suurimman osan hän tunsi vain pinnallisesti.

"Kaikki luulivat, että muut tuntevat toisensa entuudestaan, vaikka niin ei tosiaankaan ollut", Hanna sanoo.

Juhlat olivat alku monelle ystävyydelle, ja Hannan kalenteri alkoi täyttyä lounastapaamisista. Hiljainen kausi töiden suhteen ei enää stressannutkaan.

"Minä todella tarvitsin sen pysähdyksen", Hanna sanoo.

Nyt hänellä nimittäin on taas kalenteri täynnä töitä. Hannan kesä kuluu Suomen kaunein koti -ohjelman kuvauksissa. Sarjassa Hanna vierailee 30 kodissa ympäri Suomen, ja hänen kesälomansa jää lyhyeksi.

"Mutta rakastan tv-töitä. Viihdyn kameran edessä tosi hyvin, se on minulle luontaista ja helppoa."

IKÄ EI TUNNU MUTTA NÄKY

Ikääntyminen on toisinaan mietityttänyt Hannaa, sillä julkisuus suosii nuoruutta.

"Muistan, kuinka näyttelijä **Isabella Rosselinille** sanottiin 42-vuotiaana, että hän on liian vanha Lancômen kasvoksi."

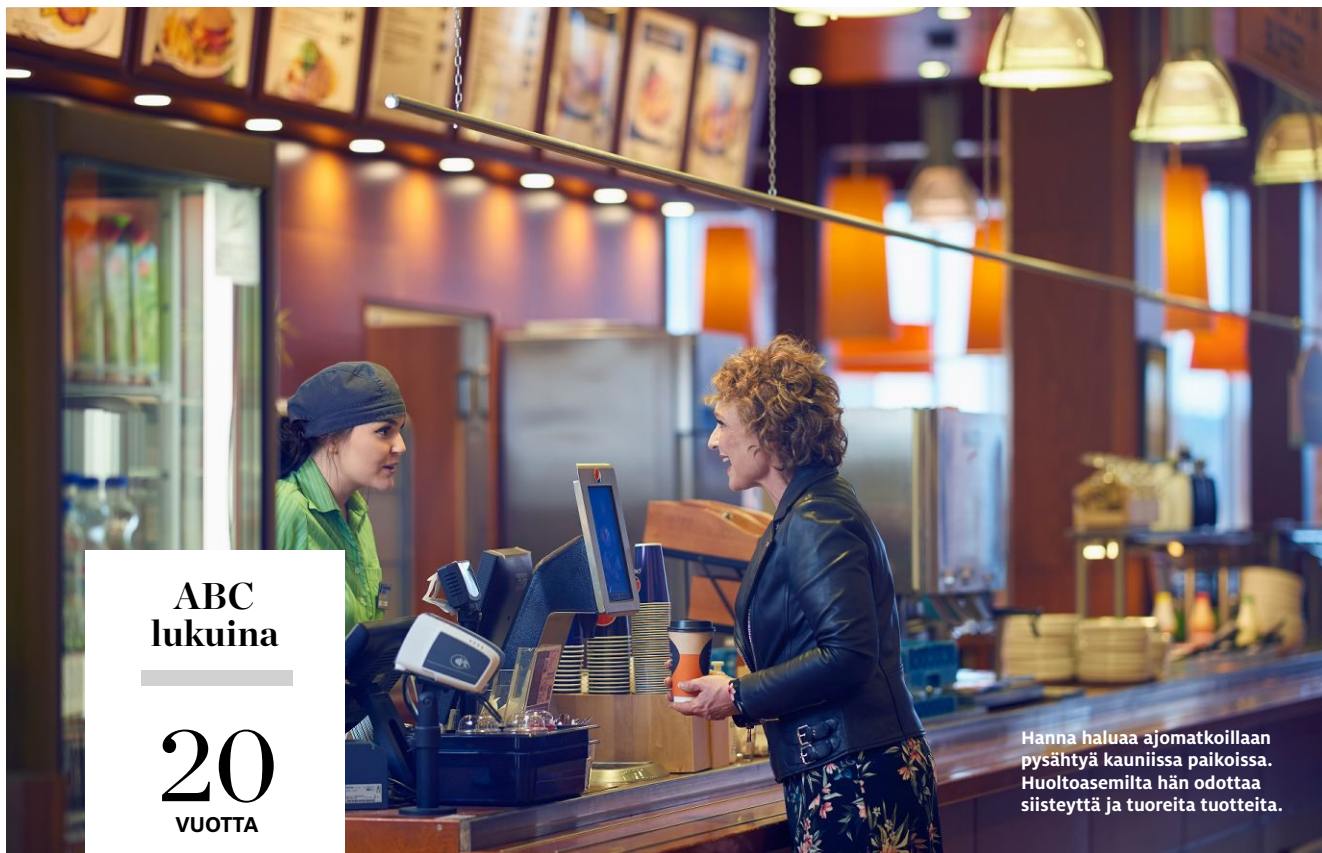
Mutta viime aikoina Hanna on huomannut, että vanhuudesta on tullut trendi. Malleina nähdään ikääntyneitä leidejä,

ja Rosselinikin pyydettiin 65-vuotiaana takaisin Lancômen kasvoksi.

"60 tuntuu olevan uusi 40. Mutta kyllä hän minä joskus kiroilen, kun katson kuvia itsestäni. Ryppyjen näkeminen itsellään on sokki, sillä mieli on nuori. Ei sitä aina muista, että ai niin, minusta on tullut tämän ikäinen."

Hanna myöntää, että itsensä rakastamaan oppiminen on elämänmittainen tehtävä, mutta se on helpompaa, kun muotteja, joihin mahtua, on enemmän kuin yksi. Hannaa tehtävässä auttaa rakastava aviomies, jonka kanssa hän on ollut yhdessä jo 25 vuotta. He tapasivat aikoinaan yhteisessä tv-tuotannossa, jossa mies toimi kuvaajana. Parilla on yhteinen tytär, ja lisäksi Hannalla on kaksi tyttäretä aiemmasta avioliitostaan.

→



ABC lukuina

20
VUOTTA

20 vuotta sitten avattiin ensimmäinen ABC- liikennemyymälä Uttiin.

250 000
ASIAKASTA

ABC:lla vierailee joka päivä 250 000 asiakasta.

4000
AMMATTILAISTA

Asiakkaita palvelee noin 4000 ABC-ammattilaista

10
MILJOONAA

Vuodessa syödään 10 miljoonaa ruokannosta. Yleensä asiakas valitsee noutopöydän.

24
MILJOONAA

Kahvia kuluu vuodessa 24 miljoonaa kupillista.

Hanna haluaa ajomatkoillaan pysähtyä kauniissa paikoissa. Huoltoasemilta hän odottaa siisteyttä ja tuoreita tuotteita.

PATIKOINTIA JA LEIVONTAA

Saharan autiomaan hiekka oli hienoa kuin tiimalasissa, ja siellä täällä näkyi pikkuhuönteisten jalanjälkiä. Mantelipuiden valkoiset, vahamaiset kukat kukkivat, ja aurinko porotti Hannan selkään, kun hän ajoi moottoripyörällään Saharassa.

Hanna rakastaa matkustamista, ja siksi hän iloitsee, että on voinut reissata myös työnsä puolesta.

Vuonna 2008 ja 2010 Hanna teki miehensä kanssa tv-sarjaa, joissa he ajoivat ympäri maailmaa. Hannalle sarjan vauhdikkain osuus koitti, kun enduron 8-kertainen maailmanmestari **Kari Tiainen** opetti häntä ajamaan enduroa. Hanna ajoi enduropyörällä Atlasvuorien yli Saharaan, ja yöpyi luksushotelleissa.

”Dyynit ovat kauneinta, mitä olen luonnossa nähnyt”, hän sanoo.

Hanna kertoo, että hänellä on jatkuvasi matkakuume. Viime aikoina hän on matkustanut varsinkin Espanjan Fuengirolaan, jossa hän patikoi ja nauttii aurin-gosta sekä merestä, kun mies ajaa vuorilla enduroa. Myös Havaijilla Hanna on käynyt monta kertaa.

”Ajattelin sitä pitkään saavuttamattomana, satumaisena paikkana. Sitten yhtenä päivänä mies sanoi, että hän on

”Dyynit ovat kauneinta, mitä olen luonnossa nähnyt.”

ostanut koko perheelle sinne joulumatkan.”

Matkoillaan Hanna nauttii luonnossa samoilemisesta. Hänen mieleensä on jäänyt matka Englannin Cornwalliin.

”Rannat olivat sateiset, sumuiset, autiot ja kiviset. Kävelimme siellä tyttäreni Carolinan kanssa tuulessa ja kuunte-limme lокkien huutoa.”

Matkailun lisäksi Hannan intohimoihin kuuluu ruoanlaitto. Jo nuorena Hanna säilöi kurkkuja, suolasieniä ja punajuuria, teki pikkelssiä, keitti hilloja ja kääri syksyisin talviomenoita silkkipaperiin kypsymään.

Hanna on rohkea kokeilemaan uusi ruokia, raaka-aineita ja valmistustapoja. Ruokablogissaan hän jakaa lempireseptejään.

Kesäisin Hannan erikoisuus ei ole grilliruoka vaan leivonnaiset.

”Rakastan leipomista. Se on niin meditatiivista.” ■

ANNA MAULLE MAHDOLLISUUS

UUDELLA JUURESKETSUPILLA



Meiran Juuresketsuppi on ihan uusi juttu. Se on yhtä hyvää kuin ketsuppi, mutta vielä enemmän. Maukkaampi meininki syntyy makeasta porkkanasta ja herkullisesta punajuuresta kypsien tomaattien kaverina. Jätimme pois liian suolan ja sokerin.

Ujosta hampparista voi saada paljon paremman kun vaan uskaltaa kokeilla.

Löydä rohkeasti uusia lempimakuja: meira.fi

meira
OLET VAPAA
MAUSTAMAAN

Also
PERFECT
for
BBQ



Kreikkalaistyylliset vartaat, Uncle Ben's® Välimeren valmisriisi ja tsatsikia

Annoksia: 4

400 g haluamaasi lihaa suurina
paloina

400 g haluamiasi kasviksia
suurina paloina

2 pussia: Uncle Ben's®
Välimeren valmisriisi

500 g kreikkalaista jogurttia

3-4 kurkkua

4-5 valkosipulinkynttä

2 rkl oliiviöljyä

1 rkl sitruunamehua

2 tl suolaa

1. Mausta tai marinoi valitsemasi liha.
2. Aseta liha- ja kasviskuutiot vartaisiin. Grillaa kypsiksi.
3. Valmista tsatsiki. Aloita puolittamalla kurkut ja poistamalla siemenet. Raasta sen jälkeen kurkut karkeaksi raasteeksi, ja valuta raaste siivilässä. Laita valutettu kurkkuraaste suureen kulhoon, ja lisää sekaan kreikkalainen jogurtti, murskatut valkosipulinkyntset, sitruunamehu, oliiviöljy ja suola. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
4. Valmista Uncle Ben's® Välimeren valmisriisi pakkauksen ohjeiden mukaan.
5. Tarjoile grillatut vartaat riisin ja tsatsikin kera.

Uncle Ben's
Hyvän aterian alku



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

Elämysruokaa juottokaukalolla

Kesä korostaa erästä ruokamaailman lainalaisuutta: ulkoilma kohottaa kehotkin makuelämykset astetta maistuvammiksi. Merimaisemassa tavallisesta pasta-annoksesta tulee jotenkin ihanampi. Kadunkulmassa hotkittu hodari on yhtäkkiä taivaallinen (kurkkusalaattia! Nam!), puistossa avatusta kuohuviinipullosta puhumattakaan.

Eipä siis ihme, että rakastamme terassi-ruokailua ja mökillä grillaamista. Kansallisiin ruokamuistoihimme kuuluu kevytuntu-
vatakeissa nautittu grilliannos, jossa häivähtää suomalainen umami, hyttysmyrkyn ja sytytysnesteen kiehtova liitto.

HENKILÖKOHTAISESTI

VOIN vieläkin maistaa kielelläni erään tallikesän perusevää: satulakamarin kahvinkeittimessä valmistetun nuudeli-kanakeiton ja hevosten juottoaltaassa lionneet porkkanat. Jatkuva liike ulkoilmassa ja raskaiden lantakärkyjen työntäminen tekivät nälästä terävää, eikä oma maku ollut vielä kehittynyt tasolle, missä ruoan pitäisi olla ”elämyksellistä”. (Tosin elämyksiä tuotti juoma-altaassa silloin tällöin puikahtanut rotta.)


ULKONA OSATAAN muutenkin ottaa ruokahommat rennommin. Lakataan hössöttämästä, että kattaus on puoli ruokaa, kun kädessä on talouspaperiin kääritty mehevä makkara. Tai unohdetaan ekspressionistinen smoothiebowl-taide, ja syödään tuoreet mansikat sormin.

Katuruoastahan on tullut suoranainen megatrendi. On muodikasta tarjota annoksia, jotka näyttävät siltä kuin **Jamie Oliver** olisi lisännyt vielä muutaman kierroksen vauhtiinsa ja paiskannut kasan aineksia Instagram-ystävällisille kertakäyttöastioille.

ONNELLISUUDESTA ON tehty mittaamaton määrä tutkimusta, vaikka hyvä elämä tuli määritellyksi jo vuonna 1942 kirjassa *Viisikko aarresaarella*. Siinä retkeillään ulkoilmasa parhaiden ystävien kanssa, ja kaikki on täydellisesti, sillä kuten kirjailija kuvailee: ”He olivat ottaneet mukaansa limppuja ja voita, keksejä, marmelaattia, säilöttyjä hedelmiä, luumuja, limonaattia ja teekattilan.”

*Grilliannoksessa
häivähtää
hyttysmyrkyn ja
sytytysnesteen
kiehtova liitto.*





Pyöräytä kesäkihlät
yrtin oksista ja
järjestä rennot treffit
grillin äärelle. Valitse
kuumat makusuorat
sivuilta 38–39.

Nakkaa halloumi-kesäkurpitsa-
kääröt ja kolmen pippurin
ulkofilee grilliin ja nauti yrttiöl-
jyn, oluen ja hyvän seuran kera.



**RAUHAA,
RAKKAUTTA &**

grilliruokaa

Rakkauden kesä syntyy parhaista
makupareista, kuumista kesäbiiseistä ja
viileistä olutkumppaneista

KOONNUT TIINA VALKONEN JA IIRIS VON KNORRING **RUOAT** TAINA SALOVAARA, ANU BRASK JA
TIINA VALKONEN **KUVAUSJÄRJESTELYT** HELI ILKKA **KUVAT** TUOMAS KOLEHMAINEN JA ISTOCKPHOTO



Rouskuvat hedelmäsydämet

Tee lasten kanssa raikas välipala leikkaamalla hedelmistä sydämiä piparimuotilla. Pujota palat paksuihin pilleihin tai varrastikkuihin vuorotellen marjojen ja rypäleiden kera.



KOKO KESÄN RANTEESSA

Askartele itsellesi ja ystävällesi samanlaiset, hauskat "festarikorut" narusta ja helmistä. Katso ohje: yhteishyvä.fi

Tarvikkeet Prismat.

KUVAT ANNA HUOVINEN JA ISTOCKPHOTO

Missä lempi leimahti?

Yhteishyvän Facebook-ryhmäläiset kertoivat, missä ja miten he ovat kohdanneet rakkauden.

Näin voi käydä sinullekin!

1 RUOKAKAUPAN KASSALLA

"Kaupan kassalla kahdeksalta aamulla, ainoina asiakkaina. Hymyjen vaihto ensiksi esihyllyn välissä, pieni pilke silmäkulmassa. Sitten sattumalta samalla kassalla ja rohkea keskustelun avaus, josta päädyimme juttelemaan. Kyllä kassaneiti jäi ihmettelemään. Neljä vuotta takana ja toivottavasti monta vielä edessä." *Elisa*

2 TAKISTA KIINNI

"Joku kaveri sitoi meidän hapsutakkien hapsut yhteen. Siitä lähdettiin samaan suuntaan kesällä 1987 ja yhdessä ollaan." *Kirsi M*

3 NAKKIKIOSKILLA

Hän oli nakkikioskilla asiakkaana ja minä myyjänä. Yhteiset polut olleet siitä lähtien, liki 24 vuotta." *Mia*

4 SOKKOTREFFEILLÄ

"Kuukauden päivät kaverini ylipuhui mua sokkotreffeille, kunnes vihdoinkin ja viimein suostuin. Samaisella treffeillä ollaan 15 vuotta myöhemmin. Perhe on kasvanut pojalla." *Sari*

5 SOSIAALISESSA MEDIASSA

"Tutustuimme Instan kautta vuosi sitten. Mieheni oli sattumalta nähnyt kuvani Instagramissa, ihastunut silmiini ja laitto minulle viestiä. Nyt olemme olleet 10 kuukautta naimisissa." *Katja*

6 TINDERISSÄ

"Näin miehen kuvan, joka oli kaikkia kriteerejäni vastaan: mustavalkoinen ja wc:ssä otettu. Kuitenkin jostain syystä swaippasin oikeaan suuntaan ja meistä tuli match. Ensin vaihdettiin ajatuksia Tinderissä ja Facebookissa. Pian mies seisoi oveni takana (kutsustani) kukkakimpun kanssa, ja kukatkin olivat sattumalta juuri lempikukkiani, gerberoita. Siinä kuusi tuntia juteltiin. Nyt olemme kulkeneet yhdessä yli kolme vuotta." *Kirsi P*

7 RAKKAUSPIZZALLA

"Käytiin hakemassa pizzaa, päädyttiin ottamaan numero seitsemän. Vasta noin vuoden kuluttua tajuttiin, että pizza oli nimeltään Amore. Sen pizzan voimalla on menty jo kahdeksan vuotta!" *Matti*





Tee itse superhelppo kotijäätelö! Katso mansikka-pistaasin, chili-salmiakkin ja mokkapalan makuis-
ten jätskien reseptit:
yhteishyvä.fi.

Näin syömme jäätelöä

Suomalaiset ovat kovia jäätelönsyöjiä. Yhteishyvän lukijat kertoivat, millaisista jätskeistä he pitävät. S-ryhmän ostodata paljastaa, millaisia jätskin ostajia olemme.

KAUPAN JÄÄTELÖALTAASTA OTAN

litran paketin tuutin tai tikun

KIOSKILTA OSTAN

pallon pehmiksen

KESÄKUUMALLA MAISTUU

mehujätiski kermajäätelö

AINA VARMA MAKUVALINTA ON

suklaa mansikka

MAKUVAIHTOEHDOSTA VALITSEN

klassikon uutuuden

VANILJAJÄTSKIN KANSSA MAISTUU

suklaakastike tuoreet mansikat

.....

Tiesitkö?

Jäätelöä ostettiin 18 miljoonaa litraa viime vuonna S-ryhmän myymälöistä. Lämpimänä kesäkuukautena jäätelöä ostetaan puoli miljoonaa litraa enemmän kuin kylmänä.

50 %

jäätelöstä ostetaan kesällä.

20 %

ostetuista jäätelöistä on litran vaniljajäätelöä.

Vastaukset ovat kyselystä, joka tehtiin yhteishyvä.fi:ssä. Siihen vastasi 1679 ihmistä. Numerotiedot ovat S-ryhmän ostodataa.



Kuuminta hottia



Härkis-kikhernepihvit maistuvat supermaukkaita ja ihanan meheviltä.



Sateenkaarivartaat ja yrttiöljy ovat kesän värikkäin lisuke.



Kirsikkasalsa sekoitetaan kolmesta raaka-aineesta.

Grillitreffit

Täydellinen grillirakkaus syntyy vastakohtista ja toisiaan tukevista yhdistelmistä. Valitse oma makusuorasi!

Rakkauspakkaus



Halloumi-kesäkurpitsakääröt sivellään paprikalla ja valkosipulilla maustetulla tahnalla.



Kesäinen kerrossalaatti kootaan suureen astiaan kauden parhaista kasviksista.

Lempiherkku



Kolmen pippurin ulkofilee paistetaan mehukkaaksi grillin lempeässä lämmössä.



Kirsikka-helmitomaattipaistos viimeistellään mozzarellaalla ja tarjotaan lämpimänä.

KUVAT JUHA SALMINEN JA AMANDA AHO

Täysosuma



Grillattu hapankorppulohi viimeistellään sitruunaisella hapankorppukuorrutuksella.



Pikamarinoitu fenkoli sisältää fenkolin lisäksi sitruunaa, suolaa ja sokeria ja on valmista parissa minuutissa.



Uudet perunat ovat jo sellaisenaan kesän odotetuin herkku.

Rusketusraidat



Kiivi-guacamoleivät maistuvat rapeana, tulisen raikkaana alkupalana tai lisukkeena.



Broileri-appelsiinivartaat maustetaan appelsiini-inkiväärimarinadilla ja viimeistellään korianterilla.



Varhaiskaalia avokadopastan tapaan on suosittu pastan kesäinen muunnos.

Supertykkäys



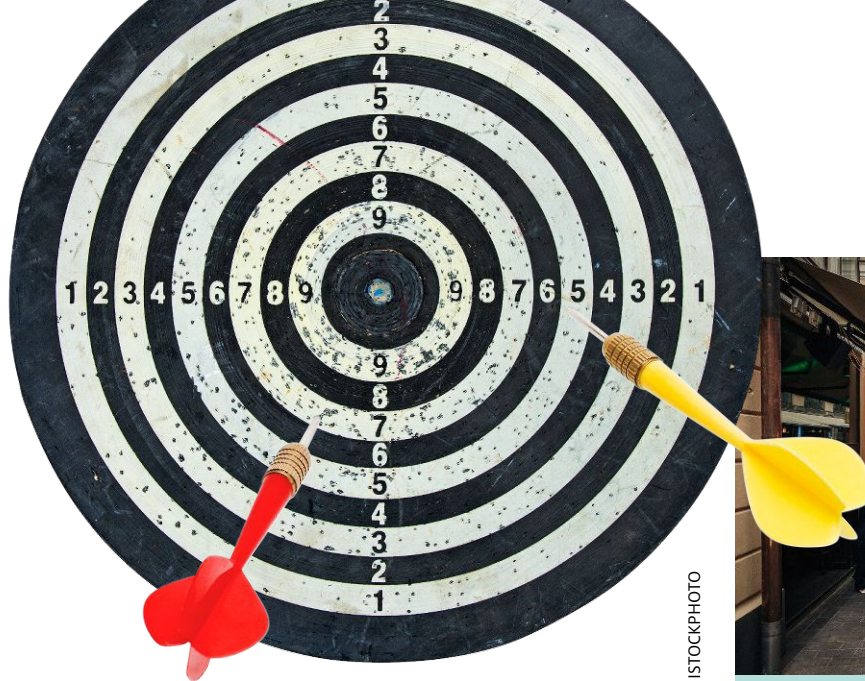
Olutmarinoidut ribsit haudutetaan uunissa meheviksi ja viimeistellään grillissä paahtaen.



Pekoni-perunasalaatti saa rapean suolaisen puraisun pekonista.

**Katso
ohjeet
Ruoka-
liitteestä!**





Heitä tikalla juhannusheila

PELATKAA
kaveriporukalla tai suvun kesken juhannustikkaa. Tuloksista voi muodostaa juhannusparit, joille nap-
saattaa tehtävä.

KISASSA
heitetään vuorotellen kolme kierrosta ja laske-
taan pisteet yhteen.

SUURIMMAN
ja pienimmän yhteispiste-

määrän heittäneet saavat toisensa pariiksi ja niin edelleen.

TEHTÄVIÄ
voivat olla tiskaus, saunan lämmitys, maljapuhe, kakun koristelu, grillaus ja löhöily riippukeinussa.

KEKSIKÄÄ
lisää sääntöjä itse ennen pelin aloitusta!

KUVAT ANNA HUOVINEN, TUOMAS KOLEHMAINEN JA ISTOCKPHOTO



Mummotunnelin legendaariset

Helsingin Raffaellon kesäterassi, Mummo-tunneli, tunnetaan rakkauden terassina. Näillä biiseillä siellä bailataan kuumat kesäyöt läpi.

DINGO
Nahkatakkainen tyttö

SONJA LUMME
Eläköön elämä

JVG
Tarkenee

ROOPE SALMINEN & KOIRAT
Madafakin darra

ANTTI TUISKU
Peto on Irti

GYLLENE TIDER
Sommartider

POPEDA
Pitkä kuuma kesä

TEFLON BROTHERS
Maradona (kesä 86)

BACKSTREET BOYS
Everybody

HADDAWAY
What is love

PAULA KOIVUNIEMI
Sata kesää tuhat yötä

KAIJA KOO
Nää yöt ei anna armoa

DINGO
Levoton tuhkimo

VICKY ROSTI
Charlie Brown

LEEVI & THE LEAVINGS
Pohjois-Karjala

TAPANI KANSA
R.A.K.A.S

TAPANI KANSA
Äidin pikkupoika

ANTTI TUISKU
Keinutaan

KAIJA KOO
Supernaiset

VICKY ROSTI
Sata salamaa

VESALA
Älä droppaa mun tunnelmaa

Nam, mitkä olutdrinkit!

Sekoita tutut cocktailit vaihteeksi oluesta. Raikkaat kesäjuomat sisältävät vähemmän alkoholia, mutta makua niistä ei puutu. Katso olutmojiton ja mansikkaisen olutmargaritan reseptit: yhteishyvä.fi/olut



Katso Mummo-tunnelin kesän ohjelma: raflaamo.fi

PINT PLEASE
-sovelluksesta
saat arviot ja
tietoa oluista vaikka
kaupan hyllyllä.
Lataa puhelimeesi
sovelluskaupasta!

Olut joka kesälähtöön



**SINULLA
TÖISSÄ**

Kari Häsä on vähittäis-
kaupan ketjuohjauksen
valikoimapäällikkö ja
olutmestari.

Tuotteet Prismat.

Olutmestari
suosittelee
kesäruoille sopivat
kumppanit.

KEISARI IPA

Hedelmäisen tuoksuva ja
hillityn mallasmainen
India Pale Ale, 5,1 %.
Oiva kaveri grillatulle
lihalle, kestää myös
pippuripihvin aromit ja
viinietikalla maustetut
salaatit.

OLVI AMERICAN CREAM ALE

Sekä pinta- että pohjahii-
valla kypsytetty Cream
Ale, 4,7 %. Toffeinen,
hunajainen ja keskitäyte-
läinen mallasrunko, jonka
päällä on kukkaista sekä

hedelmäistä humalaa.
Paljon hiilihappoa ja vain
vähän katkeruutta. Sopii
kermanaisen broileripastan
kaveriksi.

KOFF CRISP TUMMA

Mahonginpunainen
alkoholiton lager kauniilla
paksulla vaahdolla. Kevyt-
runkoinen, fariinisokeri-
mainen ja aavistuksen
paahteinen maku. Autoili-
joillekin sopiva ja vähäka-
lorinen vaihtoehto liha-
ruokien kaveriksi.

RAINBOW SOMBREIRO LAGER

Höyhenenkevyt ja kuu-
laan kirkas vaalea lager,
4,5 %. Mallasrunkossa on
runsaasti maissia ja riisiä,
joka takaa raikkauden.

Tarjoillaan jääkylmänä
limeviipaleen kanssa.
Sopii grilliruoan seuraan.

KUKKO PILS

Laitilan perinteinen Pils,
4,5 %. Kullankeltainen
täysmallasolut reilulla ja
pitkällä vaahtokukalla.
Gluteeniton. Kokeile
kalaruokien kumppanina.

HOEGAARDEN WITBIER

Legendaarinen vaalea
vehnäolut, 4,9 %, jonka
tavaramerkkinä on ele-
gantti mausteisuus.
Mausteina appelsiinin
kuorta ja korianterin
siemeniä. Kuiva ja hedel-
mäinen olut sopii aperitiiv-
iksi ja terassijuomaksi.
Tarjoa esimerkiksi kesä-
sen kanasalaatin kanssa.

KESÄJUHLAN KAUNOTAR

Britakakku tuo kesän kahvipöytään. Pehmeän pohjan, kermaisen mansikka-sitruunatäytteen ja rapean marenkipinnan yhdistelmää on mahdotonta vastustaa.

Britasta tulee näyttävä, kun kokoat sen neljään kerrokseen.

TEKSTI KATI POHJA KUVAT PÄIVI RISTELL



NÄIN LEIVOT TÄYDELLISEN BRITAKAKUN

Erottele 4 munan keltu-
aiset ja valkuiset.
Vaahdota 150 g marga-
riinia ja 1 ½ dl sokeria.
Vatkaa joukkoon keltu-
aiset yksitellen. Yhdistä
2 dl vehnä jauhoja ja 2 tl
leivinjauhetta ja lisää ne
vaahtoon. Sekoita
joukkoon 1 ½ dl maitoa.

1



Levitä taikina leivin-
paperin päälle uunipel-
lille. Helpoiten se onnis-
tuu nuolijalla. Pohja
saattaa tuntua ohuelta,
mutta älä huoli, niin sen
kuuluu olla.

2



Vatkaa valkuaiset kovak-
si vaahdoksi. Lisää
vaahdotuksen loppuvai-
heessa 2 dl sokeria ja
vatkaa vielä hetki.
Vaahto on valmista, kun
se on kovaa ja kiiltävää,
ja pysyy alaspäin käänn-
etyssä kulhossa.

3



Levitä valkuaisvaahdo
taikinan päälle.
Käytä kevyitä liikkeitä,
jotta taikina ei liiku
vaahdon alla. Jätä pinta
laineille. Ripottele päälle
1 dl mantelilastuja.
Kypsennä 175-asteises-
sa uunissa noin 35
minuuttia.

4



Viipaloi noin 350 g
mansikoita. Purista 2–3
sitruunan mehu (2 dl) ja
laita mansikat mehuun
½ tunniksi maustumaan.
Vaahdota 2 ½ dl vispi-
kermaa. Sekoita jouk-
koon 200 g vaniljatuore-
juustoa, ½ dl sokeria ja
1 ½ dl lemon curdia.

5



Leikkaa jäähtynyt pohja
neljään osaan. Valuta
mansikat. Nosta ensim-
mäinen levy tarjoiluasti-
alle. Levitä päälle kol-
masosa kermavaahdosta
ja mansikoista. Toista,
kunnes kakku on koottu
ja päällä on kerros ilman
täytettä. Koristele
mansikoilla ja mintulla.

6



3 x britan uusi tyyli



KINUSKI-PÄHKINÄ-VIETTELYS

Korvaa mantelilastut
rouhituilla suolapähkinöillä
ja kermakarkeilla. Vaihda
tuorejuusto maapähkinä-
voihin ja mansikat banaani-
viipaleisiin.



SUKLAANYSTÄVÄN UNELMA

Käytä mantelilastujen
tilalla suklaarouhetta.
Korvaa tuorejuusto desillä
Nutellaa. Viimeistele kakku
valuttamalla päälle sulatet-
tua valkosuklaata.



TUULAHDUS TROPIIKISTA

Vaihda mantelilastut kookos-
hiutaleisiin. Käytä kerman
tilalla jääkaappikylmää koo-
koskermaa, josta neste on
valutettu pois. Vaahdota ja
mausta limen mehulla.

TUUNAA SOPIVAKSI

- Korvaa gluteenittomassa versiossa vehnä-
jauhot gluteenittomalla jauhoseoksella.
- Käytä maidottomassa britassa maidotonta
margariinia ja korvaa maito vahvalla kahvilla,
jolloin pohjasta tulee hieman mokkainen. Käytä
täytteessä soijavispiä kerman tilalla ja mausta-
matonta soijalevitettä tuorejuuston sijaan.
- Voit leipoa pohjan jo edellisenä päivänä,
mutta täytä kakku vasta juuri ennen tarjoilua,
jotta marenki ei vety. Säilytä pohja huoneen-
lämmössä täyttämiseen asti.
- Mausta pohja vaihteeksi kaakaojauheella,
appelsiiniuoriraasteella tai tilkalla likööriä.
- Vaihtele täyteen marjoja ja hedelmiä seson-
gin mukaan ja kokeile kermavaahdon tilalla
vaahtoutuvaa vaniljakastiketta.

Linssi-bataattiburger

by Peggyn pieni punainen keittiö

Linssi-bataattipihvi (4kpl)

1 kpl pieni bataatti
1 kpl iso kananmuna
1 kpl Estrella Holiday Dipmix
1 dl vehnä jauhoja
1 pss Estrella Linssisipsit Kermaviili & sipuli
1/2 dl.... rapsiöljyä

Paahdettu sipulikastike

200 g ... Crème fraîche
1 kpl Estrella Roasted Onion Dipmix

Lisäksi tarvitset

4 kpl sämpylää
nippu värikästä salaattia
1 kpl punasipulia
1 kpl suolakurkkua

1. Kuori ja raasta bataatti.
2. Sekoita bataatin joukkoon kananmuna, Holiday Dipmix ja jauhot. Anna maustua 10 minuuttia.
3. Murskaa Linssisipsit hienoksi. Kaada sipsimuru laakealle lautaselle.
4. Ota pieni kämmenellinen bataattiseosta ja muotoile se pihviksi.
5. Paina pihvi kevyesti Linssisipsin muruihin kauttaaltaan.
6. Kuumenna paistinpannu keskilämmölle ja lisää öljyä.
7. Paista pihvit molemmin puolin, kunnes ne saa kauniin värin ja rapean pinnan.

Valmista kastike sekoittamalla Roasted Onion Dipmix ja crème fraîche keskenään.

Täytä burger salaatilla, linssi-bataattipihvillä, sipulilla ja suolakurkulla. Viimeistele paahdetulla sipulikastikkeella ja nauti.



ILON TÄHDEN

Katso lisää reseptejä osoitteessa www.estrella.fi/reseptit



Kuva & resepti: Peggy Thomas | Peggyn pieni punainen keittiö -blogi



Punasipuli tuo ruokaan syvemmän maun.

Katso
reseptit sato-
kauden herkkuihin:
Ruoka-liite ja
yhteishyvä.fi

Taidetta punasipulista

Täydellisen sipulin kuullotus on taidelaji, joka on tehtävä huolella ja rakkaudella, kirjoittaa Hanna Jensen.

AMERIKKALAINEN ruokajournalisti ja -aktivisti **Michael Pollan**, eli sama mies joka kehottaa syömään vain sellaisia ruokia, jotka isoäiti tunnistaa ruoaksi, kirjoitti muutama vuosi sitten ystävänsä tavasta hauduttaa sipulia. Pollanin tehtävä oli perjantaisin, ystävänsä kanssa kokatessa pilkkoa sipulit täydellisiksi, pieniksi kuutioiksi, jotka vaimo sitten haudutti täydellisen kaavan mukaan jopa puolen tunnin ajan.

KAAVA ONKIN olennainen. Sillä nyt on punasipulin aika, ja taiten kuullotettu sipuli antaa mille tahansa padalle, keitolle tai risotolle syvemmän maun. Sipulin proteiinit hajoavat ja tuovat ruokaan viidennen maun, umamin.

Täydellisesti kuullotetussa sipulissa ei ole enää purutuntumaa, vaan se on hautunut pehmeäksi ja läpinäkyväksi.

Jos sipulia paistaa liian kauan tai liian kovalla lämmöllä, jolloin sen sokeri kara-

mellisoituu, tai jos sipulin antaa vain hikoilla hetken pannulla, se tuo ruokaan erilaisen aromin kuin hitaasti kuullotettu sipuli. Sillä kun sipuli pehmenee ja kuullottuu pannussa matalalla lämpötilalla 15 minuutin ajan, se alkaa makeutua juuri sopivaksi.

SIPULEITA PITÄÄ vahtia, kuten Michael Pollanin ystävä tekee. Kun seuraavan kerran kuullotat punasipulia voissa, ihaile seuraavaa:

Sipulin alkaessa hiukan sihistä pannulla, vesi pakenee siitä. Sipuli pehmenee, mikä taas kertoo siitä, että hiiliatomien ketju, joka pitää sipulin soluseinämät jäykkänä, on hajoamassa sokereiksi. Tehtäväsi on estää sokereiden ruskistuminen.

Sipulin kuullotus on taidelaji, jota Michael Pollan oppi arvostamaan, kun hän ymmärsi, mitä sipulille pannulla tapahtuu.

KESÄN DORO MATKAPUHELIMET



Doro 8035

Helppokäyttöinen 4G älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: metallinsininen. www.doro.fi



Doro 6031

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



Doro 1362

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



JYVÄSHYVÄ

VEGAANILLE
SOPIVA

UUTUUS



VÄLIPALAKSI
100% KAURAA

LEIVOTTU SUOMESSA KOTIMAISESTA KAURASTA

Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.



KLASSIKKOMAKUPARI

Kotimaista kinuski-pähkinä -luomukermajäätelöä höystävät suolainen kinuskikastike ja pekaani- ja maapähkinät.



”Me suomalaiset olemme todellisia jäätelöllä herkuttelijoita: syömme sitä eniten Euroopassa. Katso tästä kesän jännimmät uutuudet. Juhannuksen makeimman kakun täytät myös helposti uutuusjätskillä.”

Kesän viileimmät



YLELLISTÄ YHDELLE

Magnum Chocolate Hazelnut Praliné -puikossa maistuvat täyteläinen hasselpähkinäjäätelö, paahdetut hasselpähkinät ja belgialainen suklaakastike.



AINA IHANA PISTAASI

3 kaveria pistaasi & pistaasi -jäätelö yllättää täyteläisellä pähkinäisyydellä. Testaa tätä vaikka raparperiirakan kyljessä.



SUOLAISEN MAKEAA

Valio on alkanut jälleen valmistaa jäätelöä. Valion Jäätelö Fabriikin kreisi kinuski on laktoositonta jätskiä, jossa on rouskuvia makean-suolaisia sattumia.



HERKKUJEN HERKKU

Pingviini Good candy & choco corn -vaniljakermajäätelön maustaa kinuskikastike, maitosuklaalla kuorrutetut paahdetut maissipalat ja vaahtokarkit. Tätä riittää pienempikin annos!

RAPEA JÄTSKIPAVLOVA JUHANNUSJUHLIIN

Tarjoa keskikesän juhlissa helppo mutta herkullinen jäätelö-marenkikakku. Kuutioi puoli litraa Ingmanin raikasta vadelmasorbettijäätelöä Tescon pavlova-marenkipohjalle. Paloittele 2–3 kuorittua keltaista kiiviä päälle. Koristele tuoreella mintulla.



KAURAMAITOJÄATELO

Oatly double chocolate fudge valmistetaan kauramaidosta. Vegaaninen tuplasuklainen toffeejäätelö on pakattu ilmastoystävälliseen 0,5 litran paperipurkkiin.



LAKRITSI-SUKLAATA VEGAANISENA

Rainbow vegaaninen lakritsi-suklaa -luomujäätelö on kaurapohjainen ja Suomessa valmistettu.



PROTEIINIJÄTSKI

Breyers-proteiiniijäätelöpatukan raidoittaa kinuskikastike, pinnan kuorruttavat maitosuklaa ja maapähkinät. Patukassa on 6,2 grammaa proteiinia ja 101 kaloria.

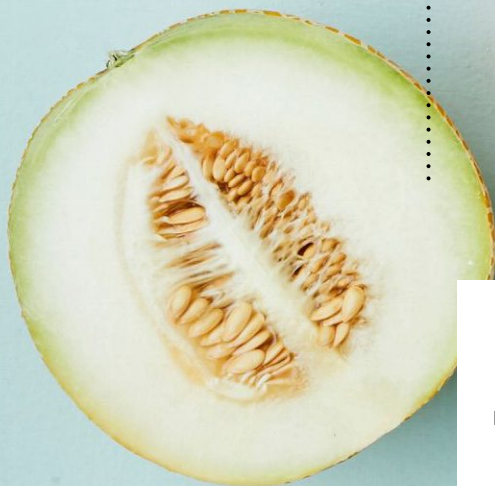
MIKÄ MELONI!

Tutustu melonien värikkääseen sukuun ja nauti mehukkaista hedelmistä kaikin tavoin sesongin ollessa parhaimmillaan.

TEKSTI TAINA SALOVAARA KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

MONIKÄYTTÖINEN GALIA

Galiamelonin verkkomainen, kellanvihreä kuori muuttuu selkeästi keltaisemmaksi melonin kypsyessä. Aromikas, vaalea hedelmäliha sopii sekä makeisiin että suolaisiin ruokiin. Tee galiamelonista raikas lisuke mummon kurkujen tapaan tai sekoita kuutioidusta melonista, mansikoista ja chilistä mehu- kas salsa grilliaterialle.



KUKKEA CANTALOUPE

Pyöreän, pinnaltaan uurteisen cantaloupe-melonin sisältä paljastuu hehkeän oranssi hedelmäliha. Koska vastakohtat täydentävät toisiaan, makeaa cantaloupea yhdistetään kinkun ja suolaisten juustojen kanssa. Sen kukkea aromi sopii drinkkeihin ja hedelmä-salaatteihin. Raikasta sellaisenaan tarjottavan cantaloupen makua tilkalla lime- tai sitruunamehua.

Meloni-haarukkapalat

Puolita cantaloupe- tai hunajameloni. Poista siemenet ja kuori. Leikkaa meloni suupalloiksi. Pujota palat haarukoihin vuohenjuusto- tai parmesaanipalojen sekä oliivien kanssa. Koristele basilikalla.

Meloni-hilejuoma

Jäädytä 1 kuorittu ja paloittelu cantaloupe-meloni tai ½ paloitteltua vesimelonia pakastimessa. Pane jäiset palat tehosekoittimeen. Purista joukkoon 2 limen mehu. Lisää 2 dl kivennäisvettä tai kuohuviiniä. Soseuta tasaiseksi. Jaa seos lasieihin. Lisää jäitä ja koristele melonipaloilla tai limeviipaleilla.





VIRKISTÄVÄ VESIMELONI

Nimensä mukaisesti vesimelonin painosta yli 90 prosenttia on vettä. Kylmä vesimeloni onkin mainio janonsammuttaja tai vähäenerginen välipala. Ripaus sormisuolaa tai sokeria korostaa vesimelonin aromia. Vesimelonikuutiot ovat rapsakoita sattumia salaateissa, ja jäädytetyt melonipalat kaunistavat kesäboonin. Tökkää vesimeloniviipaleeseen tikku ja pakasta. Tarjoa jäätelön tapaan.

HEHKEÄ HUNAJAMELONI

Muodoltaan soikea, kuoreltaan keltainen hunajameloni tunnetaan kaikkialla maailmassa. Sen vaalea tai vihertävä hedelmäliha on makea ja melko mieto. Hunajameloni onkin mainio maustettava. Makua sopii pirstää sitruunalla, terävöittää chilillä ja raikastaa inkiväärillä. Hunajameloni on ihana lisä kesäsalaatteihin, mutta kokeile meloniviipaleita myös grillattuna.

Raikas mansikkamelonisalaatti

Kuori ja kuutioi 1 kg erilaisia meloneja. Viipaloi 200 g mansikoita. Sekoita melonit ja mansikat. Yhdistä 1 sitruunan mehu ja 2 rkl vaahterasiirappia. Lisää seos salaattiin ja silppua joukkoon kourallinen tuoretta minttua. Sekoita.

Viimeistele rouhituilla pistaasipähkinöillä. Tarjoa sellaisenaan tai jäätelön kera.



TUTUSTU MYÖS NÄIHIN!

JIMBEE on meloniperheen aatelin. Sen oranssi hedelmäliha on erityisen makea ja aromikas. Kokeile jimbeetä sellaisenaan tai juustojen kanssa.



SWEETIEMELONI on uusi tuttavuus meloninystävälle. Vihertävän vaaleankeltainen hedelmäliha on erityisen makea ja sopii vaikka sellaisenaan kesäjälkkäriksi.



Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.

Tuoretta kalaa pikana

Jari-Matti Pitkänen valvoo kirjolohien matkaa mätimunasta lautaselle. Saimaan Tuore kasvattaa kalaa uudella ekologisemmalla tavalla.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO KUVAT AKSELI MURAJA

”O lisipa kala helppoa arkiruokaa. Se oli toiveeni, kun aloitin työssäni Saimaan Tuoreessa. Olen kalamies, minulle kala suomuineen ja suolineen taipuu ruoaksi. Kala mielletään kuitenkin yleisesti vaikeaksi käsiteltäväksi. Jos eteen tulee kokonainen kala, moni on ihmeissään. Työssäni haluan osoittaa kalan helpoksi arkiruoksi ja muuttaa kuluttajien ruokattumuksia.

Kala-ala tempaisi minut mukaansa kahdeksan vuotta sitten. En olisi silloin uskonut, mitä kaikkea työ tuokaan tullessaan. Toimimme herkün tuotteen kanssa, jonka säilyvyysaika on lyhyt.

LAATU ON TÄRKEIN

Uusi tapa kasvattaa kalaa houkutteli minut Saimaan Tuoreeseen ensin tuotantopäälliköksi ja sitten toimitusjohtajaksi. Kirjolohemme kasvavat kiertovesikasvatuksella, joka on ekologinen ja kontrolloitu tapa tuottaa kalaa. Meillä ei ole omia vesistö päästöjä lainkaan.

Lanseerasimme tuotteemme helmikuussa. Sitä ennen pystytimme laitoksia nopealla tahdilla. Tekemistä on ollut paljon ja on edelleen. Pienessä yrityksessä saan olla lähes kaikessa mukana. Tuotteen laatu on minulle tärkein. Siksi valvon mielelläni etenkin jalostusvaihetta. Linjaston lopputulos on se, millaisena tuote kuluttajalle näyttäytyy. Jos esimerkiksi koneessa tulee leikkausvirhe, sitä ei

saada pelastettua seuraavassa työvaiheessa. Peli on menetetty. On oltava jatkuvasti tarkkana.

ONGELMA RATKAISTU

Laitoksemme on uusi meillekin. Vastavanlaista laitosta ei ole Suomessa, eikä ihan maailmallakaan. Suurin onnistuminen oli nähdä tuotteemme kauppojen hyllyillä helmikuussa. Oli todella hienoa saada tuote S-ryhmän valikoimaan. Haluamme tarjota kuluttajille laadukasta ja tuoretta suomalaista kalaa ympäri Suomea.

Suuri kysyntä yllätti meidät, ja tuotteet loppuivat lanseerauksen yhteydessä kesken. Koskaan aiemmin en ole törmännyt samaan kalatuotteiden parissa. Tuotannon aloitus oli iso ponnistus ja vaati pitkiä työpäiviä. Tyytyväiset asiakkaat ja laadukkaat tuotteet kuitenkin motivoivat minua. Kun näkee sekä asiakkaalla että työntekijällä hymyn huulilla, tietää, että asiat ovat hyvällä mallilla.

TREENATTUA JA TUORETTA

Kun kala on tuoretta, se on hyvänmakuisia. Siihen olen itse tottunut, ja sitä haluan tarjota muillekin. Tuotteissamme hienoa onkin, että kaikki on omilla käsillä. Me →

”Meillä ei ole omia vesipäästöjä lainkaan”



"Yleensä työt unohtuvat, kun kotiovi aukeaa ja vastassa ovat vaimo ja kolme lasta. Kun töissä on kiirettä, vaimo ja lasten isovanhemmat pitävät kotia pystyssä. Kuntoani hoidan sulkapalloilulla ja omakotitalollisen arkiaskareilla", Jari-Matti kertoo.

Jos koneellisen valmistuslinjaston jälkeen jää siistimistä, Jussi Kasanen ja Teija Kosunen tekevät sen käsityönä.

Samankokoiset kalat pyritään pitämään samassa altaassa, jotta ei synny kilpailua.

Fileistä tulee samankokoisia, kun koneiston kamera skannaa kalat. Seuraava kone laskee skannauksen mukaan oikean leikkauskohdan.

Kalojen vointia seurataan mittamalla eri arvoja kuten veden lämpöä, pH-arvoa ja happipitoisuutta.





Olli Vauhkonen nostaa kalan haavilla altaasta.

sekä kasvatamme että valmistamme kalan. Tiedämme, mitä kalalle on matkan varrella tapahtunut. Kun nostamme kalan altaasta, tunnin päästä se on käynyt kaikki valmistuksen vaiheet ja odottaa pakattuna kuljetusta.

Kiertovesikasvatuksella kala saavuttaa myös myyntikokonsa nopeammin. Näin voimme nostaa kalaa altaasta läpi vuoden ja saamme sen välittömästi ruokapöytiin. Hintakin pysyy tasaisempana.

Kaloillemme on räätälöity rehu. Se ansiosta saamme varmasti sellaisen kalan kuin haluamme. Kalassa pitää olla riittävästi omega-3-rasvahappoja. Koska kasvatamme suht pieniä 700-800 gramman kaloja, niiden rakenne on kiinteämpi kuin isoilla kaloilla. Kasvatusmenetelmässämme kalat uivat altaassa vastavirtaan aivan kuten joessakin. Niiden lihas on treenattua ja fileet ovat vähärasvaisempia kuin seisovassa vedessä kasvatetut verrokkit. Sen huomaa pannulla paistaessa. Toki kirjolohi on rasvainen kala ja siinä on terveellisiä rasvahappoja. Meidän

UUTUUS

Tropicana[®] essentials

HEDELMÄI | VIHANNEKSIA | C-VITAMIINIA
Listen to your body



kaloissamme on silti suhteessa enemmän proteiinia kuin esimerkiksi norjalaisessa lohessa, jonka fileissä näkyvät valkoiset rasvaraidat.

Sekin on minulle tärkeää, että kalat myydään annoskokoisina fileinä. Yhden ja kahden hengen talouksien osuus on Suomessa suuri. Haluamme tarjota heille helposti valmistettavan aterian. Annosfileet on helppo heittää pannulle, ja muutamassa minuutissa päästä ruoka on valmista. Kala on pikaruokaa mutta ei roskaruokaa.

KALAA ILMAN KIKKAILUA

Olen harrastanut kalastusta koko elämäni. Aina kun tulee tilaisuus, lähdän nappaamaan kaloja. Etenkin kesäisin ruokalistalla on itse pyydettyä kalaa. Valmistan kalan aina yksinkertaisesti: pintaan suolaa ja sitruunapippuria ja uuniin.

Toisaalta töissä kalansäälis on aina varma.” ■

”Tiedämme, mitä kalalle on matkan varrella tapahtunut.”



Saimaan tuore

Saimaan Tuoreen kalat kasvavat kolmessa eri laitoksessa Hollolassa, Huutokoskella ja Varkaudessa.

5

GRAMMAA

Mätimunien hautomisvaihe tapahtuu Hollolassa Salpausselän pohjavedessä, joka on paras mahdollinen vesityyppi poikasvaiheeseen. Neljän kuukauden aikana kaloista tulee noin 5-grammaisia. Pienet kalamassat on helppo siirtää seuraavaan laitokseen.

70

GRAMMAA

Huutokosken kiertovesilaitoksessa kaloista kasvaa neljässä kuukaudessa noin 70-grammisiä. Kiertovesikasvatuksella kasvu on tasaista ympäri vuoden, kun perinteisellä puolella kala kasvaa vain keväällä ja syksyllä.

1000

GRAMMAA

Loppukasvu tapahtuu Varkaudessa. Ensin kalat kasvavat neljä kuukautta kiertovesilaitoksessa. Raikastuslaitaiden kautta prosessointilinjalle ja valmiina tuotteina kauppoihin. Myytävä kala on painoltaan 700–1000 grammaa.

SANNIn hiusväri:
TYVI
LIVE 90 Cosmic Blue
PITUUDET
LIVE Ultra Brights
97 Sea Mermaid

Kuva: Viivi Huuska Hiukset: Saara Sarvas

CREATE YOUR
OWN STORY

#CREATEYOURSTYLE

120 YEARS
OF HAIR
EXPERTISE

Schwarzkopf

OSTA LIVE TAI GOT2B -TUOTE JA
VOITA LIPPU SANNIN YKSITYISKEIKALLE
18.10.2018 HELSINKIIN!

TSEKKAA OHJEET **SCHWARZKOPF.FI**

ARVOMME KUUKAUSITTAIN 100 KEIKKALIPPUA 30.9.2018 ASTI.
LISÄKSI JOKA KUUKAUSI 3 ONNEKASTA VOITTAJAA
BACKSTAGE-PASSIN!

KEIKKA ON IKÄRAJATON.



GOT2B
MUOTOILUTUOTTEET
75-300ml



**LIVE JA LIVE ULTRA
BRIGHTS -hiusvärit**

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.

SINULLE SOPIVA

Mehubaari pystyyn

Surauta kesäjuomat tuoreista kasviksista blenderillä, pienellä mehulingolla tai mehuprässillä. Saat auringon lasiin.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
KUVA ANNA HUOVINEN



1 SMOOTHIE KOKO PORUKALLE

Monikäyttöisessä ja hintalaatusuhteeltaan mainiossa tehosekoittimessa valmistuvat smoothiet ja pirtelöt kerralla koko porukalle. Säädetävällä nopeudella voit valita eri raaka-aineille sopivan sekoitusnopeuden. Malli MD-8206. 29,90 e, House.

2 URHEILIJAN TEHOJUOMA

Kätevä Sport Blender -tehosekoitin sekoittaa smoothien suoraan irrotettavaan juomapulloon. Pieni mutta tehokas laite selviää helposti kovistakin aineksista, kuten jäisistä marjoista ja pähkinöistä. Malli ESB2500. 34,90 e, Electrolux.

3 AAMIAISMEHU VIHANNEKSISTA

Juicemaster-mehuprässi ei rajoita juoman raaka-aineita hedelmiin vaan puristaa ravinteikkaan ja maukkaan mehun myös vihanneksista. Prässissä ei ole teräviä osia, joten myös lasten on turvallista käyttää sitä. Laitteen ääni on niin hiljainen, että aamiaismehut voi valmistaa häiritsemättä pidempään nukkuvia. Malli SJD-150 V. 99 e, Wilfa.

4 SATO MEHUksi

Näppärän kokoisella mehulingolla voi valmistaa paljon mehua, jopa 1,5 litraa kerralla. Hedelmäliha kertyy samaan paikkaan ja kaikki irrotettavat osat ovat konepestäviä, joten laite on helppo puhdistaa. Malli HR1836/00. 69,95 e, Philips.

5 ITSE TEHTY KUPLAJUOMA

Liitä hiilihapotuskorkki sekä CO2-patruuna mihin tahansa palautuspulloon ja kääntele pulloa, kunnes juoma on sopivan kuplivaa. Korkki 14,95 e, Bubblecap. Kaasupatruuna, alk. 19.90 e.

6 JÄÄKAHVI SINKKUNA

Dolce Gusto Minime -kahvikapselikoneella voi valmistaa kuumista juomista myös virkistäviä kylmiä kahveja. Flow Stop -toiminnolla voi säätää juoman annostuksen oman maun mukaan. 69,95 e, Dolce Gusto.

Erillinen Paulig-adapteri mahdollistaa myös Cupsolo-kapselien käyttämisen Dolce Gusto-kahvilaitteissa. 9,95 e, Paulig.



PHILIPS

Male grooming



29⁹⁰€

Philips OneBlade
QP2520/20
Prismoista

Trimmaa, muotoile ja aja

kaikenpituiset parrat
OneBladella



Trimmaa

Nopea ja tarkka
trimmaus
valitsemaasi
pituuteen



Muotoile

Haluamasi tyyli
nopeammin ja
helpommin kuin
koskaan ennen



Aja

Ajaa läheltä,
muttei liian
läheltä suojaten
ihoasi

- Vaihdeettavat terät kestävät jopa 4kk*
- Märkä- ja kuiva-ajoon, vaahdolla ja ilman

* Parhaan mahdollisen suorituskyvyn takaamiseksi sinun tulee vaihtaa terä ainoastaan 4 kuukauden välein.



Haluaisitko ajaa vm. 2007 F1 –autoa?

**Osta & rekisteröi Philips –
partakone ja olet mukana F1
–elämyspäivän arvonnassa.**

Toteutamme yhden
suomalaisen urheilu-
unelman kun 6.8.2018
Alastarolla järjestetään
F1 –kokempäivä, jonka
aikana ajetaan Nico
Rosbergin vuoden 2007
Williams F1 –kisa-autoa.

Osallistu arvontaan ostamalla Philips Shaver
5000, 7000 tai 9000 –sarjan partakone ja
rekisteröimällä se 1.6-31.7.2018 välisenä aikana
osoitteessa www.philips.fi/kisa.

KULUTTAJA

8/2017

Hyvä ostos



Philips
S5400/06
partakone

99€

PRISMA

HYVÄ MUTTA HALPA.



LOUNASSETTI VALMIINA

Näppärä ja laadukas Camp-a-Box Complete -ruokailusetti sisältää tarvittavat välineet retkellä ruokailuun, eikä 265 gramman paino paljoa repussa tunnu. 16,95 e, Wildo.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING

Rennosti retkellä

Pakkaa telttia, trangia ja onkivapa reppuun ja lähde luontoon. Tulet rentoutuneena takaisin.

PÄIVÄN REISSU

Kompaktin 15 litran repun pakkaa mielellään mukaan päiväretkelle. Kosteutta ja liikaa hylkivän repun selkäosa on topattu ja hiostamaton. Myös mustana. 14,95 e.



KYLLÄ NUKUTTI

Kolmen hengen kupolimallisessa Hytte XL -teltassa on korotettu eteinen ja hyvä ilmanvaihto. 79,95 e, Halti.

REIPPAIN ASKELIN

Vettä hylkivien Callan DX -ulkoilujalkineiden pohja on pitävä ja vaihtelee iskuja. Naisten ja miesten koot. 59,95 e, Halti.



ONGELLA

RAUHOITTUU

Lasikuituinen onkivapa on kevyt käsitellä, ja onkiminen käy leppoisasti. Pituudet 3–6 m, alk. 2,90 e. Patriot.



PYSY LÄMPIMÄNÄ

Vihreä Oregon 200JR -makuupussi junioreille, pituus 170 cm, 11,95 e. Aikuisille on sininen Ranger 150SR-makuupussi, pituus 220 cm, 12,95 e. Campliner.



OMAT MADOT MUKAAN

Onkilaitteessa on valmiina siima, koukku, paino ja koho, joten se on helppo kiinnittää suoraan vapaan, 2 kpl/pkt. 0,99 e, Ahti. Madot suoraan purkista, noin 50 kpl / prk. 4,95 e, Master.

VAELTAJAN PÖKSYT

Kestävät ja joustavat vaellushousut miehille, myös harmaana, ja pinkillä camo-kuosilla naisille. 49,90 e, House.



Nämä ja muut varusteet retkeilyyn ja kalastukseen Prismoista. Valikoi mat vaihtelevat myymälöittäin.



ULKONA MAISTUU AINA

Myrskykeitin on klassikko, jolla on helppo valmistaa lämmintä vatsantäytettä säässä kuin säässä. 49,95 e, Trangia.

Juttusarjassa sisustussuunnittelija opastaa lukijaa kodin nopeassa pintaremontissa.

Rantasaunan pukuhuone on peräisin 70-luvun puolivälistä. Paneloidut seinät ovat suhteellisen hyvässä kunnossa, mutta tila on pimeä ja ankea.



TEKSTI JA TYYLI ANNA-KAISA MELVAS KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

Sini meni saunaan

Perinteisen saunamökin pukuhuone pelastetaan sinisellä maalipurkillä.

Pukuhuone raikkaaksi

PÄIVÄ

1

Tee lista tarvikkeista ja mittaa tilan seinät ja lattiapinta. Kipaise hankkimassa tarvikkeet. Pese pukuhuoneen seinät ja katto soodapesulla ohjeen mukaan, muista käyttää suojakäsineitä.

PÄIVÄ

2

Suojaa ikkunat ja ovet tilan kuivuttua. Maalaa pohjamaali. Puhahda uimaan ja maalaa ohjeiden mukaan uusi kerros, käy syömässä ja maalaa uusi kerros.

PÄIVÄ

3

Pese lattia. Tarkista lika-kaivon kunto. Jos et ole ennen laatoittanut, tilaa ammattilainen paikalle. Käsittele betonilattia primerillä ennen vesieristeen tekemistä. Anna eristeen kuivua.

PÄIVÄ

4

Aloita laatoitus. Varaa työhön ainakin kaksi päivää. Lattian valmistuttua voit vielä kuurata sen, ripustaa uudet pyyhkeet naulakkoon ja hakea koivunoksia maljakkoon.

Paneeliverhoiltu saunan pukuhuone on tuttu näky suomalaisilla kesämökeillä. Paneeliseinät ovat parhaimmillaan kestävä ja hengittävä ratkaisu talvella kylmäksi jätettävään tilaan. Ikkunanpokia myöten männynsävyinen pukeutumis- ja vilvoittelutila ei kuitenkaan näytä puhtoiselta.

Tässä rantasaunan pukuhuoneessa seinien maalaus raikastaa tilaa. Sävyksi kannattaa valita vihreän tai sinisen värikartasta mahdollisimman harmahtava sävy. Parasta olisi, jos maalikauppaan ottaisi mukaan palan paneelia. Seinälle kiinnitetty vanha keittiönkaappi kannattaa maalata saman sävyisellä kalustemaalilla. Sinertävänharmaiden seinien pariin

lattiaan sopivat keskiharmaat kuivapuristelaatat, jotka kestävät myös pakkasta. Kuivapuristelaatta ei kaihda kovaa kulutusta, ja koska siinä on karhea pinta, se toimii myös saunan puolella.

Tilan ikkuna on pieni, ja jos budjetti sallii, voi ulko-oven ja toki myös saunanoven vaihtaa lasiseksi. Näin kapeaan tilaan tulvii valoa. Koska tila on tarkoitettu pukeutumiseen, lasin on hyvä olla etsattua eli aavistuksen peittävää.

Kalusteiksi riittää pitkä penkki tai kaksi lyhyttä penkkiä. Vanhat naulakot kannattaa maalata seinän sävyllä. Niitä voi hankkia lisää ja kiinnittää yhdessä pötkössä kiertämään tilan vasenta seinustaa.

1. Harmaa **paperikori** 4,90 e. Housen raidallinen **pefletti** 3,50 e. **House-löylytuoksu** terva, eukalyptus tai koivu. 500 ml, 3,50 e. 2. **Saunavedin** 7,50 e ja **saunamittari** 16,90 e. 3. **Saunakiulu** 14,90 e ja **-kauha** 9,90 e. 4. Mäntyinen **Pinetta-nuppinaulakko** on maalattu, 4,95 e. **Country-kynttilälyhty** 8,90 e. 5. **Supi-saunavaha** lauteiden vaalentamiseen 9,90 e. **Hamam-pyyhe**, 100 x 170 cm, myös vaaleanpunaisena, 14,95 e. 6. Kotimainen **Pinetta-mäntypenkki** 29,90 e. 7. Harvian 20 Pro grafiitinmusta **puukiuas** 359 e. 8. **Kuurausharja** 2,05 e. 9. Paneeliseinän sävy on Tikkurilan tunnevärikartan sävy Syväne ja maali on **Luja himmeä**, 23,90 e/0,9 l.

Saunamittari, pefletti, saunavaha, puukiuas ja kuurausharja Prismat ja Kodin Terrat. Saunakiulu ja -kauha, löylytuoksu, hamam-pyyhe ja paperikori Prismat. Vedin, naulakko, lyhty, penkki, kiuaskivet ja maali sekä sävyte, Kodin Terrat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



Muista Porin asunto-
messut! S-Etukortilla
saat 30 %:n alennuksen
perhelipuista ja aikuisten
pääsylipuista.
Liput: [liput.asunto-
messut.fi/SOK](http://liput.asunto-
messut.fi/SOK)

VALMIINA KESÄN SEIKKAILUIHIN!

Kesämuoti on rentoa ja värikästä.
Nämä naisten ja lasten luottovaatteet ovat
mukavia ja sopivat joka tilanteeseen.

Rento kesätyyli syntyy mukavista
perusvaatteista, joissa on väriä ja
hauskoja printtejä. Samaan asuun
voi yhdistää jopa kahta eri printtiä.

*Matildan college 9,95 e, Ciraf ja trikoot
24,95 e, Blaa. Beatan huppari 14,90 e
ja caprit 14,90 e, House. Amoksen
T-paita 8,95 e, 2 kpl/pkt, ja housut
12,95 e Ciraf.*

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



REPPU-
SELKÄÄN!



Laventelinsininen on raikas kesäväri.
Pusero 19,90 e, B Young.



PÄIVÄ-
RISTEILYLLE!

Farkkutakki saa näyttää
kuluneelta, 25,90 e, I Jeans.



Kevyt huivi kulkee
kesällä aina mukana.
Raitahuivi 9,95 e, House,
vain suurimmat Prismat.



Nauhoja ei
tarvita, sillä
leveä kumi-
nauha pitää
tossut paikoil-
laan, 19,95
House.

KESÄ-
TEATTERIIN!

JUHANNUS-
TANSSEIHIN!



Mekossa on sievä
papakajakuosi, 89 e,
Ivana Helsinki.

Maltillisissa koroissa
on hyvä tanssia.
Kengät 79,95 e,
London Fog, vain
suurimmat Prismat.



Tvillicaprit
sopivat myös
mekon alle,
14,90 e,
House.





JÄTSKI-
KIOSKILLE!

Sinisen eri sävyt kuuluvat kesän värikarttaan. Väljä ja ilmava kesämekko on luottovaate, joka on ihana helteellä ja lämmittää kolealla säällä. Raitasukat tuovat jujua asuun kuin asuun.

Amoksen toppi 7,95 e, 2 kpl/pkt, Ciraf. Shortsit 27,95 e, Blaa. Hattu 6,95 e, House., vain suurimmat Prismat. Collegepaita vyötäröllä 12,95 e, Ciraf. Saappaat 29,95 e, Tretorn. Beatan mekko 109 e, Ivana Helsinki. Kassi 15,95 e, House, vain suurimmat Prismat. Lenkkarit 59,95 e, Converse.



Tämä paita päällä
lomapäivästä
tulee väkisinkin
hyvä! T-paita,
7,95 e, Kitzberg.



Minirepussa kulkevat
päiväreissun tamineet.
59,95 e Fjällräven.



Olisiko tässä
mekko suku-
juhliin? Trikoo-
mekko, 7,95 e,
House.



LINTSILLE!



Collegeshortseja muka-
vampaa kesävaatetta ei
voi olla, 5,95 e, House.

Harmaissa tossuissa on
hauska, kulutettu
pinta, 19,95 e, Cienta.



Printti-T-paidassa on
asennetta, 6,95 e, House.

FILLARI-
RETKELLE!

Kesälomalla on kiva pukeutua mukaviin vaatteisiin, jotka eivät purista. Lappumekon alle voi sujauttaa viileällä ilmalla leggingsit.

Matildan paita 24,95 e ja mekko 39,95 e Blaa. Leggingsit 5,95 e, Ciraf. Tennarit 17,95 e, House. Sukat 7,95 e, 10 kpl/pkt, House. Skeittilauta 12,95 e, Sport Runner. Kypärä 16,95 e, Jupiter. ■

SKEITTI-
PUISTOON!

HAUSKAT ISOT
PRINTIT KORISTAVAT
LASTEN VAATE-
MUOTIA. TÄRKEINTÄ
ON KUITENKIN
MUKAVUUS.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



SINULLE SOPIVA



KUUMA KESÄKATU

Printti-T-paidat ovat nyt hitti. T-paita, myös persikan värisenä. 19,99 e, Tom Tailor.



SHOPPAILUKIERROKSELLE

Afrikkahenkiset kuosit ovat trendikkäitä. Mekko, myös liilan värisenä. 49,99 e, Object.



KATSON AUTIOTA HIEKKARANTAA

Klassikkosandaaleilla on mukava läpsytellä viettämään rantapäivää, alkaen 24,95 e, Havaianas.



TOP GUNIN TYYLIIN

Pilotti-aurinkolasit ovat aina muotia. 24,95 e, Haga Eyewear.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA TYTTI KONTULA

Lomalla viimeinkin

Lomailijan reissukassiin on pakattu vain kaikkein mukavimmat kesävaatteet.



MÄ LENNÄN ETELÄÄN

Keltainen laukku on helppo bongata matkalaukkuhihnalta. Soundbox-matkalaukku, myös sinisenä ja mustana. 55 cm, 149,95 e, 67 cm, 179,95 e. American Tourister.

Tuotteet Sokos. Havaianas-sandaalit Helsingin, Oulun, Tampereen ja Turun Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



ALLAS KUTSUU

Mustavalkoiset bikinit ovat graafisen tyylikkää. Bikinit, yläosa 34,99 e, alaosa 22,99 e, Esprit.



ILLALLINEN KAHDELLE

Röyhelöhihainen pitsipusero juhlistaa arkisemmankin alaosan. Pitsitoppi, myös mustana. 39,99 e, Esprit.

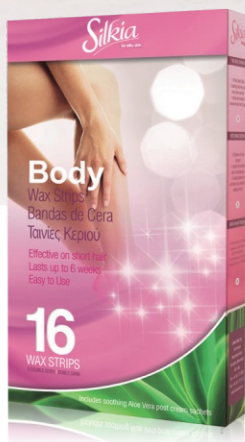


SE YKSI JA AINOA

Mukavat shortsit ovat kesän luottovaate. Shortsit, 39,99 e, Tom Tailor.



Silkkisen pehmeälle iholle



Saatavilla Prismoista ja S-marketeista.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Lisätietoja osoitteessa: www.silkia.co.uk

MERKKIAURINKOLASIT KOKO PERHEELLE

-25%



VERSACE

4338 (norm. 229 €)

172 €



TED BAKER
LONDON

Ervin (norm. 159 €)

119 €



OAKLEY

Holbrook R 9377 (norm. 119 €)

89 €



bollé

Boxton (norm. 159 €)

119 €



TOMMY HILFIGER TH1449/S (norm. 59 €)

44 €



norr

Tiira (norm. 59 €)

44 €



ZOOBU
LONDON

ZB5032 (norm. 69 €)

52 €



PUMA

PJ0027S (norm. 79 €)

59 €

MYÖS AURINKOLASIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA -25 %

YKSITEHOLINSSIT alk. 45 € (norm. 60 €)

MONITEHOLINSSIT alk. 90 € (norm. 120 €)

Maaailman ainoa
SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin.
Tarjous voimassa 21.6.2018 asti.

TYYLII JA MEIKKI TINTTI LEPPÄNEN **HIUKSET** LAURA HANSKI / SALON KLIPSI SOKOS HELSINKI
KUKKAKORISTE RIIA KOIVISTO / FAB FLORAL **TEKSTI** LEENA LUKKARI **KUVAT** MINNA KURJENLUOMA

Tanja nyt

Rentoon nutturakampaukseen lisättiin näyttävä, aidoista kukista tehty kukkakoriste. Häämeikki vaatii kestävän pohjan ja siihen valittiin primer-pohjustustuote, jotta iho säilyy hehkeänä koko häähäpäivän. Tanjan luomet meikattiin kauniiksi tummilla sävyillä ja katseeseen saatiin särmää irtoripsillä. Vadelman sävyisellä huulikiillolla häämeikki saatiin hehkumaan.

Suortuvat karkuteillä

Kesämorsian Tanja Launeen, 43, paksuihin hiuksiin tehtiin rento ja ilmava nuttura, jota koristaa aidoista kukista tehty koriste. Tyyli sopii myös muille kesäjuhlien sankareille. →



Tanja ennen

Tanja kaipasi vinkkejä, miten muuttaa arki-tyyli hehkeäksi kesähäihin. Tanjalla oli vaaleissa hiuksissaan muutama vaalean-punainen raita.

Kotiäiti ja yrittäjä **Tanja Laune** tapasi tulevan aviomiehensä Tinder-treffeillä kahvilassa neljä vuotta sitten. Muuttumisleikkiin houkuttivat lähestyvät häät. Tanja toivoi ideoita häämeikkiä ja -kampausta varten.

Tallinnassa pidettäviin häihin tulee 80 vierasta. Sekä morsian että sulhanen ovat olleet aiemmin naimisissa, joten vieraiksi on kutsuttu paljon ystäviä.

”Järjestämme lapsille oman juhlan kotona”, Tanja kertoi.

Parilla ei ole yhteisiä lapsia. Tanjalla on kaksi lasta edellisestä liitostaan ja miehellä kolme.

Sekä morsian että sulhanen ovat elokuvafriikkejä, joten vieraita on pyydetty pukeutumaan 1920-luvun tyyliin Great Gatsby -elokuvan hengessä.

”Hääpukuni ei ole ihan perinteinen valkoinen.”

ILMAVA ART DECO -NUTTURA

Tanjalle tehtiin kampausta, josta hän voi ottaa mallia tulevaan hääkampaukseensa. Tanjan paksut ja karheat hiukset ovat kuin luodut kampausten tekoon. Niskanutturasta tehtiin rento ja ilmava. Muutama ”karannut” suortuva kiedottiin korumaisesti nutturan päälle ja otsa sai kauniin kedonkukkamaisen puolipannan. Kampausta on 1920-lukua, mutta samalla hyvin muodikas ja tätä päivää.

”Kampausta saa olla nyt pöyheä ja irtonainen, eikä nuoltu tönkkö”, kampaaja **Laura Hanski** sanoi.

HENTO ROOSA MEIKKI

Aattoyön jännitys voi näkyä silmäpusseina, jotka saa talttumaan viilentävällä silmän ympärystuotteella. Koska hääpäivä on tunteikas ja pitkä, meikin täytyy kestää kyyneleitä ja hikihelmiä.

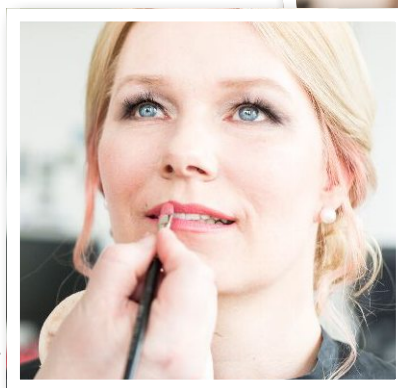
”Häämeikin tärkein elementti on kestävä ja huolellisesti tehty pohja”, meikkaaja-kampaaja **Tintti Leppänen** sanoo.

Tanjan huulet ja posket saavat hentoa roosaa ja korkeita kohtia korostetaan valoa tuovilla tuotteilla. Yläluomen pientä raskautta saadaan kepeämmäksi intensiivisellä ja kauniisti häivytytetyllä varjostuksella silmänurkassa.



Laura Hanski nostelee Tanjan kiharoita pinneillä löysäksi nutturaksi.

Tintti Leppänen kiinnittää muutaman irtoripsen.



Vadelman-punainen huulipuna saa kasvot hehkumaan.

Avaintuotteet juhlaan

1 Polaar Icy Magic Instant Eye Contour Energiser -silmänympäryshoito levitetään kätevästi roll-on-applikaattorilla. Tuote on morsiamen pelastus silmänympärysihon aamuturvotukseen. Lisäksi tuote tuuhentaa ripsiä. 10 ml, 29,90 e.

2 Diorskin Forever & Everwear Primer on meikin pohjustaja, jolla juhlemeikki pysyy pikkutunneille asti kauniina. 30 ml, 53,50 e.

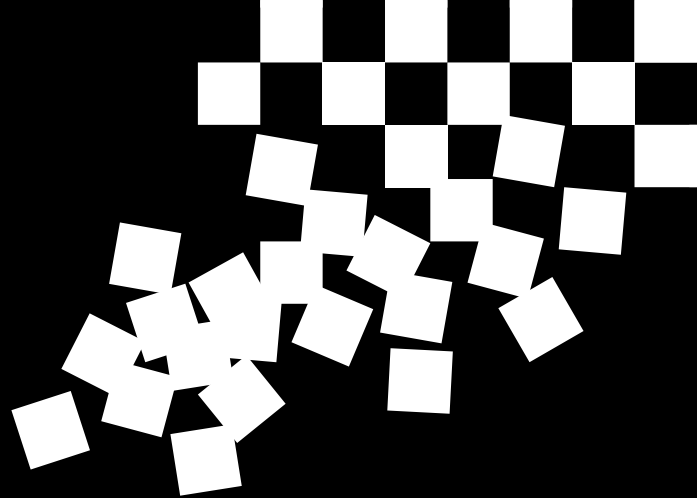
3 Kiss-irtoripsitupsut tehostavat katseen ja tekevät ripset luonnollisen tuuheiksi. Irtoripsipakkaus 9,90 e.

4 Dior Addict Laquer Plump -huuli-kiilto on pitkäkestoinen ja luo meikkiin viimeisen silauksen. Sävy Lovely-D. 5,5 ml, 44,50 e.

5 Cutrin Muoto Extra Strong on minikokoinen viimeistelykiinne, joka jokaisella morsiamella kannattaa olla mukana. Tällä kampausta pöyheä. 100 ml, 8,90 e.



Tuotteet Sokos. Valikoimat vaihtelevat myymäläittäin.



BENNY ANDERSSON TIM RICE BJÖRN ULVAEUS
MENESTYSMUSIKAALI

CHESS

PÅ SVENSKA

SOVITUS LARS RUDOLFSSON OHJAUS MARIA SID

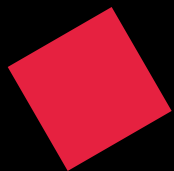
ENSI-ILTA 8.9.

Svenska Teatern yhteistyössä HOK-Elannon kanssa

ASIAKASOMISTAJANÄYTÖS TI 25.9. KLO 19

Liput S-Etukortilla 82 €/65 € + palvelumaksu (norm. 88/70 € + palvelumaksu). Ei Bonusta.

Lippuvaraukset, ma–pe klo 10–16 (09) 6162 1433



CHESSTHEMUSICAL.FI
SUOMENKIELINEN TEKSTITYS

SILJA LINE 

instrumentarium

Aktia

RETTIG

 HOK-ELANTO

 Clear Channel

HBL

PALMOLIVE

uusi

PALMOLIVE
AROMA SENSATIONS
SO
LUMINOUS
SHOWER GEL



Tunne samettinen pehmeys ihollasi!

Kallisarvoisia öljyjä sisältävien
suihkusaippuoiden tyylikäs design,
ihastuttavat tuoksut ja hemmotteleva koostumus
tekevät suihkuhetkistä ylellisiä!



*So Luminous
Just Fabulous*

*Macadamiaöljyä ja pionin uutetta
Avokadoöljyä ja iiriksen uutetta*

TÄYDELLINEN SETTI

1

RUSKETUS PIKANA

Vita Liberata Foaming Tan Water -rusketusvesi antaa syvän mutta luonnollisen asteittaisen rusketuksen 4–6 tunnissa. Luomuainesosia sisältävä tuote ravitsee ja hoitaa ihoa ja kuivuu nopeasti. 38 e.

2

SUOJAA HIUKSILLE

Calypso Linco Care -aurinkovoide suojaa hiuksia auringon uv-säteiden aiheuttamilta vaurioilta. Alk. 3,50 e.

3

AINA MUKANA

Derma Sun Sensitive -aurinkovoidepuikko on helppo napata laukuun. Näin sitä tulee lisättyä päivän mittaan. Hajusteeton, parabeeniton ja väriaineeton voide antaa korkean suojan herkälle iholle. Suojakerroin 50. Alk. 4,95 e.

4

RANTAKASSIIN

Ambre Solaire -aurinkosuojaemulsio sisältää ihoa ravitsevaa karitevoita ja tekee ihosta sileän ja pehmeän tuntuksen. Suojakerroin 20. Alk. 9,95 e.

5

KASVOJEN KAUNEUDEKSI

Nivea Sun Anti-Pigmentation -aurinkovoide antaa kasvoille erityisen tehokkaan suojan ja ehkäisee ryppyjen ja pigmenttiläiskien muodostumista. Suojakerroin 50. Alk. 11,50 e.

6

PÄIVETYS ASTEITAIN

NKD SKN Pre-Shower Buildable Tan on asteittain ruskettava voide, jota levittää ennen suihkua. Voiteella saa hienovaraisen rusketuksen, jota säännöllinen käyttö syventää. 17,90 e.

Ihanaa olla vaan

Suojaa ihosi ja hiuksesi, niin voit nauttia auringosta huoletta. Ruskettavilla tuotteilla saat kesäisen hipiän helposti jo etukäteen.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
KUVA ANNA HUOVINEN

Tuotteet: 1. ja 6. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. 2. Prismat 3. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat 4. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. 5. Prismat, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.





sun protection
Calypso

Calypso Sun Lotion on kosteuttava ja vedenkestävä aurinkovoide, joka antaa suojaa UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Se auttaa korjaamaan ihoa E-vitamiinin ja muiden ainesosien avulla, jotka estävät ihon vanhenemista. Suojaa ihosi ja näytä nuorelta ja terveeltä pidempää. Lisätietoja osoitteessa: www.calypsosun.com

SUOJAA AURINGOLTA

koko perheesi



 **PRISMA**
HYVÄ MUTTA HALPA.

 **MARKET**

500ml G



Parodontiitin toteamisen apuna käytetään Oralilla täysin kivutonta ja nopeaa, kotimaiseen keksintöön perustuvaa Periosafe-entsyymitestiä.

ON AIKA AVATA SUU

Moni hoitaa huolellisesti hampaitaan, mutta unohtaa suussa olevan paljon muutakin tärkeää. Onneksi ienterveydestä huolehtiminen on helppoa ja oman suun kokonaistilan voi tarkistuttaa helposti hammaslääkärin vastaanotolla.

Vaikka hammastarkastuksessa ei löytyisi reikiä, voi suussa piillä muita hoitoa vaativia terveyshaittoja. Näistä yleisimpiä ovat erilaiset hampaiden kiinnityskudosten tulehdustilat, kuten pinnallinen ientulehdus eli gingiviitti sekä hampaan kiinnityskudoksen syvempää tuhoa aiheuttava parodontiitti.

”Moni pelkää tutkimusten ja hoidon olevan kivuliaita ja viivyttelee vastaanotolle hakeutumista. Huoli on kuitenkin täysin tarpeeton”, kertoo Oral Hammaslääkäreillä työskentelevä erikoishammaslääkäri **Juha Oittinen**.

Esimerkiksi parodontiitin toteamisen apuna käytetään Oralilla täysin kivutonta ja nopeaa, kotimaiseen keksintöön perustuvaa Periosafe-entsyymitestiä.

TERVE SUU ON TÄRKEÄ

Vaikka suun terveyden mielletään usein koskevan vain suuta, esimerkiksi parodontiitilla on yhteyksiä myös yleisterveydentilaan.

”Tutkimuksissa on todettu parodontiitin yhteys sydän- ja verisuonitauteihin sekä mm. diabetekseen. Lisäksi matala-asteinen tulehdustila suussa voi olla riskitekijä esimerkiksi keuhkonivelpotilailla tai reumaa sairastavilla henkilöillä. Myös aivoinfarktiriski saattaa kasvaa”, Oittinen toteaa.

Näin ollen on syytä pitää hyvää huolta hampaiden lisäksi myös ikenistä, käydä säännöllisissä tarkastuksissa ammattilaisten luona ja hoitaa mahdolliset tulehdukset ajoissa kuntoon.

HOITO PALAUTTAA HYMYN

Hurjista uhkakuvista huolimatta ei syytä huoleen kuitenkaan ole, vaikka omasta suusta tutkimuksissa esimerkiksi parodontiitti paljastuisikin.


”Parodontiitti on hyvin yleinen sairaus, ja hoidolla voidaan vaikuttaa sairauden kulkuun yleensä hyvin”, rauhoittelee Oittinen.

”Moni pelkää tutkimusten ja hoidon olevan kivuliaita ja viivyttelee vastaanotolle hakeutumista. Huoli on kuitenkin täysin tarpeeton.”

Parodontiitin tärkein hoito on plakin eli bakteerimassan mekaaninen poisto, tutummin hammaskiven poisto. Vaikeammissa tapauksissa käytetään tarvittaessa lääkehoitoa ja tehdään ienleikkauksia. Potilaan omahoito kotona on myös erittäin oleellista.

”Kun suuta hoidetaan hyvin, ei parodontiitti eli hampaiden kiinnityskudosten tulehdus pääse jatkossa villiintymään, eikä vakavampia haittoja kehity”, Oittinen jatkaa.

Omasta suusta kannattaa siis todella pitää huolta. Ja kun suun sisällä on kaikki hyvin, on myös helppo hymyillä ulospäin.

A middle-aged man with short brown hair and a light beard, wearing bright green V-neck scrubs over a red shirt, stands in a dental office. He is holding a white and yellow dental chair control lever with his right hand. The background shows dental equipment and a window with white blinds.

*"Parodontiitti on
hyvin yleinen sairaus.
Kun suuta hoidetaan hyvin,
ei tulehdus pääse jatkossa
villiintymään, eikä
vakavampia haittoja
kehity."*

Erikoishammaslääkäri Juha Oittinen on keskittynyt iensairauksiin.



ANNA LAHJAKSI ELÄMÄN MITTAISIA ETUJA

Anna lahja, joka tuottaa jatkossa Bonusta ja etua elämään joka päivä – vuodesta toiseen. Asiakasomistajuus kruunaa opintonsa päättävän, päivänsankarin, uuteen kotiin muuttavan tai vaikka hääparin juhlapäivän. Katso ohjeet, kuinka toimit, kun haluat antaa lahjaksi asiakasomistajuuden: s-kanava.fi/lahjaksi.



Osuuskauppasi

YHTEINEN HYVÄ

TEHDÄÄN PAREMPI ARKI YHDESSÄ



BONUSTA ELÄMÄÄN

Rohkeasti ratin taakse

Katri Ruohonen
oppi ajamaan
autoa nopeasti
kolmekymppisen
varmuudella.

Lievestuorelainen Katri Ruohonen hankki
itselleen ajokortin Bonuksilla. Nyt hän
suorastaan harrastaa autoretkiä. →

BONUSTA ELÄMÄÄN

Juttusarjassa asiakasomistajat kertovat mitä he ovat Bonuksilla hankkineet.



Katri tiesi jo etukäteen pääsevänsä ensimmäisellä kirjallisista ja ajokokeesta läpi.

”Koen kyllä olevani ihan hyvä kuski”, sanoo lievestuorelainen **Katri Ruuhonen, 35.** Se on rohkea lausunto naiselta, jolla on ollut ajokortti viime syyskuusta.

Hän hyppää päivittäin Toyotan nelivetomaasturiin ja ajaa 30 kilometrin työmatkan edestakaisin Jyväskylään.

”Tässäkin ajassa on jo ehtinyt kertyä ajovarmuutta.”

Katri asui pitkään Jyväskylän keskustassa, joten ajokortille ei ollut tarvetta. Sitten Katri ja puoliso muuttivat omakotitaloon Lievestuoreelle.

”Ajoin vaadittavat ajotunnit kuukaudessa ja tiesin jo etukäteen, että pääsen ensimmäisellä läpi. Tässä iässä on ihan erilainen ymmärrys liikenteestä kuin vasta 18 täyttäneellä.”

HARRASTUKSENA AUTOILU

Liikenteen sujumista Katri on ehtinyt katsella puolisonsa **Jannen** kyydissä. Parin harrastuksena on ajella Jyväskylän ympäristössä katselemaan vanhoja taloja ja kartanoita, joskus autoretket ovat vieneet Mikke-liin ja Kuopioon saakka.

”Otamme autoon eväät mukaan ja käymme myös patikoimassa luonnossa.”

Puoliso opetti Katrin ajamaan opetusluvilla.

”Tiedän, että hän on hyvä opettamaan ja turvallisen kuski. Viihdymme autossa yhdessä, eikä kortin ajaminen opetusluvilla ollut pois yhteisestä ajasta.”

KORTTI BONUKSILLA

Hyvänä puolena oli tietysti myös autokoulussa ajettua korttia puolta halvempi hinta. Sen Katri maksoi Bonuksilla.

”Olemme aina käyttäneet Bonukset johonkin ekstrakivaan, kuten Lontoon- ja Prahnan-matkoihin.”

Nyt Bonuksia kertyy yhä reippaammin, sillä taloudessa kahden autoilijan bensat, vakuutusmaksut ja muut ostokset kerryttävät niitä viidellä kymppillä kuussa. Se on ihan mukava summa, sillä kahteen autoonkin kuluu Katrin laskelmien mukaan 400–500 euroa kuukaudessa.

Ennen ajokortin ajamista Katri piti ajamista pelottavampana kuin miltä se sitten ratissa tuntuu.

”On helpompaa, kun ei tarvitse aina pyytää puolisoa hakemaan. Käyn myös usein kaksoissiskoni luona, jonne pääsen nyt ilman tiukkoja aikatauluja.”

”Otamme autoretkille eväät mukaan.”



HEMMOTTELE KISSAASI SHEBA®-ATERIOILLA





Juttupaikalla tavataan ruokavaikuttaja,
joka kertoo kolme teesiään.

Villiruokaa haluavat nyt kaikki

Villiruoka ei ole mitään
ituhippien näpertelyä.
Sen merkitys pitäisi ottaa
vakavasti, sanoo ekologiseen
ruokaan perehtynyt
kokki Ossi Paloneva.

TEKSTI ANITRA RÖNNKÖ KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

"Villiyrttien kerääminen ei ole
niin hankalaa kuin luullaan",
Ossi Paloneva sanoo. Kasvien
tunnistamisessa voi käyttää
apuna esimerkiksi Luontoportin
verkkosivuilla olevia työkaluja.

Muutama vuosi sitten Ossi Paloneva teki haaveistaan totta. Hän perusti kotikaupunkiinsa Vaasaan pop-up-villiruokaravintola Villdin, jonka annosten lähes kaikki ainekset oli kerätty itse. Ruokat valmistettiin muun muassa suppilovahveroista, tyrnistä, isomaksaruohosta ja hauesta. Aineiden hankkimiseen meni neljä päivää viikossa, kahtena päivänä Paloneva kokkasi. Nyt Paloneva tekee ravintolan mukaan nimettyä nettiv-sarja Villdiä, jossa hän kokkaa pihkasta, muurahaisista ja horsmasta.

Paloneva on työskennellyt hävikkiruokaravintolan From Waste to Tusten keittiömestarina ja puhunut ekologisen ruoan puolesta niin eduskunnassa kuin SuomiAreenassa.

→



"Tunnesilta on siistein juttu, jota villiruoka voi tarjota", sanoo kokki Ossi Paloneva.

Ossi Paloneva, 32

KUKA? Ekologisen ruoanlaiton edelläkävijä ja freelancer-kokki.

MITÄ? Työskennellyt muun muassa Murussa, Grönissä ja A21:ssä. Tehnyt villiruokaa käsittelevän Villd-nimisen nettiv-sarjan yhdessä Kemikaalicoctail-bloggaja Noora Shinglerin kanssa. Tällä hetkellä osakkaana helsinkiläisessä Egg-ravintolassa.

MIKSI? On tuottanut Noora Shinglerin kanssa kymmenen jaksoa käsittävän Ruokakupla-nimisen podcast-sarjan, jonka aiheet liittyvät S-ryhmän Ruokamanifestiin. Löydät podcastit yhteishyvä.fi:stä.

Hän kertoo, että luontosuhde juontaa mummolas-
sa samotuista metsäpoluista ja kalaretkistä isän
kanssa. Paloneva keräilee yrttejä ja levittää villiruuan
ilosanomaa, jotta niin tekisivät muutkin. Hän arve-
lee, että jos villiyrttien kerääminen olisi suositu-
mpaa, se loisi kysyntää myös kaupan hyllyille. Suoma-
laisen luonnon arvostamisen kasvu voisi johtaa myös
tiukempaan politiikkaan esimerkiksi luonnon-
suojelussa.

Syöminen koostuu Palonevan mukaan lukematto-
mista pienistä päätöksistä, joilla kaikilla on jonkin-
lainen poliittinen perhosefekti. Tekemillämme valin-
noilla voimme vaikuttaa esimerkiksi siihen, työlliste-
täänkö kotimaisia ruoantuottajia tai tuodaanko

maista, joiden työoloissa on parantamisen varaa.
Myös päätös ostaa luomuruokaa vaikuttaa siihen,
lisääntyykö ilman torjunta-aineita tuotetun ruoan
kysyntä. Äänestämme lompakolla ansaitsemamme
todellisuuden ja tulevaisuuden, Paloneva ajattelee.

I HYVÄ RAVINTOLA KATSOO YMPÄRISTÖÖN

"Villiruokaa ovat sienet, juuret, marjat, kala ja riista
sekä hyönteiset. Esimerkiksi muurahaisia on helppo
kerätä ruoaksi. Villiruoka on kaikkea sitä, mitä ihmi-
set haluavat ruoalta tällä hetkellä: se on suurimmaksi
osaksi vegaanista, gluteenitonta, lähiruokaa, lisäaine-
tonta ja käsittelemätöntä. Ja tavallaan myös hävikkiä.

Villiruoka on elämyksellistä ja sillä on tarina. Lähiympäristöstä kerätystä ruoasta on enemmän puhuttavaa. Ei suomalaisilla ole sidettä esimerkiksi kampasimpukkaan eikä oikein kiinnostustakaan siihen, missä se on kasvanut.

Kaikki hyvät ravintolat katsovat ympäristöön. Mitä sellaista sieltä löytyy, mitä muut eivät ole osanneet käyttää? Suomalaisen ravintolan pitää tehdä niin, koska meillä on aivan erityinen luonto. Siinä on eroa, käytetäänkö ravintolassa chiliä, sitruunaa ja oliiviöljyä vai rukiista tai villiyrteistä itse tehtyä etikkaa. Villiruoka ja luonnontuntemus kuuluvat nykyään kokin ammattitaitoon. Jos ei tiedä mitään luonnosta, ei voi profiloitua kovaksi keittiöammattilaiseksi.”

2 VILLIRUOKA LUO TUNNESILTOJA

”Suomalaisilla on vahva luontosuhde ja kokemuksia, jotka liittyvät luonnonläheisyyteen. Villiruoalla voi luoda tunnesiltoja historiaansa. Tämä on ravintolalle merkityksellistä, sillä siten pystyy lisäämään jotain odottamatonta ruokaan.

Villeillä raaka-aineilla voi tehdä ruokia, joilla on samanlaisia vaikutuksia kuin sillä, että kuulee

jonkun teinivuosien lempibiisin tai haistaa ensirakkauden hajuveden. Ruoka tempaa tunteeseen tai tilanteeseen, muistoon.

Tunnesilta on siis juttu, mitä villiraaka-aineilla voi tehdä. Esimerkiksi mesiangervot maistuvat siltä, miltä heinäkuu tuoksuu. Havupuista ja pihkasta tulee mieleen mummolan metsä. Tuollaista tunnesiltaa ei odota ruoka-annokselta.

Oma suosikkini on savun maku. Kalastimme paljon faijan kanssa, ja hänen bravuurinsa oli savustaminen. Kalastamme edelleen yhdessä aina, kun menen vanhempieni luokse.”

3 ITUHIPPEILY PITÄISI UNOHTAA

”Villiruoan merkitys pitäisi ottaa huomattavasti nykyistä vakavammin. Ravintola-ala, elintarviketeollisuus, matkailu, alueellinen elinvoimaisuus ja maabrändi voisivat hyötyä villiruoan käytöstä. →

”Esimerkiksi muurahaisia on helppo kerätä ruoaksi.

FANTASTICO

ITALIALAISTA TAIDETTA 1920- JA 1930-LUVUILTA
10.5. – 19.8.2018



KAN-
SALLIS-
GALL-
LERIA

ATENEUM

KLASSIKOT
UUESSA
VALOSSA

ILO ALKAA JO ENNEN LINNANMÄKEÄ!



**RANNEKKEET
ENNAKKOON
EDULLISEMMIN
S-ETUKORTILLA**



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



”Suomalaista luontoa voisi laittaa enemmän purkkiin ja maailmalle.”

Helsinki on maailman luonnonläheisin pääkaupunki. Kun turisti matkustaa sinne, miten hän pääsee luontoon? Esimerkiksi Espoon Nuuksion metsiin pääsee vain jotenkuten. Nuuksiossa turistit voisivat kerätä itse villiyrtejä, kokata niistä aterian, sauna ja uida. Toivoisin, että turisteille olisi enemmän luontokohteita, joihin pääsee helposti.

Suomalaista luontoa voisi laittaa enemmän purkkiin ja maailmalle. Kuusenkerkkää ja koivua voisi

viedä Japanin ja Kiinan lentokentille. Konkreettinen ruokatuote on parempi kuin maasta kertova videonpätkä tai lehti.

Alueellisesta villiraaka-aineiden hyödyntämisestä huippuesimerkki on Dalla Vallen yritys Pohjois-Karjalassa. Dalla Valle ostaa ihmisten keräämät sienet ja myy ne kovalla rahalla Italiaan.” ■

3 pientä

TÄTÄ RUOKA-INNOVAATIOTA ODOTAN

Haluaisin juuriselleristä tehdyn valmispohvin, joka on savustettu ja fermentoitu. Vegaanijuurespuolelle tarvitsiin uusia ja omaperäisiä tuotteita, eikä pelkästään prosessoituja aineksia.

KASVATAN ITSE

jauhوماتoja. Minulla on projektina tutustua hyönteisiin, että saan syvempää ymmärrystä siihen, miten niitä käytetään raaka-aineena.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ

sellaista ruokaa, joka on eettistä, ekologista ja hyväksi terveydelle. Nyt tuntuu, että monesta ruoasta löytyy tekijöitä, jotka eivät lisää terveyttä.



FRIGGS

MILLAINEN NÄLKÄ — SELLAINEN FRIGGS

Snack leffailtaan, treenikassiin,
matkaevääksi, leiväksi...



UUTUUS

MAINIO PALA PURTAVAKSI



midsona

Pankki vai luotto?

Luottokortti on lähes jokaisella yli 25-vuotiaalla suomalaisella. Mutta millaisia luoton käyttäjiä me olemme?

TEKSTI SIRKKU SAARIAHO KUVAT NINA KAVERINEN

Päätös luottokortin käyttämisestä ruokakaupan kassalla tehdään nopeasti. Fiksusti käytettynä korttiluotto antaa joustoa ja turvaa arjen pyörteisiin.

Suomalaisen lompakosta on jo vaikea löytää käteistä, mutta melkein jokaisella on siellä jonkinlainen maksukortti.

Suomalaiset ovat hyvin tottuneita kortinkäyttäjiä. S-Pankin Kantar TNS:llä teettämä tutkimus suomalaisten luottokorttikäytöstä vahvistaa tiedon. Lähes 80 prosentilla 25 vuotta täyttäneistä suomalaisista on luottokortti käytössään. Heistä neljänneksellä on jopa kaksi luottokorttia.

Useamman kortin omistajista suurin osa käyttää ensisijaisesti vain yhtä luottokorttia, neljännes useampaa.

S-Pankin korttiasiantuntija, tuoteryhmäpäällikkö **Marketta Lundell** S-Pankista kannustaa kahden kortin politiikkaan. Luottokorttia voi matkalla tarvita yllättäviin menoihin tai esimerkiksi auton vuokraamiseen.

”Turvallisuuksyistä etenkin matkoilla olisi hyvä olla kaksi korttia, niin ei joudu pulaan, vaikka toinen katoaisi”, Lundell kertoo.

LENTOLIPUT OSTETAAN LUOTOLLA

Talvella on helppo olla nuuka ja säästeliäs, mutta kesällä rahaa kuluu lähes huomaamatta: nähdään ystäviä, lomaillaan, sukuloidaan ja sukuloidaan ympäriinsä. Luottokortille voi olla kesällä enemmän käyttöä.

Kesälomamatkat ja lentoliput suomalainen maksaakin luottokortilla.

”Luottokorttia kannattaa käyttää mat-

kojen ja lentojen maksamiseen. Luottokortilla maksaessa saa turvaa niin korttiedoista kuin lainsäädännöstä, esimerkiksi jos lentoyhtiö menee konkurssiin”, Lundell sanoo.

Koska verkkokaupoista ostetaan nykyään yhä suurempia ja kalliimpia asioita, luottokortin turvallisuus maksuvälineenä korostuu. Tutkimuksen mukaan turvallisuus oli kolmanneksi tärkein syy käyttää luottokorttia verkkokaupassa.

TIEDÄTKÖ LUOTTOSI HINNAN?

Rahalla on aina hintansa. Jos kortin luotto-ominaisuudet ovat tärkeitä, kannattaa tutkia luoton todellinen hinta.

Lundell sanoo hieman hämmästyneensä, kuinka vähän korttien kuluihin kiinnitettiin tutkimuksen mukaan huomiota. Naiset olivat selvästi vähemmän selvillä korttiansa kustannuksista kuin miehet.

Luottokortin kulujen vertailu voi tuntua hankalalta. Varsinkin jos hintaan sisältyy erilaisia lisäpalveluita, todellisia kuluja on vaikea hahmottaa.

”Vertailussa kannattaa käyttää todellista vuosikorkoa, joka sisältää tilinhoitomaksut, korot sekä vuosi- ja kuukausimaksut. Korttien hinnoissa on eroja, joten vertailu todellakin kannattaa tehdä”, Lundell sanoo.

Turvallisuus oli kolmanneksi tärkein syy käyttää luottokorttia.





Ari Heikkilä on rento pankkikortin käyttäjä.

Maksan luoton nopeasti pois

Päättän vasta kassalla, maksanko tililtä vai luotolla, sanoo helsinkiläinen opiskelija Ari Heikkilä, 31.

”Olin kaveripiirissäni ensimmäisiä, jotka saivat luottokortin kymmenisen vuotta sitten. Aloitin sosionomikoulutuksen heti kirjoitusten jälkeisenä syksynä, ja puolen vuoden tai vuoden opintojen jälkeen minulle tarjottiin Visan luottokorttia. Muistan, että korttia oikein tungettiin minulle, joten otin sen.

Kortinkäyttäjänä olen rento ja huoleton, mutta tunnollinen. Minulla on yhdistelmäkortti, jossa on pankkikortti ja Visa. Käytän korttia päivittäin ja vasta kassalla valitsen, kummalla maksan. Valinnalla ei ole minulle väliä, sillä maksan aina kaiken pois kerralla.

Oikeastaan minulla kaksi luottokorttia. Visan lisäksi minulla on Diners Club -kortti. Juuri maksoin vuosimaksun ja mietin, että minähän en koskaan edes käytä tätä korttia. Ehkä se on hyvä olla varalla.

NELJÄ VUOTTA SITTEN pääsin Helsingin yliopistoon valtiotieteelliseen tiedekuntaan jatkamaan opintojani. Se oli iso muutos taloudessani, sillä olin ollut jo monta vuotta vakituksessa palkkатыössä. Nyt suoritan maisteriopintojani ja teen töitä sosiaalityöntekijänä kaksi päivää viikossa. Vaikka elämäntilanteeni on muuttunut, käytän luottokorttia samalla tavalla kuin aikaisemminkin. En seuraa kovin tarkasti ostojani, mutta tiedän aina suunnilleen, minkälainen lasku on tulossa.

LUOTTORAJANIKIN ON vielä sama kuin alussa, minulla ei ole ollut tarvetta nostaa sitä. Jos pitäisi hankkia jotakin isompaa ja tilillä ei olisi tarpeeksi rahaa, voisin käyttää luottoa. Vielä ei ole tullut sellaista eteen. Tiedän että luottokortti on verkkokaupassa turvallisempi kuin pankkikortti. Lentoliput maksankin aina luotolla.

En pelkää velkaantumista, vaikka käytän korttia paljon. Aina kun laitan kortin maksupääätteeseen, ajattelen että lasku pitää maksaa ennemmin tai myöhemmin. Ja minusta on hyvä maksaa se mahdollisimman nopeasti.” →

KÄYTÄN LUOTTOKORTTIA



Ulkomailla ollessani (51 %)



Verkko-ostoksiin (50 %)



Kun haluan varmistaa, että
saan mahdollisessa ongelmati-
lanteessa rahani helpommin
takaisin (44 %)



Maksaakseni tavallista isompia
menoja (33 %)

Luotolla postikortteja

Nurmijärveläinen kotiäiti Pia Lintunen, 46, tekee lähes kaikki ostokset matkoja lukuun ottamatta ”rahalla”.

”M inulla on yksi luottokortti, jota käytän harkiten. Olen aina ollut hillitty luottokortin käyttäjä. Tietenkin nuorempana pankki-tili saattoi joskus tyhjentyä ennen palkka-päivää, silloin käytn luottokorttia. Tai saatoin ostaa jotakin, jota oikein halusin, kun vielä ei ollut sellaista itsekuria kuin vanhempana.

Periaatteessa meillä tehdään ostokset rahalla, joka on olemassa. Kodin isommat hankinnat maksetaan reservivaroista. Ja omakotitalossa pitää osata varautua yllätyksmenoihin.

Ruokakaupassa maksan pankkikortilla. Jos kortti ei toimi eli kiireessä en ole muistanut siirtää rahaa kortille, käytän luottoa. Kassalla en viitsi alkaa tekemään siirtoja mobiilipankissa.

LENTOLIPUT JA LOMAT maksamme luottokortilla. Minulle on jäänyt mieleen Töölön matkatoimiston konkurssi vuonna 2005. Muistan aina, että vain luotto-kortilla matkansa maksaneet saivat rahansa takaisin. En ollut siinä mukana,

mutta kaveri oli. Ulkomailla käytän yleensä debit-korttia tai Visa Electronia, koska nykyään voi tehdä niin.

OLISIHAN VERKOSTA ostaminen helppoa, mutta minusta on tärkeää miettiä tarkkaan, mitä tarvitsee. Ostan lähinnä pieniä asioita. Tilaan tuotteita, jotka ovat minulle entuudestaan tuttuja kuten kosmetiikkaa tai vitamiineja. Maksan ne luottokortilla varsinkin, jos kauppa on minulle uusi. Ajattelen, että saan rahani takaisin, jos jotakin menee pieleen.

Toinen tyttäristäni kerää Schleichin eläinhahmoja. Joskus hän haluaa tilata niitä verkkokaupasta. Hän valitsee eläimet, ja minä hoidan maksun luottokortilla. Hän on tarkka rahasta ja maksaa minulle takaisin tekemänsä ostokset.

Useimmin toistuva luottokorttistokseni on todella pieni. Tykkään valtavasti Postikortti-applikaatiosta. Sillä lähetän puhelinkuvista tehdyt onnittelukortit ja muut tervehdykset sukulaisille ja ystäville. Kortti maksaa 2,5 euroa ja lasku menee aina luottokortille.”

Lähde: S-Pankki



Pia Lintusen tytär tekee toisinaan nettiostoksia luotolla äitinsä kanssa.

Seija Lilja maksaa
verkko-ostokset
suoraan pankkitililtä.

Ei tule turhaa kuluttamista

Minusta on hyvä, ettei koskaan tule mitään yllätyslaskuja, sanoo Helsingissä asuva eläkeläinen Seija Lilja, 65.

”M inä käytän vain Visa Electronia. En edes muista, koska otin ensimmäiseni. Nyt taitaa olla jo viides kortti menossa.

Käytän Electronia kotimaassa, ulkomailla ja verkkokaupoissa. Sehän on kuin luottokortti, mutta ilman luottoa. Pankki korvamerkitsee käytetyt rahat heti tililtä.

On tämä minulle vähän sellainen ideologiakin, olen todennut että luottokortti on minulla tarpeeton. →

”Luottokortti on minulle tarpeeton. Tarvittaessa tytär auttaa luotto-ostoksissa.”



Tehty kokeiltavaksi

GRILLAA TODELLA HYVÄÄ KASVISRUOKAA

100%
HERKULLISTA JA
VEGETAARISTA



Sillä voisi tulla osteltua helpommin, tulla turhaa kuluttamista. Minusta on hyvä, että aina pitää olla rahaa tilillä eikä koskaan tule yllätyslaskuja.

EN OLE YKSIN ajatuksieni kanssa, sillä ystäväpiireissäni on monia, jotka ovat lopettaneet luottokortin käytön.

Viimeksi minulla on ollut oikea luottokortti käytössä vuonna 2009, kun olin kesätöissä saksaa oppimassa Itävallassa. Matkustin siellä ympäriinsä ja ostin netin kautta juna- ja lentolippuja. Pankkikortilla ei silloin vielä pystynyt maksamaan samalla tavalla ulkomailla kuin nyt, joten tarvitsin luottokortin.

TEEN PIENIÄ OSTOKSIA verkkokaupoissa: laivalippu Tallinnaan maksoi 13 euroa tai tilaan kivat kännykänkuoret lastenlapsille. Ostokset maksan Electronilla tai suoraan verkkopankista, ja kaikki on aina mennyt hyvin. Olen käyttänyt vain suomalaisia verkkokauppoja ja summat ovat olleet vähäisiä.

Tiedän, että luottokortilla tehdyillä ostoksilla on parempi turva verkkokaupoissa. Minulla on sellainen diili vanhimman tyttäreni kanssa, että jos tulee tilanne, jossa jonkin asian voi maksaa vain luottokortilla, hän hoitaa sen. Hirveän harvoin niin on käynyt.” ■

4 kysymystä luottokortin käyttäjälle

1 Mihin tarvitset luottokorttia ja miten haluat käyttää sitä?

Mieti, ostatko sillä esimerkiksi isompia asioita, kuten matkoja ja tarvitset luotto-ominaisuutta? Onko luottokortin tuoma turva tarpeen ostoksissasi?

2 Mikä on käyttöösi sopiva luottoraja?

Valitse luottoraja, joka riittää yllättäviin kuluihin ja joustaa tarvittaessa.

3 Mikä korttiluottosi tilanne on juuri nyt?

S-mobiili-sovellus näyttää paljonko luottoa on käytettävissä. Näin laskun loppusumma ei koskaan ole yllätys. Jos kuitenkin näyttää siltä, että et pysty maksamaan laskua eräpäivänä, ota hyvissä ajoin yhteyttä pankkiin.

4 Tiesitkö, että luottokorttiin voi asettaa rajoituksen käyttöalueeseenkin?

Jos olet aina Suomessa, tarvitseeko korttisi toimia kaikkialla maailmassa. Rajoitusten muuttaminen on helppoa S-mobiilissa.



SINULLA TÖISSÄ
S-Pankin korttiasiantuntija
on tuoteryhmäpäällikkö
Marketta Lundell.

GUILT★FREE *Pleasures*

HERKULLINEN UUTUUS NYT
URHEILURAVINNEHYLLYSTÄ!

20 GRAMMAA PROTEIINIINIA
EI LISÄTTYÄ SOKERIA



Barebells
FUNCTIONAL FOODS

Compeed®
Unstoppable You

**LIEVITTÄÄ
KIPUA
VÄLITTÖMÄSTI**



- ✓ Pysyy paikallaan
- ✓ Parantaa rakon nopeasti

Saatavilla Prismoista, S-marketeista ja Sokoksista.

ALEPA-FILLARI ON KESÄN MERKKI!

Tänä kesänä Helsingissä ja Espoossa
rullaa peräti 2550 Alepa-fillaria.
Rekisteröidy: kaupunkipyorat.hsl.fi
.....



ESPOO
ESBO

Kumppani
alepa



TEKSTI LEENA LUKKARI
KUVITUS JONNA KOSKI

Silta työ- elämään

S-ryhmälle
kesätyöntekijöiden
palkkaaminen on
myös nuorten
kasvattamista.

S-ryhmä on Suomen suurin yksityinen työnantaja. Se työllistää 40 000 työntekijää, joista neljännes on alle 25-vuotiaita. Tänä kesänä S-ryhmässä työskentelee lisäksi 13 000 kausityöntekijää, joista suurin osa on nuoria. HOK-Elannon alueella pääkaupunkiseudulla kesätyöläisiä on 2 000.

”Jotta HOK-Elannolle pääsee kesätöihin, nuorella pitää olla mahdollisuus sitoutua annettuun työtehtävään sopimuksen mukaisesti. Mutta kaikkein tärkeintä on ennakkoluuloton suhtautuminen erilaisiin työtehtäviin kohtaan. Asenne ratkaisee”, HOK-Elannon rekrytointivastaava **Tuija Kaasalainen** sanoo.

Koko S-ryhmä on luonteva nuorten →

”Koulutamme hyviä tyyppejä urapolulla eteenpäin”

työllistäjä, koska sen päätoimialat ovat kauppa sekä hotelli- ja ravintola-ala. Aloille tullaan tyypillisesti kesätöiden kautta. Työtehtäviin voidaan perehdyttää työn ohessa.

”Olemme ylpeitä siitä, että saamme kasvattaa ja kouluttaa nuoria. Meillä on yli 1 600 yksikköä ympäri Suomea. Lähes jokaisesta Suomen kaupungista löytyy S-ryhmän toimipiste. Nuorten sisäänntulo kaupan alalle on siksi hyvin luontevaa”, SOK:n henkilöstöjohtaja Susa Nikula sanoo.

Kesätyöntekijöitä tarvitaan aina ja siitä monen ura lähtenyt käyntiin. Osa jää kesätyön jälkeen tekemään osa-aikaista työtä. Osasta tulee vakinaisia työntekijöitä, joita S-ryhmä kouluttaa mielellään vaativampiin ja vastuullisempiin työtehtäviin. Kesätyö voi olla nuorelle polku ammattiin.

”Koulutamme hyviä tyyppejä urapolulla eteenpäin ja sitoutamme heitä sitä kautta. Toivomme, että meille tullaan sillä ajatuksella, että meillä voi luoda uran”, Susa Nikula sanoo.

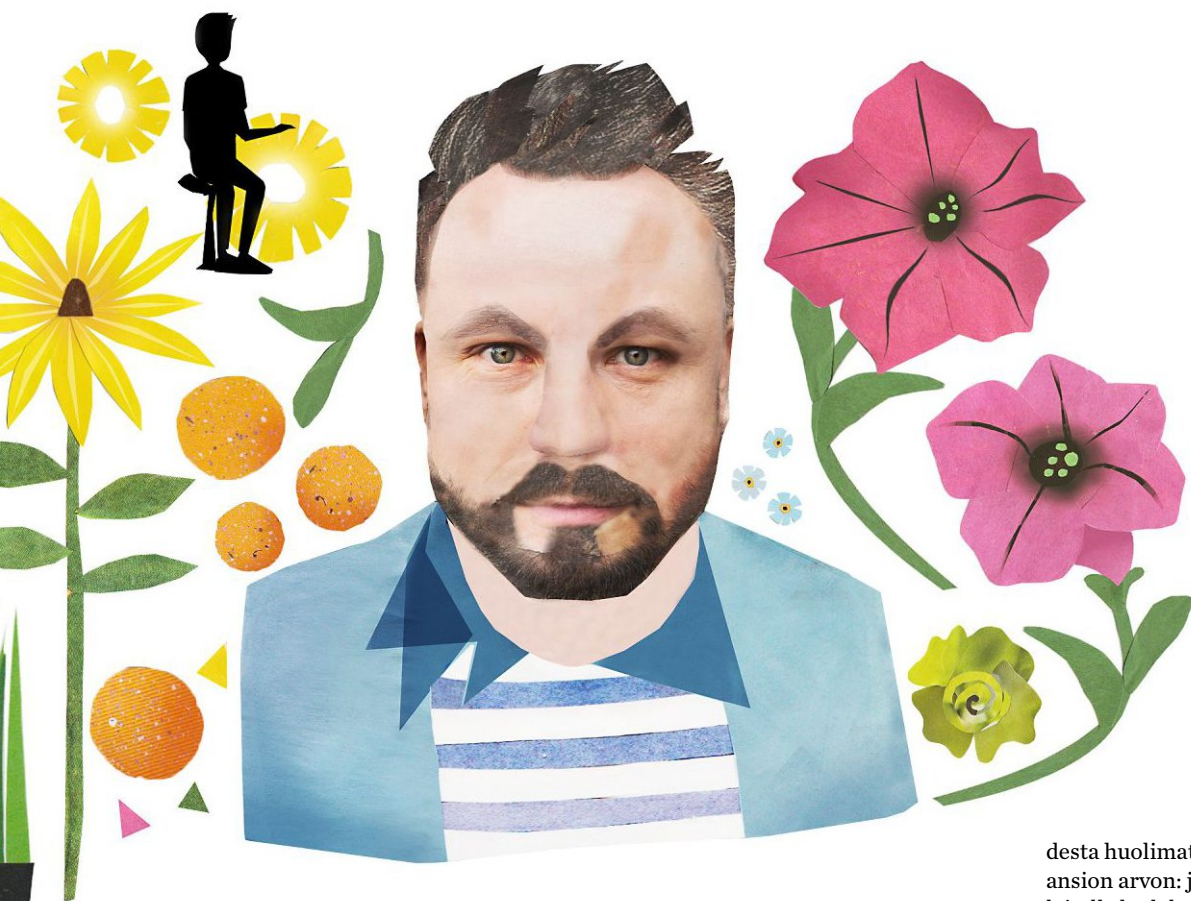
S-RYHMÄN VASTUU

S-ryhmä käynnisti viime vuonna kolmi-vuotisen Nuori mieli työssä -hankkeen, jonka tavoitteena on synnyttää työvälaineitä helpottamaan nuorten työllistymistä. Työvälineitä kehitetään niin esimiehille kuin myös nuorille. Hankkeessa on haastateltu 1 500 S-ryhmässä työskentelevää nuorta.

S-ryhmä haastaa yrityksiä Suomessa näkemään, että vastuu nuorten työllistymisestä on aikuisilla ja työnantajilla.

”Koemme S-ryhmässä, että olemme isossa kasvattajan roolissa. Haluamme olla nuorille siltana koulusta työelämään.”





Toimittaja
Riku Rantalan
työura alkoi
kärrypoikana.

”Työkokemus on avain eteenpäin elämässä”

Toimittaja Riku Rantala, 43, oppi kärrypoikana ja heviosastolla, miten yhteiskunta toimii.

Aloitin työelämän 14-vuotiaana Malmin Prismasta. Tarvitsin töitä, koska olin hävinnyt partioleirillä pokerissa 500 markkaa. Oi kunniasia, että maksan velan pois.

Vuonna 1988 Suomessa elettiin nousukautta ja nuoren oli suhteellisen helppoa päästä töihin. Marssin kevätodistukseni kanssa tulevan esimieheni juttusille ja pyysin duunia. Sain kärrypoijan homman 16 markan tuntipalkalla.

VIIHDIYIN PRISMASSA kymmenen vuotta. Ylenin hedelmä- ja vihannesosastolle, jossa tuntipalkkani oli jo 25 markkaa. Työporukkaan kuului kaikenikäisiä ihmisiä ja minut otettiin hyvin joukkoon mukaan. Työ oli monella tavalla kasvattavaa jo lähtien siitä, että töihin piti tulla

ajossa ja työt piti hoitaa kunnolla. Palkkalaskelmasta piti osata tarkistaa, että siihen oli ynnätty kaikki lisät ja että ennakonpidätys oli laskettu oikein. Siinä oppi ihan väkisin, miten yhteiskunta toimii. Oppi jotain myös kaupankäynnistä, että sisäänostohinnoilla ja kateprosentteilla on väliä. Asiakaspalvelussa oppi sosiaalista olemista erilaisen ihmisten kanssa.

KUN SITTEN HAIN nuorena yliopisto-opiskelijana oman alan töihin Helsingin Sanomiin, esimies naureskeli, 'ai sulla on oikein Helsingin Osuuskaupan ansiomerkki!' Olin saanut huomionosoituksen kymmenen vuoden työskentelystä HOK:lla. Huvittuneisuutta

desta huolimatta uskon, että hän näki ansion arvon: jos kaveri on jaksanut laitella hedelmiä tiskiinkin kymmenen vuotta, ehkä se on valmis muutenkin tekemään tosissaan hommia.

Työhistoriani vaikuttaa myös niissä tilanteissa, joissa olen itse rekrytoimassa ihmistä ja näen ansioluettelosta, että tyyppi on ehtinyt tehdä vähän kaikenlaista. Palkkaan mielellään ihmisen, joka ei ole kasvanut oman alan kuplassa.

Ja oli minulle HOK:n vuosista sekin hyöty, että sain säästettyä pesämunaa, jolla pääsin kiinni osaomistusasuntoon. Ilman vakituista työtä pankki ei olisi myöntänyt lainaa.

”Työ oli monella tavalla kasvattavaa”

SUOMEN TYÖOLOJAT ovat muuttuneet huimasti niistä ajoista, kun isoisäni oli 7-vuotias ja lähti ensimmäiseen työhönsä paimenpojaksi. Kasvattina vierassa talossa hän maksoi osan ylläpidostaan työllään. Se oli aivan luonnollista. Reissuillani ympäri

maailmaa olen voinut todeta, että kehitysmaissa eletään edelleen niin kuin isoisäni aikoihin. Suomessa lasten ei enää tarvitse tehdä työtä, mutta olisi tärkeää, että kaikki nuoret pääsevät töihin. Työkokemus on avain eteenpäin elämässä.” →

Kesäduuni- gallup

Kaksi HOK-Elannon
kesätyöntekijää kertoo, miksi on
tärkeää päästä kesätöihin.

SAKU KIVIHARJU, 22,
Helsingin Alppilasta
opiskelee toista vuotta
Aalto yliopistossa
kauppatieteitä.
KESÄTYÖPAIKKA
S-Market Herttoniemellä



1 Miten löysit tämän työn?

Olin samassa paikassa kesätyössä myös viime kesänä. Silloin hain paikkaa ilmoituksen kautta. Tänä vuonna esimies soitti ja pyysi minua töihin.

2 Mitä työ on opettanut?

Työ kassalla on kasvattanut paineensietokykyä, koska aika ajoin kiire on kova. Olen oppinut myös paljon asiakaspalvelusta ja työskentelystä erilaisten ihmisten kanssa. Yövuorossa kassatyön ohessa hoidetaan myös muita työtehtäviä, kuten täytetään hyllyjä. Se kasvattaa oman työn organisointikykyä.

3 Miksi on tärkeää, että nuoret pääsevät töihin?

Työkokemus auttaa seuraavien työtehtävien haussa. Työstä saatu palkka opettaa arvostamaan rahaa.

4 Mihin käytät tienääsi rahat?

Osa rahoista kuluu vuokraan ja päivittäiseen elämiseen. Kesällä ansaitsemillani rahoilla rahoitan myös talven kuluja. Toivottavasti saan myös vähän säästöön ja pääsen matkalle. Viime kesän tienesteillä kävin Budapestissa ja Roomassa.

5 Mikä sinusta tulee isona?

En tiedä vielä, mutta ehkä verokonsultti johonkin isoon yritykseen. Miksei vaikka SOK:lle tai HOK:ille?

1 Miten löysit tämän työn?

Olin 16 kun pääsin ensimmäistä kertaa töihin. Kruununhaan Alepassa olen ollut pari vuotta tuntityöläisenä ja ekstraajana. Kesätyön sain, kun tuttu esimies pyysi tulemaan.

2 Mitä työ on opettanut?

Aspahomma, eli asiakaspalvelu, opettaa ihmisten kohtaamista ja ulospäinsuuntautuneisuutta. Kun opiskelee ja tekee työtä limittäin, oppii aikataulutamaan elämää. Osaa katsoa viikkoa sillä silmällä, että missä välissä ehtii tehdä töitä ja milloin täytyy keskittyä opiskeluun.

3 Miksi on tärkeää, että nuoret pääsevät töihin?

Työ opettaa itsenäistymään. Jokaista vaatetta tai kännykkähankintaa varten ei tarvitse kääntyä vanhempien puoleen. Oppii maksamaan elämisestä eikä tarvitse turvautua yhteiskunnan tukiin. Jos nuori hakeutuu tai pääsee vasta päälle kaksikymppisenä ensimmäistä kertaa töihin, voi olla vaikeaa suhtautua työhön luonnollisena osana elämää.

4 Mihin käytät tienääsi rahat?

Jos rahaa jää säästöön sitä tarvitaan bändin treenikämpän vuokraan ja keikkailuun. Soitan omakustannepohjalta pyörivässä bändissä The Stoats.

5 Mikä sinusta tulee isona?

Vaikeaa sanoa. Varmaan tekniikan alan opettaja tai voisoin toimia jossain asiantuntijatehtävissä. ■

**MATIAS
ESKOLA**, 24,
Helsingin
Lauttasaaresta
opiskelee
Aalto yliopis-
tossa kemian
tekniikkaa.
**KESÄTYÖ-
PAIKKA**
Alepa
Kruununhaka



MEILTÄ SAAT BONUUSTA



HERKKU
DELIKATESSEN

LUONTOMATKA Helsinkiin

Helsinki on suosittu matkailukohde,
mutta oletko koskaan ajatellut, että voisit
poiketa keskustan hälystä luontoon?
Luontokohteissa riittää ihmeteltävää
vaikka useaksi päiväksi.

TEKSTI ANITRA RÖNNKÖ **KUVAT** JUHANA HURTIG JA JULIA KIVELÄ/VISIT
HELSINKI JA LASSE ANSAHARJU/VASTAVALO
KUVITUKSET JULIA TAVAST



Vallisaaren patikointi-
reitit ovat muutaman
kilometrin mittaisia.



Vallisaaren matkataan
lautalla. Matkaan pääsee
Kauppatorilta.



Osa Pihlajasaaren uimako-
peista on rannalla vieraile-
vien käytössä, osa on
vuokrattu vakikäyttäjille.



Fillari lainaksi
ja menoks!

yhteishyvä 101

Reippailua ja villi paratiisi

LENKILLE KESKUSPUISTOON

Töölönlahdelta alkaa **Keskuspuisto**, jonka varjoisissa metsissä kelpaa lenkkeillä. Tilasta ei tule heti puute, sillä alue on peräti tuhannen hehtaarin laajuinen. Pohjoisessa Keskuspuisto päättyy Haltialaan ja Vantaanjoelle. Haltialan aarnialue on puiston hienoimpia luonnonsuojelukohteita, jossa kasvillisuus on rehevää ja puut kurottelevat koskemattomina kohti taivasta. Heinäkuusta alkaen **Haltialan kotieläintilalla** voi poimia kukkia ja herneitä.

Haltialan tilan osoite on Laamannintie 17. Sinne pääsee esimerkiksi busseilla 614 ja 615 Rautatienrantaan.

MUSTAVUORESSA HÄMMÄSTYTTÄÄ ROTKO

Reippaalle matkailijalle sopii **Mustavuori**, Helsingin arvokain rehevä lehto. Kasvillisuudesta löytyy esimerkiksi pähkinäpensas, jonka antimet katoavat nopeasti oravien suihin. Mustavuori on myös Helsingin parhaiten säilynyt ensimmäisen maailmansodan linnoituskokonaisuus. Jännittäviä katseltavia alueella ovat erilaiset luolat ja seitsemän metriä syvä rotko.

Mustavuorelle pääsee Itäkeskuksesta busseilla 93, 841 ja 870

LEPAKOITA JA PERHOSIA

Historiaa ja mahtavia maise-mia tarjoaa **Vallisaari**, villi luontoparatiisi. Saari avattiin yleisölle vasta 2016, sillä se oli pitkään puolustusvoimien käytössä. 1950-luvulla Vallisaarella asui valtion palveluk-

sessä olevia siviilihenkilöitä, parhaimmillaan 300 asukasta. Tuolloin Vallisaarella oli jopa kansakoulu ja kauppa. Saaren luonto sai uinua pitkään koskemattomana, ja siksi se onkin monimuotoisin luontokohde pääkaupunkiseudun saaristos-sa. Muun muassa lepakot ja lukuisat perhoslajit viihtyvät saarella.

Vallisaareen on 20 minuutin lauttamatka Kauppatorilta. Aikataulut ja lippujen hinnat: vallisaari.fi.

PIHLAJASAARESSA MAISTUU PIKNIK

Maistuisiko piknik merimaise-massa? **Pihlajasaari** on helsinkiläisten suosiossa, eikä ihme. Saarelle pääsee helposti Merisatamanrannasta ja Ruoholahdesta. Pihliksessä, kuten saarta kutsutaan, on monia hiekkarantoja ja kallionkoloa, jonne asettaa piknik-kori.

Vesibussi lähtee Ruoholahdesta tai Merisatamanrannasta, jonne pääsee Kampista esimerkiksi bussilla 18. Ruoholahteen kulkee metro. Aikataulut vesibussiin: jt-line.fi.

KESÄYÖN LAULUA

Helsingin kaupunki järjestää kesäyön luontoretken Vuosaarella sijaitsevan **Utelan ulkoilualueella**, joka on tunnettu jylhistä kallioistaan ja näköalapaikoistaan.

Maksuttomalle retkelle lähdetään 8.6. kello 22 kahvila Kampelan edustalta, Utelantie 1. Vuosaareen pääsee metrolla. Tietoja luontoretkistä: hel.fi.



SYÖ JA MAJOITU

Ravintola Kaarnassa (Mannerheimintie 20) voi kokeilla esimerkiksi kotimaisista raaka-aineista valmistettuja snapaksia. Uudistetun **Sokos Hotel Presidentin** (Eteläinen Rautatiekatu 4) huoneet ovat Paola Suhosen käsialaa. Seinillä seikkailevat niin hirvet kuin norpat.



OTA ALLE ALEPA-FILLARI

Liikkuminen Helsingissä on kaikkein sujuvinta metrolla, bussilla tai raitiovaunulla. Erittäin hyvä vaihtoehto julkisille on Alepa-fillari eli keltainen kaupunkipyörä, jonka saa käyttöönsä 150 eri asemalta. Näin se toimii: rekisteröidy käyttäjäksi, maksa ja hyppää pyörän selkään. Tarkemmat ohjeet: kaupunkipyorat.hsl.fi.





Rhododendronien eli alppiruusujen väriloisto on alkukesästä mykistävän kaunis.

KUVAT JUSSI HELLSTEN/VISIT HELSINKI, MARIJO ASPEGREN/VASTAVALO JA ISTOCKPHOTO



SYÖ JA MAJOITU

Kauppakeskus Kaaren **Café Velosta** (Kantellettarentie 1) saa lounaskeiton ja rapeita voisarvia. Myös entisestä merimieskapakasta legendaariseksi ravintolaksi ponnistanen **Salven** (Hietalahdenranta 5 C) silakat ovat aina hyvä vaihtoehto.

Original Sokos Hotel Albertissa on tarjolla saunapaketteja: raflaamo.fi.
Radisson Blu Seaside (Ruoholahdenranta 3, radissonblu.com) tarjoaa sinisiä unia satamamiljöössä. Hotellista pääsee kätevästi Hietalahden kauppahalliin ja kirpputorille.

.....

HUIKEA RODOPUISTO

Tässäpä salaisuus, jota kaikki paljasjalkaiset stadilaisetkaan eivät tiedä: **Haagan alppiruusuisto** eli rodopuisto on paitsi yliopiston kasvinjalostuksen koealue, avoinna yleisölle myös. Puistoon kannattaa suunnata kesäkuun alkupuolella, jolloin rodot ja atsaleat paljastavat väriloistonsa ja tuoksuvat huumaavasti.

Puisto sijaitsee Etelä-Haagassa osoitteessa Laajasuontie 40. Etelä-Haagaan pääsee kätevästi lähijunilla A, E, P ja U.

LINTUJA BONGAAMAAN

Pitkospuut johdattavat rauhoittumaan **Lammassaareen**, joka sijaitsee keskellä Viikin Vanhankaupunginlahden luonnonsuojelualuetta. Reitti on kunnostettu esteettömäksi, joten sinne pääsee pyörätuolilla tai lastenvaunuilla. Lammasaaren lintutorniin kannattaa kiivetä paitsi bongamaan lintuja myös katsomaan hienoa maisemaa Vanhankaupunginlahdelle. Lintutornin vieressä on esteetön lintujen katselulava.

Vanhaankaupunkiin ja sieltä kävellen Lammasaareen pääsee esimerkiksi busseilla 71 ja 78 Rautatienranta. Saareen vievät pitkospuut lähtevät Pornaistenniemeltä.

PUUTARHAN RAUHAA

Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha on virvoittava keidas Helsingin katuviilän keskellä. Kasvihuoneissa kasvaa esimerkiksi parananjättilumme, joka voi kasvaa kaksimetriseksi ja kannatella ihmisen painon. Viidakotunnelmaan voi virittäytyä myös sademet-

sähuoneessa, joka esittelee afrikkalaisia kasveja. Somassa ulkopuutarhassa on mukava lueskella kirjaa.

Kasvitieteellinen puutarha on Kaisaniemenranta 2. Ulkopuutarha on avoinna ympäri vuoden joka päivä klo 9–20.

SAARISEIKKAILU KUTSUU

Harakan saari sijaitsee Kaivopuiston edustalla, Särkän ja Uunisaaressa välissä. Aikaisemmin puolustusvoimien käytössä ollut viehättävä saari tarjoaa nykyään taiteilijoille työtiloja ja saaristoluontoon tutustumista kaikille kiinnostuneille. Vanha kasarmi on kunnostettu luontokeskukseksi, jossa voi tutustua Itämeren vedenalaiseen luontoon ja akvaariotalossa Suomenlahden kaloihin. Harakan saarella järjestetään joka sunnuntai kello 14–15 maksuttomia opastuskiertoja aina syyskuun loppuun asti. Lauantaisin luontokeskus on suljettu.

Yhteysvene Harakan saarelle lähtee Kaivopuiston rannasta Ullanlinnan laiturilta. Aikataulu: merenkavijat.fi.

VALTAMEREN SALAISUUDET

Rauhallinen ilta ranskalaisen Jacques-Yves Cousteau'n seurassa kutsuu **Orionin elokuva-arkistoon**. Vuonna 1997 edesmennyt Cousteau tunnettiin tutkimusmatkailijana ja tieteilijänä, joka tutki valtameren ihmeellisiä otuksia. Cousteau'n dokumentit Hiljainen maailma ja Elävä meri nähdään Orionin elokuva-arkistossa 1.7. ja 12.8.

Elokuvateatteri Orion, Eerikinkatu 15. Liput: kavi.fi.



Kaisaniemen kasvitieteellisen puutarhan miljöö on suorastaan runollinen.



Tukevat pitkospuut vievät luonnonystävä Lammasaareen.



nerokas kaksois-
KAATONOKKA

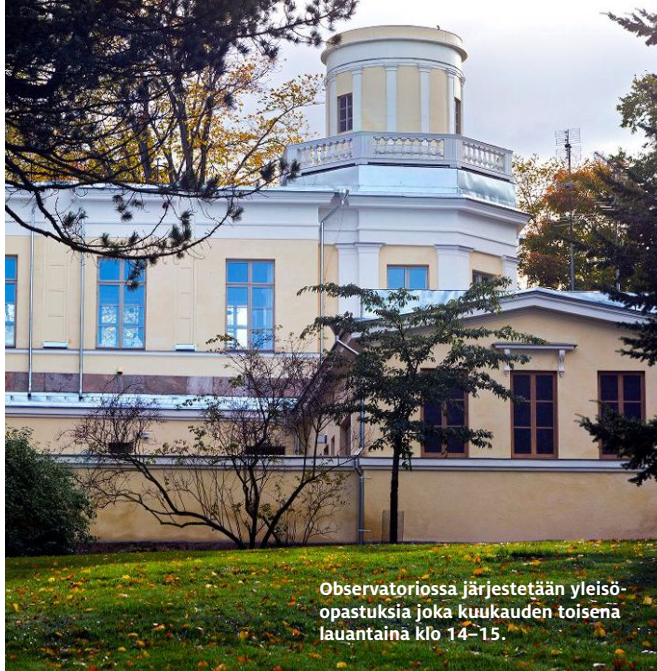


auttaa
ANNOSTELUSSA

OIKEA MÄÄRÄ MAKUA.



KULUTTAJA
5/2017
Testivoittaja



Observatoriossa järjestetään yleisö-
opastuksia joka kuukauden toisena
lauantaina klo 14–15.



SYÖ JA MAJOITU

Vuonna 1867 perustettu **ravintola Kappeli** (Eteläesplanadi 1) on melkein pakollinen kohde Helsingin historiasta kiinnostuneelle. **Original Sokos Hotel Pasilan** (Maistraatinportti 3) edestä lähtee raitiovaunu, jolla pääsee suoraan keskustaan. Lapsiperheitä ilahduttaa lyhyt matka Linnamäelle mutta myös Keskuspuisto on vain kivenheiton päässä.

Tutkittavaa ja kiehtovia näyttelyitä

TIEDONJANOISEN SAARI

Helsingin ulkosaariston helmeiksi kutsuttu **Isosaari** tarjoaa tiedonjanoiselle kiinnostavia yksityiskohtia sotahistoriasta. Esimerkiksi sisällissodan jälkeen saarella oli punavankileiri. Isosaarella asui pitkään armeijan henkilökuntaa ja varusmiehiä, mutta 2010-luvun alussa alokaskoulutus päättyi ja saari vuokrattiin matkailutoimintaan. Nyt monipuolisessa luonnossa pesii harvinaisia lintuja kuten merikotka ja hylkeitäkin saattaa bongata. Hiekkarannoilta näkee Suomenlinnan yli Helsinkiin saakka.

Isosaareen pääsee puoleltoista tunnin välein lähtevällä isolla saaristolaislautalla. Matka kestää noin 40 minuuttia ja lautta lähtee Kauppatorin kolera-altaalta. Liput ja aikataulut: visitisosaari.fi.

RUUSUJEN LUMO

Meilahden arboretumissa voi ihastella ruusujen lukuisia lajikkeita. Ruusutarhassa on muun muassa eri puolilta Suomea löytyneitä tunnistamattomia ruusuja, mutta myös iki-ihana, makeasti tuoksuva juhannusruusu.

Kukinta jatkuu kesäkuun puolivälistä elokuun puoliväliin.

Meilahden arboretum sijaitsee Johannesbergintien molemmin puolin Meilahden tien varrella. Paikalle pääsee esimerkiksi raitiovaunu 4:llä.

OPI UUTTA ELÄMISTÄ

Luonnontieteellinen museo on paljon muutakin kuin se dinosauruksen luuranko, joka on jättänyt lähtemättömän jäljen monen koululaisen muistiin. Pysyvässä näyttelyssä tutustutaan Suomen luontoon, maapallon monimuotoisuuteen ja ilmastomuutokseen kiinnostavilla tavoilla. Katsoa saa –ja koskeakin.

Luonnontieteellinen museo on Etu-Töölössä, Pohjoinen Rautatiekatu 13. Aukioloajat ja lippujen hinnat: luomus.fi.

TÄHDET KERTO VAT

Arkkitehti Engel suunnitteli vuonna Tähtitorninmäelle 1834 **observatorion**, joka oli aikanaan moderni laitos. Observatorion puutarhaan rakennettiin 1890 tähtitorni valokuvausta varten. Komean tornin ympärille haluttiin hieno puisto kukkineen ja jalopuineen. Tee puistokävely kesäillalla ja tutustu tähtitieteeseen museossa, joka on torstaisin auki kello 20 asti.

Helsingin observatorio, Kopernikuksentie 1. Lisätietoja: helsinki.fi.

Isosaarella on paljon koskemattonta luontoa. Saarella pesii muun muassa merikotka.





HELSINGIN LUONTOKOhteet

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1..... Haltialan tila | 8 Kasvitieteellinen puutarha |
| 2 Mustavuori | 9 Harakka |
| 3 Vallisaari | 10 Elokuva-arkisto |
| 4 Pihlajasaari | 11 Isosaari |
| 5 Uutela | 12 Meilahden arboretum |
| 6 Haagan alppiruusuupuisto | 13 Luonnontieteellinen museo |
| 7 Lammassaari | 14 Helsingin observatorio |

SYÖ JA MAJOITU

- | |
|---|
| 15..... Ravintola Kaarna |
| 16 Original Sokos Hotel Presidentti |
| 17..... Cafe Velo |
| 18 Ravintola Salve |
| 19 Original Sokos Hotel Albert |
| 20..... Radisson Blu Seaside |
| 21 Ravintola Kappeli |
| 22..... Original Sokos Hotel Pasila |



PARAS PAIKKA ELÄÄ

Tehdään yhdessä konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi. Isoja ja pieniä.

SOK:n vastuullisuusjohtaja Lea Rankinen (keskellä), viestintäjohtaja Kai Ovaskainen, kenttäryhmän johtaja Arttu Laine, vastuullisuuspäällikkö Anna Mäenpää ja yhteyspäällikkö Tomi Ronkainen ovat tyytyväisiä siitä, että aika on vihdoinkin kypsä aidolle keskustelulle. S-ryhmän Prisma-ketju on tänä vuonna Helsinki Pride -tapahtuman pääyhteistyökumppani. Helsinki Pride järjestetään 25.6.–1.7.2018.

TEKSTI SANNA SUOKKO KUVAT HELI BLÅFIELD

Sateenkaaren puolella

Seksuaalinen suuntautuminen aiheuttaa yhä eriarvoisuutta. SOK:n vastuullisuusjohtaja Lea Rankinen, 45, haluaa, että ihmisoikeuksien kunnioittaminen ei jää vain juhlapuheisiin.

”Olin tiimini kanssa Kansalaistorilla vuonna 2014, kun eduskunta äänesti sukupuolineutraalin avioliittolain puolesta. Riemu lainehti ympärillä, kun lähdin takaisin töihin. Pöydällä odotti skumppa jäissä. 'Nyt sinäkin pääset naimisiin, jos haluat!', työkaverit illoitsivat.

Toivon, että jokainen saisi olla oma itsensä myös työyhteisössä. On paitsi surullista myös vahingollista, jos ihmisen joutuu kieltämään itsensä. Yhdenvertaisissa oikeuksissa kyse ei ole mielipiteistä vaan arvoista. Haluamme, että S-ryhmässä ihmisoikeuksien kunnioittaminen koskee niin henkilöstöä, asiakkaita kuin hankintaketjuja.

Aloitin seitsemäntoista vuotta sitten S-ryhmässä ympäristösuunnittelijana. Luonnonvarat ja ympäristöasiat ovat puhutelleet minua lapsesta asti. Meillä oli lihakarjatila ja viljelimme maata. Haastoin vanhempiani jo pienenä siitä, millä periaatteilla peltoja lannoitettiin.

Ihmisoikeuksista tuli tärkeitä kun kasvoin ja ymmärsin kuuluvani vähemmistöön. Seurustelusuhteet poikien kanssa lopahtivat kerta toisensa jälkeen.

Ideaalimaailmassa ei pelätä erilaisuutta. Muutokseen tarvitaan kuitenkin esikuvia. Omani oli isoäitini, joka ei suostunut luopumaan urastaan naimisiin mentyään, mikä siihen aikaan oli poikkeuksellista.

S-ryhmän Prismen muoti kuuluu kaikille -motto ilahduttaa, koska myös se on teko monimuotoisemman ja moniulotteisemman yhteiskunnan puolesta.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on edistää monimuotoisuutta viestinnän keinoin. Erilaiset näkemykset rikastuttavat niin työyhteisöjä kuin yhteiskuntaa. S-ryhmä on noin 40 000 työntekijällään suurin yksityinen työllistäjä Suomessa ja silta työelämään monelle nuorelle.

TILAA YHTEISHYVÄN HELPOT RESEPTIT
SÄHKÖPOSTIISI: YHTEISHYVÄ.FI/TILAA

Ideoita
juhlaan,
oivalluksia
arkeen!

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

UUTUUS!

Vuokkoset[®] Organic TAMPONI



- ✓ 100% luomupuuvillaa
- ✓ Allergiamerkitty
- ✓ Täysin kompostoituva
- ✓ Ei sisällä viskoosia, väriaineita, muovia tai klooria

www.vuokkoset.fi

Jordan*

Yksi lataus – kuukauden hymy

Jordan Clean Fresh -sähköhammasharjan akku kestää jopa *kuukauden** yhdellä latauksella. Mikä parasta, sisäisen litium-akun ansiosta harjaus-teho ei vähene ajan kuluessa, vaan tarkat ja hellävaraiset SoftClean™-harjakset puhdistavat täysin kierroksin latauksen loppuun asti. USB-laturilla lataat harjan kätevästi kannettavasta tietokoneestasi tai muusta kannettavasta virtalähteestä. Kokeile harjaa nyt **100 päivää** - jos et ole tyytyväinen, saat rahasi takaisin!

Tarkemmat tiedot Jordan Clean Fresh -sähköhammasharjan saatavuudesta ja hinnoista löydät Prisma.fi-verkkokaupasta.



100 PÄIVÄN
TYYTYVÄISYYS-
TAKUU

Powered by

wilfa



Skandinaavista tyyliä keittiöön

wilfa

Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

79,90€

Uusi klassikko parempiin kahvihetkiin! Voit säätää uuttoaikaa veden määrän mukaan ja saat aina täydellisen aromikasta kahvia niin muutamaan kupilliseen kuin täyteen pannulliseen. Classic saavuttaa optimaalisen lämpötilan nopeasti. European Coffee Brewing Centren hyväksyntä takaa että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset. **5 vuoden takuu!**



Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S

39,95€

Tyylikäs paahdin, jossa 7 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Paahtovipu helpottaa käyttöä ja irrottava alusta kerää leivänmurut.

Vedenkeitin Wilfa Boil WK-5S

34,90€

Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

Nyt saatavilla Prismoista kautta maan!

Tällä palstalla ajankohtaiset kirjailijat kertovat itsestään rivien välistä.

”Haluaisin olla rivakka Ida”

Enni Mustosena tunnetun kirjailijan ja käsikirjoittajan Kirsti Mannisen alitajunta syttyy riippukeinussa.

TEKSTI NINA RIIHIMAA KUVA JUHA SALMINEN



Kirsti Manninen

KUKA?

Kirjailija ja kotimaisen kirjallisuuden dosentti, 65-vuotias. Kirjoittanut romaaneja, tietokirjoja, lasten- ja nuortenkirjoja sekä näytelmiä ja televisiosarjoja, muun muassa Kotikatua ja Hovimäkeä. Kirjoittaa paljon kirjailijanimellä Enni Mustonen.

MITÄ?

Uusin kirja Taiteilijan vaimo (Otava) on Prismoissa myynnissä, 24,90 e. Työn alla on romaani Sotaleski sekä televisiosarja yhdessä tyttären Katri Mannisen kanssa.

JOS OLISIN ROMAANINI PÄÄHENKILÖ, olisin Ida, jonka elämästä olen kirjoittanut jo kuudessa romaanissa. Hän on vahvasti läsnä myös uusimmassani, Taiteilijan vaimossa. Hänessä ja hänen tyttäressään Kirstissä on sitä pohjalaista aktivismia, joka pakottaa puuttumaan asioiden kulkuun, vaikkei se aina olisikaan kovin viisasta. Kirsti ja Ida ovat kuitenkin nuorempia kuin minä ja siksi fyysisesti rivakampia. Sitä tietysti kadehdin joskus.

HALUAISIN KAHVITELLA suomalaisen naistenviihteen edesmenneen grand old lady Hilja Valtosen kanssa, jos se olisi mahdollista. Toivoisin kuulevani, miten hän suhtautui omaan kirjailijantyöhönsä. Luulen, että meillä olisi kiinnostava keskustelu, joka antaisi perspektiiviä omallekin työlleni.

ROHKEUDEN PUUTE ei ole estänyt minua koskaan kirjoittamasta. Kirjoitan juuri sellaisia kirjoja kuin haluan enkä ole joutunut sensuroimaan itseäni. Rönssyjä on tietysti välillä pakko karsia, jotta tarina pysyy koossa.

KUN ALOITAN uuden romaanin kirjoittamisen, teen aina kuukausia, joskus vuosiakin kestävästä tutkimusjakson. Heittäydin lähteiden pariin todella kiihkeästi. Se on aina yhtä innostavaa.

HAUSKINTA MUTTA MYÖS

OUDOINTA, mitä minulle on tapahtunut kirjoittaessani on se, kun tarina alkaa virrata: henkilöt ja juonet saattavat poiketa vahvasti siitä, mitä olin suunnitellut etukäteen. Kaikki kumpuaa tietysti alitajunnastani, mutta välillä tuntuu siltä kuin kuvitellut hahmot puuttuisivat itse omaan elämäänsä.

KUN KYNÄ EI KULJE kirjaa kirjoittaessani tai joudun keskeyttämään tekstinteen, aloitan koneen ääreen palattuani lukua tai kahta aikaisemmasta tekstistä. Käyn sitä läpi, muokkaan, lisään ja poistan tekstiä. Kun sitten tulen saumakohtaan tyhjän päälle, olen jo vauhdissa eikä kokonaan uuden tekstin luominen tunnu vaikealta vaan se imee mukaansa väkisin.

POTKUA KIRJOITTAMISELLENI tuo kapuaminen kotini tornin huipulla olevan kirjaston riippumattoon. Annan siellä alitajunnan tehdä työnsä valmiiksi. Usein kuuntelen myös musiikkia, joka virittää tarinan aikakauteen. Taiteilijan vaimo -romaanin kirjoittaessani taustalla soivat vanhat ranskalaiset chansonet ja jazz.

KESÄLOMALLE kirjailijan pää ei päästä koskaan, mutta välillä on hauskaa vaihtaa maisemaa. Keväällä olin muutaman viikon aurinkoisessa Kaliforniassa muun muassa Palm Springsissä ja Los Angelesissa tekemässä tulevien romaanien taustatutkimusta.

PARASTA kirjailijana olemisessa on se, että voin yhdistää tutkijankoulutukseni kykyyn kuvitella eikä ikä ole työnteon este, korkeintaan hidaste. Olen nauttinut aikoinani myös opettamisesta, mutta en missään nimessä haluaisi vaihtaa kirjailijan ammattia mihinkään muuhun.



Kirsti Mannisen
lempilukupaikka on
kotinsa tornissa.

CLARINS

UUTUUS



VIRKISTÄVÄ MEIKIN-
KIINNITYSSUIHKE
KIINNITTÄÄ MEIKIN
KESÄLLÄKIN



TUTUSTUMISHINTAAN

Water Lip Stain -huulilakka
Suudelman kestävä, tahraamaton
ja pitkäkestoinen huulilakka.
Neljä herkkua sävyä.

19,90 (26,-)

PUHDISTUSVAAHDOT ERI IHOTYYPEILLE, ESIM.

Gentle Foaming Cleanser
-vaahtopuhdistus kuivalle ja
herkälle iholle 125 ml

21,90 (27,-)
175,20/l (216,-/l)

Double Fix -maskara 7 ml
Väritön, tavallisen ripsivärin
päälle levitettävä geeli, joka
tekee ripsiväristä vedenkestävän.
Tuotteella voi myös helposti
muotoilla ja siistiä kulmakarvat.

17,90 (23,90)

Fix Make-Up Spray
-meikinkiinnityssuihke 50 ml
Virkistävä kasvosuihke raikastaa
ihon ja kiinnittää meikin pitään
sen kauniin mattamaisena.
Hennon ruusun ja greipin
tuoksuinen suihke.

22,90 (29,90)
458,-/l (598,-/l)

SHISEIDO
GINZA TOKYO

BENEFIANCE WRINKLE-RESIST24 -LINJA -20 %



Benefiance WrinkleResist24
Day Cream SPF15 50 ml
Ikääntymisen merkkejä ehkäisevä
päivävoide.

72,80 (91,-)
1 456,-/l (1 820,-/l)

Benefiance WrinkleResist24
Intensive Eye Contour Cream 15 ml
Kosteuttaa tehokkaasti ja vahvistaa
ohutta silmänympärysihoa.

67,60 (84,50)



Benefiance Extra Creamy
Cleansing Foam 125 ml
Vaahtoava puhdistusaine, joka poistaa
epäpuhtaudet hellävaraisesti säilyttäen
ihon oman kosteustasapainon.

46,40 (58,-)
371,20/l (464,-/l)

Benefiance WrinkleResist24
Balancing Softener Enriched
-hoitovesi 150 ml
Ihon ikääntymistä ehkäisevä
täyteläinen hoitovesi, joka
tehokosteuttaa 24 tuntia.

52,40 (65,50)
349,33/l (436,67/l)

BIOTherm

KAIKKI BIOTherm-
AURINKOTUOTTEET
-20 %



KAIKKI AURINKOSUOJA- JA AFTER SUN -TUOTTEET SEKÄ ITSERUSKETTAVAT, ESIM.

Lait Solaire Hydratant -aurinkosuojavoide SK 15 200 ml
Kosteuttava ja nopeasti imeytyvä aurinkosuojavoide vartalolle ja
kasvoille. Saatavana myös SK 30 ja SK 50.

23,60 (29,50) 118,-/l (147,50/l)

Waterlover Sun Milk SK 30 -aurinkosuojavoide 200 ml
Vesistöystävällinen aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille.
Saatavana myös SK 50.

28,- (35,-) 140,-/l (175,-/l)

Aqua-Gelée Autobronzant -itseruskettava seerumi kasvoille 50 ml
Kosteuttava itseruskettava seerumi antaa kasvoille välitöntä heleyttä.

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



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1-30.6.2018.

MAANLÄHEISTÄ KAUNEUTTA

◀ DAILY RITUALS ▶

LUMENE

HARMONIA [BALANCE]



Harmonia Puhdistusvaahto
125 ml
Sis. turvetta, joka auttaa syvä-
puhdistamaan ihoa ja kirkastaa sen
hetkessä.

17,50 (21,90)
140,-/l (175,20/l)

Harmonia Seerumi 30 ml
Palauttaa ihon luonnollisen
tasapainon.

31,90 (39,90)

Harmonia Kosteusvoide 50 ml
27,90 (34,90) 558,-/l (698,-/l)

Harmonia Kosteusbalsami 30 ml
19,90 (24,90)

HARMONIA-IHON-
HOITOTUOTTEET
-20 %



Harmonia Turvenaamio 75 ml
19,90 (24,90)
265,33/l (332,-/l)

Harmonia Vartalokuorinta 250 ml
Sis. turvetta ja suolaa.
17,50 (21,90) 70,-/l (87,60/l)

Harmonia Vartalovoide 200 ml
17,50 (21,90)
87,50/l (109,50/l)

Harmonia Soul of the Silent
Forest Kynttilä
19,90 (24,50)

SOKOS

emotion
KAIKI KAUNEudesta



Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP


Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu.

30 ml

39,90 (49,90)

50 ml

51,90 (64,90) 1 038,-/l (1 298,-/l)

 Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml

Naisellinen, kukkaishedelmäinen tuoksu romanttiselle naiselle.

36,50 (46,-)



BOUCHERON

QUATRE-TUOKSUT ETUHINTAAN

Esim.

Quatre for Men EdT 30 ml

Nykyaikainen chypre-tuoksu, jossa bergamottia, pelargonjaa ja patsulia.

35,90 (45,-)

Quatre en Rose EdP 30 ml

Täyteläinen ja sensuelli naisten tuoksu, jossa ruusua, jasmiinia ja persikankukkaa.

41,90 (53,-)



MARC JACOBS

Daisy Dream EdT 30 ml

Nuorekkaan romanttinen kukkaishedelmäinen tuoksu.

39,90 (57,90)



Calvin Klein
fragrances

KAIKKI MIESTEN JA NAISTEN ETERNITY JA ETERNITY NOW -TUOKSUT ETUHINTAAN



Esim.

Eternity for Men EdT 50 ml

Raikas, aromaattinen ja klassinen tuoksu, jossa viileää kirpeyttä, vihreitä sävyjä ja puiden maskuliinisuutta.

41,90 (56,-)

838,-/l (1 120,-/l)

Eternity Now for Men EdT 30 ml

Rohkean maskuliininen, itämainen fougère-tuoksu, jossa mm. inkivääriä, karambolaa ja Marokon setripuuta.

33,- (44,-)

Eternity EdP 30 ml

Yllellinen ja ajaton tuoksu. Kuin kimppeä herkkiä ja romanttisia valkoisia kukkia.

34,90 (46,90)

Eternity Now EdP 30 ml

Kukkaistuoksussa kiehtovat pioni, persikankukka ja neroli.

34,90 (46,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1-30.6.2018.



Valoväri

Tummiin silmänalusten häivyttämiseen ja kasvojen korostamiseen.

29,90 (38,-)



Lip Glazz -huulikiilto

Uuden sukupolven huulikiilto. Kosteuttaa ja pehmentää huulia sekä antaa niille pitkäkestoisen väriloiston ja kiillon.

23,90 (29,90)



Neutraloija

Neutraloijat häivyttävät tehokkaasti ihon värivirheitä sekä viimeistelevät täydellisen meikkipohjan.

29,90 (38,50)



Silmänympärysseerumi 30 ml

Poistaa tehokkaasti turvotusta sekä vaalentaa tummia silmänaluksia. Päivittäiseen käyttöön myös nuorelle iholle.

46,90 (58,10)



5in1-BB-voide 30 ml

Kevyesti sävyttävä päivävoide, joka tasoittaa ja saa ihon näyttämään kauniin mattapintaiselta. Suojaa ihoa ikääntymistä vastaan. Kaikille ihotyypeille.

32,90 (42,90)

SOKOS

emotion
KAUKU KAUNEUDESTA



ANTI-AGE-SARJA RYPPYJÄ JA IKÄÄNTYMISTÄ VASTAAN

Revitalift Laser -edistykellinen anti-age-päivävoide 50 ml

Revitalift Laser -edistykellinen anti-age-yövoide 50 ml

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

Revitalift Laser -edistykellinen anti-age-seerumi 30 ml

19,10 (23,90)

IKÄÄNTYVÄN IHON UUDISTAVA JA ELINVOIMAISUUTTA ANTAVA SARJA

Age Perfect Cell Renaissance -uudistava päivävoide 50 ml
Ikääntyvälle iholle.

Age Perfect Cell Renaissance -uudistava yövoide 50 ml
Ikääntyvälle iholle.

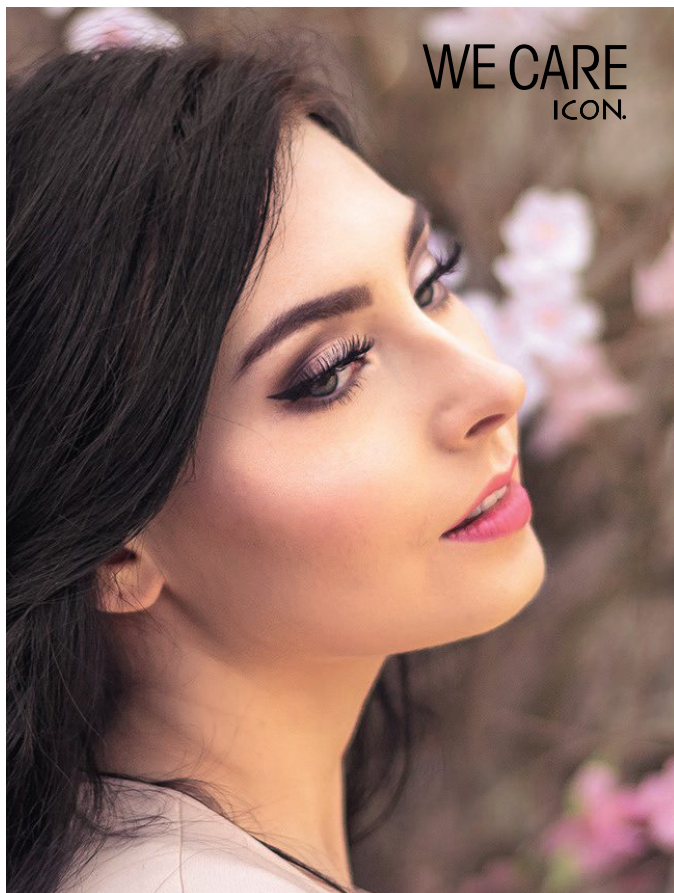
23,90 /kpl (29,90) 478,-/l (598,-/l)

Age Perfect Cell Renaissance -uudistava seerumi 30 ml
Ikääntyvälle iholle.

27,90 (34,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1-30.6.2018.



LAHJOITAMME VIISI SENTTIÄ JOKAISESTA MYYDYSTÄ MEIKKITUOTTEESTA WWF:N LUONNONSUOJELUTYÖHÖN

**EXPERT LINE MAKEUP BRUSHES
ALWAYS PROFESSIONAL & VEGAN**



**WE CARE
ICON.**



In Love Glow Palette -korostus- ja hohdepaletti

Hienojakoisen ja hehkuvan korostuspaletin avulla on helppo loihtia luonnollisen kuulas meikki arkeen tai näyttävän säihkyvä meikki juhlaan, sekä korostaa kasvojen parhaita puolia.

15,90 (19,90)



Artist Nude Palette -luomiväripaletti

Runsaspigmenttiset sävyt. Viisi erilaista palettia.

14,30 (17,90)



Expert Crease -pyörästetty varjostussivellin

Pyörästetty silmämeikkisivellin, jonka avulla levität varjostussävyt vaivattomasti luomivakoon.

Expert Smudger -pyöreä häivytyssivellin

Silmämeikkisivellin, jonka napakka, pyörästetty muoto sopii hyvin tarkkaan työskentelyyn.

6,50 /kpl (7,90)

Expert Angled Liner -rajaus- ja kulmavärisivellin

Viistomuotoiltu rajaus- ja kulmavärisivellin, jonka avulla saat tehtyä silmänrajaukset tai muotoiltua kulmat tarkasti ja vaivattomasti.

Expert Shader -varjostussivellin
Litteä silmämeikkisivellin, joka sopii sekä puuterimaisten, että voidemaisten luomivärien levitykseen.

6,50 /kpl (7,90)

Expert Blending -meikkisieni
Laadukas 3D-muotoiltu lateksiton meikkisieni täydellisen meikkipohjan tekoon.

5,70 (6,90)



Etusi

Ostaessasi 15 eurolla We Care Icon -tuotteita saat meikkipeilin. (Arvo 7,90) Rajoitettu erä.



**WE CARE ICON TUKEE WWF:N
LUONNONSUOJELUTYÖTÄ**

**WE CARE ICON
-SILMÄMEIKIT JA
-MEIKKITARVIKKEET
-20 %**



Magnetic Eyes Smooth Wear Eyeliner -silmämeikkikynä

Kauniin ja pehmeän meikkaustuloksen luomiseen.

3,90 (4,90)

Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä

Kolme suomalaisille sopivaa väriä.

4,70 (5,90)

SOKOS

emotion
KAUKI KAUNEUDESTA



Q10plus Anti-Wrinkle -yövoide
50 ml
Tasoiittaa ryppyjä ja edistää ihon
uusiutumista yön aikana.

10,- (12,50) 200,-/l (250,-/l)



Q10plus Anti-Wrinkle SK 30
-päivävoide 50 ml
Tasoiittaa ryppyjä ja auttaa
ehkäisemään pigmenttiläiskien
muodostumista.

10,- (12,50) 200,-/l (250,-/l)



Q10plus Anti-Wrinkle
-kasvonaamio 15 ml
Kosteuttaa ihoa ja tasoiittaa
ryppyjä. Sädehtivä ja nuoremman
näköinen iho.

1,60 (2,-)



Q10plus Anti-Wrinkle -CC-voide
50 ml
Korjaa ihon epätasaista sävyä.
Tasainen ja luonnollisen säteilevä
iho. SK 15.

10,- (12,50) 200,-/l (250,-/l)

**PIZ
BUIN**



In Sun -aurinkovoide SK 30 200 ml
Kosteuttava aurinkosuoja ehkäisee ihon
ennenaikaista vanhenemista.

17,60 (22,10) 88,-/l (110,50/l)



Aurinkoherkän ihon aurinkosuojavoide
SK 30 200 ml
Ihanteellinen aurinkovoide aurinkoherkälle iholle.
Kehitetty yhteistyössä ihotautilääkäreiden kanssa.

18,40 (23,-) 92,-/l (115,-/l)



After Sun -kosteusvoide 200 ml
Elvyttää ja kosteuttaa auringon rasittamaa ihoa
palauttaen sen luonnollisen kosteustasapainon.

12,40 (15,50) 62,-/l (77,50/l)



Polaar

Ice Pure Arctic Cotton -misellivesi 200 ml
Puhdistusvesi kasvoille.

16,90 (19,90) 84,50/l (99,50/l)

Ice Source -kosteusgeeli 50 ml
Kosteusköyhälle iholle.

30,50 (35,90) 610,-/l (718,-/l)

Ice Pure -roll-on-deodorantti 50 g
Alkoholiton, alumiiniton ja mieto. Herkälle iholle.

14,50 (16,90) 290,-/kg (338,-/kg)

BM
COSMETICS
SENSITIVE
SKIN



Regenerate-yövoide 50 ml 800,-/l (1 000,-/l)
Jälleenrakentava ja ravitseva yövoide kaikille ihoityypeille.

Regenerate-päivävoide 50 ml 800,-/l (1 000,-/l)
Kuivalle iholle. Ehkäisee ryppyjä ja vahvistaa ihoa.

Regenerative Gel 28 -tehooseerumi 30 ml
Anti-Age-tehooseerumi ryppyihin ja juonteisiin. Myös
silmänäympärsiholle.

40,- (50,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1-30.6.2018.



SERTIFIOITUA LUOMU-KOSMETIIKKAA PÄIVITTÄISEEN HIUSTEN- JA IHONHOITOON JO VUODESTA 1972.



UUTUUS

KOOKOS JA ALOE VERA -LINJAT
-20 %



UUTUUS

Aloe vera -geeli 100 ml

Ihoa uudistava ja kosteuttava geeli auringonoton jälkeen tai pieniin naarmuihin.

5,20 (6,50) 52,-/l (65,-/l)

Aloe vera -kuorinta 150 ml

Kasvipohjainen kuorinta, jossa tehoaineina glyseriini ja parsakaalinsiemen-, oliivi-, manteli- ja jojobansiemenöljy-yhdiste. Kuorivana aineena risiinihelmet.

6,30 (7,90) 42,-/l (52,67/l)

Kookos-vartalovoide 245 ml

Kosteuttava ja hoitava kevyt vartalovoide, joka tuoksuu makean kookoksiselta.

6,30 (7,90) 25,71/l (32,24/l)

Kookos-hiusöljy 100 ml

Kasvipohjainen hiusöljy, jossa tehoaineina kookosöljy ja manteli-, jojoba- ja parsakaalinsiemenöljy-yhdiste.

8,70 (10,90) 87,-/l (109,-/l)

Dr. Hauschka



Ruusuvoide 50 ml

Hoitaa ja suojaa herkkää sekä punoitukseen taipuvaista ihoa. Jaloruuusun terälehdistä ja villiruuusun marjoista saatavat kallisarvoiset uutteen tasapainottavat ihoa ja vahvistavat sen rakennetta.

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

Sävyttävä päivävoide 30 ml

Kosteuttaa normaalia, kuivaa, herkkää, punoitukseen ja couperosaan taipuvaista sekä ikääntyvää ihoa.

25,50 (31,90)

Salvia-minttu-deodorantti 50 ml

Salvia- ja taikapähkinäututeilla on luonnollinen antimikrobinen vaikutus. Ei sis. alumiinisuoloja.

14,- (17,50) 280,-/l (350,-/l)

Ruusudeodorantti 50 ml

Ei sis. alumiinisuoloja. Ei tahraa vaatteita.

14,90 (18,80) 298,-/l (376,-/l)



WELEDA-TUOTTEET
-25 %



Skin Food -perusvoide 75 ml

Kuiville käsille, jaloille, sekä kynänpäille ja rohtumien hoitoon. Koko perheelle.

11,90 (15,90) 158,67/l (212,-/l)

Vitalisoiva hiusvesi 100 ml

Hiustenlähdestä, hilseilystä tai muista hiuspohjan epätasapaino-oireista kärsiville.

14,20 (18,90) 142,-/l (189,-/l)

Edelweiss-aurinkosuoja-voide SK 30 150 ml

Sis. fysikaalisen UV-filterin ja hoitavia ekologisia ainesosia. Vegaaninen.

25,40 (33,90) 169,33/l (226,-/l)

Edelweiss -after sun -voide 200 ml

Rauhoittaa ja kosteuttaa ihoa auringonoton jälkeen. Sis. aloe veraa, oliiviöljyä ja alppi-tähtiä. Vegaaninen.

17,90 (23,90) 89,50/l (119,50/l)

Huulivoide 10 ml

Sis. jojobaöljyä, oliiviöljyä ja sheavoita. Hillityt sävyt.

8,90 (11,90)

SOKOS

emotion
KAUKO KAUNEUSSTA

UUDISTUNEET BERTIL'S
KELASIN -TUOTTEET

-20 %



Bertil's Kelasin Sinkki
200 tabl. / 70 g
Uusi pakkaus! 15 mg hyvin imeytyvää
amino happokelatoitua sinkkiä per
tabletti.

8,80 (11,-)
0,04/tabl. (0,06/tabl.)



A. Vogel Molkosan 200 ml
Vatsan kautta hyvään oloon.
5,90 (7,50) 29,50/l (37,50/l)

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



Terveyskaistan NivelTeho
120 kaps. / 85 g
Kuuden tehoaineen yhdistelmä
niveliille. Vuoden 2015 terveystuote.

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



Evonia Pycnogenol Strong 40 mg
60 tabl. / 18 g
Monivaikutteinen bioflavonoidi.

20,70 (25,90)
0,35/kaps. (0,43/kaps.)



Terveyskaista Sininen Uni
melatoniini 1,5 mg
150 tabl. / 35 g
Nukutko huonosti? Heräiletkö öisin?
Pitkävaikutteinen 1,5 mg melatoniini.

17,20 (21,50)
0,11/tabl. (0,14/tabl.)



Puhdas+ Collagen Serum 30 ml
Ylellinen ja tehokas seerumi kasvoille
ja dekolteelle. Nuorentaa ja kiinteyttää
iho.

29,90 (45,90)



SaltBalans Super 100 tabl. / 75 g
Kivennäisaine-yrttiuutetabletti
vähentämään turvotusta ja
laihduksen tueksi.

7,90 (10,50)
0,08/tabl. (0,11/tabl.)



Vivania Beauty Collagen Natural
140 g
Lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta.
Ylläpitää ihon tervettä rakennetta.
Maustamaton.

15,50 (19,50)
110,71/kg (139,29/kg)



Bio-Karoten + E 150 kaps. / 59 g
Sisältää 6 mg hyvin imeytyvää
beetakaroteenia ja 10 mg luonnon
E-vitamiinia.

9,90 (12,90)
0,07/kaps. (0,09/kaps.)

BIOTEKIN
PROBIOOTTI-SARJA

-20 %

RAJOITETTU
ERÄ



Bioteekin Probiootti Comp 80 kaps. / 51 g
Neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen lima-
kalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Jatkuvaan käyttöön koko perheelle.

Bioteekin Probiootti plus 125 + 15 kaps. / 59 g
Sisältää neljä erilaista bakteerikantaa sekä bakteereiden hyvinvointia
tukevia aineita. Jatkuvaan käyttöön koko perheelle.

19,90 /prk (24,90) 0,14-0,25/kaps. (0,18-0,31/kaps.)



Vihreä hinta vain S-Elukortilla. Voimassa 1.-30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1-30.6.2018.



Color Brilliance Fine -shampoo 250 ml

Väriä lukitseva shampoo hennoille hiuksille.

Nutri Enrich -shampoo 250 ml

Kuiville ja stressaantuneille hiuksille.

Cool Blonde Recharge -shampoo 250 ml

Hopeashampoo viieän vaaleille hiuksille. Sopii päivittäiseen käyttöön.

10,90 /kpl (15,90) 43,60/l (63,60/l)



Color Brilliance Fine -hoitoaine 200 ml

Väriä lukitseva hoitoaine hennoille hiuksille.

Nutri Enrich -hoitoaine 200 ml

Syväkosteuttava hoitoaine Kuiville ja stressaantuneille hiuksille.

Cool Blonde Recharge -hoitoaine 200 ml

Hopeahoitoaine viieän vaaleille hiuksille. Sopii päivittäiseen käyttöön.

13,90 /kpl (18,90) 69,50/l (94,50/l)



EIMI Perfect Setting -föönausneste 150 ml

EIMI Sugar Lift -rakennesuihke 150 ml

Sokeriutetta sisältävä rakennesuihke.

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml

Keskivahva hienojakoinen hiuskiinne, jossa lämpösuoja.

16,90 /kpl (23,90) 56,33-112,67/l (79,67-159,33/l)

EIMI Stay Styled -hiuskiinne 75 ml

Keskivahva hiuskiinne, jossa kosteus- UV- ja lämpösuoja.

Matkakoko.

6,90 (8,90) 92,-/l (118,67/l)



Sun-shampoo 250 ml

Tuuheuttava ja kosteuttava aurinkoshampoo.

10,90 (14,90) 43,60/l (59,60/l)

Sun-hoitoaine 200 ml

Korjaava ja kosteuttava hoitoaine.

UV-suojasuihke hiuksille 150 ml

11,90 /kpl (16,90) 59,50-79,33/l (84,50-112,67/l)

SOKOS

emotion
KAUKU KAUNEudesta

HERÄTÄ IHOSI SÄTEILEMÄÄN VALOA



LUO IHOLLESI KESÄISEN RAIKAS, KAUNIS HEHKU



1.

VALMISTA

Valo Kirkastava & Kuoriva Naamio 75 ml

Auttaa kirkastamaan väsynyttä ja sameaa ihoa paljastaen hetkessä säteilevän, tasaisen ja nuorekkaan ihon.

11,90 (14,90)
158,67/l (198,67/l)



2.

TEHOHOIDA

Valo Kirkastava & Silottava Hyaluronitiiviste 30 ml

Antaa iholle maksimaalista kosteutus- ja kirkastustehoa tehden ihosta heleämmän ja sileämmän näköisen.

23,90 (29,90)



3.

KOSTEUTA

Valo Heleyttävä Päivävoide SK 15 50 ml

Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa ihoa auringon haittavaikutuksilta.

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



4.

VIIMEISTELE

Valo Heleyttävä BB-voide SK 20 30 ml

Suosittu BB-voide on palannut! Kaksi tuttua sävyä. Kosteuttaa ja auttaa tasoittamaan ihon sävyä. SK 20.

11,90 (14,90)

LUMENE

UUTUUS



KUN IHOSI
TARVITSEE EXTRA-
KOSTEUTUSTA, VALITSE
IHOHOLLESOPIVIN
LUMENE-HOITOVESI



Lähde Kosteuttava Hoitovesi 150 ml
Kuivalle, kosteutta janoavalle iholle.

12,90 86,-/l

Valo Glow Lumenessence Kirkastava
Hoitovesi 150 ml
Samealle ja väsyneelle iholle.

12,70 (15,90) 84,67/l (106,-/l)

Sisu Suojaava Hoitovesi 150 ml
Ikääntymisen ensimmäisiin ja ulkoisia haittatekijöitä
vastaan.

15,90 (24,90) 106,-/l (166,-/l)

LUMENE VALO -SARJA
-20 %

KÄTEVÄT
LUMENE-MATKAKOOT
KESÄÄN



Valo-matkapakkaus

Sis. Valo Kirkastavan & Silottavan Hyaluronitiivisteen 15 ml, Kirkastavan & Silottavan kosteusvoiteen 15 ml ja Heleyttävän & Uudistavan yövoiteen 15 ml.

15,90 (19,90)

Lähde-matkapakkaus

Sis. Lähde 3in1 Micellar-Puhdistusveden 50 ml ja 24 h Tehokosteusvoiteen 15 ml sekä Tehokosteuttavan Yövoiteen 15 ml ja Silmänympärysgelien 5 ml. Pakattu Suomi 100 -juhlavuoden peltirasiaan.

19,90

Kasvonaamiopakkaus

Sis. Lähde Tehokosteuttavan Geelinaamion 15 ml, Valo Kirkastavan & Kuorivan naamion 15 ml ja Harmonia Turvenaamion 15 ml.

14,90



Keskäjuhla look

Kesäisiin juhliin, rennompaan tai juhlavampaankin tunnelmaan, sopii klassinen kiharainen niskanuttura. Avainasemaan kampauksen teossa nousevat sauvakiuharin, **Amikan Style Extending Spray** -muotoilusuihke, muutama pinni ja työstettävä hiuslakka. Kiharretut hiusosiot harjataan ja tupeerataan ensin niskaan kampauspohjaksi, johon sivuosiot sitten kiinnitetään. Kesäisiin juhliin oman lisäyksensä antavat näyttävä silmämeikki sekä punaiset mattahuulet. **Yves Saint Laurentin Touche Eclat All-In-One Glow** -meikkivoide antaa luonnollisen ja hehkuvan meikkipohjan juhlapäivällesi. Heleän meikkipohjan näyttäväksi pariksi sopii runsas kerros mustaa **Vinyl Couture** -maskaraa, jonka päälle voi harjata värikkäitä yksityiskohtia vaikka pinkillä maskaralla. Kerros pinkkiä maskaraa ripsien päällä tekee tyylikkäästä keskäjuhlaimeikistä leikkisämmän.

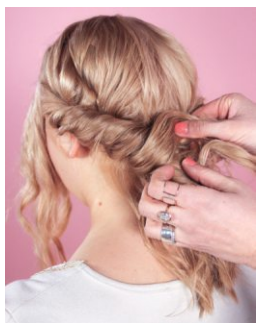
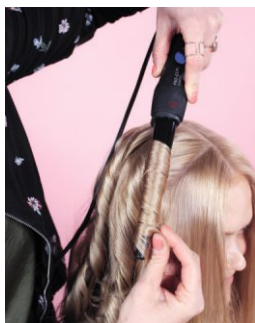
Tyylin muut avaintuotteet: **Amikan Touchable Hairspray** -hiuslakka ja **Yves Saint Laurentin Tatouage Couture Matte Stain** -huulipuna (sävy 1). Kesän juhlatuoksiksi soveltuvat **Elie Saab Le Parfum In White** tai **Kenzo World EdT**.



POIMI KESÄN INSPIROIVIMMAT

meikki- ja kampausideat

Teksti ja kuvat: **Eevis Liedes**



Valmistujaislook

Valmistujaiskampauksessa tärkeintä on ottaa huomioon ahkerasta työstä pään palkinnoksi painettava lakki. Rennot lainekeharat toimivat lakin kanssa aina, myös niskanuttura viimeistelee asun kuin asun. Kiharoissa saa olla runsautta ja ilmavuutta, täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä. **Wellan Dry Me** -kuivashampoo tekee kiharoista runsaat ja helposti työstettävät. Niskanuttura syntyy helposti kiharretut kutrit niskaan kiepauttamalla. Valmistujaismeikissä tärkeintä on meikkipohjan pitkäkestoisuus, tuuheat kulmakarvat ja näyttävät punaiset herkkuhuulet. **Lancômen Teint Miracle** uutuus **Hydrating Foundation** takaa luonnollisen raikkaan meikkipohjan pitkään valmistujaispäivään. Kiiltävät herkkuhuulet pysyvät juhlassa mukana kun rajaat huulet ensin kauttaaltaan kynällä ja levität päälle **L'Absolu Laquer** -huulilakan sävyssä 134.

Tyylin muut avaintuotteet: **Wellan Eimi Mistify Me Light** -hiuslakka ja **Lancômen Brow Densify Powder-to-Cream** -kulmaväri (sävy 05 soft brown). Vastavalmistunut viimeistelee juhlatyylinsä **Lancôme La Vie Est Belle Éclat** tai **Miracle Secret** -tuoksulla.





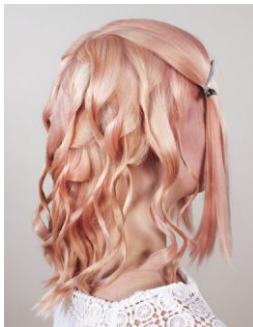
Morsiuslook

Hääpäivänä kampaukseltaan toivoo erityisesti kestävyyttä. Sen on pysytävä tärkeän päivän juhlahumussa mukana ja säilyttävä siistinä juhlien lopputunneille saakka. Morsiuskampauksena toimiikin hyvin näyttävä lettikampaus. **Redkenin Iron Shape 11** -muotoilusuihke varmistaa kestävästi kampauspohjan, ja hyvä pohja helpottaa hiusten letittämistä huomattavasti. Kuohkeaa ranskanlettiä on kuvauksellinen kaikista suunnista, joista hääväki sinua päättääkin kuvata. Hääpäivään paras valinta on raikas ja luonnollinen meikki, joka tuntuu itselle luonteelta. **Lumenen Instant Glow** -sävyseerumi ja **Watercolor Blush** -poskipunapisarat ovat tärkeimmät raikkaan meikkipohjan tuotteet. Rajaus ja runsas ripsirivistö saavat silmät hehkumaan ja erottumaan kauniisti tärkeän päivän lukuisissa valokuvissa.

Tyylin muut avaintuotteet: **Redkenin Wax Blast 10** -vahasuihke ja **Lumenen Instant Glow UV Primer** -pohjustaja. Kesän morsian tuoksuu **Gucci Bloom** tai **Carolina Herrera Good Girl Légère** -tuoksulta.

Löydät jokaisen
tyylin tarkemmat
toteutusvinkit
videoilta

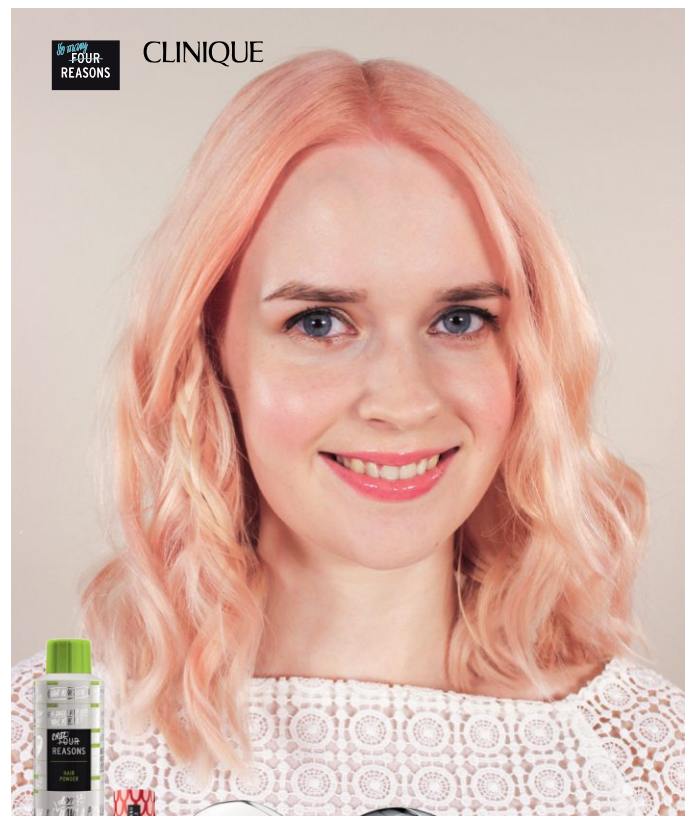
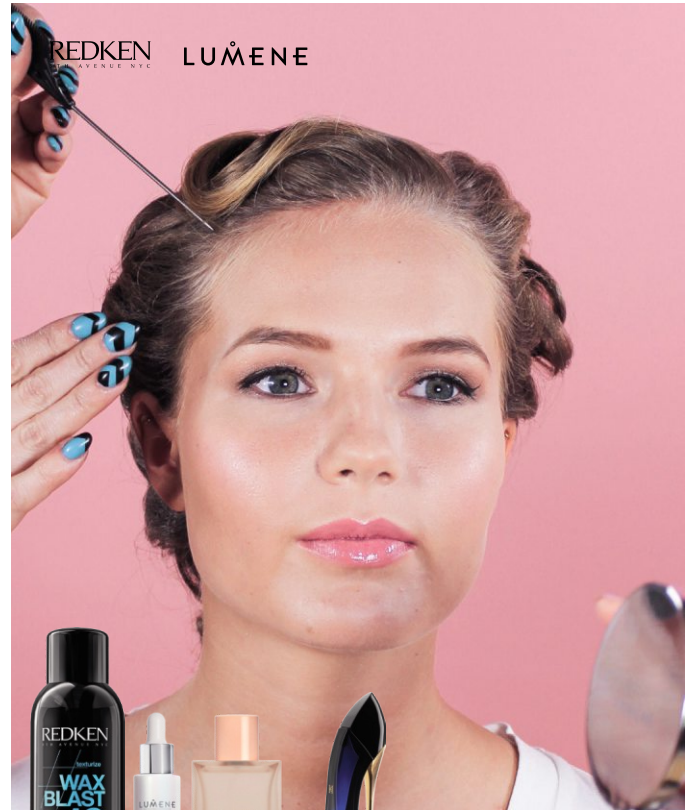
SOKOS.FI/
INSPIROIDU



Festarilook

Festareilla rentous on valttia. Valloittavat kiharat on helppo toteuttaa, ne kestävät mukana juhlahumussa ja mikä parasta, ovat yleensä parhaimmillaan vielä seuraavana päivänä! Rennot ja tuuheat korkkiruuvit saat kun kiepautat hiuksen ensin itsensä ja sitten vasta muotoiluraudan ympärille. Pysyvyyden takaa pitävä **Four Reasonsin Dry Shaper** -hiuslakka ja seuraavana päivänä kampaukseen uutta puhtia tuo kiharavoide, jolla kiharat puristellaan uudelleen muotoonsa. Pienet yksityiskohdat, kuten pikkuletit ohimoilla, tuovat lookiin kesähippi-fiilistä. **Cliniquen Even Better Glow** -meikkivoide tekee festarimeikistä keveän ja kuulaan. Pehmeä rajaus silmissä, ruusuiset posket **Cheek Pop** -poskipunalla ja mehukas huulikiilto ovat jokaisen festarin luottovalintoja.

Tyylin muut avaintuotteet: **Four Reasonsin Hair Powder** -hiuspuuteri ja **Marimekko for Cliniquen Pop Splash Lip Gloss** (sävy Juicy Apple 13). Festareilla juhlatunnelman viimeistelevät **DKNY:n** tuoksut **Be Delicious** tai **Be Delicious Fresh Blossom**.



SOKOS

emotion
KAIKI KAUNEudesta

Kokeile

Testivoittaja*

*Testfaktan tammikuussa 2018 tekemä laboratoriotesti, jossa tarkasteltiin yhdeksää eri konetiskitablettia.
Lue lisää testatuista ominaisuuksista ja testituloksista osoitteesta testfakta.fi.



HUHTIKUU 2018



**Test
fakta**

Testivoittaja™

FAIRY PLATINUM

Vertaileva laboratoriotesti Suomessa myytävälle konetiskialaineille.

Lisätietoja testistä on osoitteessa
testfakta.com/fi

INDEPENDENT LABORATORY TESTS

4.2

HYÖDY

TARTU ASIAKASOMISTAJAN ETUIHIN

Hyvä työilmapiiri luodaan avoimuudella ja arvostuksella. Jokainen työntekijä on yhtä tärkeä, sanoo Hanna Coker-Appiah.

SINULLA TÖISSÄ

Iloitsen, kun tiimi onnistuu

Vuoden 2017 S-Bossiksi on valittu hotellipäällikkö Hanna Coker-Appiah. Hän työskentelee Original Sokos Hotel Vaakunassa Mikkelissä. Hotelli nappasi myös vuoden 2017 The Best Sokos Hotel -palkinnon. →

SINULLA TÖISSÄ

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.



Hanna Coker-Appiah on Mikkelin Sokos Hotel Vaakunan hotellipäällikkö.

Miten S-Bossiksi tullaan?

Sain kiitosta innostavasta esimiestyöstä, vahvasta asiakaspalveluasenteesta sekä tuloksellisuudesta. Viime vuosi oli Vaakunalle loistava. Esimerkiksi asiakastytyväisyys oli erinomaisella tasolla.

Miten olet saanut asiakkaat niin tyytyväisiksi?

Kiitos siitä kuuluu myös upealle henkilökunnallemme, joka on pitänyt kiinni yhteisistä pelisäännöistä ja ollut innolla mukana kehittämässä toimintaamme. Meillä on loistavat vuoropäälliköt vastaanotossa, aamiaisella ja kerroshoidossa.

Mikä palkitsee eniten?

Se, kun koko työporukka onnistuu ja huomaamme, että olemme yhdessä tehneet asiakkaaseen vaikutuksen. Se kasvattaa hyvää duunifiilistä.

Mitä asiakas saa henkilökunnan hyvästä meiningistä?

Kun henkilökunta viihtyy työpaikallaan, se näkyy myös asiakkaille. Vastaanoton henkilökunta on tehnyt nälkäiselle asiakkaalle täytettyjä sämpylöitä aamuyön tunteina, kerroshoitajat auttavat matkatavaroiden kanssa ja aamiaisella asiakas saatetaan yllättää vaikka omeletilla.

HANNAN 3 VINKKIÄ MIKKELIN KESÄÄN

1 Mikkelin kesäteatterissa Naisvuorella nähdään kesällä 2018 Miljoonasateen keulahahmon Heikki Salon käsikirjoittaman 506 ikkunaa -näytelmän kantaesitys. Näytelmässä kuullaan Miljoonasateen musiikkia.

2 Visulahden matkailukeskus on lapsiperheiden suosikki. Dinosaurian huvipuistoalueella on uima-altaita, vesiliukumäkiä ja karuselleja. Viereisessä Xon-puistossa voi kokeilla benjihyppyä.

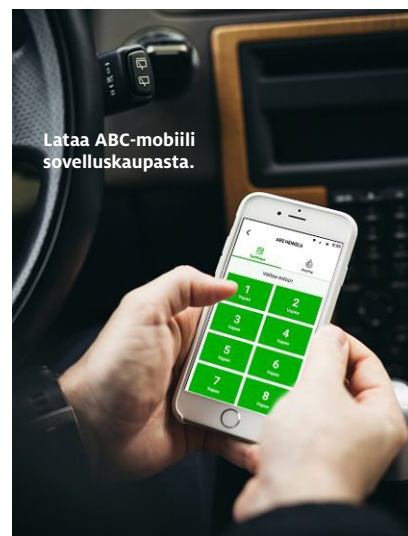
3 Mikkeliissä sijaitsevat Päämajamuseo ja viestikeskus Lokki vaalivat talvi- ja jatkosodan aikaisen Suomen armeijan päämajan historiallista perintöä. Päämaja toimi sotavuosina keskuskansakoulussa.

Mullistamme autoilijan arjen



Antti Heikkinen on ABC:n ketjujohtaja.

”Mobiilimaksaminen on kasvussa, vaikkakin Suomessa vielä alkutekijöissään. Lanseerasimme toukokuussa oman sovelluksen, ABC-mobiilin. Sovelluksella mobiilitankkaus onnistuu kaikkien pankkien korteilla. Käyttäjät ovat olleet äärimmäisen tyytyväisiä palkittuun mobiilitankkaukseen ja siksi halusimme laajentaa digipalveluitamme. Jatkossa ABC-mobiilista löytyy myös muita autoilevien arkea helpottavia palveluita.”



Lataa ABC-mobiili sovelluskaupasta.

**“Yllesä salaattii,
mut mänee
ranujenkii kaa :)”**

– SUSANNA, LAPPEENRANTA 97/101



**SUOMALAISTA
TAPAA KÄYTTÄÄ
FELIXIÄ**

Villi salaatti à la Felix

Kerää lautaselle salaattia ja erilaisia yrttejä kaupan hevi-osastolta sekä puhtaasta luonnosta (poutasäällä).

Yhdistele luovasti lehtisalaattia, rucolaa, herneenversoja, poimulehtiä, vuohenputkea, suolaheinää, mansikoita, granaattiomenan siemeniä, pinjansiemeniä. Koristele syötävillä kukilla, kuten orvokeilla. Lisää Felixin salaattikastiketta.

Voita 101 euron S-lahjakortti

Lähetä viesti: “FELIX” numeroon 18252 ja olet mukana kisassa. Viestin lähetys on veloitukseton.

Lue kisan säännöt: felix.fi/101



FELIX®

Suomen suosituin.

Kaikki merkkikehykset

SILMÄLASIEN OSTAJALLE

vähintään

-70%



AURINKOLASIT
VOIMAKKUUKSILLA TAI ILMAN

-25%

Maailman ainoa
SILMÄASEMA

0€

OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS
KAIKILLE ILMAISEKSI

Etui 35€

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

Tarjous koskee uusia silmälas- tai aurinkolasitilauksia (sisältää kehykset ja linssit) eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Kaikille optikon yksilöllinen näöntutkimus 0 € (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Tarjous voimassa 21.6.2018 asti.





ETUJA SINULLE

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

MUSIIKKI JA TEATTERI



Martti Suosalo ja Vera Kiiskinen näyttävät Esitystalous 3 – RADIO-näytelmässä.

SUOMEN MUSIIKKITEATTERIN ESITYKSET YMPÄRI SUOMEN

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput kaikkiin Suomen Musiikkiteatterin esityksiin 37 e (norm. 42 e). Ohjelmistossa: Ganes-musiikaali, Raparperitaivas-musiikaali, Queen-musiikaali, Golden Abba Show, We Rock!, Autiotalossa-musiikaali sekä Ihan Tuuliajolla -musikaali. Suomen Musiikkiteatteri, esityksiä ympäri Suomen.

• **Liput ja lisätiedot:** Suomen Musiikkiteatteri, musiikkiteatteri.fi Puh. 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.

ALEKSIS KIVEN RAKKAUSJUHLA TAABORINVUORELLA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Aleksis Kiven pienoisnäytelmiin Kihlaus sekä Yö ja päivä peruslippu 20 e/eläkeläiset 18 e/lapset 7-16 v 10 e (norm. 25/23/15 e) 28.6.–8.7. Kivi-juhlilla Taaborinvuorella.

Taaborinvuori, Koulunkulmantie 34, Palojoki.

• **Liput ja lisätiedot:** netticket.fi, kivijuhlat.fi.

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, Satamankatu 102, Salo.

• **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 044 031 6055, sähköposti toimitus@salonteatteri.com tai lippu.fi.

• **Lisätiedot:** salonteatteri.com.

ESITYSTALOUS 3 – RADIO ESPOON KAUPUNGIN-TEATTERISSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Esitystalous 3 – RADIO -esitykseen 37 e (norm. 42 e) la 22.9. klo 14. Esitys on terävä analyysi nykyhetkestä.

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

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

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 Prismän infopiste.

MUSIIKKIFESTIVAALI FESTIVILLA VAASASSA

S-Etu 5–10 e

S-Etukortilla liput alkaen 37 e musiikkifestivaali FestiVillaan Vaasassa 15.–16.6. Festareilla esiintyvät JVG, Jukka Poika, Kristian Meurman, Mira

Luoti, Viktor Hurmio & Fetknopparna, Popvatkain, Roope Salminen ja Koirat, Tuure Kilpeläinen ja Kaihon Karaavaani sekä Reino Nordin.

Hietalahden Puisto, Vaasa.

• **Lisätiedot:** raflaamo.fi/fi/tarjoukset.

MUSTAKARI MEMORIES KOKKOLASSA

S-Etu 6 e

S-Etukortilla liput 41 e (norm. 47 e) Mustakari Memories-festareille 29.–30.6. Tämän kesän artisteina musiikkikansaa viihdyttävät MPKO, Mira Luoti, Lauri Tähkä, Jenni Vartiainen, JVG, Kaija Koo, Suvi Teräsniska sekä The Nipples.

Kesäravintola Mustakari, Mustakarintie 20, Kokkola.

• **Liput:** lipputoimisto.fi.
• **Lisätiedot:** raflaamo.fi/fi/tarjoukset.

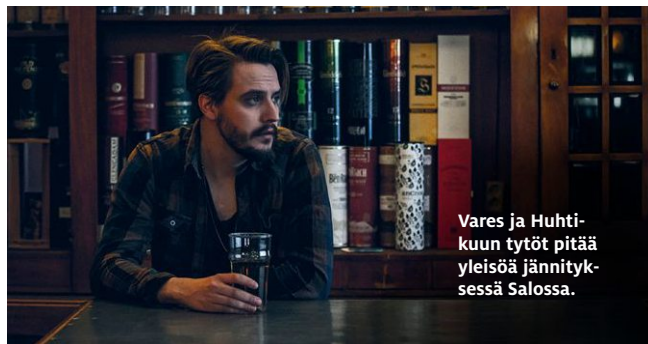
KAUSTINEN FOLK MUSIC FESTIVAL

S-Etu 8 e

S-Etukortilla 8 euron alennus päivälipun porttihinnasta Kaustinen Folk Music Festivalille 9.–15.7. Kesän korein kattaus kansamusiikkia ja kansantanssia.

Festivaalipuisto, Kaustinen.

• **Liput:** Ennakoon S-Etukortilla 30.6. saakka lipputoimisto.fi.
• **Lisätiedot:** kaustinen.net.



Vares ja Huhtikuun tytöt pitää yleisöä jännityksessä Salossa.

KESÄN ENNAKKO- VARAAJAN ETU

Risteilyt ja
reittimatkat
Tallinnaan

alk. **19** €/hlö

Mitä aikaisemmin ostat,
sen enemmän säästät. Nopeat
varaavat parhaat paikat kesään
osoitteessa **eckeroine.fi**

S-Etukortilla **hytti -10 €**
risteilyjen yhteydessä.
Lue lisää **eckeroine.fi**

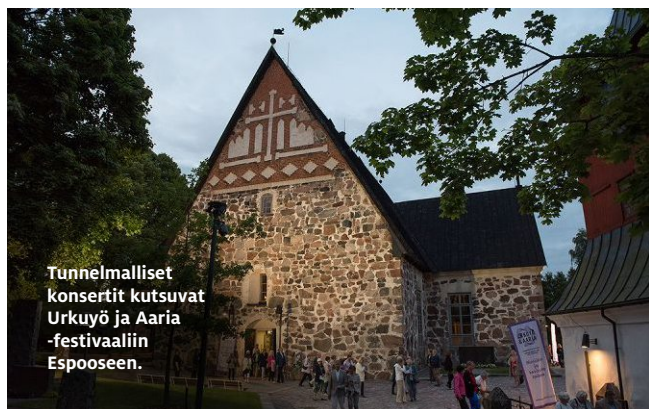


ECKERÖLINE

Helsingistä Tallinnaan kolme kertaa päivässä.



ETUJA SINULLE



Tunnelmalliset
konsertit kutsuvat
Urkuyö ja Aaria
-festivaaliin
Espooseen.

KORSHOLM MUSIC FESTIVAL VAASASSA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 2 euron alennuksella Korsholm Music Festivaliin 25.7.–1.8. Musiikkijuhlien teemana on Leipzig, joka musiikkikaupunkina on ollut koti monille musiikin historian merkittävimmille säveltäjille.

Korsholman musiikkijuhlat, Senaatin-
katu 1, Vaasa.

• **Liput ja lisätiedot:** korsholmmusicfestival.fi, netticket.fi ja studiomatic.fi. Ohjelmaan on merkitty ne konsertit, joista saa alennuksen.

URKUYÖ JA AARIA -FESTIVAALI ESPOOSSA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Urkuyö ja Aaria festivaalin konsertteihin Espoon tuomiokirkossa to 28.6. ja to 5.7. klo 21. Perusliput 26 e/eläkeläiset 24 e/opiskelijat 11 e (norm. 29/27/14).

• **Liput:** lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).

• **Lisätiedot:** urkuyofestival.fi.

RED CARPET -KONSERTIT HYVINKÄÄLLÄ

S-Etu 4-10 e

S-Etukortilla liput Red Carpet -festivaalikonsertteihin pe

31.8. ja la 1.9. 35,90/69,90/
139,90 e/ilta (norm. 39,90/
74,90/149,90 e). Liput myyn-
nissä 1.6.–30.6.

Villatehdas, Kankurinkatu 4-6,
Hyvinkää.

• **Liput:** Lippupisteen myyntipisteet
ja lippu.fi.

• **Lisätiedot:** redcarpetfilmfestival.fi.

VANHAN PAUKUN FESTIVAALI LAPUALLA

S-Etu 2–5 e

S-Etukortilla liput Vanhan
Paukun Festivaaleille 27.–28.7.
Kulttuurikeskus Vanhassa
Paukussa Lapualla pe 33 e/la
35/2 päivää 60 e (norm. 35/37/
65 e).

Kulttuurikeskus Vanha Paukku,
Kauppakatu 23, Lapua.

• **Liput:** Lipputoimisto 0600 95020
(1,98 e/min+pvm/mpm, ma–la klo
9–21)

• **Lisätiedot:** vpf.fi.

VAKAVUUSONGELMA TAMPEREEN TYÖVÄEN TEATTERISSA

S-Etu 18 e

S-Etukortilla liput Vakavuus-
ongelma-komediaan 20 e (norm.
38 e) ma 3.9. klo 19 Tampereen
Työväen Teatterissa.

Tampereen Työväen Teatteri, Hä-
meenpuisto 28, Tampere.

• **Liput:** ttt-teatteri.fi. Kampanja:
S-etu, koodi:S-etu.

• **Lisätiedot:** Tampereen Työväen
Teatteri, ttt-teatteri.fi.

MAAILMANLOPUN REVYY PEACOCKISSA

S-Etu 6 e

S-Etukortilla liput Maaailman-
lopun Revyy -esitykseen
komediateatteri Peacockissa
53/33 e (norm. 59/39 e). Etu
on voimassa seuraaviin esityk-
siin: 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@suomnko-
mediateatteri.fi, puh. 010 821 2701.

• **Lisätiedot:** suomenkomediateat-
teri.fi. Etu on voimassa niin kauan kuin
lippuja riittää.

MENESTYS- MUSIKAALI CHESS SVENSKA TEATERNISSA

S-Etu 5–6 e

S-Etukortilla liput 82/65 e +
palvelumaksu (norm. 88/70 e
+ palvelumaksu) Benny An-
derssonin ja Björn Ulvaeuk-
sen menestysmusikaaliin
Chess Svenska Teaternissa
ti 25.9. klo 19.

Svenska Teatern, Mannerheimintie 1,
Helsinki.

• **Liput:** ma–pe klo 10–16 puh.
(09) 6162 1433.

HELSINGIN JUHLAVIIKOT

Elektroninen
tanssimusiikki
syntyy tältä
kaksikolta.



A TRIBE CALLED RED HUVILA-TELASSA

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, Eläin-
tarhantie 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.



Klikkaa osoitteeseen **bonussahko.fi**
ja napsauta Bonukset päälle.

BONUSSÄHKÖ



ETUJA SINULLE



JD McPherson taituroi tunnelman kattoon Huvila-teltassa Helsingin juhlatiimoilla.

JD McPHERSON HUVILA-TELASSA

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 34 e (norm. alkaen 38 e) JD McPhersonin konserttiin ke 22.8. klo 19.

Huvila-teltoa, 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 Moision ja Astrid Swan tuovat Huvila-teltoa maagista tunnelmaa.

SAIMAA HUVILA-TELASSA

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 35 e (norm. alkaen 39 e) Saimaayhtyeen konserttiin to 30.8. klo 19.

Huvila-teltoa, 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-TELASSA

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 24 e (norm. alkaen 28 e) Laura Moision & Astrid Swanin konserttiin pe 31.8. klo 19. Huvila-teltoa, 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 KANSALLIS- TEATTERISSA

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput alkaen 32-35 e (norm. 36-39 e) Martin Zimmermannin esi-

tykseen 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.

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.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA



Book Club -elokuvan pääosissa näyttelevät muun muassa Diane Keaton ja Jane Fonda.

BOOK CLUB - VÄREILEVIÄ LUKUNAUTINTOJA S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla kesakuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

• **Liput ja lisätiedot:** finnkinno.fi.



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



**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



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

PERHEILLE JA LAPSILLE



Herkempää hirtittää, kun Sirkus Finlandian taiteilijat taituroivat trapetsilla.



Viapori ja salaisuuksien avain -seikkailukierros kutsuu lapsia jännittävälle retkelle.

HUVITTELEMALLA HYVÄÄ LASTEN-SUOJELUTYÖLLE

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.

SIRKUS FINLANDIA KESÄKIERTUEELLA

S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueelle sirkuksen lippukassasta 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Ennakkoliput ticketmaster.fi. Ticketmaster lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.

• **Liput:** Sirkuksen lippukioskista tai ticketmaster.fi.
• **Kiertueen näytöspaikat ja lisätiedot:** sirkusfinlandia.fi ja Info-puhelin 0600 30006 (1,78 e/min+pvm).

VISULAHDEN PERHELIPUT ENNAKKOON EDULLISEMMIN

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:** Etuhintaisen 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

LASTEN MUSIIKKINÄYTELMÄ SÄNGYNALUSKANS PEACOCKISSA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla perhelippu lasten musiikinäytelmään Sängynaluskan Linnanmäen Peacock-teatterissa 26,50 e sis. palvelumaksun (norm. 29,50 e). Esitys soveltuu yli 3-vuotiaille.

Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.

• **Liput:** Ticketmaster ticketmaster.fi.
• **Lisätiedot:** peacock.fi.

VIAPORI JA SALAISUUKSIIEN AVAIN -SEIKKAILUKIERROS

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Suomenlinnaan Viapori ja salaisuuksien avain -seikkailukierrokselle lapset 10 e ja aikuiset 12 e (norm. 12/14 e) 8.6.–4.8. (ei 21.–23.6).

Suomenlinna, lähtöpaikka Tykistölähdien kiosk, Helsinki.

• **Liput:** Etuliput ennakkoon verkko-kaupasta (viimeistään kierrosta edeltävänä päivänä) osoitteesta suomenlinnatours.com/asiakasedut. S-etukortti on esitettävä kierrokselle saavuttaessa.

• **Lisätiedot:** Ehensvård-seura (09) 6841850, suomenlinnatours.com.

Linen kuntoilumaksuihin.

Koskee vain uusia asiakkaita.

• **Lisätiedot:** ladyline.fi/etuseteli5

EASYFITIN ALOITUSMAKSU 19,90 E

S-Etu 10 e

S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm 29,90 e). Tarjoamme edulliset toistaiseksi voimassa olevat asiakkuudet ilman sitoutumista, laadukkaan kuntosalin ja päivittäin runsaan valikoiman non-stop ryhmäliikuntatunteja.

• **Lisätiedot:** Lunasta etusi verkko-kaupassa 30.6.mennessä kampanjakoodilla SBONUS osoitteessa easyfit.fi/osta5.

PALJON ETUJA APTEEKKISHOPISSA

S-Etu 2–30 e

S-Etukortilla tarjouksessa Apteekkishopissa hyvinvoinnin, terveyden ja kauneuden tuotteita. Bonusta ostoksista.

• **Lisätiedot:** apteekkishop.fi.

MUUT EDUT

ETUSETELI LADYLINE-LIIKUNTAKESKUKSIIN

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli käytettäväksi Lady-



ETUJA SINULLE

LÄHDE SAARISTO- RISTEILYLLE

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Kaunis Kanavareitti -saaristoristeilylle aikuiset 22 e (norm. 25 e), lapset 6–15 v. 9,50 e (norm. 12,50 e).

Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput.

• **Liput, lähtöajat ja lisätiedot:** stromma.fi. Alennushintaiset liput etukäteen verkosta koodilla: S-ETUC.

ENNAKKOLIPUT ASUNTOMESSUILLE PORIIN

S-Etu 7,80–15,60 e

S-Etukortilla ennakkoliput Porin Asuntomessuille aikuisen 18,20 e (norm. 26,00 e) ja perhelippu 36,40 e (norm.



52,00 e). Asuntomessut järjestetään Porissa 6.7.–5.8.

• **Liput:** liput.asuntomessut.fi/sok.

• **Lisätiedot:** asuntomessut.fi.

HELPOIN TAPA OPPIA SOITTAMAAN NETISSÄ

S-Etu 15 e

S-Etukortilla ilmainen kuu-
kauden kokeilujakso Suomen

suurimman soitto- ja laulu-
opetuksen verkkopalvelussa.

• **Lisätiedot:**

rockway.fi/etukortti.

TAPANILAN URHEILU- KESKUKSESSA LAJEJA KOKO PERHEELLE

S-Etu 3–75 e

S-Etukortilla seinäkiipeilyn
alkeiskurssilaisille 15%:n

Nauti saaristo- risteilystä Helsingissä.

kerta-alennus varustepuoti-
ostoksista.

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 32 e
(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



TERVE! ON UUDENLAINEN TAPA VAKUUTTA 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

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

Pureflow-järjestelmä takaa huipputehokkaan ilmapvirtauksen, 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 liikkuu vaivattomasti kaikilla pinnoilla.



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






PD91-4DB

249€



Ergorapido Classic EERC70IW

2in1 johdoton varsi-imuri joustavaan pikasiivoukseen.

-  10,8 voltin TurboPower™-litiumakku mahdollistaa jopa 21 min käyttöajan tasaisen voimakkaalla teholla.
-  180° EasySteer™ -ohjaus tekee liikkumisesta ja suulakkeen kääntymisestä sujuvaa kaikilla pinnoilla.
-  Irrotettava käsiosa ja itsestään pystyssä pysyvä rakenne

99€



PowerForce™ Pölynimuri EPF63EB

Power Pro System™: tehokas moottori ja DustPro™-suulake, imuroit kätevästi niin kovat kuin pehmeätkin pinnat.

Mukana myös Speedy Clean -suulake, joka mahtuu joustavasti ahtaisiin väleihin ja erittäin matalienkin huonekalujen alle

- Imuri liikkuu keveästi joka suuntaan 360° astetta kääntyvien pyörien ansiosta
- Pestävä hygieniasuodatin E12

ABAA

99€

65" = RUUDUN LEVEYS 1,43 M!

Finlux

65" 4K UHD Smart-TV

4K UHD -tarkkuus. HDR10. WiFi- ja bluetooth-yhteydet.
HBBTV. Smart TV -applikaatioina mm. YLE Areena,
Rutu ja Netflix. DVB-T2/C/S2 HD -digiviritin.

699⁰⁰



JBL Flip 3 EDT
Bluetooth-kautin
Roiskevesitiivis. Musta.

59⁰⁰



JBL Xtreme
Bluetooth-kaiutin
Roiskevesitiivis. Musta.

169⁰⁰ (299,00)



JBL T460BT
Bluetooth-sankakuulokkeet
Kokoontaittuvalla rakenteella.
JBL Pure Bass -ääniteknologia.
Akun kesto jopa 11 h. Musta.

39⁰⁰



LG FH2J3TDN0

Pyykinpesukone

Kapasiteetti 8 kg. 6 Motion suoravetomoottori. Energialuokka A+++. Linkous 1200 rpm. Pika-pesu 30 min. Kahden vuoden takuu.

399⁰⁰



Upo D62

Astianpesukone

Energialuokka A+. 4 pesuohjelmaa ja 3 pesulämpötilaa. Ohjelmankulun merkkivalot ja alas taittavat lautaspidikkeet. Kahden vuoden takuu.

299⁰⁰



Bosch SKS50E32EU

Pöytäastianpesukone

Sijoitus pöytätasolle tai kaapistoon. Viisi ohjelmaa, mm. 70 asteen teho- ja 50 asteen ekopesu. Energialuokka A+. Hiiliharjaton moottori.

299⁰⁰



Candy CCBS5172WH
Jääkaappipakastin
Energialuokka A+. Tilavuus 173/54 l. Mitat 1770 x 550 x 560 mm. Kahden vuoden takuu.

295⁰⁰



GRAM KS 1135-90

Jääkaappi

Energialuokka A++. Tilavuus 136 l. Mitat 845 x 56 x 575 mm. Kahden vuoden takuu.

189⁰⁰

GRAM FS 1095-90

Kaappipakastin

Energialuokka A++. Tilavuus 82 l. Mitat 845 x 56 x 575 mm. Kahden vuoden takuu.

219⁰⁰



Upo R6601

Jääkaappi

Energialuokka A+, tilavuus 368 l, ionisaattori takaa pitkät säilytysajat, 2-3 astetta kylmempi Fresh Zone, LED-valo, ovesa hissihyllyt. Mitat 1850 x 595 mm. Kahden vuoden takuu.

479⁰⁰

Upo FN6601

Pakastin

NoFrost-pakastin, energialuokka A+, tilavuus 243 l, kolme Big Box-laatikkoa. Pakastusteho 18 kg/vrk, LED-valo. Mitat 1850 x 595 mm. Kahden vuoden takuu.

529⁰⁰



Airam Deluxe

Matkajääkaappi

Kylmä-/lämpötoiminnot. Tilavuus 26 l. Jännite 12/230 V. Viiden vuoden takuu moottorilla ja materiaaleilla 10 vuotta.

99⁰⁰



GRAM FB 3099-90 100 ltr A+

Säiliöpakastin

Energialuokka A+. Tilavuus 98 l. Voidaan sijoittaa jopa -15°C asteen lämpötilaan. Mitat 837 x 563 x 519 mm. Kahden vuoden takuu.

179⁰⁰



2 KOMPRESSORIA!

Rosenlew RJP4545

Jääkaappipakastin

Energialuokka A+. Tilavuus 226/111 l. Low frost -pakastin. Pakastuskyky 12 kg. LED-valaistus. Mitat 1840 x 595 x 647 mm. Kahden vuoden takuu.

599⁰⁰



Parhaat maut
kesäkeittiöön!
yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

A.Vogel



Vatsan kautta
hyvään oloon. 😊

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

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

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

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

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

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

* tuotetta testasi 30 henkilöä, keväällä 2018



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

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

NINJA SARASALON MALLIELÄMÄ KIINNOSTI

Yhteishyvän 2/2018 suosituin artikkeli oli Ninja Sarasalon ja Misa Luttisen haastattelu otsikolla Siskoni mun. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Pirjo Heikkilä** lisalmesta.

Mielenkiintoista lukea tarinaa malleista ja huomata, että samanlaisten arkiasioiden parissa painivat. Elämä ei ole pelkää glamouria.

PAULA BÄCKMAN

Yhä näkee surullisen paljon ylilaihoja malleja. Toivottavasti tämä juttu sai jonkun nuoren alalle pyrkivän tytön ajattelemaan ja rohkaistumaan pitämään oman terveyden puolia mallimaailmassa.

HANNA VALKJÄRVI

Ihana kertomus sisarrakkaudesta.

ANNE PERNAÄ

INKIVÄÄRI UPPOSI

Olemme puolisoni kanssa parhaillaan flunssan kourissa. Itse olen käyttänyt inkivääriä raastettuna teen seassa ja puolisoni on suussa pureskellut. Parasta on, kun paikkakuntamme S-market, on ottanut tuotevalikoimaansa tuoreita inkiväärijuuria, näin me vanhukset saamme vähällä vaivalla inkivääriä.

REIJO TAPANINEN

Käytän itse inkivääriä tuoreena leivän päällä, ja flunssat ovat kiertäneet yleensä minut kaukaa. Suosittelen.

MERVI NAKARI

HUIJAUSVIESTEISTÄ SAI TIETOA

Juttu oli hyvin ajankohtainen ja hyödyllinen, sillä huijausviestit ovat jatkuvasti lisääntyneet ja ongelma kasvanut. Täten juttu seurasi hyvin aikaansa ja auttoi varmasti monia.

EMMI VAKKILA



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

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

Vastaa 15.6.2018 mennessä osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 3/2018, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 4/2018.



Apua hiuksilleni – lisää volyymiä

MAINOS

- Kaikki alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni 31 vuotta sitten. Hiuslaatuni muuttui silloin huomattavasti ohuemmaksi, ja tulin yhä epätoivoisemmaksi. Hiukseni olivat niin harvat, että päänahkani kuului tummien hiuksieni alta. Luulin silloin, että hiukseni jäisivät näin ohuiksi loppuiäksi. Hair Volume™ on kuitenkin muuttanut tilannetta, ja hiuslaatuni on parantunut.

NYT

OLIN EPÄVOIVAINEN HIUSTENI VUOKSI

Tina on 55-vuotias ja työskentelee esikouluopettajana. - Muutokset hiuksissani masensivat minua, ja olin surullinen, vaikka tietysti iloitsinkin lapsistani. On kauheaa, miten hiusten huono kunto voi vaikuttaa itsetuntoon.

SISKONI SUOSITTELI HAIR VOLUMEA

- Siskoni on töissä terveystalossa, ja noin 4 kuukautta sitten hän suosittelee minulle Hair Volume -ravintolisää. Hän oli nähnyt, että asiakkaat tulivat aina hakemaan sitä lisää ja sanoivat, etteivät voi olla ilman tuotetta, koska se toimii niin hyvin.

HIUKSINI KASVAVAT VAUHDILLA

- Hiukseni kasvavat nykyään niin paljon, että joudun käymään kampaajalla kuukausittain.

Kampaajanikin on kysynyt, mitä olen tehnyt hiuksilleni. Hän on huomannut, että hiukseni ovat vahvistuneet ja näyttävät terveiltä. Hiukset ovat iso osa hyvää itsetuntoani, ja on todella hienoa, että sain hiukseni takaisin Hair Volume -tablettien avulla.



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



RISTIKKO

JYRKI TAKALA

Ristikon
voittaja:
Antti Ruuskanen,
Kuopio.

[illegible]

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

VASTAA 15.6.2018 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osalistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 3", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Kesäiho janoaa kosteutta

Saat heleyden pysymään ihollasi sinulle sopivilla kosteuttavilla ihonhoitotuotteilla.

Kesä tuo ihon parhaat puolet näkyviin: pieni päivetys peittää punaisuutta ja epätasaisuuksia sekä nostaa iholle kauniin terveen hehkun.

Kun suuntaat aurinkoon, muista oikeiden suojatuotteiden lisäksi huolehtia ihosi päivittäisestä kosteutuksesta. UV-säteet saavat kosteuden haihtumaan ihosta tavallista tehokkaammin ja iho saattaa tämän takia muuttua pintakuivaksi. Kesän riennot vaikuttavat myös ihon hyvinvointiin. Hikoilu edesauttaa tukkeutumista kun taas meri- ja kloorivesi kuivattavat ihoa.

VALITSE KOSTEUTUS IHOSI MUKAAN

Etsiessäsi kesäihollesi sopivaa kosteuttajaa, tunnista ensin oma ihotyyppisi ja valitse tuote sen mukaan.

Suomalaisille tutuin ihotyyppi, sekaiho, kiristelee ja hilseilee pakkasessa ja kiiltelee lämpimillä keleillä. Iholle sopivat rasvapitoisuutta säätelevät voiteet, jotka vähen-

tävät talineritystä ja poistavat iholta kiiltoa.

Kuiva iho kutisee ja hilseilee. Ihon hoitoon kannattaakin valita voide, joka vahvistaa ihon omaa rasva-ainesuojaa ja ehkäisee näin ihon kuivumista.

Normaali iho on pehmeän persikkainen – se ei kiillä tai kiristä. Vaikka normaali iho vaikuttaa lähes täydelliseltä, on sitäkin syytä suojata ulkoisilta rasituksilta, kuten UV-säteiltä.

HUOMIOI NÄMÄ VOIDETTA VALITESSA

Kesällä vähemmän on enemmän. Ihonhoidon asiantuntijat suosittelevatkin jättämään talvi-iholle sopivat rasvaiset voiteet kesäksi kappiin. Täyteläinen voide ei imeydy kesällä yhtä tehokkaasti ja yhdessä hikoilun kanssa se voi synnyttää iholle epäpuhtauksia.

Voiteita valitessa kannattaa myös tarkistaa, suojaako voide auringon haitalliselta UV-säteilyltä.

A NIIN KUIN ANTIOKSIDANTTI

Antioksidantit ehkäisevät ikääntymisen merkkejä sekä suojaavat, korjaavat ja kosteuttavat ihoa. Tehokkaimmat antioksidantit kasvoille ovat E-, C- ja A-vitamiinit, vihreä

tee sekä esimerkiksi karpaloista ja mustikoista saatava resveratroli. Antioksidantit täydentävät toisiaan: mitä enemmän tuotteessa on eri antioksidantteja, sitä parempia tuloksia voidaan tuotteen avulla saavuttaa.



Uudistuneet NIVEA-kosteusvoiteet ovat entistä tehokkaampia!

1 NIVEA ESSENTIALS 24H MOISTURE BOOST + MATTE DAY CREAM

Sekaiholle sopiva päivävoide sisältää mineraaleja ja antioksidantteja. Voide tuo ihollesi nopeasti imeytyvää kosteutta. Se vähentää öljyisyyttä ja kiiltelyä jättäen ihon mattapintaiseksi sekä raikkaan ja puhtaan tuntuiseksi.

2 NIVEA ESSENTIALS 24H MOISTURE BOOST + NOURISH DAY CREAM

Erittäin kuivalle iholle suunniteltu päivävoide sisältää sheavoita ja antioksidantteja. Voide ravitsee ihoa ja auttaa varastoimaan kosteutta pidemmän aikaa. Täyteläinen koostumus jättää miellyttävän, pehmeän tunteen iholle koko päiväksi.

3 NIVEA ESSENTIALS 24H MOISTURE BOOST + REFRESH DAY CREAM

Nopeasti imeytyvä päivävoide tuo ihollesi nopeasti imeytyvää kosteutta ja kosteuttaa sitä pitkäkestoisesti. Virkistävä, kevyt koostumus jättää ihon sileän ja raikkaan tuntuiseksi. Sisältää E-vitamiinia ja antioksidantteja.

”

KOSTEUTTA JA ANTIOKSIDANTTEJA

Voiteet auttavat suojaamaan ihoa ulkoisilta rasituksilta ja oksidatiiviselta stressiltä.

Maista uudet rouheat TUC-maut!



**Tomaatti
ja yrtit**

**Siemenet
ja ruhosipuli**



Kokeile ja ihastu!

Joka päivä karkkipäivä

Linnanmäellä toimivan Peacock-teatterin taiteellinen johtaja, näyttelijä Jarkko Tamminen, 41, herkuttelee hattaralla ja makkaralla.

Mikä on lempiruokasi?

Voisin syödä jouluruokia kesälläkin. Pidän peruna-, bataatti- ja porkkanalaatikoista, graavilohesta ja savusiasta sekä kinkusta mausteisen sinapin kera. Kesällä kuitenkin grillaan usein raakamakkarointa kuten chorizoa. Se kypsyy parissakymmenessä minuutissa.

Arkipäivinä syön usein lounasravintoloissa, ja niitä hetkiä värittää monesti turhan kova kiire. Muistan, kun joskus katsoin kelloa ja totesin, että ei hätää, on seitsemän minuuttia aikaa syödä. Hotkimiseksihan se meni. Tässä olisi iso kehityksen paikka.

Mikä on paras Lintsi-herkku?

Pehmikset, ja tyttärieni kanssa ostamme myös hattaroita. Minut yllätti se, että yksi hattara sisältää sokeria vain noin kahden sokeripalan verran.

Mitä päättyy ostoskoriisi kaupassa?

Käyn mieluiten suuressa marketissa, vaikka siellä menee aikaa. Minusta on kiva, kun on isot tiskit. Vaikken ostaisikaan paljon, tykkään katsella esimerkiksi laajoja leipävalikoimia ja isoja kaloja jääpalojen keskellä.

Minulla on aina kauppalista mukana. Kärryissä on useimmiten maitoa, leipää, kanaa, jauhelihaa, kinkkua ja muuta perusruokaa. Ja yleensä ostan lisäksi viisi kuusi asiaa, joita ei ole listalla. Olen aikamoinen herkkusuu, perso makealle. Karkkipäivä on joka päivä! Vaimo pyörittelee päätään.

Missä ruoka maistuu parhaalta?

Ehdottomasti retkeillessä metsän keskellä. Huomasin sen jo lapsena partioretkillä ja myöhemmin armeijassa. Ehkä ulkona aistit ovat enemmän hereillä. Vaikken niin usein metsään ehdikään, samaa fiilistä koetan hakea kesämökin terassilta. Ja mikä paras-ta, lomalla ei ole mihinkään kiire.



S-Etukortilla saa tänä kesänä 10 prosentin alennuksen perhelipuista Linnanmäen Peacock-teatterissa, kertoo imitaattorina tunnettu Jarkko Tamminen.



ARVID
NORDQUIST

Seuraava sukupolvi poimii
saden jonka me nyt kylvämme.

Valitse kahvi, joka auttaa luomaan maailmasta
paremman paikan sekä ympäristölle että ihmisille
istuttamalla puita ja parantamalla viljelijöiden
elinoloja.

