

SITKEÄ TIEDENAINEN
Merja Scharlinin
keksintö aloitti
kaurabuumin

KOHTI UNELMAA
Yrittäjyys tai opiskelu
onnistuu, kun siihen
varautuu taloudellisesti

KALAA LAUTASELLE
Aivojen ja sydämen
suosikkiruokaa
koko perheelle

valteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN
OMA LEHTI

4/19

Tulevaisuuden tekijät

TYÖELÄMÄ MUUTTUU JA
NUORET TIEÄVÄT SEN





VIHREÄMPÄÄN ARKEEN KASVISSTROGANOFF HALLOUMIJUUSTOLLA

MUISTA OSTAA!



KATSO KOKO RESEPTI GOGREEN.FI

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



Gia Forsman-Härkönen ja Miika Härkönen sekä tyttäret Bella ja Bianca ottivat viime talvena etäisyyttä Suomen pimeyteen, s. 58.



Puutarhurin särkisalaatti on kotimainen vaihtoehto Nizzan salaatile, s. 34.



Merja Scharlin on aina nauttinut uuden tiedon etsimisestä, s. 42.



Sienistä on mahdollista tulevaisuudessa kehittää esimerkiksi lääkkeitä, s. 15.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 71 Hiltunen
- 87 Suomea rakentamassa
- 91 Etuja sinulle
- 98 Ristikko
- 99 Hyvä päivä

Sisällys 4/2019

11 Hyvä uutinen
Luonto helpottaa stressiä.

13 Ruokahitin kaava
Suomalainen menestysresepti -tv-sarja esittelee kekseliäitä uusia ruoka- tuotteita.

15 Yllättävä ihmeidentekijä
Sienistä voidaan tulevaisuudessa tehdä esimerkiksi lääkkeitä ja biomuovia.

17 Isällä ja pojalla on työhuoneet vierekkäin
Moilas-leipomon Ville Moilanen arvostaa isänsä Juha Moilasen näkemystä.

18 Huomisen rakentajat
Tulevaisuuden työelämässä vaaditaan taitoja, joita ei vielä osata edes kuvitella.

26 Tauon paikka
Valokuvaaja Akseli Muraja kuvasi, mitä ihmiset tekevät, kun työpäivän aikana on tauko.

32 Viisauden äärellä
SPR:n kansainvälisen avustustoiminnan johtaja Kalle Löövi tietää, että sotalinjojen molemmilla puolilla on tavallisia ihmisiä.

34 Kasvimaalta keittiöön
Juhlista elokuun arkea kokkaamalla helppoja ruokia satokauden parhaista kasveista.

42 Kaurabuumin äiti
Merja Scharlinin kehittämä Yosa aloitti kaura- ja kasvipohjaisten elintarvikkeiden nousukauden.



Oman keitto-
kirjan julkaiseva
Sami Kuronen
viihtyy erinomai-
sesti uudessa
keittiössään, s. 63.



Sesongin kalaa
kannattaa
syödä ainakin
kahdesti
viikossa, s. 56.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Kesäkurpitsa-jauhelihapihvit ja cajunkasvikset
- Aasialainen vegevokki
- Pikainen kalapullapasta
- Hunajainen uunipossu
- Omenainen possusalaatti
- Juustoinen kalakeitto
- Broileri-nachopiirakka
- Helppo omenapannari
- Kolmen aineksen välipalapatukat
- Kaali-fetapiirakka
- Vihreä kasvissalaatti
- Tomaatti-mozzarella-broileri
- Grillatut fenkolit
- Luumu-kauramuropaistos

47 Ahvenen aisaparit

Suomen kansalliskalan kaveriksi sopivat ruskistettu voi, fenkoli ja ilmakuivattu kinkku.

49 Loppukesä keittiössä

Elokuussa herkutellaan grillin äärellä, syödään satokauden kasviksia ja siemaillaan uutuusjuomia.

52 Viiniä, mutkattomasti

Viiniasiantuntija Tuomas Meriluodon mielestä viinit kuuluvat kaikille, eivät vain niistä tietäville.

56 Kahden päivän kalajuttu

Kalan syöminen kaikissa muodoissaan on terveydelle fiksu valinta.

58 Suunnittelemalla kiinni unelmaan

Aikuisopiskelija, sapatti-vapaan pitänyt ja yrittäjäksi lähtenyt kertovat, miten toteuttivat elämänmuutoksen.

63 Nakkikastiketta ja sitruunarisottoa

Isäviikolla suosikkijuontaja Sami Kuronen tekee yksinkertaista kotiruokaa, aikuisviikolla juhlaiviikolla illallisia.

64 Seitsemät kumpparit, kiitos

Lapualaisessa Koskenrannan perheessä ostetaan lasten kausivaatteet Bonuksilla.

68 Aikamatka Suomessa

Arkeologi Ilari Aalto suosittelee tutustumaan kiinnostaviin muinaismuistoihin.

83 Kaupassakin voi oppia

Retki kauppaan -opintokokonaisuus vei Meilahden 4B-luokan tutkimaan S-marketin hyllyjä.

84 Pommien alta suomalaisen arkeen

Syyrian sota muutti Ashraf Halabin ja hänen perheensä elämän.





Herkuttele huoletta!



SITRUUNA-KINUSKIMUFFINSSI 2x95g
gluteeniton ja laktoositon.

SUKLAAMUFFINSSI 2x95g
gluteeniton, laktoositon ja maidoton.

yhteishyvä



TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Digisisältöjen päällikkö

Juho Kahilainen

Sisältöpäällikkö, ruoka,

Sanna Autio

Vastaavat tuottajat

Katri Saukkonen ja

Sara Malmberg

Tuottaja

Enna Koivunen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Kanavajohtaja

Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI SOK

Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL1, 00088 S-ryhmä

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, PL1, 00088 S-ryhmä

Osoitteenmuutokset päivit-

tyvät automaattisesti väes-

törekisterijärjestelmästä.

TOIMITUS

SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Feature- ja lifestyletuottaja

Leila Mehto

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

Videotuottaja

Jani Koskinen

KIRJAPAINO

Hansaprint

115. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 865 456 (Media

AuditFinland, 2018)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Juha Törmälä

Kuvausjärjestelyt Mirkka Siusluoto

Paidat Sokos

Hemmottele jalkojasi pitkän päivän jälkeen!

Patentoitua Keratin-teknologiaa hyödyntävä Silkia PediCare Cracked Heel Repair Cream halkeileville kantapäille pehmentää ja hoitaa kuivia kantapäitä nopeasti ja tehokkaasti. Voiteen on kliinisesti osoitettu edistävän toipumista muodostamalla iholle luonnollisen suojan ja kosteuttamalla parhaalla mahdollisella tavalla.



Näkyviä tuloksia kahdessa päivässä

Selänpesijä on kuvanveistäjä Gunnar Uotilan (1913–1997) varhais- ta tuotantoa ja valmistunut vuonna 1941. Teos on esillä SOK:n pääkontto- rissa pysyvässä näyttelyssä.



Hyvä startti työelämälle

S-ryhmä on tänäkin vuonna yksi Vastuullinen kesäduuni -kampanjan pääyhteistyökumppaneista. Eri puolella Suomea on palveluksessamme tänä kesänä työskennellyt 14 000 nuorta. Hakemuksia saimme yli 80 000. Se osoittaa, että kauppa on edelleen usealle nuorelle ensimmäinen silta työelämään. Nuorten viesti on selkeä: he eivät halua haahuilla, vaan tehdä töitä. Siksi tulevaisuuden tekijät ansaitsevat myönteisen työnhakijakokemuksen, vaikka jokaiselle hakijalle emme kesätyötä pystyisikään tarjoamaan. Monet osuuskauppamme haastattelivat huikeista hakijamääristä huolimatta kaikki työtä hakeneet nuoret.

Samalla tavalla kuin työnhakijakokemuksen parantaminen myös työelämään perehdytys otettiin suurennuslasin alle. Työterveyslaitoksen kanssa yhteistyössä synnytetty *Kesäduunipassi* osoittautui oivalliseksi työkaluksi. Se on toimintamalli, jossa nuori pohtii omia vahvuuksiaan ja opettelee työyhteisötaitoja esimiehen ohjauksessa. Kun näissä kaikissa onnistutaan, ollaan annettu hyvä startti työelämälle.

”Kauppa on edelleen monelle ensimmäinen silta työelämään.”

MUTTA MITÄ tulevaisuus tuo tullessaan? Muutoksia, niitä ainakin, ja suurella varmuudella.

Ensimmäisen kerran oivalsin jonkin muuttuneen, kun kymmenen vuotta sitten alaiseni tuli keskustelemaan neljän kuukauden mittaisesta sapattivapaa-toiveestaan. Kyseessä oli lahjakas ja taitava digitaalisen suunnittelun ammattilainen, josta halusin ehdottomasti pitää kiinni. Jos sapattivapaa ei onnistuisi, myös lopputili olisi hänestä ihan ok vaihtoehto. Hänen missionsa oli tehdä työtä – josta hän nautti ja jossa hän oli hyvä – mutta nähdä myös maailmaa, elää ja kokea. Kaveri lähti neljäksi kuukaudeksi surffaamaan maailman laidalle, ja minä jäin tekemään sijaisjärjestelyjä.

Näitä tarinoita kuulee yhä enemmän. Se asettaa työnantajat uudenlaisten haasteiden eteen. Mitä osuuskauppamme voivat tarjota, jotta työntekijä sitou-

tuisi meihin? Tai paremmin: miten näytämme itse sitoutumisemme hyvälle työntekijälle?

Vanha tarina kahdesta kivenhakkaajasta on edelleen toimiva. Toinen kiroili päivä toisensa jälkeen samanlaisena toistuvaa työtä, kun toista taas ei rutiini lannistanut. Miksi ei? Siksi, että jälkimäinen näki työllään itseään suuremman merkityksen – hän rakensi tuomio-kirkkoa, vaikka tekikin sen vain kivi kerrallaan.

Siksi uskon, että tulevaisuudessa myös osuuskaupassa riittää työtä, vaikka kansainvälinen verkkokauppa, itsepalvelukassat ja robotiikka valtaavat tilaa. Vain porukalla olemme enemmän ja voimme onnistua yhdessä paremman Suomen rakentamisessa.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Päätoimittaja

Ei pöllömpää

ILMAISET SILMÄLASIT

Lahjoitamme jokaiselle silmälaseja tarvitsevalle uudelle ekaluokkalaiselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri on todennut niille tarvetta. Pakettiin kuuluu kehykset sekä mallistomme laadukkaimmat linssit omilla vahvuuksilla –

koska lapsesi ansaitsee vain parasta. Lapsille suunnattu kehysvalikoimamme on lisäksi markkinoiden laajimpia, joten meiltä löydät varmasti mieluisat lasit pienokaisellesi. Nähdään lähimällä Silmäasemalla.



Maailman ainoa

SILMÄASEMA

KÄY KURKKAAMASSA,
KUINKA MINÄ SAIN
ENSIMMÄISET RILLINI!
[SILMAASEMA.FI/POLLO](https://silmaasema.fi/pollo)



YHTEISHYVÄ 3/19 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

- ① Mustikka on sinistä kultaa
- ② Päiväksi kansallispuistoon
- ③ Särki ja maalaisjärki ne yhteen sopii

"Hienoa lukea vanhasta tutusta mustikasta positiivisia asioita ja uusia käyttökohteita. Lähteet olivat hyvin esillä tekstin lopussa, niin voi itse tutkia lisää."

PAULA RYHÄNEN, LAPINLAHTI

"Heräsi ihan kokonaan uusi fiilis matkustamisesta kotimaassa – aina ei tarvitse lähteä merta edemmäs kalaan."

JOHANNA HAAKSLUOTO, UURAINEN

Joko tilaat Yhteishyvän reseptikirjettä?

Uutiskirjeemme tarjoaa helppoja reseptejä arkeen ja herkkuhetkiin pari kertaa kuukaudessa.

Nyt voit tilatessasi kertoa, millaisista resepteistä olet kiinnostunut erityisesti. Otamme toiveesi huomioon kirjeessä!

www.yhteishyvä.fi/tilaa



Kuva t Panu Päiviä, iStockphoto

Selitykset: 1. Anteeksi, missä on lähin ruokakauppa? 2. Kadun toisella puolella. 3. Lihapiirakka 4. Menen sovittamaan. 5. Makkara 6. Mustamakkaraa tämän verran.

SYKSY ON UUSIEN ALKUJEN AIKAA

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa harrastushaaveistaan.

ALOITAN METSÄSTYKSEN monen vuoden jälkeen. Siinä saa samoilla metsässä ja kunto kohenee. – *Seppo Savikko*

JOS SUINKIN mahdollista, syksyllä aloitetaan tauolla ollut tanssiharrastus. Jos vain kumppani lähtee mukaan ja jalat kuntoutuvat kesän aikana. – *Mirkka Suhonen*

OLEN PIENESTÄ asti halunnut aloittaa kungfun, koska Bruce Lee on syntynyt samana päivänä kuin minä. Vanhempana kiinnostus lajiin on kyllä muutenkin kasvanut. – *Mira Nikkinen*

VIITTOMAKIELI ja aikuisbaletti kiinnostaisivat. Uuden oppimista ja vanhan taidon uudelleen opettelua. – *Liisa Sorvoja*

AION KOKEILLA geokätköilyä ja patistaa itseni liikkumaan ulkona myös huonommalla säällä. Tutustuminen omaan uuteen asuin- ympäristöön hoituu samalla. – *Anne Ässä*

TUNNETKO OSTOSSANAT TAMPEREEN MURTEELLA?

1. TIÄKSÄÄ MISSÄ TOI RISMA O?

2. TOSSA KARUN TOISELLA PUALEN.

3. PÄRÄMÄTSI

4. MÄÄ KÄYN KOPISSA.

5. KYRSÄ

6. PA MUSTAA TOMMONEN PÄTKÄ.

Lähde: Suomi-murre-suomi sanakirja

Näin löydät meidät!



NETTI
yhteishyvä.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



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

USKALLATKO TAIGAN SIIVILLE?

Yli kilometri kiljuttavaa

RANNEKE



39 €*
(NORM. 42 €)

*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.
Etu osasta Prismoja, Sokoksia
ja S-marketteja 20.10.2019 asti.
Ei kerrytä Bonusta.

Linnanmäki

TAIGA



**VALOA, ÄÄNTÄ,
KUVAA**

Luken Joensuun toimipisteen, Metla-talon, sisäntuloaulassa on mahdollisuus kokea rakennettua virtuaaliluontoa. Virtuaaliluonnon hyvinvointivaikutuksia tutkitaan luontohuoneessa Luken Ota-niemen toimipisteessä.

LUONTO HELPOTTAA STRESSIÄ

Puut humisevat vihreässä metsässä, puro solisee, lintu visertää – luonnossa liikkumisen tiedetään vähentävän stressiä.

Tuoreiden tutkimusten mukaan myös virtuaalinen luonto työympäristössä voi olla rentouttava ja palauttava. Tätä voidaan hyödyntää esimerkiksi toimistotyössä ja terveydenhuollossa.

Lähde: Luke



Tiivistetty
koostumus



ENEMMÄN PESUJA!

Tiivistetympi + tehokkaampi



NEW GENERATION
TECHNOLOGY

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

RUOKAHITIN KAAVA

Kenellä on Suomen kekseliään uusi ruokatuote? Jyrki Sukulan luotsaamassa Suomalainen menestysresepti -tv-sarjassa voi seurata kuuden rohkean yrittäjän matkaa.

S-ryhmä ja Foodwest etsivät *Suomalainen Menestysresepti* -kilpailussa ruokatuotteita, joilla on mahdollisuus nousta Suomen kuu-luisimmaksi elintarvikkeeksi.

Tiukassa kisassa ovat jäljellä nämä kuusi finalistia, jotka pyrkivät saamaan oman menestystuotteensa S-ryhmän ruokakauppojen hyllylle.

1 MINNA SAKKI-EEROLA JA SNÄKKI. Tattarista tehdyt naposteluherkut ja murot tarjoavat aamiaispöytiin ja leffa-iltoihin ekologiset ja terveelliset vaihtoehdot naksuille ja sipseille. *Valmistaja: Knehtilän luomutuote, Hyvinkää*

2 HANNA YLI-KUHA JA JUUREVA. Vallankumouksellinen punajuurilevite tuo leivän päälle jotain muuta kuin voita

tai margariinia. Rypsiöljyn ja punajuuren terveellinen yhdistelmä sisältää rutkasti omega-3:a ja muita hyviä rasvoja. *Valmistaja: Alavuden öljynpuristamo, Alavus*

3 PAAVO VALLAS JA SÄRVIN. Joka kodin helpoin kalaruoka. Näin luonnehtii keksijä itse ideaansa särkikaloista tehdystä kevyestä ja ekologisesta kala-jauhelihasta, jota voi käyttää samalla tavalla kuin jauhelihaa. *Valmistaja: Särkifood, Turku*

4 ANSSI RÄNTILÄ JA BOLTSI. Pitkään toiminut perinteikäs leipomo tekee uudenlaisen aluevaltauksen lihattomalla lihapullalla. Siemeniä ja kauraa sisältävä pyörykkä on hyvää, arkista ja nopeaa ruokaa. *Valmistaja: Leivon leipomo, Tampere*

5 ANNIKA IKONEN JA HÄRTELÖ. Seitsemän nuoren elintarvikeopiskelijan ryhmässä kehitetty härkäpapujäätelö on maidoton ja soijaton, hyvän oman-tunnon herkku, joka pyrkii rohkeasti suomalaisten suosikkijäätelöiden kilpa-kumppaniksi. *Valmistaja: Lipasu, Helsinki*

6 CARME PLUMMED-FERRER JA MO'ZUMO. Tutkijataustaisen Carmen ja hänen tiiminsä innovaatio on terveelliseksi välipalaksi tarkoitettu probioottinen smoothie, joka valmistetaan fermentoidusta suomalaisesta kvinoasta. *Valmistaja: Probitat, Kuopio*



Jyrki Sukulan juontamassa ohjelmassa nähdään, miten tuotteiden matka kaupan hyllylle sujuu. Kilpailua voi seurata TV5:llä sunnuntaisin klo 20. Finaalijakso nähdään 11. elokuuta.



Minna Sakki-Eerola, Hanna Yli-Kuha, Paavo Vallas, Jyrki Sukula, Anssi Rönttilä, Annika Ikonen ja Carme Plumed-Ferrer ovat sunnuntaisin nähtävän tv-ohjelman tähtiä.

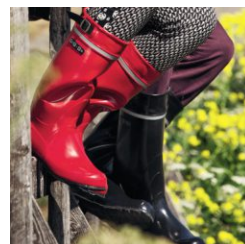


BERNER

MUISTA SAAPASPÄIVÄ 11.10.

Lue lisää saapaspäivä.fi

NOKIAN
JALKINEET



YLLÄTTÄVÄ IHMEIDENTEKIJÄ

Ruokasienistä saa terveellisiä herkkuja. Toiset sienet saattavat tulevaisuudessa auttaa valmistamaan autoja ja jopa kaivamaan kultaa jätteistä.

1 PAKURIKÄÄPÄÄ APTEEKISTA

Mahdollisuuksia saada sienistä lääkkeitä on tutkittu vuosikautia. Luonnonvarakeskus Luken ja kumppanien ScenoProt-hankkeen solukokeissa tutkijat ovat havainneet, että suomalaisen pakurikäävän beetaglukaanit lievittävät tulehduksia. Käävän perimä vaihtelee. Myös isäntäpuut ovat erilaisia. Siksi tieto nimenomaan suomalaisen sienien vaikutuksesta on merkittävä. Vielä pitää varmistaa, imeytyvätkö sienien tehoaineet ihmisen suolistossa. Jos vaikutukset vahvistetaan kokeissa ihmisellä, voi pakurikäävästä tulla arvokas lääkeaineiden lähde.

2 HYVÄLLÄ PAHAA VASTAAN

Monet sienet ovat ihmisen ystäviä, mutta jotkut keljuja vihollisia. Onneksi pahoja sieniä vastaan voidaan taistella hyvillä. Juurikäpä tunkeutuu mäntyjen kantoihin, leviää sitten kasvaviin puihin ja tappaa ne. Apuun tulee harmaaorvakasieni. Terveet kannot voidaan käsitellä harmaaorvakalla, joka valloittaa kaiken elintilan, syrjäyttää juurikäävän ja estää sitä leviämistä. Sieniapulaista tarvitaan entistä enemmän tulevaisuudessa. Tutkijat arvioivat, että juurikäpää yleistyy ilmaston muuttuessa.

3 KULTAIMURI

Sienet pystyvät kaivamaan kultaa kännykkäromusta, ovat suomalaisen Teknologian tutkimuskeskuksen VTT:n tutkijat havainneet. Romu murskataan ja sekoitetaan nesteeseen. Sienirihmasto imee liuoksesta kullan itseensä. Kokeissa rihmasto keräsi kullasta talteen jopa 80 prosenttia. Tapoja sienien hyödyntämiseksi metallien kaivajina etsitään kaikkialla maailmassa. Meksikolaiset tutkijat ovat keränneet kännykkäkultaa homesienillä. Myös sveitsiläinen Neuchâtelin yliopisto on testannut kullankerääjäsieniä.

4 AUTON OSIA JA BIOMUOVIA

Autossa voi joskus olla hiilikuituosia, joiden raaka-ainetta sienet valmistavat puun ligniinistä. Ligniini on biologista liimaa, joka liittyy sellukuidut toisiinsa ja pitää puun pystyssä. Tähän mennessä sitä on ollut vaikea käsitellä, ja se on vain poltettu. Ligniinin jalostamiseksi on jo pitkään etsitty keinoja. Yksi vaihtoehto on käyttää siihen harvinaista sientä, talikääpää. Tämä ihmeikäpää pystyy hajotamaan ligniiniä. Hajotustuotteista voidaan valmistaa hiilikuitua ja biomuovia, jopa syötävää vaniljaa.

Lähteet: www.luke.fi, www.vtt.fi, www.helsinki.fi

Ikioma sienipalsta

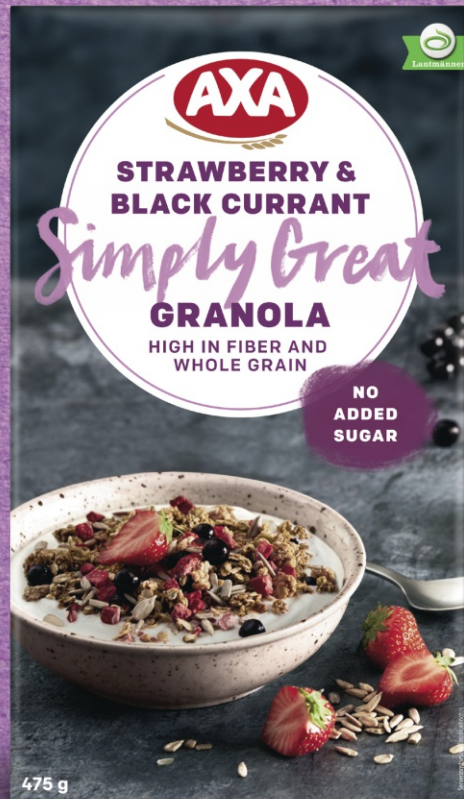
Koivunkantosienien, kuusilahokan ja monien muiden sienien viljelyä metsässä on kokeiltu jo vuosia. ScenoProt-hankkeessa on osoitettu, että viljely on mahdollista, ja tutkimusta jatketaan. Sienikasvusto kiinnitetään eli ympäristään kantoihin tai pölkkyihin. Sitten se kasvaa itsestään. Sieniä voidaan viljellä näin esimerkiksi hakkuuaukeilla. Nopeasti kasvavat sienet voivat tulevaisuudessa antaa metsänomistajalle tuloja pitkään ennen puiden kasvua hakkuukypsiksi.



Kuvat istockphoto



Ilman lisättyä sokeria



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

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

ISÄLLÄ JA POJALLA ON TYÖHUONEET VIEREKKÄIN

*Moilas-perheytyksessä isä ja poika puhaltavat samaan
hiileen, vaikka asioista ei aina ollakaan samaa mieltä.*

Pakastepiirakat olivat yksi ensimmäisistä Moilas-leipomon hittituotteista. Viime aikoina Ville ja Juha Moilanen ovat ohjastaneet leipomoa gluteenittomaan suuntaan.

"KAUPPAOPISTON jälkeen piti etsiä työpaikka tai tulla perheytykseen. Tulin tänne, koska yrittäjyyteen olen kasvanut. Olen saanut nähdä leivän matkan alusta aina asiakkaan suuhun asti. Merkityksellistä on, kun saa aikaan onnistumisia. Viimeisin iso asia yrityksessämme on pääleipomon siirtyminen kokonaan gluteenittomaksi. Aiemmin toimitusjohtajana toiminut isä on tuki ja turva, hänellä on näkemystä vuosikymmenien ajalta. Hänen työhuoneensa on oman huoneeni vieressä. Mutta emme me voi kaikesta olla samaa mieltä. On täällä väiteltäkin."

Ville Moilanen, 42, Pieksämäki

"YRITTÄJYYS ON luonnollinen elämänmuoto. En ole eläessäni muuta tehnyt. Saimme veljeni kanssa veto-vastuun yrityksestä 1972. Viime vuonna poikani Ville astui yrityksen johtoon. Koen, että tässä iässä en enää pysy muutoksen perässä. Raaka-aineet kehittyvät. Asiakkaat olivat ennen lähellä, nyt ovat missä ovat. Työntekijätkin ovat itseohjautuvia ja tiimejä. Hyvällä mielellä seuran pojan tekemisiä. Kun häntä kiinnostaa jatkaa yrittäjänä, ei minulla sen suurempaa onnea voi olla. Mutta kaikkia minun neuvojeni ei tarvitse ottaa vastaan."

Juha Moilanen, 72, Pieksämäki

ELSI LUOMI, 26

Valmistunut liikunnan-
ohjaajaksi Haaga-
Helia ammattikorkea-
koulusta. Työskentelee
työeläkevakuutusyhtiö
Ilmarisella liikuttajana.
Asuu Vantaalla.

OLLI LAITINEN, 22

Viestinnän opiskelija,
Jyväskylän yliopisto.
Työskentelee opinto-
jen ohella huonekalu-
liikkeessä. Asuu
Jyväskylässä.

HUOMISEN RAKENTAJAT

teksti RIINA-MARIA METSO
kuvat JUHA TÖRMÄLÄ

HANNA SAARELAINEN, 24

Ympäristötieteiden opiskelija, Itä-Suomen yliopisto. Työskentelee apulaistutkijana Työterveyslaitoksella ja viimeistelee opintojaan. Asuu Helsingissä.

EEMIL

LÄHTEENMÄKI, 17

Lukiolainen, Riihimäen lukio. Osallistunut kolme kertaa robotiikan MM-kisoihin ja lisäksi ammattitaidon MM- ja SM-kisoihin. Asuu Riihimäellä.

Teknologia työparina ja työ-
kuntoisena vielä satavuotiaana?
Tulevaisuuden työ on tyystin
erilaista. Nuoret tietävät sen jo.



EEMIL LÄHTEENMÄKI, 17

Tulevaisuudessa pärjää tiimityöllä

”KUN KOULULLAMME aloitti neljä vuotta sitten robottikerho, päätimme kolmen kaverini kanssa mennä kokeilemaan. En ollut koskaan ollut kerhossa tai opiskellut robotiikkaa, mutta jo samana syksynä väsäsimme robotin kotimaisiin kisoihin. Sen jälkeen olemmekin tehneet uuden robotin vuosittain ja kilpailleet kolmesti robotiikan MM-kisoissa Yhdysvalloissa.

Robotiikassa yhdistyy moni asia: matematiikka, ohjelmointi, luova ajattelu, yhteistyötaidot ja ongelmanratkaisu. Missään oppiaineessa ei saa yhtä kattavaa pakettia. Uskon, että robotiikka ja ihminen pystyvät tulevaisuudessa täydentämään toisiaan. Itseohjautuvat autot on hyvä esimerkki tästä kehityksestä.

Kilpailuissa saamme vuosittain haasteen, jonka mukaan lähdemme rakentamaan robottia sekä miettimään ohjelmointia ja parasta strategiaa. Merkittävin asia on silti yhteistyö. Lopputulos on paras, kun huomioimme kaikkien mielipiteet joukkueessa ja kommunikoimme parhaalla mahdollisella tavalla sekä oman että muiden joukkueiden kanssa. Tärkeää on myös osata kertoa omista ratkaisuista: miksi ne on tehty juuri kyseisellä tavalla.”

M

Metsänhoitaja laittaa virtuaalilasit päähänsä ja aloittaa sovitun tapaamisen metsänomistajan kanssa. Välissä on satoja kilometrejä, mutta siellä he nyt ovat yhdessä, omistajan virtuaalimetsässä. Metsänhoitaja kaataa sormea heilauttamalla puita ja näyttää sitten omistajalle, miltä metsä näyttäisi sen jälkeen kymmenen vuoden päästä.

Näin asiat hoituvat todennäköisesti jo lähitulevaisuudessa.

”Jos täytyy mennä katsomaan sitä oikeaa metsää, sinne laitetaan pienoiskopteri *drone*, eikä kenenkään tarvitse edelleenkään liikkua”, uskoo tulevaisuudentutkija **Risto Linturi**.

Tulevaisuuden työelämä on jotain aivan muuta kuin mihin olemme tottuneet. Nyt työelämään opiskelevat nuoret kohtaavat täysin uuden kentän sekä mahdollisuuksia että haasteita.

”Ihmisen ja koneen yhteistyö kasvaa kaikissa työyhteisöissä. Se ei kuitenkaan mene niin, että mihin kone tulee, sieltä ihminen väistyy. Tulevaisuudessa ihminen ja kone tekevät yhteistyötä ja jopa oppivat yhdessä”, filosofi **Maija-Riitta Ollila** kuvaa.

Kauhukuvat työn vähenemisestä ovat siis turhia. Esimerkiksi *Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018–2037* -raportin mukaan uusi teknologia lisää työtehtäviä, ei vähennä niitä. Monia nykyisiä työtehtäviä tai jopa ammatteja katoaa, mutta uusia tulee tilalle.

Mitä sitten tarkalleen? Tutkimukset ja ennustukset ovat jaotelleet aloja ja teemoja, niin kutsuttuja megatrendejä, jotka erityisesti nousevat esiin tulevaisuudessa. Poimimme niistä neljä: robotisaation, vuorovaikutustaidot, kestävä kehitys ja terveyden. Miksi juuri nämä alat ovat tärkeitä tulevaisuuden työelämässä? Entä mitä taitoja tarvitaan, alasta riippumatta? Asiantuntijat ja nuoret itse kertovat.

Tekoäly ei ole Muumimamma

Robotisaatio on yksi osa isoa trendiä, teknologoiden kehittymistä. Erityisen nopeassa kehityksessä

on juuri nyt palvelurobotiikka, sanoo Linturi. Tulevaisuudessa palveluiden tuominen kotiin työllistää ison määrän ihmisiä. Robotit ajavat kauppaostokset sisältävää sähköautoa, viikkaavat vaatteita tai pesivät ikkunoita, mutta ihmiset työllistyvät silti – tai juuri sen vuoksi.

”Jonkun täytyy valvoa robotteja. Ammateiksi tulevat esimerkiksi robottien turvallisuuden tarkastaja, robottien korjaaja ja eksyneiden robottien pelastaja. Alalle mahtuu hyvin paljon tekemistä. Se tarkoittaa, että robotit eivät enää toimi suljetuissa teollisuushalleissa, vaan liikkuvat keskuudessamme”, kuvaa Linturi.

En usko sellaisiin robotteihin, jotka on tehty näyttämään ihmisiltä. Robotit ovat hyödyllisimpiä, kun ne on tehty tiettyyn tarkoitukseen ja toimimaan parhaiten juuri tietyissä olosuhteissa. –Eemil

Tekoälyn ansiosta tulevaisuudessa ei tarvitse opetella ulkoa tietoa. Faktat opetetaan roboteille ja ovat haettavissa tietokannoista. Sen sijaan tärkeäksi tulee merkitysten hallinta. Ainoastaan ihminen voi ymmärtää sen, mikä on olennaista tai mikä voisi olla tärkeää toiselle ihmiselle tai firmalle.

”Tekoälyllä ei ole tervettä järkeä. Se ei pysty olemaan Muumimamma, joka tekee pragmaattisia valintoja. Myös ongelmanratkaisutaito ja päättely-

taito korostuvat. Ihmisen pitää ymmärtää, milloin jokin asia on todistettu ja milloin ei”, Linturi kuvaa.

Hän toivoo, että kouluissa opetettaisiin enemmän tietämisen ja ymmärtämisen välimaastoa.

”Sen sijaan että opetetaan vain historiaa, voisi opettaa myös antropologiaa, jossa myös jäsenetään asioita erilaisiin merkityksiin. Myös lähdekritiikkiä pitäisi opettaa.”

Maija-Riitta Ollilakin pitää kriittistä ajattelua yhtenä tärkeimpänä tulevaisuuden taitona. Kun maailma muuttuu, työelämässä on keksittävä koko ajan uusia ratkaisuja.

”Kun johonkin ongelmaan pitää löytää ratkaisu, on osattava kysyä toisella tavalla”, Ollila kuvaa.

Robotiikka on opettanut minulle ongelmanratkaisua, tiimityötä ja luovaa omaperäistä ajattelua. Uskon, että niistä taidoista on hyöttyä tulevaisuudessa missä tahansa työssä. –Eemil

Läsnäolosta tulee kallista

Vielä joitakin vuosia sitten linjattiin, että tulevaisuuden työelämässä pärjäävät lähinnä matemaattisesti lahjakkaat nuoret. Nyt koodaamisen rinnalle ovat nousseet vahvasti vuorovaikutustaidot. Ollila käyttää mieluiten sanaa läsnäolo.

→

OLLI LAITINEN, 22

Kaikki työelämässä vaatii vuorovaikutusta

”**VIESTINTÄ ALKOI** kiinnostaa, kun mietin välivuoden jälkeen sopivaa alaa. En halunnut suuntautua tiettyyn tehtävään kuten lääkäriksi tai lakimieheksi. Viestinnän monipuolisuus kiehtoi: työtehtävä voi olla kouluttamista, konsultointia tai vaikka journalismia.

Oppialassani on keskeistä vuorovaikutus ryhmissä ja työelämän tiimeissä. Käsitlemme myös viestintää yhteisöissä ja organisaatioissa sekä viestinnän eettisiä kysymyksiä.

Käytännössä kaikki työelämässä vaatii vuorovaikutustaitoja. Viestinnän ammattilaisia tarvitaan sekä sisäiseen viestintään että siihen, miltä yritys näyttää ulospäin. Ulkoisessa viestinnässä sosiaalisen median merkitys on mielestäni kasvanut, ja hyvin ylläpidetyillä somekanavilla yritys vaikuttaa ammattimaiselta.

Jos haluaa pärjätä, pitää tulevaisuudessa olla itse aktiivinen. Uudet teknologiat pitää omaksua positiivisen kautta. Paikkansa työelämästä voi löytää erilaisten vahvuuksien avulla. Kaikkien ei tarvitse esimerkiksi puhua useita kieliä, vaan monenlaisille tekijöille ja taidoille on kysyntää. Oma vahvuuteni on taito omaksua uusia asioita.”



ELSI LUOMI, 26

Liikuttajana lisää hyvinvointia

”UNELMA-AMMATTINI lapsena oli liikunnanopettaja. Liikunnanohjaajan tutkinnon piti olla kiertoreitti maisteriopintoihin. Kun valmistuin liikunnanohjaajaksi, löysin Ilmariselta kesätyön liikuttajana. Kesän aikana tajusin, että terveysliikunnan kehittäminen on sitä, mitä haluan tehdä. Olen työskennellyt liikuttajana kolme vuotta.

Nautin siitä, kun saan toisen ymmärtämään jotain hyvinvoinnistaan. Joku saattaa tulla vastaanotolleni ja sanoa, ettei pidä liikunnasta eikä koskaan ole liikkunut. Kun asetamme pieniä tavoitteita, sama ihminen on puolen vuoden päästä täysin hurahtanut liikuntaan. Onhan se tosi siistiä.

Työelämän vaatimukset kasvavat koko ajan. Teknologian kehitys lisää tietokoneystävällisyyttä ja fyysistä passiivisuutta. Tarvitaan tasapainoa, jotta terveysongelmat eivät kasva samassa tahdissa.

Olen vastikään kouluttautunut myös stressinhallintavalmentajaksi, koska hyvinvointi ei ole vain liikuntaa tai ravitsemusta. On mietittävä myös työstä palautumista ja kokonaisjaksamista.

Tulevaisuuden työelämässä tarvitsee hyvää itsetuntemusta ja epävarmuuden sietokykyä. Robotisaatiota pidän mahdollisuutena, en uhkana. En malta tehdä mekaanisia tehtäviä, ja on hienoa, että tulevaisuudessa jää niiden sijaan enemmän aikaa kehittämiselle ja läsnäololle.”

”Se tarkoittaa, että kykenee asettumaan toisen ihmisen kanssa keskusteluun tässä ja nyt. Tulevaisuudessa ihmisen läsnäolo on kallista. Silloin kun ihminen on tavattavissa, häneltä edellytetään enemmän kuin nyt. Persoonastaan on ammennettava toisen kohtaamiseen.”

Olen ollut kolme vuotta töissä, ja jo sinä aikana verkkoon on siirtynyt enemmän asioita. Mahdollisuudet etäkokouksiin ovat parantuneet, samoin alustat tehdä ryhmätöitä verkossa. Vaikka teemme tiimityötä, 7-henkisestä tiimistämme ovat harvoin kaikki samaan aikaan fyysisesti paikalla. –Elsi

Trendit luovat aina vastatrendejä. Ollila uskoo, että tekoälyn jyllätessä tulee yhä suurempi joukko ihmisiä ja aloja, joille luomuläsnäolo merkitsee paljon. Vuorovaikutustaidot korostuvat myös siksi, että työn muoto muuttuu. Linturi ennustaa, että jo 2020-luvun lopulla alle puolet töistä vaatii työpaikalle menoa. Etätyö luo omat vaatimuksensa vuorovaikutustaidoille.

”Yhä useampi keskustelee työasioista verkossa erilaisten välineiden avulla. Myös firmojen rajapinta

tulee huokoisemmaksi ja brändistä pidetään paremmin huolta. Silloin kaikilta yrityksen työntekijöiltä vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja.”

Yhä terve satavuotiaana

Se mietityttää, miten pystymme pitämään kokonaiskuormituksen hallinnassa tulevaisuudessa. Jo nyt ihmisillä on koko ajan kiire. Mitä se tekee hyvinvoinnille? Missä menee raja siihen, paljonko kiirettä voi lisätä? Ja kuka sen rajan päättää? –Elsi

Terveys on yksi selkeä tulevaisuuden megatrendi. Ennustetaan, että nuorten elinikä saattaa pidentyä peräti 30 prosenttia. He saavat elää terveemmän elämän kuin vanhempansa. Samalla se tarkoittaa, että nuoret tulevat tekemään pidemmän työuran kuin yksikään sukupolvi aiemmin.

”Mahtaaako heillä olla eläkeikää lainkaan? On ihan mahdollista, että nuoret ovat työkuontoisia vielä satavuotiaana”, Linturi pohtii.

Tulevaisuudessa työkuoron ylläpitoa myös odotetaan työntekijältä. Terveystietä huolehtimiseen tuleekin yhä enemmän ja yksilöidympiä mahdolli-

suuksia. Linturi uskoo, että jo 2020-luvun lopulla kotona pystytään tekemään enemmän erilaisia lääketieteellisiä kokeita kuin mitä keskussairaalat tekevät tällä hetkellä.

”Omaa soluaineenvaihduntaa ja perimää voi mitata jatkuvasti. Ennustuksista tulee tarkkoja kuten ’jos jatkat tätä rataa, puolen vuoden päästä olet 90 prosentin todennäköisyydellä kuollut’.”

Ollilan mukaan kaikki terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät ammatit huippulääketieteestä personal trainereihin ovat tulevaisuudessa vahvoilla. Tähän vaikuttaa myös väestön ikääntyminen.

Ympäristö luo ammatteja

Ympäristöasiat on neljäs tulevaisuuden megatrendi. Ollilan mukaan kestävä kehitys on tulevaisuudessa minkä tahansa työn osa. Lisäksi sen ympärille syntyy aivan uusia ammatteja.

Ala kasvaa isosti sekä mahdollisuuksien että ongelmien kautta, lisää Linturi.

”Ympäristö tulee kriisiytymään monella tavalla. On yritettävä pelastaa ekosysteemiromahduksia, mutta myös etsittävä sopivia kasvu ympäristöjä sisäviljelylle.”

Tulevaisuudessa ympäristö on ymmärrettävä vielä enemmän kokonaisuutena. Ympäristötekijät vaikuttavat ihmiseen ja ihmisen toiminta ympäristöön. Siinä riittää tutkittavaa. –Hanna

Ympäristö muuttuu, mutta niin muuttuu kaikki muukin. Jatkuvan muutoksen virrassa on vielä yksi tärkeä taito, jota tarvitaan alalla kuin alalla: resilienssi. Suomeksi se tarkoittaa sellaisia ominaisuuksia kuin sinnikkyys ja joustavuus.

”Kun asiat muuttuvat nopeasti, on tärkeää pystyä toipumaan nopeasti vastoinkäymisistä ja olemaan taas toimintakykyinen”, Ollila kuva.

Selvää on myös se, että nuoret saavat tai joutuvat kouluttautumaan useille eri työurille.

”Nuoren pitäisi työelämän alusta saakka pohtia sitä, miten jatkokoulutus hoituu. Pääseekö työpaikan sisällä kouluttautumaan eteenpäin tai millä tavoin omaa kouluttautumista voi rahoittaa? Eri alat menevät tulevaisuudessa myös päällekkäin. Viisaita valintoja ovat sellaiset, jotka jättävät avoimiksi mahdollisimman paljon muita valintoja”, Ollila neuvoo.

Nuoret itse ovat jo sisäistäneet asian.

Ei voi tyytyä siihen, että käyn tämän koulun, ja sitten on koulut käyty. Pitää olla itse aktiivisesti kehittämässä omia taitojaan. –Olli

Jatkuvassa muutoksessa tarvitaan sisua.

HANNA SAARELAINEN, 24

Ympäristöstä tarvitaan yhä enemmän tietoa

”LUKION JÄLKEEN halusin vahvan luonnontieteellisen faktapohjan siihen, mitkä tekijät vaikuttavat ilmastonmuutokseen ja mitä sen suhteen tapahtuu tulevaisuudessa. Siksi valitsin ympäristötieteet. Opintojen aikana kiinnostuin kuitenkin enemmän ympäristöterveydestä, joka käsittelee sitä, miten ympäristö vaikuttaa ihmiseen. Itseäni kiinnostaa etenkin tutkimus, sillä haluan oppia koko ajan lisää. Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän tietoa esimerkiksi siitä, miten eri ympäristötekijät, kuten kemikaalit ja säteilyt, vaikuttavat ihmisen terveyteen yhdessä ja erikseen. Koen, että näiden asioiden tutkimisella on oikeasti merkitystä.

Uskon, että tulevaisuudessa työ ei ole niin aikaan ja paikkaan sidottua kuin nyt. Kansainvälisyys lisääntyy ja asioita tehdään enemmän yhdessä. Vuorovaikutustaitojen merkitys kasvaa.

Olen hyvin utelias tekoälyn tuomien mahdollisuuksien suhteen. Jo nyt robotiikka auttaa valtavasti työssäni. Minun ei välttämättä tarvitse itse käsitellä isoja näytesarjoja, vaan analyysilaitte hoitaa sen. Tulevaisuudessa arkistoidun tiedon määrä kasvaa ja sen käsittely helpottuu jatkuvasti.

Pidän tärkeänä, ettei tutkintoni työllistä vain yhteen tiettyyn työhön, jos sitä työtä ei olekaan olemassa kymmenen vuoden päästä.”



Uusi sukupolvi töissä

Nuoret työntekijät luottavat itseensä ja toivovat nopeaa palautetta, selviää S-ryhmän nuorille työntekijöille suunnatusta tutkimuksesta.

teksti RIINA-MARIA METSO kuvitus EMMI-RIIKKA VARTIAINEN

Tärkeintä on hyvä meininki

MUKAVA JA KANNUSTAVA työyhteisö ja hyvä esimies. Ne merkitsevät nuorelle työntekijälle jopa palkkaa tai urakehitystä enemmän, kertoo S-ryhmän tutkimus nuorten työntekijöiden työelämän odotuksista. Tärkeää on myös se, että työ on helppo sovittaa muuhun elämään.

Työnantajilla onkin käsissään aivan uudenlainen sukupolvi, sanoo SOK:n henkilöstöjohtaja **Susa Nikula**.

”Kuilu aiempiin ikäluokkiin on ehkä suurempi kuin koskaan aikaisemmin. Nuoret eivät esimerkiksi valitse asuinpaikkaansa työn mukaan, vaan päinvastoin. Ensín mietitään, missä halutaan asua, ja vasta sitten etsitään sieltä töitä. Vapaa-aika, perhe ja harrastukset menevät ohi työn.”

VAKITUINEN TYÖPAIKKA ei enää ole samanlainen tavoite kuin aiemmilla sukupolvilla. Nuorilla on matalampi kynns irtisanoutua, jos työ ei enää tunnu hyvältä. Sekä työn että työyhteisön merkityksellisyys on tärkeämpää kuin työsuhteen muoto.

”Enemmistö nuorista kuitenkin haluaa tehdä töitä, saada vakituisen työn, tienata ja kiinnittyä yhteiskuntaan”, Nikula tiivistää.

Uutta sukupolvea leimaa myös

digitaalisuuden kanssa eläminen. Nuoret ovat tottuneet siihen, että kaikki tieto löytyy pyyhkäisemällä – ja että se löytyy nopeasti. Myös palautteen he mielellään saivat heti.

”Nopeus ja hektisyys näkyvät kaikessa. Jatkuva palaute esimieheltä voi viisikymppisestä tuntua jopa teennäiseltä, mutta nuoret toivovat sitä. He haluavat keskustella asioista saman tien ja kokea, että heidän työnsä tulee nähdäks päiivittäin”, kuvaa Nikula.

Tutkimuksen yllättävää tietoa on, että peräti 39 prosenttia nuorista kertoi viimeisen kuu-kauden aikana usein kokeneensa alakuloa tai masennusta. Nikula uskoo siihen olevan kaksi syytä. Ensinnäkin nuoret puhuvat avoimemmin tuntemuksistaan ja esimerkiksi terapiassa käymisestä kuin vanhemmat sukupolvet.

”Lisäksi alakulo voi liittyä elämänhallinnan puutteeseen. Jos kotona ei ole opetettu esimerkiksi elämän rytmiä ja aikataulujen merkitystä, nuori saattaa mennä kipsiin, kun työelämässä vaaditaan säännönmukaisuutta.”

Kyselyyn osallistui yhteensä 1457 S-ryhmässä työskentelevää nuorta työntekijää. Vastaajien keski-ikä oli 22 vuotta. Puheluplien sitaattit ovat nuorten avoimia vastauksia.

Tärkeimpiä asioita työelämässä ovat

89 %

Hyvä ja kannustava työyhteisö

86 %

Hyvä esimiestyö

77 %

Mahdollisuus työn ja muun elämän yhteensovittamiseen

72 %

Uusien asioiden oppiminen

71 %

Hyvä ja riittävä palkka



”Töihin on kiva tulla, ja positiivisuus ja rento meininki myymälässämme näkyy myös asiakkaille. Minut on otettu työpaikallani tosi hyvin vastaan ja osaksi työyhteisöä alusta asti.”



Uskon pystyväni...

98 %

Toimimaan yhteisten
käytäntöjen mukaisesti

97 %

Huomioimaan asiakkaan ja
hänen tarpeensa

96,5 %

Kysymään työpaikalla neuvoa
epäselvissä tilanteissa

95 %

Tekemään yhteistyötä kaikkien
työyhteisöön kuuluvien kanssa

97%

nuorista ajattelee, että
palautteen saaminen työstä
on erittäin tai melko tärkeää.



Neljä viidestä nuoresta
kokee oman työnsä
merkitykselliseksi

31%

nuorista uskoo
tunnistavansa omat
vahvuutensa työssä
erittäin hyvin.

Näissä asioissa on vielä oppimista

1. Työhön liittyvien epäkohtien esille nostaminen
2. Työhön liittyvien ideoiden esille tuominen
3. Omasta jaksamisesta huolehtiminen vapaa-ajalla
4. Omasta jaksamisesta huolehtiminen työpaikalla

"Elämäntilanteeni on opiskelujen ja muiden töiden vuoksi kiireinen. Esimieheni tuntuu ymmärtävän tämän, ja pystyn hyvin vaikuttamaan työni määrään ja työvuorojeni ajankohtaan."

84 %

kokee saavansa
esimieheltä tukea
ja apua.



Tutkimus on osa S-ryhmässä käynnissä olevaa Nuori Mieli Työssä -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on nuorten työntekijöiden hyvän työelämäkokemuksen kehittäminen.



Palvelukseen halutaan: ammattikehuja

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisussa on listattu kymmenittäin uusia mahdollisia ammatteja, joita muutos tuo tullessaan. Niitä ovat muun muassa:

- E-urheilumanageri
- Mainekauppias
- Robottikouluttaja
- Alustapoliisi
- Etäkokki
- Keinolihakasvattaja
- Robottiravintoloitsija
- DNA-muokkaaja
- Etiäislääkäri
- Valhemedian torjuja
- VR-terapeutti
- Sosiaaliarkkitehti
- Energiaromun kerääjä
- Tavarastailisti
- Tekoälyn personalisoija
- Peukutusmanageri
- Ammattikehuja
- Faktantarkastaja
- Robottisiirtäjä

Lähde: Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018-2037



KAHVIA

Sari Rissasen työpiste on 620 metrin syvyydessä Kylylahden kaivoksessa Polvijärvellä, Pohjois-Karjalassa. Kerran päivässä on tauko, jolloin Sari nousee 300 metrin syvyyteen lounaalle. Taukuhuoneen ulkopuolella voi riisua turva-
varusteet, hörpätä pari kuppia kahvia ja ottaa Whatsapp-yhteyden lapsiin.

teksti ja kuvat **AKSELI MURAJA**

Tauon paikka

Yksi haaveilee lottovoitosta ja toinen hetken hiljaisuudesta – valokuvaaja Akseli Muraja kiersi eri puolilla Suomea katsomassa, mitä ihmiset tekevät silloin, kun työpäivän aikana on tauko.



AKSELI MURAJA, 27

- Kuopiolainen valo- ja video-kuvaaja Akseli Muraja on tehnyt ensimmäiset lehtikuvauskeikansa kymmenen vuotta sitten ja toiminut ammattivalokuvaajana seitsemän vuotta.
- Innostuu siitä, että pääsee kertomaan kuvillaan jotakin, mitä muut eivät näe.
- Kuvaa mieluiten reportaaseja ja on kiinnostunut sekä perinteistä että uusista ilmiöistä.



HAAVEILUA

Hyrnsalmelainen poronlihan-tuottaja Asko Moilanen vasottaa porojaan omassa pihapiirissään sen sijaan, että porot vasoisivat metsässä. Työpäivät venyvät 15–16-tuntisiksi poroja vahties-
sa. Illansuussa, kun on laskettu kuinka paljon vasa on tullut ja muut porot on ruokittu, Askolla on tuumaustauon paik-
ka. Hän istuu mönkijänsä päällä ja miettii paliskunnan asioita sekä haaveilee lottovoitosta. "Jos voitaisiin, en tekisi mitään sen jälkeen. En mitään."

RUPATTELUA

Aino Nikumatti, Eveliina Kivioja ja Marjo Pellikainen ovat töissä Real Snackin perunalastutehtaalla Pyhännällä, Pohjois-Pohjanmaalla. Aamuvuoro alkoi kuudelta, lounaan jälkeisiä kahveja juodaan kymmenen jälkeen. Kahvittelun ohessa puhutaan lapsista ja ajankohtaisista asioista. Eveliina osallistui netissä arvontaan.





JUMPPAA

Valmet Rautpohjan tehtailla Jyväskylässä on järjestetty taukojumppaa 1970-luvulta alkaen. ISS:n siivoja Armi Ahtamhoff on siivonnut tehdashalleja noin viisitoista vuotta. Taukojumpiin hän osallistuu aina kun mahdollista.



VIIHDETTÄ

Kuopiolaisen tanssiteatteri Minimin näyttelijät Juha Ekola, Noomi Forslund ja Virva Torkko seuraavat Antti Lahden harjoitus suoritusta. Juhalla ja Noomilla on kaksi esitystä samana päivänä, jolloin he viettävät esitysten välisen ajan teatterilla. Näyttelijät kävivät syömässä ja tulivat sen jälkeen seuraamaan harjoituksia.

VENYTTELYÄ

Janne Kurvinen on joensuulaisen ravintola Las Palmasin viihdeisäntä. Fyysinen työ vaatii välillä venyttelyä, tässä Janne huokaisee porttikongissa kello 00:30. Janne pitää pieniä taukoja pitkin iltaa, mutta keskeinen ajatus on: "Kun tehdään töitä, tehdään töitä."





HILJENEMISTÄ

Pieksämäellä Moment Groupissa työskentelevän Julia Jetsun työnimike on moment maker. Käytännössä työ tarkoittaa puhelimesta puhumista ja siksi Julia tavallaan mielellään hiljenee ja lukee lehteä.



Kalle Löövi kannustaa
jokaista miettimään,
lisääkö teoillaan
luottamusta toisia
ihmisiä kohtaan vai
vähentääkö sitä. Hän
uskoo, että maailmaa
voi parantaa ihan joka-
päiväisessä arjessa.



Katso video
Kalle Löövin
ajatuksista
osoitteessa
yhteishyvä.fi

Kalle Löövi

teksti KAISA VIITANEN kuva KAAPO KAMU

Kansainvälisiä avustustehtäviä johtava Kalle Löövi, 66, tietää, että sotalinjojen molemmilla puolilla on tavallisia, läheisistään huolehtivia ihmisiä.

” **MIES KATSELI** minua tarkasti. Hän arvioi, voiko minuun luottaa. Olin tullut hajoavaan Jugoslaviaan tuomaan avustustarvikkeita. Sodan ja kriisin keskellä kaikki ulkopuoliset ovat epäilyttäviä. Siksi silloinkin kerroin miehelle, että tulen pienestä suomalaisesta Valkeakosken kaupungista, jossa me asukkaat olemme yhdessä opetelleet ensiaputaitoja ja autamme porukalla köyhiä ja kodittomia perheitä.

Mies pyysi minut vähän sivummalle. Arvasin, että hän haluaa esittää minulle pyynnön, jollaiset sotaa käyvässä maassa ovat aina vaarallisia. Olin oikeassa. Mies oli kuullut, että olen jatkamassa Bosnian puolelle. Se oli maa, jonka asukkaita hänen serbipuolellaan pidettiin vihollisina, mutta miehellä oli siellä työkavereita, joiden voinnista hän oli huolissaan.

Oli vuosi 1994 eikä sotatoimialueella voinut pitää yhteyksiä yli rajojen.

Mies pyysi, että yrittäisin löytää hänen tuttavansa. Menin Bosniaan ja löysin neljästä mainitusta miehestä kolme. Kerroin heidän kaverinsa ajattelevan heitä ja olevan huolissaan heidän voinnistaan. Miehet ilahtuivat, ja sain vielä viedä takaisin samanlaiset terveiset.

Tapaamiset olivat minulle pieni tapahtuma, mutta konfliktin jakamissa maissa tuollaisilla kohtaamisilla on suuri merkitys. Jos ihmiset näkevät sotalinjan takana olevat ihmiset kaltaisinaan, ollaan huomattavan lähellä rauhaa.

Lopulta Bosniaa pommitettiin ankarasti ja siellä olleet miehet saivat surmansa. En tiedä, mitä serbi miehelle tapahtui.

KASVOIN PERHEESSÄ, jossa muita oli tapana auttaa. Kun ovelle ilmestyi kerjäläinen tai käsitöiden myyjä, äiti auttoi. Valkeakoskella naapurustossamme oli sellainen henki, että kaikki kasvattavat toistensa kakaroita. Ajattelu tarttui. Murrosiässä päädyin vetämään keräystä, jolla saatiin rahaa kodittomien yömajaan. Kun myöhemmin lähimaastoon oli kadonnut mies, osallistuin etsintöihin. Poliisit hämmästelivät, kun summittaisen haarukoinnin sijaan aloin pohtia kadonneen miehen näkökulmaa. Nimesin menetelmän empaattiseksi etsinnäksi. Myöhemmin sellaisesta toiminnasta tuli ihan arkista, nykyään sitä tosin kutsutaan profiloinniksi.

Moni luulee, että auttamiseen erikoistuneet ihmiset ovat erityisen empaattisia. Olen tehnyt melkein koko työurani Punaissä Ristissä, mutta en pidä itseäni erityisen empaattisena. Kun apu pitää saada perille, keskitytään logistiikkaan ja tarkaksi hioutuneeseen tapaan toimia.

MIELESTÄNI MUKAVINTA arjen auttamista on näkömätön jelpaaminen, jota kohde ei edes huomaa. Voi vaikka vetää pöytään tulevalle tuolin valmiiksi ja painaa toiselle hissien tulevaksi.

Kun palaan raskailta ulkomaanmatkoilta kotiin ja tapaan lapsiani ja lapsenlapsiani, olen hiljaa kriisi-alueilla näkemistäni asioista. Sellaiset kokemukset pitää purkaa muualla. Mutta olen iloinen siitä, että kokemukseni tallentuvat mieleeni eräänlaiseksi anekdoottien videoksi. Voin poimia sieltä tarkkoja muistoja ja jakaa ne sopivalla hetkellä.”

Pavuilla, perunoilla ja kananmunilla rikastettu puutarhurin särkisalaatti on kotimainen vaihtoehto Nizzan salaatile. Resepti sivulla 40.





Kasvimaalta keittiöön

Juhlita elokuun arkea kokkaamalla helppoja ruokia satokauden parhaista kasviksista. Kotimaisten kasvien värittämät ruoat ovat valmiina suuhun jo puolessa tunnissa.

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

Mitä kokkaisit kolmesta herneestä?

Liikaa tai liian vähän satoa puutarhasta – lukijat kertoivat kokemuksistaan Yhteishyvän Facebook-sivuilla.

"KASVATIN pari kesää sitten herneitä partsilla. Niitä taisi tulla kolme kappaletta. Siis kolme hernettä."

"KERROSTALO ASETTAA haasteensa, mutta parvekkeella kasvaa tänäkin kesänä tomaatteja ties kuinka monetta kertaa. Jos sää suosii, satoa tulee loppukesästä nopeammin kuin itse ehtii syödä. Neljä ämpäriä ja pari säkkiä Rainbow-kukkamultaa, sen erikoisempia hankintojakaan ei tarvittu."

"OLEN YLI-INNOKAS kasvienviljelijä. Viime vuonna ylilannoitin parvekekasvatukseni, ja osa kuoli lannoitteesta. Sain kasvatettua itse siemenestä ahkeraliisan, sen luvattiin kukkivan runsaasti koko kesän. Minun yksilöni teki ihan kesän lopulla yhden pienen valkoisen kukan. Kukkien piti olla punaisia."

"LAITTOIN PERUNAA kasvamaan isoon kestokassiin. Hyvin kasvoi."

"EN VILJELE hyötykasveja. Kahden hengen taloudessa kulutus on niin vähäinen. Sitä paitsi inhoan kaikkia puutarha- ja kasvimaa-hommia!"

"LÄHES JOKA vuosi ollaan kasvatettu chilejä etelänpuoleisella ikkunalaudalla. Muina vuosina on tullut hurjia satoja, esimerkiksi Aji Norten -chilejä paljon yli oman

tarpeen. Viime vuonna vauvan syntymä haalensi vihreää peukaloa ja chilejä tuli yhteensä kuusi."

"KASVIEN KASVATTAMINEN, kitkeminen ja mullassa myllertäminen on minulle terapiaa. Viljelen hiukan hyötykasveja ja kauniita kukkia. Sielu lepää."

"JOKA VUOSI innokkaasti esikasvatetaan ja kylvetään, sitten vain odotellaan sadon valmistumista. Mitä nyt välillä vähän kastelua, harvennusta, kastelua, sitten taas harvennusta ja kastelua, nypitään etanoita ja taas kastellaan. Loppukesästä todetaan, että kuivuus tai liika märkyys tai etanat ja kirvat tai muut söivät suihin kaiken. No, seuraavana keväänä taas innokkaasti uudet siemenet maahan."

"VIIME SYKSYNÄ maa-artistokat unohtuivat maahan. Ne kaivettiin ylös vasta keväällä. Osa mukuloista laitettiin takaisin multiin antamaan uutta satoa, osasta tehtiin makoisaa maa-artistokkakeittoa. Mikään ei voita itseviljeltyjen vihannesten makua."

"KASVATIN TOMAATTEJA purkeissa terassin vieressä. Sain upean sadon, monta ämpärillistä. Soseutin tomaatit pakastepurkkeihin, ja käytin keittoihin ja kastikkeisiin. Viimeinen purkillinen käytettiin toukokuussa."



Valmista tuttu spagetti bolognese uudella tapaa uunissa paahdetuista tomaateista ja paprikoista. Resepti sivulla 40.



Tuunaa tomaattinen kasviskeitto lihapullilla tai kaurapallalla tai nauti sellaisenaan. Resepti sivulla 40.



Peittele uunilohi mantelikuorrutella ja tarjoa samettisen kukkakaalimuusin ja uunissa paahdettujen parsakaalien kera. Resepti sivulla 40.



Uunilohi saa raikkaan ja rapean asun sitruunaisesta manteli-yrttikuorrutuksesta.

Yhden pellen
broileriruoka
on kiireisen
arjen pelastaja.
Resepti
sivulla 41.





Uunissa paahdetut kasvikset antavat tutulle kastikkeelle uuden maun.

Puutarhurin särkisalaatti

4 ANNOSTA | MAIDOTON |

4 kananmunaa
1 pkt (250 g) pensaspapuja
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
1 prk (275/145 g) savustettua valkosipulisärkisäilykettä
12 (noin 800 g) keitettyä perunaa
1 ps (180 g) salaattisekoitusta
SINAPPIKASTIKE
1 rkl punaviinietikkaa
2 tl sinappia
1 tl juoksevaa hunajaa
3 rkl särkisäilykkeen lientä

► Keitä kananmunia 4–5 minuuttia. Jäähdytä kylmässä vedessä. Kuori ja puolita.
► Keitä papuja suolalla maustetussa vedessä noin 6 minuuttia. Valuta ja laita kylmään veteen odottamaan.
► Puolita tomaatit. Valuta särjet liemestä siivilässä kulhon päällä. Säästä liemi.
► Valmista kastike. Yhdistä etikka, sinappi ja hunaja. Lisää 3 rkl särkisäilykkeen lientä.
Puolita tai lohko perunat. Yhdistä kastikkeen kanssa.
Laita salaattisekoitus tarjoiluvadille. Lisää päälle perunat, kananmunat, kasvikset ja särjet.

Bolognese tuoreista tomaateista

4 ANNOSTA | MUNATON |

2 suippopaprikaa
3 rs (750 g) kirsikkatomaatteja
1 rkl rypsiöljyä
350 g pastaa
1 pkt (400 g) jauhelihaa
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
1 ruukku basilikaa
2 dl juustoraastetta

► Säädä uuni 200 asteeseen. Poista paprikoista kannat ja siemenet. Paloittele paprikat. Laita paprikat ja tomaatit leivinpaperille pellille. Valuta päälle öljyä. Paista uunissa 20 minuuttia.
► Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta. Ruskista jauheliha pannulla.
Siirrä puolet paistetuista tomaateista lautaselle odottamaan. Laita loput tomaatit ja paprikat kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella karkeaksi. Mausta suolalla ja pippurilla.
Yhdistä pasta, jauheliha ja tomaattipaprikasose. Kuumenna. Viimeistele paistetuilla kirsikkatomaateilla, basilikalla ja juustoraasteella.

Tuunattava kasviskeitto

4 ANNOSTA | MUNATON |

2 porkkanaa
12 (noin 800 g) perunaa
1 (noin 350 g) kukkakaali
2 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl tomaattipyreetä
8 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 tlk (420 g) valkoisia papuja
tomaattikastikkeessa
1 ps (100 g) lehtikaalia
LISÄKSI HALUTESSA
lihapullia tai Kaurapalaa (Yosa)

► Kuori ja leikkaa porkkanat pieniksi paloiksi. Kuori ja paloittele perunat. Paloittele kukkakaali. Kuori ja viipaloi valkosipulit.
► Kuullota valkosipulia öljyssä kattilassa muutama minuutti. Lisää porkkanat, perunat ja tomaattipyree. Paista hetki sekoitellen. Lisää vesi ja liemikuutiot. Kiehauta. Laske lämpö keskilämmölle ja peitä kannella. Anna kiehua 10 minuuttia.
Lisää kukkakaali ja pavut kattilaan. Keitä 10 minuuttia.
Huuhtelee lehtikaali, poista kova lehtiruoti ja revi kaali suupaloiksi. Lisää kattilaan ja kiehua. Nauti keitto sellaisenaan tai tuunaa lisäämällä joukkoon lihapullia tai kuutioitua, paistettua Kaurapalaa.

Mantelilohi ja kukkakaalimuusi

4 ANNOSTA
| GLUTEENITON | MUNATON |

2 (noin 700 g) parsakaalia
2 ps (à 100 g) mantelirouhetta
3 rkl hienonnettua tilliä
2 tl raastettua sitruunankuorta
3 rkl rypsiöljyä
noin 700 g kirjolohifileetä
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

KUKKAKAALIMUUSI

1 (noin 800 g) kukkakaali
1 rkl margariinia
(1-2 rkl maitoa)
riipaus suolaa

- Sääda uuni 200 asteeseen. Paloittele parsakaalit ja laita ne leivinpaperille pellille. Paista uunissa 10 minuuttia.
- Sekoita mantelirouhe, tilli, pestyn sitruunan raastettu kuori ja öljy.
- Pyyhi lohifilee talouspaperilla ja laita pellille parsojen kanssa. Mausta filee suolalla ja pippurilla. Painele manteliseos päälle. Paista uunissa 15 minuuttia tai kunnes kala on juuri ja juuri kypsää.
- Valmista muusi. Irrota kukkakaali pieniksi nupuiksi. Keitä nuppuja vähässä vedessä 5 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä. Valuta. Soseuta kukkakaali sauvasekoittimella ja lisää margariini. Ohenna tarvittaessa tilkalla maitoa. Mausta suolalla. Tarjoa lohi kukkakaalimuusin ja paahdetun parsakaalin kanssa.

Sadonkorjaajan broileripeltti

4 ANNOSTA
 | GLUTEENITON | MUNATON |

1 (noin 300 g) kesäkurpitsa
1 (noin 300 g) parsakaali
2 suippopaprikaa
1 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
10-12 (noin 800 g) keitettyä perunaa
1 pkt (410 g) broilerin fileeleikkeitä
4 rkl pestoa
(basilikaa)

- Sääda uuni 200 asteeseen. Huuhtelee kasvikset. Halkaise paprika ja poista siemenet. Leikkaa kaikki kasvikset 2-3 cm:n paloiksi. Laita kasvikset leivinpaperille pellille. Valuta päälle öljyä. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista uunissa 10 minuuttia.
- Puolita tai lohko perunat. Levitä broilerifileille pestoa. Lisää fileet ja perunat kasvien kanssa pellille. Jatka paistamista 15 minuuttia tai kunnes broileri on kypsää. Viimeistelet halutessasi basilikalla.



AITOA INTIALAISTA HELPOSTI JA NOPEASTI



1 PAISTA LIHA JA
VIHANNEKSET.
KEITÄ RIISI



2 LISÄÄ PATAK'S
KASTIKE



3 TARJOILE JA NAUTI
MAKUMATKASTA
INTIAAN



Saatavilla myös muita herkullisia Patak's makuvaihtoehtoja.
 Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

74-vuotiaana edelleen
töitä tekevä Merja
Scharlin tuumii, että
"kyl mar jottai muutaki
tarttis tehrä" – kunhan
se pitää sisällään
uusinta tietoa ja sen
soveltamista.

teksti **MARI SCHILDT** kuvat **VESA TYNI**

Kaurabuumin äiti

Ilman yhden naisen periksi-
antamattomuutta maailma ei ehkä
koskaan olisi oppinut hapattamaan
kaurasta elintarvikkeita.
Merja Scharlinin kehittämä Yosa
aloitti kaura- ja kasvipohjaisten
elintarvikkeiden boomin.

Sinä keväisenä iltana vuonna 1995 yrittäjä
ja tuotekehittäjä **Merja Scharlinia** väsytti.
Hän heitti loput bakteerit samaan
purkkiin ja sammutti valot jälkeensä.
Parin kuukauden päästä häntä odottaisi
yllätys, jonka jälkeen kaura ei olisi enää entisensä.

Scharlin oli puurtanut jo kuukausia mehuaseman-
sa keittiössä Kaarinan Piispanristillä istuttamassa
mikrobeja kauralimaan – ja odottanut.

”Mietin, että ei tämä olekaan sellaista kuin kuvit-
telin, että tuosta noin vain laitan mikrobit töihin ja
onnistun hapattamaan kauraa”, Scharlin muistelee.

Mutta periksi hän ei kuitenkaan aikonut antaa, ei
tälläkään kertaa.

”En ole koskaan halunnut olla jäljittelijä. Olen
halunnut itse löytää. Raha ei merkitse mitään, mut-
ta jos onnistun jossain, se antaa minulle kaikkein
eniten. Uteliaisuus, tiedon hakeminen, löytäminen
ja yhdistäminen. Se on ollut sisäinen tarve”, hän
sanoo.

Luomua jo ennen luomua

Scharlinin matka mikrobimaailmaan alkoi jo 1970-
luvun lopulla, kun hän teki lopputyötään Helsingin
yliopiston maa- ja metsätaloustieteelliseen tiede-
kuntaan. Scharlin ratkaisi, miksi suuren elintarvi-
keytyksen valmissalaatit pilaantuivat nopeasti.

Sen jälkeen kotitalousopettajaksi alun perin
aikonut Scharlin selvitti, miten omenoista, marjois-
ta ja vihanneksista on mahdollista tuottaa loistavaa
luomumehua ilman säilöntäaineita.

Torjunta-aineettomuus ja terveellisyys olivat
hänen johtotähtinään aikana, jolloin maatalouden
tehotuotantoa vastaan puhuminen teki ihmisestä
toisinajattelijan.

”Minulla oli vahva näkemys luomutuotteiden
tulevaisuudesta. Ymmärsin, että tehoviljely tuottaa
ongelmia”, hän sanoo.

Kaali johdatti fermentointiin

1980-luvulla Suomeen tuotiin hapankaalia Saksasta.
Kun sille haluttiin kotimainen vaihtoehto, Merja
Scharlin tarttui haasteeseen.

”Opiskelukaverini silloisessa Reformi-Keskukses-
sa piti vallitsevaa tilannetta järjettömänä: ”Kyllähän →



Maaseudun kasvatti-
na Merja Scharlin
heräsi 1970-luvulla
ajattelemaan, että
täytyy olla toinenkin
vaihtoehto kuin
levittää pelloille
torjunta-aineita,
joiden pitkäaikais-
vaikutuksista ei
ollut tietoa.



Yosaan käytettävät
kaurahiutaleet
on pikkutarkasti
räätälöity.

Suomessa kaali kasvaa! Sinä rupeat tekemään hapankaalia'. Varsinais-suomalaisena en edes ymmärtänyt hapankaalista mitään. En ollut koskaan syönytkaan sellaista", Scharlin nauraa ja jatkaa:

"Tässä ympärillä asui paljon karjalaisia. **Hietasen** mamma, oikea tehotäti, lupasi tulla opettamaan minulle hapankaalin teon. Ja niin hän teki."

Scharlin oppi, että kaalin lehdellä asuu luonnostaan pieni määrä maitohappobakteereja. Ne piti houkutella kasvamaan ja tuottamaan happoa.

Pian omakotitalon uima-allashuoneessa ja saunassa pöhisi muutama tynnyrillinen hapankaalia. 1990-luvulle tultaessa Scharlin pyöritti jo maan suurinta luomuhapankaalituotantoa.

"Hapankaalissa jo näin, kuinka pienistä asioista kaikki voi olla kiinni. Mikrobi-maailma alkoi kiinnostaa toden teolla", Scharlin kertoo.

Sitkeästi bakteerien pariin

1990-luvun alussa Scharlin etsi tapaa laajentaa yritystoimintaansa. Samaan aikaan professori **Hannu Salovaara** tutki ryhmänsä kanssa Helsingin yliopistossa kaalin sijaan kauran fermentointia. Eli sitä, miten mikro-organismit hajottavat sokeria ja tärkkelystä ja vapauttavat maitohappoa.

Prosessissa ruokaan tulee vitamiinien esiasteita, hyödyllisiä entsyymejä ja probiootteja. Kauralesepohja sisältää runsaasti myös beetaglukaania, joka laskee kolesterolia.

Suuret elintarvikeyritykset yksi toisensa jälkeen torppasivat Salovaaran idean kauran fermentoinnista. Kukaan ei ollut vielä kehittänyt elintarviketta hapatetusta kaurasta. Suuryrityksissä uskottiin, että elintarvikkeen kehittäminen idean pohjalta veisi liikaa aikaa, vaivaa ja rahaa. 1990-luvulla ei vielä osattu ennakoida, kiinnostaisivatko kauratuotteet kuluttajia.

Jos isoilla yrityksillä ei ollut tuotteistamiseen rahkeita, pienellä niitä olisi vielä vähemmän. Hannu Salovaara ei aluksi ottanut todesta pientä maatalousyrittäjää, joka väsymättä pommitti häntä puhelimitse.

"Päätin, että en luovuta. Niin kauan soitan hänelle, että saan tietää menetelmästä. Lopulta hän varmaankin ajatteli, että en jätä häntä rauhaan, ellei hän kutsu minua Helsinkiin. Kun sitten juttelimme, hän vakuuttui siitä, että olen tosissani. Hän toi paperit pöytään ja sanoi, että no, tehdään tästä sitten Tekes-projekti", Scharlin hymyilee.

Vaikka tuotteen kehityksessä olivat mukana

YOSA

- Yosan taustalla on vuonna 1977 perustettu kaarinalainen perheyritys Bioferme.
- Ensimmäisenä myyntiin tuli metsämarjan makuinen Yosa vuonna 1995.
- Bioferme ja sen Yosa-kuluttajabrändi siirtyivät maaliskuussa 2017 yrityskaupassa toiselle perheyritykselle, Fazerille.
- Tällä hetkellä myynnissä on 48 erilaista Fazer Yosa -tuotetta. Kaikki on valmistettu suomalaisesta kaurasta.

Merja Scharlinille terveellisyys on ollut tärkeintä. Siksi hän kehitti Yosat säilöntä-aineettomiksi.



Helsingin yliopiston lisäksi Kuopion ja Turun yliopistot, Scharlin sai huomata olevansa kehittämisen kanssa aika yksin.

"Kysyin bakteerivalmistajalta kaurapohjaiseen tuotteeseen soveltuvista bakteereista, mutta minulle naurettiin, että ihan itse saat taistelusi taistella. Me teemme töitä maitotuotteiden kanssa; jogurtilla ja piimällä on omat bakteerikantansa. Jos olet ensimmäinen maailmassa, joka yrittää yhdistää kauraa ja maitobappobakteereja, niin mitä me siihen voisiimme sanoa?"

Yllätys unohtuneissa purkeissa

Kuukausia kului ja lamppu paloi iltakaudet Piispanristin mehuaseman keittiössä. Scharlin istutti kauralimaan maitohappobakteerikannan kerrallaan ja kirjasi ylös tekemisensä. Eräänä päivänä hän päätti heittää pois purkit, jotka olivat unohtuneet kylmiöön pariiksi kuukaudeksi. Hän avasi vielä kannet ja katsoi, mitä niiden alla muhi.

"Vettä ei ollut pinnassa, kaura oli kauniisti hyytynyt, tuoksu oli hyvä, eikä se ollut edes homeessa. Sehän oli loistavaa. Siinä oli jotain aivan erikoista", Scharlin muistelee.

Hän katsoi, mitä erän muistiinpanoissa luki. Hän oli tutkinut mikrobeja erikseen, eri purkeissa, mutta sinä iltana hän oli ollut väsynyt. Hän oli heittänyt loput neljä maitohappobakteeria samaan purkkiin. Joukossa oli jopa bifido-bakteeri, jota ei tiettävästi



**Merja Scharlinin poika
Niko Scharlin jatkaa perheensä
perinteitä. Hän johtaa Fazerin
Yosa- ja Froosh-brändien
vientä Itä- ja Keski-Eurooppaan.**

aikaisemmin oltu saatu toimimaan kasviperäisessä pohjassa.

”Bifidot ovat bakteerikanta, jota löytyy terveen ihmisen suolistosta. Kun ihminen lähestyy kuolemaa ja on todella sairas, bifidot häipyvät. Tässä yhdistelmässä oli myös bifido mukana. Olin tosi tyytyväinen”, Scharlin hymyilee.

Hän kiikutti työnsä tuloksen tutkijoille, jotka vahvistivat, että Scharlin oli nyt osunut johonkin ainutlaatuihin. Yosa oli syntynyt.

Pohjolassa puidaan hienointa kauraa

Vuonna 2017 Yosa sai uutta ilmaa siipiensä alle, kun Scharlinin perheyrittäjä siirtyi Fazerin omistukseen. Kaurajogurteista alkanut tuoteperhe on kasvanut uusilla tulokkeilla: kaurapalalla, kaurajuomalla ja kaurajäätelöllä. Yosan jäljissä on kasvanut kokonainen kaura- ja kasviperäisten tuotteiden boomi, joka ei näytä taittumisen merkkejä.

”Suomessa kauraan saa hyvän, pehmeän maun, koska se kuivatetaan heti puinnin jälkeen. Amerikan mantereen valtavilla pelloilla kaura makaa kosteana, ja siitä tulee väkisinikin karvasta. Siksi meidän kauramme on huippua”, Scharlin sanoo.

Hän kertoo, että Suomen pohjoinen, viileä ilmanala ja huolella jalostetut lajikkeet tekevät kaurasta erityisen hienoa. Haastavaksi kauran tekee sen rasva. Mausta tulee helposti karvas.

”Meillä hiutale on räätälöity, koska olen tarkka

mausta. Pienintäkään karvautta ei saa tulla. Siksi hiutaleen pitää olla tietyn paksuinen. Myös lämmityskäsittely on a ja o. Sillä tuhoetaan karvasta makua tuottava, rasvaa hapettava entsyymi. Jos prosessia yrittää nopeuttaa, se ei enää toimi.”

Luopumisen aika

Merja Scharlin katsoo maalaistalon ikkunasta ulos. Hän on jäämässä eläkkeelle Fazerin tuotekehityksen neuvonantajan työstä tänä kesänä 74-vuotiaana. Hän myöntää, että ei kaipaakaan työntekoa aamukuudelta tai yöllä kahdelta. Mutta eräänlaista haikeutta on ilmassa.

”Olen työelämässä koko ajan ollut alan uusimman tiedon päällä. Tavallaan pelkään, että en enää saakaan kaikkea sitä tietoa, jota haluaisin. Tiedosta on vaikea irrottaa”, hän miettii.

Kansainvälisen tutkimuksen seuraaminen on antanut Scharlinille näköalapaikan tulevaisuuteen. Mikä on kauratuotteiden seuraava kehityssaskel?

”On vielä matkaa siihen, että kauran oma proteiini saataisiin toimimaan puhtaammin. Tällä hetkellä kauraan lisätään herneproteiinia, peruna- tai riisi-proteiinia tai jotain muuta, ja muokataan niitä yhteen. Fazer on onnistunut kasvattamaan kaurajauhon proteiinipitoisuutta jo 30 prosenttiin. Kun sitä viedään eteenpäin, se antaa mahdollisuuksia uusiin kauratuotteisiin.”

Kauran voittokulku on vasta alussa. ■

PITI SUUNNITELLA ASTIASTO. SYNTYIKIN MUOTOILUN UUSI TYYLISUUNTA. ARKISMI.



Arkismi jatkaa siitä mihin functionalismi jäi, mutta haluaa viedä käytännöllisyyden vielä pidemmälle. Tuote on valmis vasta, kun siitä ei voi ottaa mitään pois, eikä siihen voi mitään lisätä. Ja kuka nerokas suunnittelija saa tällaista aikaiseksi? Tietenkin suomalainen arki.

Ensimmäisenä arkismin tuotteena on Mittava-astiasarja. Mittava toimii myös mittaussäiliönä ja astioiden pohjassa on vesivuura, jostaastianpesukoneessa kertynyt ylimääräinen vesi valuu pois.

Mittavan löydät yksinoikeudella Prismoista ja prisma.fi-verkkokaupasta varsin huokeaan hintaan. Eläköön arkismi. **#ARKISMI**





RUSKISTETTU VOI tuo ahvenruokiin pähkinäisen vivahteen. Voin paattaminen on simppeleä: kuumenna voita keskilämmöllä, kunnes se tuoksuu miedosti pähkinäiseltä ja ruskistuu kevyesti. Siivilöi ja tarjoa sellaisenaan paistettujen ahventen ja perunoiden kera tai tee helppo kastike lisäämällä joukkoon kapriksia, ruohosipulisilppua ja sitruunankuorta- ja mehua.

Ahvenen aisaparit

Suomen kansalliskala ansaitsee rinnalleen parhaat makukaverit: rikkaan fenkolin arkiruokaa piristämään ja ruskistetun voin viikonloppua maustamaan. Juhlan kunniaksi kala kääristään ilmakuivattuun kinkkuun.



ILMAKUIVATTU KINKKU maustaa ja suolaa ahvenfileen. Kääräise kinkkusiivu ahvenfileen ympärille ja kypsennä helmitomaattien kanssa uunissa tai paista pannulla. Pika-ruokaa parhaimmillaan! Kokeile makuparia myös lämpimässä salaatisssa tai rapean patongin välissä.



Ahven-fenkoliikeitto, kinkkuun käärityt ahvenfileet ja muut ihanat ahvenreseptit: [yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)



FENKOLIN anismainen raikkaus tukee ahvenen hennon hienostunutta makua. Yhdistä makupari keitossa tai hauduta fenkolista ja kermasta lisuke paistetulle ahvenelle. Voit paahata fenkoliviipaleet ja ahvenfileet myös grillissä.



PITI SUUNNITELLA ASTIASTO. SYNTYIKIN MUOTOILUN UUSI TYYLISUUNTA. ARKISMI.



Arkismi jatkaa siitä mihin functionalismi jäi, mutta haluaa viedä käytännöllisyyden vielä pidemmälle. Tuote on valmis vasta, kun siitä ei voi ottaa mitään pois, eikä siihen voi mitään lisätä. Ja kuka nerokas suunnittelija saa tällaista aikaiseksi? Tietenkin suomalainen arki.

Ensimmäisenä arkismin tuotteena on Mittava-astiasarja. Mittava toimii myös mittaussäiliönä ja astioiden pohjassa on vesiura, josta astianpesukoneessa kertynyt ylimääräinen vesi valuu pois.

Mittavan löydät yksinoikeudella Prismoista ja prisma.fi-verkkokaupasta varsin huokeaan hintaan. Eläköön arkismi. **#ARKISMI**





LOPPUKESÄ KEITTIÖSSÄ

Elokuussa herkutellaan grillin äärellä, syödään kotimaisia satokauden kasviksia ja siemaillaan raikkaita uutuusjuomia. Mikä ihana ruokakesä!

SANNA AUTIO

3 x suvijuoma



1 KUPLILLA, KIITOS
Novelle Kalsium -kivennäisvesi on maustamatonta, hampaille neutraalia, kalsiumilla rikastettua kuplavettä.

2 ILMAN PROSENTTEJA
Karhu 0,0 on vaalea lager, jossa maltainen makeus ja hennon hedelmäinen humalointi luovat raikkaan alkoholittoman oluen. Oiva juoma seurusteluun ja ruokapöytään.



3 VIRKISTÄVÄ JANOJUOMA
Pauligin sitruunaisessa Cold Brew Sparkling Coffee -juomassa yhdistyvät hedelmäinen kuplavesi ja kylmäuutettu kahvi. Raakaruokosokerilla makeutettu juoma sopii juhla-juomaksikin.



Kuva Nina Lindström



Savustettu kana on kevyt vaihtoehto hodarin täytteeksi.

Pikakokin kanahodarit

Kokoa neljän raaka-aineen hot dogit vaivattomasti pehmeistä briossi-sämpylöistä, savustetuista kanafilee- viipaleista, makeasta suippokaalista ja maukkaasta barbeque-kastikkeesta. Paketillistä sämpylöitä ja kanaviipaleita saat neljä hodaria.

Raasta pieni pala suippokaalia. Lämmitä paketillinen kanafilee- viipaleita grillin parilatasolla, uunivuoassa tai mikrossa. Paahda tai lämmitä hot dog -sämpylät. Täytä sämpylät kaaliraasteella ja kanaviipaleilla. Mehevöitä BBQ-kastikkeella.



Fazerin Street Food Briossi hot dog -sämpylöissä on voita, kananmunia ja kotimaista viljaa.



Atrian Vuolu Kanafilee Pehmeä Savu-viipaleet ovat näppäriä myös leivän päälle, pizzaan, salaattiin ja vokkeihin.



Weberin Finest BBQ-kastike maistuu miedosti savulle. Kastike sopii grillaukseen ja pöytämausteeksi.

Grilli kuumana

Vielä on aikaa grillata kesän uutuuksia.

HK:n savustettu, kypsä naudanrinta on pintamaustettu pippurisella Austin-rubilla. Glaze-kastikkeella voi viimeistellä pinnan tahmaiseksi.

Atrian Big Platter on kilon painoinen grillipaletti, josta löytyy savuista pos-sun kasleria, juustois-ta raakamakkaraa ja pippurista kanan sisäfileetä.

Kotimaista-burger- pihvit valmistetaan naudan- ja porsa-an-lihasta ja mauste-taan suolalla, mustapippurilla ja valkosipulilla.

Tammisen Thaiwurst- raakamakkaroissa maistuvat thaimaalai-set maut. Makkarat valmistetaan suo-malaisesta porsa-an- ja naudanlihasta.

Valion grillijuuston pinnasta tulee grillatessa mukavan rapea. Juusto ei sula eikä veny kuumentuessaan.

Weberin Spicy BBQ-sinapilla viimeistelet makkarat ja grilli-lihat. Makean mausteinen sinappi sopii aikuisen makuun.

Kokkaa Kotimaista

Maailman helpoin mamman marjapiirakka

MITÄ? Kotimaista-sarjan tuotteet 1 pkt murotaikinaa, 1 ps puolukoita (pakaste), 1 prk vaniljakastiketta ja 2 kananmunaa.

KÄYTÄ NÄIN:

1. Levitä puolisuolanut taikina voideltuun piirasvuokaan (24 cm). Kaada puolukat päälle.
2. Sekoita munat vaniljakastikkeeseen ja kaada vuokaan.
3. Paista 200-asteisessa uunissa 30-35 minuuttia.

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



Kuvat Ninna Lindström ja iStockphoto

PARASTA JUURI NYT



MAKEUTTA JA RAPEUTTA SUIPPOKAALISTA

Miedonmakuinen suippokaali on huippu-aines salaattiin. Mehevöitä kaaliraaste öljylorauksella ja viimeistele tuoreilla mustaherukoilla.

LAKUN MAKUA FENKOLISTA

Fenkoli on grillatun kalan kesäkaveri. Silppua fenkoli ja paista pikaisesti öljyssä. Lisää kermaa, ripaus suolaa ja pippuria, keitä hetki. Maukas lisuke on valmis!



PROTEIINEJA PENSASPAVUISTA

Solakka pensaspapu kypsyy vähässä, suolalla maustetussa vedessä muutamassa minuutissa. Jätä rapsakaksi, valuta ja höyrytä loppu vesi kattilasta.

VÄRIÄ JA VIRTAA PARSAKAALISTA

Parsakaalista saat helpon kesäisen pastakastikkeen. Keitä vähässä vedessä pehmeäksi ja soseuta. Lisää ranskan- kermaa, valkosipulia, pippuria ja suolaa.



KOULUNÄKKI & Hope

SYÖ NÄKKÄRIÄ JA ANNA LAPSELLE HARRASTUS



Tavoitteena on
lahjoittaa
50 000 €

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

Lue lisää: vaasan.fi/koulunakki

Viiniä, mutkattomasti

Viiniä voi juoda sitä analysoimatta. Viiniasiantuntija Tuomas Meriluodon mielestä viinit kuuluvat kaikille, eivät vain niistä tietäville.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **JUHA SALMINEN**

Koko työuransa viinien parissa tehnyt **Tuomas Meriluoto**, 43, toivoo, että kenen tahansa olisi turvallista valita viini ilman, että tuntee itsensä hölmöksi. "Ihmiset voisivat luottaa omaan makuunsa, ja kaikilla voisi olla lempiviini", hän visioi.

Tuomas on yksi Suomen kolmesta Master of Wine -tutkinnon suorittaneesta, ja hän tuo viinejä maahan Winestate-yrityksensä kautta. Hän nauttii siitä, että saa yhdistää viinintuottajien tarinat ja kuluttajien toiveet.

"Tavoitteenani on, että kuluttaja löytäisi helposti oikeanlaista juotavaa ja saisi siitä elämyksen."

Tuomas puhuu omalla Youtube-kanavallaan aiheesta mutkattomasti. Viinistä voi jutella korkealla tasolla tai yhtä hyvin kertoa lempiviininsä olevan se, jossa on hänen kuva etiketissä.

"Eihän moni muista sitäkään, mitä kahvia hänellä on kotona."

Viinin ja ruoan yhdistämisessä riittää se, että analysoi makuaiستiaan. Neljän perusmaun tunteminen auttaa.

"Viineistä ei tarvitse tietää niiden valmistusmaata tai rypälelajikkeita. Tärkeämpää olisi perehtyä siihen, mistä mauista tykkää."

Viini on aina parhaimmillaan sivuroolissa, eikä sitä tarvitse analysoida.

1 Viinistä on tehty turhan monimutkainen asia.

"Osalle ihmisistä viini on ehkä vähän jännittävä puheenaihe. Monen mielestä viinistä pitäisi tietää enemmän, ennen kuin siitä voi puhua. Kaverille ei voi viedä tuliaisiksi viiniä, jos ei osaa sanoa siitä jotain.

Viiniin liittyvät asiat ovat helpompia kuin ajatellaan. Mielestäni viinin voisi rinnastaa kahviin tai jäätelöön, josta saa tykätä tai johon saa hurahtaa ilman, että tietää siitä sen enempää. Jos joku sanoo, että tämä on lempijäätelöäni, häneltä ei yleensä pyydetä, että kertoisitko tarkemmin siitä, millaista jäätelöä se on.

→

Olen juonut erityisen hyviä viinejä, mutta kavereiden kanssa kokoontuessa pääroolissa ovat ihmiset.



Tuomas Meriluodon mielestä viini on alkoholijuomista lähimpänä elintarviketta. Sillä on useimmiten jokin yhteys ruokaan.



Tuomas Meriluoto sanoo, että viinistä saa kiinnostua juuri sen verran kuin haluaa.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISTANI

LÖYTYY aina arkisia asioita, kuten tuoreita vihanneksia, lihaa tai kalaa, maitoa, jogurtta ja rahkaa, ja pullo viiniä. Ne ovat minulle tavallisia asioita. Viiniä on kotona aina, mutta sitä juodaan vain, jos tekee mieli.

80-VUOTIAANA

HALUAN SYÖDÄ lasteni tekemää maittavaa ruokaa. Toivon, että lapset jatkavat sitä mitä me teemme nyt eli kokkaavat itse. Yritämme opettaa heille kestävää ruokaymmärrystä.

SALAINEN JUOMA-

PAHEENI ON lasillinen kuivaa madeira-viiniä kesämökin kuistilla illalla, kun lapset ovat jo nukkumassa.

Toivoisin, että viiniin suhtauduttaisiin samalla tavalla, arkisemmin.

Viinistä saa ymmärtää sen verran kuin haluaa, ja sen pitäminen jalustalla on turhaa. Viini on tullut yhä useamman ulottuville hintojen laskettua. Enää ei myöskään tarvitse verrata eurooppalais-ta juomatapaa suomalaiseen, sillä ne ovat jo lähellä toisiaan.”

2 Neljän perusmaun tunteminen vie pitkälle.

”Ruoan ja viinin yhdistämisen ajatellaan olevan tosi tarkkaa, mutta siinäkin on monta tasoa. Jos halutaan, voidaan hifistellä ja perehtyä. Mutta sekin riittää, että ymmärtää neljä perusmakua: makean, suolaisen, happaman ja karvaan.

Kun yhdistetään karvas salaatti ja hapan etikka, suuhun tulee mehukas tunne. Ja kun pihvi paistetaan tai grilla-taan, sen pintaan tulee happamuutta. Mehukkuus syntyy, kun hapan maku yhdistetään vaikkapa punaviinin karvauteen, joka tulee sen tanniineista.

Jos ruoka on hapokasta, viinin tulee olla hapokkaampaa. Jos jälkiruoassa on makeutta, viinin tulee olla makeampaa. Jos pääruoassa on makeutta, kuten uuni-juureksissa, viinissä voi olla makeutta tai hedelmäisyyttä. Suolaisen ruoan kanssa sopii hedelmäinen, tanniininen tai makea viini. Makea sopii myös happaman seuraksi.

Jos viinin halutaan taltuttavan tulisen ruoan poltetta, sopii matalahappoinen tai hieman makea viini. Jos taas halutaan korostaa loimukalan savunmakua, voidaan valita tammitynnyrissä kypsytynyt valkoviini, koska tammitynnyrissä on samaa savuisuutta.

Eurooppalaiset ruoat ja viinit ovat lähtökohtaisesti muodostuneet yhteensopiviksi, joten helppo tapa on ottaa ruoka ja viini samasta maasta.”

3 Viini on aina parhaimmillaan sivuroolissa.

”Kun kutsun kavereita kylään, en tee numeroa siitä, mitä viiniä tarjoan. Ehkä joku toivoo, että

kertoisinpa viinistä jotain, ja toki pyydetäessä kerronkin. En pyri saamaan viiniä päärooliin. Meillä kotona on aina viiniä saatavilla, mutta saattaa mennä viikkoja, etten juo sitä ollenkaan.

Hyväkin viini on kiva juoma, jos se tuo jotain lisäarvoa sosiaaliseen tilanteeseen, jossa sitä nautitaan. Olen juonut erityisen hyviä viinejä, mutta kavereiden kanssa kokoontuessa pääroolissa ovat ihmiset.

Viini ja ruoka liittyvät yhteen, ja molemmista voi ottaa turhia paineita.

Itselläni on kaksi suhdetta ruokaan: olen yrittäjä, 9- ja 11-vuotiaiden lasten isä ja innokas urheilija. Arjessa ruoka on ensisijaisesti energiaa, ja teemme kaiken ruoan itse kotona. Lapsiperheessä ruoanlaitto on arkista, tavallista. Käytämme usein lautasmallia, emmekä kikkaile. Kotona ateriamme eivät näytä ruoka-lehden kansikuvilta. En kokkaa hitaasti enkä siemaile tunnelmallisesti viiniä.

Toinen ruokasuhteeni on syntynyt kiertäessäni maailmaa. Pääsen käymään hienoissa ravintoloissa, joissa saan maistaa, nähdä ja kokea gastronomisia seikkailuja. Olen ammentanut siitä ymmärrystä ja saanut hienoja elämyksiä.” ■

HERÄÄ UUTEEN AAMUUN ILMAN SILMÄLASEJA

Silmäaseman turvallisten, nopeiden ja kivuttomien näönkorjausleikkausten avulla pääset halutessasi kokonaan eroon silmälasista ja piilolinseistä. Viimeisintä teknologiaa hyödyntävät leikkauksemme suunnitellaan sinun toiveidesi ja elämäntilanteesi mukaan. Valitsemme yhdessä juuri sinulle sopivimman tekniikan, oli kyse sitten laserleikkauksesta tai linssileikkauksesta.

Hyvästi näkemisen ongelmille

Nykytekniikoilla pystymme korjaamaan useimpia näkemisen ongelmia, myös hajataittoa ja ikäjäköä. Mikä parasta, leikkauksen jälkeen voit nähdä jopa paremmin kuin aikaisemmin silmälasilla tai piilolinseillä.

Voit luottaa osaamiseemme, sillä 14 silmäsaalassamme ympäri Suomea tehdään tuhansia näönkorjausleikkauksia joka vuosi. Leikkausajan ja paikan voit valita itse.

Leikkaus, joka muuttaa koko elämän

Hyvä näkeminen helpottaa monia arjen pieniä asioita harrastuksista lasten hoitamiseen. Miltä tuntuisi hypätä kesäiseen järveen ilman silmälasia, nähdä tarkasti heti aamulla herättyäsi tai heittää hyvästit tihkusateessa huurtuville silmälasille? Tuskinpa kaipaisit myöskään ainaista lukulasien etsintää ennen aamun sanomalehden avaamista!

KIINNOSTUITKO LEIKKAUKSESTA?

Tule täysin maksuttomaan
silmäleikkauksen hoito-
arvion lähimmälle
Silmäasemalle!

**VARAA MAKSUTON
HOITOARVIO
SILMÄASEMA.FI tai
010 190 200 (mpm/
pvm)**



**LASERLEIKKAUS
LINSSILEIKKAUS**

alk. 995 €/silmä

alk. 1 695 €/silmä

(sisältää aina hajataiton korjauksen)

Voit maksaa myös korottomasti 12 kuukauden maksuajalla.
Katso paikkakuntakohtaiset hinnat ja lue lisää: silmaasema.fi

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

lautasella

Kahden päivän kalajuttu

Sesongin kalaa kannattaa valita koko perheen lautaselle ainakin kahdesti viikossa. Niin saa parhaan hyödyn kalan terveellisistä ominaisuuksista.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva TUOMAS KOLEHMAINEN

KANNUSTA LASTA KALAN SYÖNTIIN

Aikuiset ja lapset syövät Suomessa kalaa keskimäärin 220 grammaa viikossa. Käytössä on lisäämisen varaa, sillä peräti yksi kolmasosa alle kouluikäisistä lapsista ei syö kalaa ollenkaan. Ravitsemussuositukset kannustavat syömään kalaa ainakin kahdesti viikossa.

Ravitsemustieteen dosentti **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta uskoo, että lapset saa motivoitua kalan syöntiin, kun tekee asiasta heille kiinnostavan.

”Kaupan kalatiski on kiehtova paikka! Lapsi kannattaa ottaa mukaan yhteistä kalaruokaa valitsemaan.”

Kalan syöminen kaikissa muodoissaan on terveydelle fiksua valintaa, mutta erityisen hyvä olisi pyrkiä suosimaan kotimaisia kaloja. Kotimainen lähikala kuormittaa ilmastoa vähemmän kuin tänne kaukaa kuljetettu.

”Kalapuikotkin ovat lapsen kalaruoka kelpo aloitus, mutta makutottumuksia on hyvä myös monipuolistaa. Ruokat, joita jo pienenä oppii luontevasti syömään, jäävät yleensä pysyvämminkin ruokavalioon”, Erkkola sanoo.

”Kaupan kalatiski on kiehtova paikka! Lapsi kannattaa ottaa mukaan kalaruokaa valitsemaan.”

PEHMEÄ RASVA SUOJAA SYDÄNTÄ

Pehmeä on parempaa, ainakin rasvavalinnoissa. Kala tuo lautaselle terveydelle hyödyllisiä omega-3-rasvahappoja. Kala on rasvaviljojen ja kasviöljyjen jälkeen ruokavaliomme toiseksi merkittävin omega-3-rasvahappojen lähde.

Kalan pehmeä, tyydyttämätön rasva on hyödyksi sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä, sillä se auttaa parantamaan veren rasva-arvoja. Kalarasva voi lisäksi vähentää veren hyytymistäipumusta ja sydämen rytmihäiriöherkkyyttä sekä edistää verenpaineen hallintaa.

Ensimmäiset merkit myöhemmin puhkeavasta sydänsairaudesta saavat elimistössä alkunsa jo lapsuusvuosina. Lapsenkin verisuonten seinämiin voi esimerkiksi alkaa kertyä haitallisia kovettumia.

”Perusta sydänterveydelle luodaan jo lapsuudessa. Varsinkin rasvan laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota”, Maijaliisa Erkkola neuvo.

KALA ON AIVOJEN SUOSIKKIRUOKAA

Syö särkeä, se kasvattaa järkeä! Tuttu sanonta on täyttä totta. Säännöllinen kalan syönti tekee nimittäin hyvää muistille ja aivojen terveydelle. Kala on aivojen suosikkiruokaa erityisesti sen sisältämien pehmeän rasvan, omega-3-rasvahappojen, B12-vitamiinin ja jodin vuoksi. Kaikki nämä edistävät aivojen hyvinvointia.

Lapsi hyötyy kalan terveysvaikutuksista jo äidin raskausaikana. Raskausajan kalan käyttö on yhteydessä lapsen tiedollisten taitojen, kuten muistin, ajattelun ja oppimisen, kehitykseen.

”Lapsen ensimmäisinä elinvuosina kalan ravintoaineet ovat tärkeää rakennusainetta aivoille. Siksi kalaa on hyvä syödä pienestä pitäen. Se sopii vauvan ruokavaliota 5–6 kuukauden iästä lähtien. Ensimmäiset maisteluannokset kalaa tukevat myös vauvan immuunipuolustuksen kehittymistä”, Maijaliisa Erkkola kertoo.

KALASTA SAA REILUSTI D-VITAMIINIA

D-vitamiini lujittaa luustoa sekä kasvuiässä että aikuisvuosina, sillä se edistää luuston rakennusaineena tarvittavien kalsiumin ja fosforin imeytymistä ruoansulatuksessa. Kala on suomalaisessa ruokavaliossa tärkeimpien D-vitamiinin lähteiden kärrikastia. Päivän D-vitamiiniannoksen voi saada jo yhdestä kala-ateriasta.

Melkein kaikissa kaloissa on paljon D-vitamiinia, mutta erityisen runsaasti sitä on kuhassa, siivassaa ja silakassa.

”Lapsen syömä kala-ateria näkyy myönteisenä piikkinä D-vitamiinin saannissa”, Maijaliisa Erkkola kertoo.

Kala on lisäksi tärkeä B12-vitamiinin sekä monien kivennäisaineiden, kuten jodin ja seleenin, lähde. B12-vitamiini on aivoille hyödyllinen muistivitaminia. Jodi on välttämätön rakennusaine kilpirauhashormonien muodostumisessa. Seleenin osallistuu elimistössä esimerkiksi rasva-aineenvaihduntaan ja solujen suojaamiseen haitallisilta aineilta.

KALA ON LIHAA TERVEELLISEMPÄÄ

Maijaliisa Erkkola ehdottaa, että liharuoan voisi välillä vaihtaa kala-ateriaan sekä terveys- että ympäristöhyötyjen vuoksi.

”Kalassa on lihaa vähemmän kovaa, tyydyttynyttä rasvaa, mutta enemmän terveydelle hyödyllistä pehmeää rasvaa. Kalan käytön lisääminen olisi hyvä keino vähentää liiallisen kovan rasvan saantia”, Erkkola sanoo.

Liharuokat ovat sekä lasten että aikuisten ruokavaliossa merkittävä suolan lähde. Siinäkin mielessä lihan vaihtaminen kalaan kannattaa.

”Kalan makuu saa tehostettua pienillä mausteluisilla. Esimerkiksi yrteillä maustaminen vähentää suolan tarvetta”, Erkkola toteaa.

Suunnittelemalla KIINNI UNELMAAN

Isonkin elämänmuutoksen tekeminen on mahdollista, kun siihen varautuu taloudellisesti ja sitten tekee rohkean päätöksen. Aikuisopiskelija, sapattivapaan pitänyt ja yrittäjäksi lähtenyt kertovat kokemuksistaan.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuvat MEERI UTTI ja VESA TYNİ

ANNE NIEMINEN, OPISKELIJA, HELSINKI

Haaveilin salaa lääkärin ammatista

”**OLIN 28-VUOTIAANA** vasta-valmistunut diplomi-insinööri, jolla oli usean vuoden työkokemus talonrakennustekniikasta. Minulla oli vakituinen työpaikka insinööritoimistossa, kiinnostavia työtehtäviä ja hyvä palkka. Silti minusta tuntui, että en ollut oikeassa paikassa.

Vaihdoin työpaikkaa, siirryin talonrakennuksesta korjausrakentamiseen. Uusi työpaikka oli loistava, minut oli suoraan haettu sinne ja sain toteuttaa itseäni. Annoin itselleni kaksi vuotta aikaa selvittää, voinko kehittää itselleni uran, jonka haluan.


Mutta mikään määrä etuja tai iso palkka ei auta, jos työ ei tunnu oikealta. Ajatus, että tekisin väärää työtä 40 vuotta, ahdisti.

HAAVEILIN SALAA lääkäriin ammatista. Kun pikkusisko pääsi opiskelemaan lääketiedettä, mietin voisinko minäkin.

Äiti on sairaanhoitaja, joten minulla ei ollut ruusuisia unelmia sairaalatyöstä. Minusta vain tuntui vahvasti, että lääkärin työ sopisi minulle. Se yhdistää akateemisuuden, päättelykyvyn ja minulle tärkeät ihmistaidot. Haluan olla ihmisten kanssa tekemisissä.

Tietenkin mietin, olenko kolmekymppisenä liian vanha aloittamaan uudet opinnot. Voisinko opiskella vielä kuusi vuotta lisää, kun samaan aikaan muut ikäiseni tekevät uraa ja perustavat perheitä? Perhe ja mieheni kannustivat minua vaihtamaan alaa. Se tuntui hyvältä.

Tavoitteeksi asetin vuoden 2016 pääsykokeet Helsingissä. Aloitin valmistautumisen aikuislukioista, missä suoritin osan lukion fysiikan, kemian ja biologian kursseista. Kävin myös lääketieteellisen valmennuskurssin. Olin samalla koko ajan töissä, mutta opiskelin kaiken vapaan ajan. Vain perhe ja



Diplomi-insinööriksi valmistunut Anne Nieminen päätti rohkeasti vaihtaa alaa aikuisena. Hän on laskenut, että ehtii toimia unelma-ammattissaan lääkärinä yli 30 vuotta.



”Ensi vuosi on taloudellisesti tiukka, sen jälkeen pärjäämme.”

lähimmät ystävät tiesivät, mitä varsinaisesti tein.

En päässyt sisään, jäin aika kauas. Koska olen analyyttinen luonteeltani, tutkin tarkasti, mitä virheitä olin tehnyt. Laskin, että jos luen vuoden lisää, sen pitäisi riittää. Luin, tein harjoitustehtäviä ja kävin harjoituskokeissa. Pääsykokeen jälkeen en enää osannut sanoa, oliko se mennyt hyvin vai huonosti.

Muistan aina päivän, jolloin tulokset tulivat. En saanut töissä tehtyä mitään. Päivitin maanisesti sivua, johon tulokset tulisivat. Yhtäkkiä ruudulla luki, että minulle on myönnetty opiskeluoikeus lääketieteelliseen! Olin mennyt kirkkaasti sisään. Minusta tulee lääkäri!

VAIHDOLIMME MIEHENI kanssa talouden vetovastuuta. Minä olin ollut vastuussa, kun hän opiskeli, nyt roolit vaihtuivat. Olin aiemmissa opinnoissani käyttänyt opintotuet loppuun, mutta sain tuloihin perustuvaa aikuiskoulutustukea. Sitä voi saada 15 kuukauden ajalle, viimeisen erän nostin maaliskuussa. Lisätuloja olen saanut muun muassa opettamalla valmennuskursseilla lääketieteelliseen pyrkiville kemiaa. Opintolainat olemme mieheni kanssa molemmat nostaneet täysinä. Ne ovat meille talouden puskureina.

Ensi vuosi on meille taloudellisesti tiukka, mutta kun siitä selviämme, sen jälkeen pärjäämme. Olemme varautuneet pitämään asuntolainasta lyhennysvapaan vuoden. Kun selvitän neljännen vuosikurssin, saan tehdä töitä lääkärinä kesäisin ja koulun ohessa tietyin rajoituksin. Se helpottaa talouttamme. Olen myös varautunut pitämään välivuoden ja menemään töihin, jos talous menee liian tiukaksi.

Tänä syksynä aloitan kolmannen opiskeluvuoden sekä sairaalaharjoittelun ja saan valkoisen takin. Olen 37-vuotias, kun valmistun lääkäriksi. Minulla on yli 30 vuotta työtä jäljellä, unelma-ammattissani.”

→



Bella, Miika ja Bianca Härkönen sekä Gia Forsman-Härkönen saivat talveensa energiaa Espanjan auringosta. Nyt he nauttivat Suomen kesästä.

GIA FORSMAN-HÄRKÖNEN, VIESTINNÄN- JA MARKKINOINNIN ASiantuntija, HELSINKI

Halusimme helppoa arkea lämpimässä

” **VIIME TALVEN** minä, mieheni **Miika** sekä tyttäreemme **Bella** ja **Bianca** vietimme Fuengirolassa, Espanjassa. Edellisenä talvena olin raskaana, ja talvi tuntui tavallista pimeämmältä. Halusimme seuraavalle talvelle jotakin erilaista. Olimme myyneet paritalomme Helsingin kanta-kaupungista, joten meillä ei ollut asumiskuluja eikä varsinaisesti edes kotia Suomessa.

Emme kaivanneet seikkailua, vaan halusimme helpon ja mukavan arjen aurinkoisessa ympäristössä. Fuengirolan valitsimme, koska siellä oli esikouluselle koulu. Ennen muuttoa emme olleet edes käyneet Fuengirolassa.

KOSKA AJATUS talvesta Espanjassa kirkastui meille vasta kesällä, meillä oli vain muutama kuukausi aikaa hoitaa käytännön järjestelyt. Minä olin joka tapauksessa kotona, sillä nuorempi tytär oli vielä alle vuoden ikäinen, vanhempi oli koulussa toisella luokalla. Mies pystyi järjestämään työnsä niin, että hän kävi Suomessa välillä tekemässä töitä viikon jaksoissa.

Asunnot vuokrataan Fuengirolassa yleensä jo tammi-helmikuussa, joten meillä ei ollut hirveästi valinnanvaraa. Käytimme suomalaista välitysfirmaa.

Aurinkorannikon suomalaisyhteisöön oli helppo päästä mukaan. Bella-tyttäreemme kävi koulua ja sai kavereita sieltä. Myös me saimme Bellan koulun kautta ystäviä. Oli helppo ystävystyä, koska meillä oli samanlainen kulttuuritausta ja elämäntilanne.

Emme olleet paossa suomalaisia, vaan Suomen talven pimeyttä.

ELÄMINEN ESPANJASSA on huomattavasti edullisempaa kuin Suomessa. Kuukauden eläminen meidän kulutustottumuksillamme maksoi noin 2 500 euroa. Asuminen sähköineen, vesineen ja kaasui-neen maksoi vajaat tuhat euroa, ruokakauppaan meni reilut neljäsataa euroa ja ulkona syömiseen saman verran. Bellan koulu maksoi 440 euroa kuukaudessa. Olimme tulleet Espanjaan omalla autolla, joten se oli meillä käytössä. Auton vuokraaminenkaan Espanjassa ei ole kallista.

Miika kävi säännöllisesti Suomessa, ja me lähdimme välillä mukaan. Málagaan on suorat lennot, ja lentokentältä pääsee junalla Fuengirolaan. Se oli kätevää sekä meille että ystävillemme. Talven aikana meillä kävi enemmän yövieraita kuin koskaan aikaisemmin.

Talvi oli kokonaisuutena ihana, ja kaikki oli helppoa. Se on kuin parempaa arkea, koska ilmasto on niin suotuista.

Tulimme takaisin Suomeen vapun tienoilla. Suurin osa tavaroista on vielä vuokravarastossa, pärjäämme vähemmälläkin. Asumme toistaiseksi vuokralle, koska emme vielä ole tehneet päätöstä oman kodin hankinnasta.

Sen verran syvästi talvi Espanjassa meihin vaikutti, että toivomme voivamme viettää siellä useampiakin talvia, jos elämäntilanne sen sallii.”

NÄIN TOTEUTAT HAAVEESI

1 OPETTELE uusi elämäntapa: säännöllinen säästäminen. Kun palkka tulee tilille, siirrä ensiksi osa sivuun, maksa sen jälkeen laskut ja sovita kulutus jäljellä olevan rahan mukaan. Pyri säästämään ainakin 5–10 prosenttia tuloistasi.

2 ANNA mikrosäästämisen yllättää. Pienikin summa säästöön on parempi kuin ei mitään. Kokeile esimerkiksi S-mobiilista löytyvää Säästäjä-palvelua. Sen avulla siirrät lähes huomaamatta säästöön esimerkiksi euron jokaisesta korttiostoksesta.

3 KAMPAA taloutesi auki ja sopeuta elämäsi uuteen tilanteeseen. Seuraa, mihin rahasi oikeasti kuluvat. Tarkista myös asuntolainasi, voitko mahdollisesti pienentää lyhennettävää maksuerää. Kilpailuta sähköt ja vakuutukset. Mieti, mitkä ovat tärkeimmät toistuvat kuukausittaiset menot ja ovatko ne kaikki tärkeitä.

4 JOS AIOT opiskelemaan, selvitä tuet. Oletko oikeutettu aikuiskoulutustukeen? Voitko hakea apurahaa tai stipendiä jostakin? Opintolaina on edelleen hyvin kohtuullisen koron lainaa, kannattaako sitä harkita? Tai voitko tehdä jonkin verran entisen alasi töitä opiskelujen ohella?

5 VARAUDU yrittäjyyteen perusteellisesti. Yrittäjäksi ryhtyvä tarvitsee aivan erityisesti säästöjä ja säästösuunnitelmia. Yrittäjällä on suurempi vastuu omasta taloudestaan ja pidempi aikajänne säästämiseen kuin muilla. Yrittäjä tarvitsee lyhyen ajan puskurin, joka turvaa arjen, sekä pitkän ajan puskurin, joka turvaa muun muassa eläkkeen.

6 HOUKUTTELE koko perhe säästöhaasteeseen. Vuorotteluvapaa tai sapattivuosi tarvitsee tuekseen hyvät säästöt. Pitkälle vapaalle valmistautumisesta voi tehdä perheen yhteisen projektin. Haasteeseen voivat osallistua konkreettisesti myös lapset: Ostetaan vähän vähemmän karkkia, jätetään joskus hampurilaiset tai jokin mahdollinen pelisovellus ostamatta.

7 PITEMPI matka voi olla tehokas kirittäjä, jolla pystyy tekemään säästökuurin. Jos koti jää tyhjäksi esimerkiksi puoleksi vuodeksi, on hyvä miettiä, mitä sillä tekee. Voiko asunnon esimerkiksi vuokrata, jolloin siitä voisi tulla tuloja?

Asiantuntijana Annika Pohtila, S-Pankin säästämisen ja sijoittamisen tuoteryhmäpäällikkö



Oma ruokarekka on yksi Sebastian Katterin toteutuneista unelmista.

SEBASTIAN KATTER, YRITTÄJÄ, TURKU

Olen aina metsästänyt unelmiani

” **TAMMIKUUN ALUSSA** 2016 avasin Fafa's-ravintolan Hansakortteliin, Turun torin laidalle. Turku oli minulle uusi kaupunki, en tuntenut täältä juuri ketään. Silti oli tunne, että tänne piti tulla. Satoi räntää, kun avovaimon kanssa roudasimme viimeisiä tavaroita Helsingistä uuteen kotiin. Emme enää jouluaattona kehdanneet pyytää kavereita muuttoavuksi. Nyt kahden ja puolen vuoden jälkeen voin sanoa, että kannatti tulla Turkuun.

Tykkään, että elämässä on vaihtelua. Olen ollut töissä niin mainostoimistossa, uusmediayrityksessä kuin Zoom8-jollien rakentajanakin. Olen koulutettu hiihdonopettaja, vuokraveneenkuljettaja ja veneenrakentaja. Ravintolatyöt olen oppinut käytännössä jo lukioaikoina hampurilais- ja pizzeriaravintoloissa. Myöhemmin työskentelin keittiössä saaristoristeilyaluksilla ja Hangon Kasinolla.

Olen aina metsästänyt unelmiani, jonkun mielestä tehnyt hullujakin asioita. Tammikuussa 2016 pääsin toteuttamaan yhtä elämäni suurista unelmista, kun purjehdimme avovaimoni ja kolmen kaverimme kanssa Atlantin yli. Kun pääsi tarpeeksi



kauas kaikesta, oli aikaa miettiä, mitä oikeastaan haluaa tehdä. Minä halusin oman ravintolan.

FAFA'SIN streetfood-konseptin tunsin hyvin. Olin pyörittänyt Helsingissä sen keskuskeittiötä puoli-toista vuotta. Yrittäminenkin oli tuttua, vaikka olin yhtä usein ollut palkkatöissäkin.

Alkupääomaksi minulla oli jonkin verran omia säästöjä. Koska ryhdyin franchising-yrittäjäksi, rahoitusuunnitelmat olivat valmiina. Sain pankista Finnveran takaaman lainan yritystoiminnan aloittamiseen.

Henkilöstöhallinta on ollut minulle kasvun paikka. Ravintoloitsijana työllistän nyt ensimmäistä kertaa myös muita, itseni lisäksi parhaimmillaan kymmenen henkilöä. Henkilöstön vaihtuvuus alalla on suurta, hyvien työntekijöiden löytäminen voi olla vaikeaa. Kun huomaan, että joku on hyvä ja

*Tunnen itseni ja tiedän,
että paperityöt eivät
ole vahvuuteni.*

viihtyy työssä, pyrin pitämään hänestä kiinni. Maksan mielelläni vähän parempaa palkkaa, huomioin toiveet vuorolistoissa ja joustan tarpeen mukaan.

Tunnen itseni ja tiedän, että paperityöt eivät ole vahvuuteni. Ketjulla on hyvä tilitoimisto, joten olen ulkoistanut sinne lähes kaiken mahdollisen. Vaikka se maksaa, se on jokaisen sentin arvosta. Nukun paremmin, kun tiedän, että asiat ovat ammattilaisten hoidossa.

Ravintolan lisäksi toinen toteutunut unelmani on oma ruokarekka. Hain sen pari vuotta sitten Puolasta. Alun perin se oli saksalainen postiauto, vanha Mercedes Benz. Ajoin rekkani Helsinkiin Via Balticaa pitkin, ja keräsin jonoa perääni. Kesäisin olen rekan kanssa Aurajoen rannalla sekä erilaisissa juhlissa, tapahtumissa ja festivaaleilla.

RAVINTOLAN PITÄMINEN on kaikkine kuluineen pienten voittojen hommaa, joten saan tehdä töitä riittävästi. Välillä on tiukkaa, ja joudun tekemään tuplavuoroja ja seitsenpäiväistä viikkoa. Mutta kun ravintola pyörii hyvin ja töissä on osaavia tyyppejä, joille voin antaa vastuuta, saan aikaa keskittyä omiin asioihin ja pitää vapaatakin. Vaikka ei tämä ihan joka päivä siltä tunnu, niin kyllähän tässä nyt omaa unelmaa eletään.” ■

TÄYSJYVÄKEKSEISTÄ ENERGIAA PÄIVÄN MENOIHIN!

Myös
kätevät annos-
pakkaukset
keksihyllystä!



Retkelle



Treeneihin



Kahvitauolle



Mukaan
menoihin

Nelosen *Temptation Islandin* ja Radio Suomipopin juontaja **Sami Kuronen**, 45, asuu Vantaalla rivitalossa vuoroviikoin itsekseen ja tyttärensä **Oonan**, 10, kanssa.

Miten lapselliset ja lapsettomat viikot eroavat toisistaan?

Kun Oona on kotona teen perusruokaa: nakkikastiketta, kaupan valmista savulohta perunoiden ja kermaviilikastikkeen kanssa tai pastaa ja kanakastiketta. Kun olen omin nokkineni, syön mitä jääkaapista sattuu löytymään tai lähden ravintolaan syömään. Jos pöytään istuu ruokavieraita, kokkaan useita ruokalajeja. Pääruokana voi olla vaikkapa sitruunarisottoa.

Millainen kaupassakävijä olet?

Vähän tylsä. Kuljen tutussa Itäkeskuksen Prismassa aina samoja käytäviä ja pysähdyn tuttujen tuotteiden eteen kuin automaatti-ohjauksessa. Kauppalistaakaan ei tarvita. Kärryyn sujahtaa tasainen setti ruokaympyrän jokaisen sektorin tuotteita. Paljon kasviksia, lihaa ja kalaa sekä leipää, perunaa, riisiä ja pastaa. Rahkaa ja marjoja ostan aina, sekä Oonalle hänen lempijogurttiaan. Usein kyytiin lipsahtaa myös rivi grillikylkeä. Se on salainen paheeni.

Mihin ruokiin turvaudut kiireessä?

Pyrin tekemään ruoan aina tuoreista raaka-aineista, mutta jääkaapistani löytyy hätävarana myös jokin valmisruoka, kuten kaupan pinaattikeitto, lihamakaronilaatiko tai lasagne. Oona pitää pinaattiletuista, joten sekin on yksi toimiva kiireen pelastaja. Suosin kotimaisia raaka-aineita ja sesonkiruokaa. Keväällä parsaa, alkukesästä uusia perunoita ja syksyllä marjoja. Välipalana syö-

dään omenoita, banaaneja, appelsiineja ja mandariineja. Avokadoja tykkään syödä leivän päällä. Välillä innostun vihersmoothieista, joihin laitan lehtikaalia, limeä, päärynää ja passionhedelmää.

Mistä et tingi?

Kun Oona on luonani, pidämme tiukasti kiinni ruoka-ajoista. Aamupalan syömme yhdessä, lounaan kumpikin syö arkena tahoillaan, viiden aikaan syömme päivällisen ja kahdeksalta iltapalan.

NAKKIKASTIKETTA JA SITRUUNARISOTTOA

Isäviikolla Sami Kuronen tekee simppeliä kotiruokaa, aikuisviikolla ruokalistalla saattaa olla kolmen ruokalajin illallisia.

Sami Kuroselta ilmestyy elokuvassa kokkauskirja Sami Kuronen, *Elämäni reseptit*. Kirjassa suosikki-juontaja kertoo makumuistoistaan ja antaa niille reseptit.



OMAT OSTOT -PALVELUSSA UUSI OSTOKSET-NÄKYMÄ

- Omat ostot -palvelun avulla voi tarkastella omia ostotietojaan ja seurata kulutustaan.
- Uuden Ostokset-näkymän avulla pystyy entistä helpommin seuraamaan ostojen jakautumista eri tuoteryhmiin ja tarkastelemaan ostoja kuukausi- ja vuositasolla.
- Palvelun löydät S-mobiilista Oma Kauppa -osiosta tai kirjautumalla S-kanavalle.

Suurperheen eteisessä vilskettä riittää. Elina Koskenrannan sylissä puolivuotias Sylvia, vieressä 3-vuotias Perttu ja ovensuussa 7-vuotias Vertti. Keltaisessa takissa Iida, 15, lattialla Taimi, 6, Hilla, 9, ja Santtu, 11.

Seitsemät kumpparit, kiitos

teksti KAISA HAKO kuva KRISTA LUOMA

Kun perheessä on seitsemän kasvuikäistä lasta, vaatteiden menekki on hurjaa. Koskenrannan perhe hankkii kausivaatteita Bonuksilla.

EN OLE KOSKAAN uskaltanut laskea, paljonko vaatteisiin menee vuosittain rahaa, mutta kerralla niihin menee useimmiten monta sataa euroa, sanoo lapualainen **Elina Koskenranta**, jonka esikoinen on viidentoista ja nuorin puolivuotias. Tyttöjä on neljä, poikia kolme.

Perhe keksi vuosia sitten vähän kuin vahingossa hyödyntää Bonuksia lasten kausivaatteiden ja kenkien hankkimiseen. Se osoittautui toimivaksi.

”Jos vaikka kaikille pitää ostaa kumpparit eikä pankkitilillä oikein ole rahaa, tuntuu mahtavalta, että voi ostaa ne Bonuksilla”, Koskenranta sanoo.

”Vain pakottavissa tilanteissa käytämme niitä muihin arjen ostoksiin.”

LAPSET OVAT puuhakasta sorttia ja viihtyvät pihaleikeissä.

”11-vuotiaamme tykkää erityisesti rakentamisesta ja levittelee laudat, nauhat ja vasarat pitkin pihaa”, äiti päivittelee.

Tarvitaan siis kestäviä ulkovaatteita, jotka pitävät hyvin kosteutta.

Lasten kengät kuluvat välillä sitä vauhtia, että vanhemmat ovat ihmeissään.

”Kerran ihmettelin, miten poikien kengät voivat olla tuolla tavoin lintassa.

Sitten tajusin, että he mönkijällä ajaessaan laahaavat jaloillaan maata”, Koskenranta nauraa.

HURJIMPINA KASVUVUOSINA vaatteet voivat käydä puolessa vuodessa pieniksi. Usein komerosta löytyy sopivasti jotakin isosiskolta tai -veljeltä perittyä, mutta ei aina.

”Pojillekin ostan punaista ja keltaista mieluummin kuin sinistä ja mustaa.”

”Olen myös vähän sellainen lastenvaatefriikki, ja tykkään ostella vaatteita”, Koskenranta tunnustaa.

”Tosin seitsemälle lapselle niitä ei ostella ihan huvikseen.”

Isommat lapset valitsevat vaatteensa jo itse, mutta jos äiti saa päättää, hän hankkii jälkikasvulleen iloisia värejä.

”Pojillekin ostan punaista ja keltaista mieluummin kuin sinistä ja mustaa”, hän kertoo.

KOSKA VUODENAJAT kiitävät, huushollissa on oikeastaan jatkuvasti meneillään vaatevaraston raivaus ja uudistaminen. Kysymys vaatteiden huoltamisesta ja säilyttämisestä saa Koskenrannan huokaamaan.

”Muutama vuosi sitten laitoimme eteiseen kenkäkaapin, jossa on jokaiselle oma hylly. Viereisessä kaapissa jokaiselle on varattu kori pipoilta ja lapasille. Aja-tuksena loistava, mutta ei se käytännössä koskaan mene niin!”

Virtaa alkaviin opintoihin lähimmästä Prismastasi



Wave 9000 mAh lisävirtalaturi

Tyylikäs, kevyt ja kätevä kokoinen varavirta, jolla lataa puhelimen jopa 4 kertaa. Huippukätevät liitännät!

29⁹⁵

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

FINLUX



yle AREENA RUUTU mtv ▶

NETFLIX YouTube

Finlux 4K Smart TV
**Luonnollisen tarkka
kuva ja parhaat
sovellukset**

55" 3990⁰⁰

40" 2990⁰⁰

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Menestyvän e-urheilijan
on pidettävä huolta
fyysisestä kunnostaan.

KILPAPELAAMISEN SUOSIO KASVAA

AMMATTINA E-URHEILU

Suomessa e-urheilun eli kilpapelaaamisen suosio on ohittanut jääkiekon nuorten miesten keskuudessa. Olli Pitkäsen tietokoneella viettämät tunnit johtivat unelma-ammattiin.

Olli Pitkänen tutustui tietokonepeleihin ensimmäisen kerran 9-vuotiaana. Talouden ainoa tietokone oli isoveljen huoneessa, ja päästäkseen pelaamaan Ollin tuli odottaa, että isovelji poistuu koneelta. 11-vuotiaana Pitkänen tutustui taktiseen ammunta-peli Counter-Strikeen ja keskittyi pikkuhiljaa pelaamaan vain sitä.

”Vanhempani eivät aina ymmärtäneet ruudun ääressä viettämääni aikaa. He olisivat mieluummin nähneet minut jalkapallokentällä kuin sisätiloissa”, Pitkänen muistelee.

Vuosien harjoittelu kuitenkin kannatti. Kilpapelaminen on Pitkäselle nykyisin ammatti. Hän kilpailee joukkueensa HAVU Gamingin kanssa turnauksissa ympäri maailman.

JÄÄKIEKKOA KIINNOSTAVAMPI

E-urheilun eli kilpapelamisen suosio kasvaa räjähdysmäisesti vuosi vuodelta. Vuoteen 2021 mennessä sillä arvioidaan olevan Yhdysvalloissa toiseksi eniten katsojia NFL:n eli amerikkalaisen jalkapallon ammattilaisliigan jälkeen. Sponsor Insightin tutkimuksen mukaan kilpapelaminen on noussut kiinnostavimmaksi lajiksi 18–29-vuotiaiden miesten keskuudessa ohi suomalaisten suosikkilajin jääkiekon.

Kilpapelamisessa liikkuvat isot rahat. Yhden turnauksen palkintopotti voi olla jopa 22 miljoonaa euroa. Suuret katsojamäärät kautta maailman houkuttelevat sponsoreita tukemaan joukkueita.

Syyskuun 14. päivä Hartwall Arena täyttyy Counter-Strike: Global Offensive -pelaajista ja -faneista. Tuolloin järjeste-

tään suurin koskaan Suomessa pidetty kilpapelamisen tapahtuma Arctic Invitational. Tapahtumassa yksi suomalaisen joukkue pääsee pelaamaan kolmea kansainvälistä huippujoukkuetta vastaan. Palkintopotti on 100 000 euroa.

”Odotamme tilaisuuteen paljon ihmisiä paikan päälle, mutta peliä seurataan kansainvälisesti myös suoratoistopalvelu Twitchissä. Kotimaisesta lähetystuotannosta vastaa Elisa Viihde”, kertoo Arctic Invitationalin tapahtumajohtaja Olli-Pekka Villa.

PITKIÄ

TREENIPÄIVIÄ

Kilpapelamisessa menestyminen vaatii kovaa työtä. HAVU:n Olli Pitkänen harjoittelee jopa 12 tuntia päivässä.

HAVU Gamingissa on Pitkäsen lisäksi neljä muuta jäsentä. Joukkue kommunikoi keskenään ja hioo taktiikoita keskusteluohjelmassa pelin aikana. Joinakin päivinä pelaamisen sijaan vain keskustellaan tulevista strategioista.

Nuoret miehet viettävät aikaa yhdessä myös pelin ulkopuolella. He muun muassa harjoittelevat pelaajalle tärkeää silmä-käsi-koordinaatiota sulkapalloa pelaten. Elintavoilla on tässäkin lajissa suuri merkitys.

”Ruokavalio, liikunta ja lepo ovat peruspalikoita, joista tulee pitää huoli. Myös ergonomiaan kannattaa kiinnittää huomiota. Perusasioista huolehtimalla voi saada pienen mutta merkittävän edun vastustajaan nähden”, Pitkänen sanoo.

PRISMA MUKANA LEVITTÄMÄSSÄ PELIHARRASTUSTA

Kilpapelamisen suosio näkyy myös kauppojen peliosastoilla: pelikoneiden ja -tarvikkeiden menekki on kasvanut viime vuosina huomattavasti. Prisma vastaa kysyntään ja aloittaa pelaamisen tuotteisiin keskittyvien Prisma Gaming-alueiden rakentamisen myymälöihin syksyllä 2019.

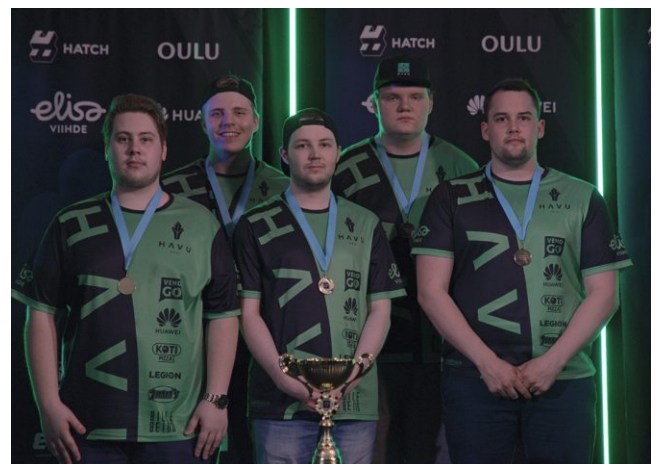
Viihtyisillä Gaming-alueilla voi tutustua syksyn aikana muun muassa uudistettuun tuotevalikoimaan. Myös Prisma.fi-verkko-kauppa palvelee jatkossa pelaamisen harrastajia huomattavasti laajemmalla pelikoneiden ja -tarvikkeiden valikoimalla.

Prisma on aloittanut yhteistyön syyskuussa järjestettävän Arctic Invitationalin ja kilpapelioorganisaatio HAVU Gamingin kanssa. Yhteistyö auttaa lisäämään ymmärrystä kilpapelamisesta sekä pelaajien tarpeista.

”Vanhempani
olisivat
halunneet
minun
pelaavan
mieluummin
palloa”



Kilpapelaja Olli Pitkänen harjoittelee jopa 12 tuntia päivässä.



HAVU Gaming voitti CS:GO Pro By Legion -turnauksen Oulun Vectorama-verkkopelitalapahtumassa kesäkuussa.

Koroistenniemi on aikamatka historiaan komeissa puitteissa. Piispanistuimen alueelle on pystytetty valkoinen muistoristi.

Aikamatka Suomessa

Mennyt Suomi avautuu vierailemalla muinaismuistoilla, joita on tiedossa noin 40 000 eri puolilla maata, usein luonnonkauniilla paikoilla. Arkeologi Ilari Aalto suosittelee neljää kohdetta.

teksti NINA RIIHIMÄÄ kuvat PASI LEINO, VASTAVALO ja LEHTIKUVA



Koroistenniemen piispanistuin, Turku

MISSÄ? Aura- ja Vähäjoen risteyksessä, noin kaksi kilometriä Turun Tuomiokirkolta koilliseen. Koroisten opasteet ohjaavat paikalle Maarian kirkon kohdalta. Perille pääsee myös pyörätietä pitkin tai paikallisbusseilla Turun keskustasta. Alueelle pystytetty suuri valkoinen muistoristi näkyy Turku–Tampere-junasta.

MIKÄ? Maamme kirjoitettu historia alkaa täältä. Piispanistuin, Suomen kirkollinen ja maallinen hallintokeskus siirrettiin Koroistenniemelle paavi **Gregorius IX:n** luvalla 1200-luvulla. Alue sijaitsi tuolloin tärkeän vesireitin varrella. Niemenkärjellä on ollut ensimmäinen tuomiokirkko, nykyisen Turun Tuomiokirkon edeltäjä. Täältä on löydetty muun muassa kivisen piispanpalatsin ja vartiotornin jäänteet sekä hautausmaa.

MITÄ ERITYISTÄ? Arkeologi **Ilari Aalto** asuu lähes Koroistenniemen naapurissa ja käy usein siellä kävelemässä. Viime

talvena Aalto innostui tekemään kaverinsa kanssa sinne öisen eväretken täyden kuun aikaan. ”Missään muualla Suomessa minulla ei ole näin eurooppalainen fiilis. Täällä näkee yhtä aikaa kolme keskiaikaista kirkkoa: Turun tuomiokirkon, Pyhän Katariinan kirkon sekä Maarian kirkon.”



Arkeologi Ilari Aalto harrastaa keskiajan elävöittämistä.

ILARI AALTO, 29

- Turkulainen arkeologi ja tietokirjailija. Töissä kaivausjohtajana Turun Aboa Vetus & Ars Nova -museossa.
- Harrastaa keskiajan elävöittämistä. Julkaissut yhdessä puolisonsa **Elina Helkalan** kanssa kirjat *Matka muinaiseen Suomeen*, *Matkaopas keskiajan Suomeen* ja juuri ilmestyneen lasten tietokirjan *Jatulintarhoja ja hiidenkiukaita – nuoren arkeologin käsikirja*.
- Suosittelee tutustumaan kohteisiin lisää kyppi.fi/muinaisjaannerekisterin tai muinaismuistot.info-karttahaun kautta.

”Missään muualla Suomessa minulla ei ole näin eurooppalainen fiilis.”



Värikallion pinnasta on tunnistettu 61 erillistä kuviota.



Värikallion kalliomaalaukset, Hossa

MISSÄ? Hossan kansallispuistossa Kainuun Suomussalmella. Lihapyörteen parkkipaikalta lähtee opastettu 8 kilometrin Värikallion kaarros-polku, talvella 6 kilometrin erämaareitti. Parhaimmillaan kalliomaalaus on talvella, sillä punamullan väri pääsee oikeuksiinsa pikkupakkasella.

MIKÄ? Kivikauden aikainen kalliomaalausalue pystysuoraan järvestä nousevan jyrkän seinämässä. Värikalliolla on katseluteline, mutta sitä voi ihailla myös veneestä.

Kalliosta erottuvat selvästi noin 7000–4000 vuotta sitten maalatut kuvat. Erikoisuutena ovat kolmiopäiset ihmishahmot, joiden arvellaan olleen samanististen naamioiden käyttäjiä. Kyykkyasennossa hirviä synnyttävä ihmishahmo on tulkittu hirvien kantaäidiksi, jonka on toivottu huolehtivan saaliseläinten riittävyydestä.

MITÄ ERITYISTÄ? Kallionmaalaukset ovat aina sykähdyttäviä paikkoja arkeologi Ilari Aallolle. ”Kuviaita katsellessa pääsee lähelle kivikauden ihmistä. Joku on maalannut viestinsä kallioon ja painanut kämmenensä kuvan viereen. Se on aivan kuin tekijän puumerkki: minä kävin täällä. Pidän kalliomaalauksia kiusoittelevina muinaisjäännöksinä. Kukaan ei osaa varmasti sanoa, mitä kuvilla on haluttu sanoa.”





Hakoisten linnavuori, Janakkala

MISSÄ? Janakkalassa Hämeessä, aivan kolmostien kupeessa. Linnavuorelle käännytään Hakoisten kartanon opastekyltin kohdalta. Parkkipaikalta johtaa opastettu polku muinaismuistoalueelle. Kartano on yksityisaluetta.

MIKÄ? Hakoisten linnavuori on peltomaisemasta erottuva jylhä kallio, joka on linnoitettu rautakaudella kivillä ja hirsillä. Opasteet kertovat alueen historiasta ja kasvillisuudesta.

Läheltä löytyy myös toinen linnavuori, Hangastemäki. Historiasta kiinnostuneita hellittää lisäksi keskiaikaisella kirkkolla, rautakautisilla kuppikivillä, uhrilähteellä, 1700-luvun kievarin raunioilla sekä ensimmäisen maailmansodan aikaisilla juoksuhaudoilla.

MITÄ ERITYISTÄ? Hakoisten linnavuori on yksi syy, miksi Ilari Aalosta tuli arkeologi. ”Isä vei minut 5-vuotiaana retkelle linnavuorelle, kun hän näki, miten palava halu minulla oli tutkia menneisyyttä. Mielikuvitukseni lähti heti liitoon: halusin ymmärtää, miltä linna on näyttänyt, keitä siellä on asunut ja mitä uhrilähteesen on uhrattu. Nykyäänkin palaan mielelläni linnavuorelle ja esittelen sitä vierailleni.”



Linnavuorelta voi ihailla todellista kulttuurimaisemaa kantahämäläisine peltoineen.



Taatsin seita, Kittilä

MISSÄ? Kittilän koillisosassa noin 11 kilometriä Pokan kylästä luoteeseen. Paikalle vie Pokasta opastettu mutta huonokuntoinen tie 955. Parkkipaikalta on muutaman sadan metrin kävelymatka Taatsin seidalle. Lähellä on myös toinen seita, Taatsinkirkko. Jos haluaa myös vaeltaa, yöpyä voi Taatsijärven autiotuvalla.

MIKÄ? Seidat ovat saamelaisten pyhiä paikkoja, joille on tultu uhraamaan muun muassa peuranlihaa, poronsarvia ja hopeakoruja. Seitoja on palvottu ainakin tuhat vuotta.

Taatsin seita on kymmenisen metriä korkea kivipaasi Taatsijärven rantatörmällä. Taatsissa tiedetään olleen uhripöydän lisäksi puiset pihdit, joilla uhrit on nostettu kivellet. Käsini näihin ei ole saanut koskea.

MITÄ ERITYISTÄ? Seidat ovat edelleen pyhiä paikkoja, mikä kiehtoo Ilari Aaltoa. ”Taatsissa näkee vieläkin porontaljoja, sarvia ja kolikoita, joita käydään uhraamassa mahtavalle seidalle. En yhtään ihmettele, miksi juuri Taatsiin on tultu jopa satojen kilometrien päästä Norjasta.”

MAJOITU KUIN MERKKIHENKILÖ

Historiasta kiinnostuneelle löytyy kiinnostavia majoitusvaihtoehtoja eri puolilta Suomea. Jos haluat hotellilakanoiden välissä miettiä, ketkä muut ovat jakaneet saman majapaikan, kokeile esimerkiksi seuraavia.

Helsinki:

Solo Sokos Hotel
Torni: Jean Sibelius, F.E. Sillanpää, Mika Waltari, liittoutuneiden Neuvostoliiton valvontakomissio, Prinsssi Philip ja Tornin ritarit.

Kuopio:

Original Sokos Hotel
Puijonsarvi: Iranin shaahi ja shaahitar.

Lahti:

Solo Sokos Hotel
Lahden Seurahuone:
Marsalkka Mannerheim, Armi Kuusela ja Kaarle XVI Kustaa.

Tampere:

Radisson Blu Grand
Hotel Tammer:
Marsalkka Mannerheim, Urho Kekkonen, Nikita Hrustshov, Juri Gagarin, Josephine Baker ja Arvo Ylppö.

Helsinki:

Original Sokos
Hotel Helsinki:
Paavo Nurmi, Gunnar Bärnlund, Benito Mussolini ja Urho Kekkonen.

Lähde ja lisätietoja
hotelleista:
sokoshotels.fi



Luonnon muovaaman seidan voi nähdä istuvana ihmis-hahmona.

Minusta tulee isona maissi

”Mikä sinusta tulee isona?” kysyi mummi pikkupojalta. ”Orava!” kiljaisi poika innoissaan. ”Eihän se orava nyt mikään ammatti ole”, tyrnäsi tosikkomainen mummi. ”Jos poika haluaa olla isona orava, niin minun puolestani sopii”, hymyili pojan äiti vieressä.

Keskustelusta kului muutama vuosi, ja Suomeen ilmestyi mies, joka elätti itsensä oravana. Liitto-orava ja ay-jyrsijä Salme Pasi voitti *Putous*-viihdeohjelman hahmonkilpailun. Siitä tuli näyttelijä **Joonas Nordmanin** ansiokeino ainakin joksikin aikaa; liitto-oravan kalenteri täyttyi keikkapyynnöillä.

Kun kaverini pikkupoika ilmoitti isona haluavansa olla maissi, nyökkäilin hyväksyvästi. Eihän sitä ikinä tiedä!

KUN MINULTA KYSYTTIIN

pienenä, mikä toiveammattini on aikuisena, vastaus oli selvä: minusta tulee karjalanpiirakan-rypyttäjä. Tuohtumus ajoi minua ammattitoiveeseen. Isoäitini kielsi minulta leipoessamme karjalanpiirakoiden rypyttämisen, koska väitti, että olisin vain sotkenut. Silloin päätin, että näytän kaikille ja rypyttän piirakoita aikuisena oikein urakalla. Minusta tulee piirakanrypytyksen maisteri, ellei jopa dosentti!

Elämä vei kuitenkin toiseen suuntaan, ja päädyin tulevaisuudentutkijaksi eli futuristiksi. Nuoruudessani kukaan ei ollut kuullut kyseisestä ammatista. Harvinainen se on tosin vieläkin.

SOMESIIVOOJA, Facebook-runoilija, tubettaja, appikehittäjä, Airbnb-emäntä, Uber-kuski, mindfulness coach, ripsiteknikko ja hakukoneoptimoija ovat nykyajan ammatteja, joista harva osasi haaveilla parikymmentä vuotta sitten. Aikamoinen visionääri olisikin pitänyt olla, jos olisi tuolloin kertonut haaveilevansa vaikkapa Facebook-runoilijan pestistä. Kyseinen palvelu perustettiin vasta vuonna 2004 ja Youtube vuonna 2005. Nyt lukuisat ihmiset tienaaavat leipänsä sosiaalisen median ansiosta. Esimerkiksi Aasiassa tuhannet somesiivoojat käyvät läpi sosiaalisen median

materiaalia ja poistavat epäasiallisuudet. Moni hankkii elantonsa bloggaamalla elämästään. Toinen tekee videoita tietokonepelaamisestaan. Isoillekin ansioille voi päästä: Youtube-videoita ammatikseen rustaavan ruotsalaisen PewDiePien eli **Felix Kjellbergin** arvioitua tulot huitelevat miljoonissa.

JOS SAISIN VALITA itselleni jonkin historiaan unohtuneen ammatin, olisin ehdottomasti herättäjä. Herättäjät kulkivat kukonlaulun aikaan kaupungilla koputtelemassa kepillä ikkunoihin, jotta ihmiset heräisivät tehdastyöhön. Se oli aikaa ennen herätyskelloja ja kännykkää, nämä keksinnöt ajoivat herättäjien ammattikunnan unhoon. Uusi teknologia sammutti myös katulamppujen sytyttäjien ammatin ja pyyhkäisi raitiovaunujen rahastajat pois kartalta.

TEKNOLOGIA TUO työpaikkoja, ja teknologia vie niitä. Tulevaisuuden työelämän suhteen kannattaa olla avoimena: suhtautua kehitykseen uteliaasti ja olla valmis muokkamaan omaa osaamistaan. Tulevaisuudessa työtä tehdään teknologisten laitteiden ja algoritmien kanssa. Silloin ammattina voi olla vaikkapa robottien suutari tai tekoälyn empatiavalmentaja.

Uusia ammattinimikkeitä syntyy jatkuvasti. Ehkä tuttavani pojan – silloin jo keski-ikäisen miehen – käyntikortissa lukee tittelinä ”maissi”. Mene ja tiedä. Tulevaisuudella kun on tapana yllättää.

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

Aasiassa tuhannet somesiivoojat käyvät läpi sosiaalisen median materiaalia.



Kuva Panu Pälviä

Etuja sinulle asiakasomistaja



ESTÉE LAUDER

Valloita päiväsi.

Uusi DayWear
Anti-Oxidant
Sorbet Creme SPF 15

72-tunnin kosteutus.
Ultra-kevyt.
Ultra-raikas.

UUSI



DayWear Anti-Oxidant 72h-Hydration Sorbet Creme SPF 15 30 ml

Kosteuttaa 72 tunnin ajan ja suojaa ihoa ympäristön haitoilta. Vesimäinen, öljytön ja vaahdomainen geelivoidekoostumus viilentää ihon pintaa. SK 15.

22,90 (29,-)

Perfectionist Pro Retinol Treatment 30 ml

Retinolihoito antaa iholle välittömästi hehkuvamman ilmeen ja pehmeämmän tunteen. Iho alkaa kiihdyttää omaa luonnollista solutuotantoaan ensimmäisestä päivästä lähtien.

75,- (94,-)

Perfectionist Pro Rapid Serum 3 30 ml

Nopeavaikutteinen seerumi, joka sisältää tehokkaita peptidejä. Muokkaa, täyteläistää, heleyttää ja kosteuttaa ihoa. Nopeita tuloksia, jotka paranevat ajan myötä.

68,- (85,-)



Innovaatio
silmänympärysiholle.

Moisture Surge Eye
-silmänympärysgeli 15 ml

Ilmavankevyt vesigeeli, joka vesiryöpylän tavoin kosteuttaa herkkää silmänympärysihoa 96 tunnin ajan. Kapseloituneet lipidit auttavat korjaamaan ohutta ja kuivaa silmänympärysihoa.

28,50 (36,-)



All About Eyes
-silmänympärysoide 15 ml

Kosteuttava geelivoide silmänympärysiholle. Vähentää turvotusta, tummuutta ja juonteita.

34,90 (44,-)



Smart Custom-Repair Eye
Treatment -silmänympärys-
seerumi 15 ml

Vähentää huomattavasti juonteita, ryppyjä ja harakanvarpaita. Kiinteyttää, muokkaa ja kirkastaa silmänympärysihoa.

41,50 (52,-)

Moisture Surge-
perheen uusiin
tulokas.

CLINIQUE
Allergiatestatu. 100% Hajusteeton.



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2019.

BIOThERM
LIFE PLANKTON™ – UUDISTAVA VOIMA

Aquasource Total Eye Revitalizer -silmänympärysoide 15 ml
Turvotusta ja silmäalusten tummuutta vähentävä, kosteuttava silmänympärysoide.

28,80 (36,-)

Aquasource Everplump Night -yövoide 75 ml
Syväkosteuttava ja täyteläistävä geelimäinen yövoide.

43,90 (54,90) 585,33/l (732,-/l)

Aquasource-kosteusvoide tai -geeli 50 ml
Syväkosteuttava voide kuivalle iholle tai syväkosteuttava ja heleyttävä geeli normaali- ja sekaiholle.

31,60 /kpl (39,50) 632,-/l (790,-/l)



Deo Pure -antiperspirantti 75 ml

Rauhoittaa, tasapainottaa ihon pH:ta ja vähentää hikoilua pitkään ja tehokkaasti. Sopii herkälle iholle.

16,50 (21,50) 220,-/l (286,67/l)

Lait Corporel -vartaloemulsio 200 ml

Kosteuttava sitrustuoksuinen vartaloemulsio kaikille ihotyypeille.

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

Beurre Corporel -vartalovoide 200 ml

Kuivalle ja erittäin kuivalle iholle. Sis. runsaasti karitevoita, joka ravitsee erittäin kuivunutta ja kuivunutta ihoa. Täyteläinen ja kermanen koostumus.

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

LANCÔME



IHOA KORJAAVAN VISIONNAIRE-HOITOLINJAN TUOTTEET

Sileämpi, kimmoisampi ja heleämpi iho.
Esim.

Visionnaire-päivävoide 50 ml

71,20 /kpl (89,-) 1 424,-/l (1 780,-/l)

Visionnaire Cx -seerumi 50 ml

87,20 (109,-) 1 744,- (2 180,-)

30 ml

71,20 (89,-)



KUULAAN MEIKKIPOHJAN TÄSMÄTUOTTEET

Skin Feels Good -meikkivoide 32 ml
Kosteuttava, pikakaunistava meikkivoide.

28,80 (36,-)

Teint Miracle -meikkivoide 30 ml

Meikkivoide, joka valaisee ihon. Luonnollisen näköinen, täydellinen iho. SK 15.

39,60 (49,50)

Effacernes-peiteaine 15 ml

Pitkäkestoinen voidemainen peiteaine. Viisi sävyä.

29,50 (37,-)



RAKKAUDEN TUOKSUT

La Nuit Trésor Musc Diamant EdP 30 ml
Kaunis tuoksu täynnä myskin, ruusun ja vaniljan vivahteita.

La Nuit Trésor L'Eau de Toilette 30 ml

Ruusua sykkivä tuoksu, joka vangitsee sinut karhunvatukan sävyillään.

42,- (52,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



100%
VEGAN



INVISIBLE ILLUMINATION
-TUOTTEET
-20 %



INVISIBLE ILLUMINATION -TUOTTEET, ESIM.
Heleyttävä peitevoide 10 ml

13,50 (16,90)



Instant Glow Nestemäinen meikinpohjustaja
SK 30 30 ml

23,90 (29,90)



Nordic Light Valopisarat 15 ml

23,90 (29,90)



Instant Glow Poskipunapisarat 15 ml

23,90 (29,90)



Instant Glow Sävyvoide 30 ml

27,90 (34,90)



Instant Glow Sävyseerumi 30 ml

27,90 (34,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2019.

HOLLYWOOD GLAMOUR SECRET



Ultra Base -meikkivoide

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

45,90 (59,-)



Huulipuna

Kosteuttava, silkkinen pehmeä ja kevyesti levittyvä huulipuna. Miellyttävän tuntuinen huulipuna kestää huulilla koko päivän.

22,90 (28,90)



Valoväri

Tummien silmänalusten häivyttämiseen ja kasvojen korostamiseen.

29,90 (38,-)



Ultamate-rajausväri

Vedenkestävä rajausväri kestäviin silmänrajauksiin. Sopii myös luomiväriksi ja kulmien muotoiluun.

35,90 (44,90)



Deluxe Cream -hoitovoide 50 ml

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

49,90 (62,60) 998,-/l (1 252,-/l)



simple. trusted. conscious.
www.cleanbeauty.com



Warm Cotton EdP 30 ml

Nostalginen tuoksu, jossa yhdistyvät sitrushedelmien raikkaus ja lämpimän pyykin tuoksu.

Fresh Linens EdP 30 ml

Vihreä kukkaistuoksu, joka muistuttaa aurinkoisesta, kiireettömästä viikonloppuaamusta puhtaissa valkoisissa lakanoissa. Sisältää mm. omenapäärynää, klementiiniä, liljaa ja santelipuuta.

Rain EdP 30 ml

Vangitsee sateen raikkaan ja puhtaan tuoksun.

39,90 /kpl (49,90)

Warm Cotton Moisture Deodorant 75 g

CLEAN-deodorantit sisältävät edistyskellisen Exclusive Cotton Vantage™ -yhdistelmän, joka imee kosteutta luonnollisesti ilman alumiinia. Vapauttaa CLEAN-tuoksua vähitellen ja auttaa pitämään raikkaana koko päivän.

19,- (24,-) 253,33/kg (320,-/kg)



GIORGIO ARMANI
PARFUMS

In Love With You EdP 30 ml

Itämaisen kirsikkainen tuoksu.

48,80 (61,-)

50 ml **61,20**
(76,50) 1 224,-/l (1 530,-/l)

Because It's You EdP 30 ml

Kukkaishedelmäinen tuoksu.

44,80 (56,-)

50 ml **55,60**
(69,50) 1 112,-/l (1 390,-/l)

Stronger With You Intensely EdP 30 ml

Intensiivinen, metsäisen miehekäs tuoksu.

48,50 (61,-)

50 ml **61,20**
(76,50) 1 224,-/l (1 530,-/l)

Stronger With You Deo Stick 75 g

23,60 (29,50)

314,67/kg (393,33/kg)

BOSS
HUGO BOSS

Ma Vie EdP 30 ml

Raikas, hemmotteleva ja ilahduttava tuoksu, jossa kaktuksenkukkaa, seetripuuta ja ruusunnuppua.

48,40 (60,50)



BOSS
HUGO BOSS

Bottled EdT 50 ml

Menestyvän miehen klassikotuoksu, jossa hurmaavat omena, sitrus, setripuu ja vetiver.

58,40 (73,-)
1 168,-/l (1 460,-/l)

Bottled Infinite EdP 50 ml

Sitruksinen, aromaattinen ja raikas tuoksu. Täydellinen yhdistelmä intensiteettiä ja raikkautta.

62,30 (77,90)
1 246,-/l (1 558,-/l)

Bottled Deo Stick 75 ml

25,60 (32,-)
341,33/l (426,67/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2019.

ISSEY MIYAKE

THE ICONIC FRAGRANCES



L'Eau d'Issey EdT 25 ml Lämmin, aistillinen ja vesimäinen kukkaistuksu naiselle. Kuin kimppu auringonsyleilemiä kukkia. **45,20** (56,50)

L'Eau d'Issey Pour Homme EdT 40 ml Ajattoman raikas ja tyylikäs miesten klassikko. **44,40** (55,50)



TOMMY HILFIGER

Peach Blossom EdP 30 ml

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

32,- (40,50)



TOMMY HILFIGER

Pear Blossom EdP 30 ml

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

32,- (40,50)

CAMILLE LACOURT
UINNIN
MAAILMAMESTARI

Ennätyksiä rikkovaa kosteutusta.

UUSI
Super Moisture Care
Intensiivistä kosteutusta,
jopa äärimmäisissä olosuhteissa.

CLARINS MEN
Baume Super Hydratant
Super Moisture Balm
CONFORT
COMFORT

CLARINS MEN



Super Moisture Balm 50 ml

Kevyt, tehokkaasti kosteuttava kasvoemulsio.

31,50 (39,50)
630,-/l (790,-/l)



Deodorant Roll-on 50 ml

19,50 (24,50)
390,-/l (490,-/l)

CLARINS MEN
TUOTTEET ETU-
HINTAAN, ESIM.



**Active Wash Foaming Gel
125 ml**

Saippuaton, vaahtoava kasvojenpuhdistusgeeli, joka poistaa iholta epäpuhtaudet virkistäen kasvojen ihoa.

24,50 (30,90)
196,-/l (247,20/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

NIVEA

NIVEA MICELLAIR,
MICELLAIR EXPERT &
CELLULAR -TUOTTEET
S-ETUHINTAAN

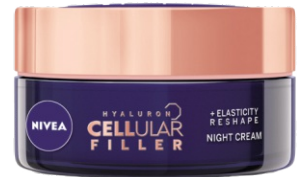
-20 %



Cellular + Elasticity Reshape -päivävoide
SK 30 50 ml

Vähentää ryppyjä välittömästi ja säännöllisesti
käytettynä. Suojaa ihoa UV-säteilyn aiheuttamalta
ikäntymiseltä, soluvaurioilta ja pigmenttiläiskiltä.
Kosteuttaa ihoa 24 tunnin ajan.

13,20 (16,50) 264,-/l (330,-/l)



Cellular + Elasticity Reshape -yövoide 50 ml

Silkinsileä, täyteläinen koostumus imeytyy
välittömästi iholle, ravitsee ihoa syvältä ja
edistää ihon uudistusprosessia. Vahvistaa ihon
rakennetta.

14,80 (18,50) 296,-/l (370,-/l)



MicellAIR-puhdistusvesi 200 ml

Puhdistaa, poistaa meikin ja kosteuttaa ihoa.
Normaalille iholle.

4,70 (5,90) 23,50/l (29,50/l)



MicellAIR Expert -meikinpoistoaine 400 ml

Poistaa voimakkaankin, vedenkestävän meikin ja
ripsivärin.

7,60 (9,50) 19,-/l (23,75/l)



MicellAIR Expert -puhdistusliinat 20 kpl

Pitkäkestoisen, vedenkestävän meikin ja ripsivärin
hellävaraiseen ja tehokkaaseen puhdistamiseen.

3,60 (4,50) 0,18/kpl (0,23/kpl)



BIOEFFECT-TUOTTEET
-20 %

BIOEFFECT

Volcanic Exfoliator -kuorinta 60 ml

Kaksivaihteinen kuorinta, joka sisältää laavan mikrokristallirakeita.
Salisyylihappo kirkastaa ihoa ja ehkäisee epäpuhtauksia. Tuoksuton,
säilöntäaineeton.

31,20 (39,-) 520,-/l (650,-/l)

Misellivesi 200 ml

Myös vedenkestävän meikin poistamiseen. Sisältää neljää eri
kosteustekijää, joiden ansiosta iho ei jää kuivan tuntuiseksi.

55,20 (69,-) 276,-/l (345,-/l)

On The Go Essentials -matkapakkaus

Sis. EGF-seerumin 5 ml, EGF-päiväseerumin 5 ml, miselliveden 30 ml ja
Volcanic Exfoliator -kuorinnan 10 ml.

53,60 (67,-)

L300-TUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %



L300

HYALURONIC RENEWAL -ANTI-AGE-TUOTELINJA

Kasvoseerumi 30 ml

Päivävoide SK 15 tai -yövoide 50 ml

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

Silmänympärysovoide 15 ml

11,10 (13,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2019.

GARNIER
BIO



Vegan
Formula

GARNIER BIO -TUOTTEET
S-ETUHIINTAAN
-20 %



Bio Puhdistusgeeli 150 ml

Sis. sertifioitua luomusitruunaruohosta valmistettua eteeristä öljyä ja luomuviljeltyä ruiskukan kukkaisvettä. Normaalille ja sekaiholle.

6,80 (8,50) 45,33/l (56,67/l)

Bio Rescue Balm -monitoimihoitovoide 50 ml

Sis. sertifioitua luomuarganöljyä ja luomukaritevoita. Kasvojen, vartalon ja käsiin kuiville ja karheille alueille.

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

Bio Soothing Micellar -puhdistusvesi 400 ml

Sis. luomusertifioitua ruiskukan kukkaisvettä ja ohravettä. Kaikille ihotyypille.

7,90 (9,90) 19,75/l (24,75/l)

Bio Anti-Wrinkle -kasvoovoide 50 ml

Sertifioitua luomulavandiinia sisältävä kasvoovoide ikääntymisen merkkejä vastaan.

11,90 (14,90) 238,-/l (298,-/l)

MOSSA
CERTIFIED SKINCARE

MOSSA-TUOTTEET
S-ETUHIINTAAN
-20 %



Puhdistusvaahto 190 ml

Kaikille ihotyypille.

9,50 (11,90) 50,-/l (62,63/l)

Glow Cocktail -seerumi 25 ml

Ihoa kosteuttava ja pigmenttimuutoksia hoitava ja ehkäisevä seerumi.

11,10 (13,90)

Vitamin Cocktail -kasvoöljy 30 ml

Aktiivisesti ihoa uudistava kasvoöljy kaikille ihotyypille.

13,50 (16,90)

Glow Cocktail -naamio 60 ml

Kirkastava ja kosteuttava naamio.

14,- (17,50) 233,33/l (291,67/l)



WELEDA-TUOTTEET
S-ETUHIINTAAN
-25 %



Skin Food -huulivoide 8 ml

Suojaava huulivoide, joka hoitaa kuivia ja rohtuneita huulia nopeasti.

Skin Food Light -emulsiovoide 30 ml

Ravitseva, koostumukseltaan kevyt emulsiovoide, joka kosteuttaa välittömästi.

8,20 /kpl (10,90)

Skin Food -perusvoide 75 ml

Koko perheelle sopiva perusvoide. Kuiville käsille, jaloille ja kyynärpäille sekä rohtumien hoitoon.

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

Almond-kasvoemulsio 30 ml

Rauhoittava kosteusvoide herkälle ja epätasapainossa olevalle sekaiholle.

Wild Rose 7 Day Treatment -hoitokuuri

Luonnonmukainen, virkistävä ja pehmentävä seitsemän päivän hoitokuuri. Sis. seitsemän ampullia (à 0,8 ml).

17,90 /kpl (23,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



BIOTEEKIN
SUPER-TUOTTEET
-20%

Bioteekin Super Biotiini
90 tabl. / 29 g
Ihon ja hiusten hyvinvoinnille.

9,20
(11,50) 0,10/tabl. (0,13/tabl.)



BONUS-
PURKKI

Bioteekin Super D-vitamiini
50 µg 100 + 25 kaps. / 91,2 g
Varmista riittävä D-vitamiinin saantisi.

13,50
(16,90) 0,11/kaps. (0,14/kaps.)



Bioteekin Super Sinkki
100 tabl. / 40 g
Hormonitasapainolle, vastustus-
kyvyille sekä ihon, hiusten, kynsien
ja luuston hyvinvointiin.

8,70
(10,90) 0,09/tabl. (0,11/tabl.)



BONUS-
PURKKI

Bioteekin Probiootti Comp
80 + 15 kaps. / 64 g
Neljä tutkittua maitohappobakteeri-
kanta sekä glutamiinia ja suolen
limakalvon hyvinvoinnille tärkeää
biotiinia. Jatkuvaan käyttöön koko
perheelle.

19,90
(24,90) 0,21/kaps. (0,26/kaps.)



Vivania Beauty Shot 500 ml
Lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta.
Makuina raparperi-mansikka, mango-
meloni tai original.

15,90/kpl
(20,50) 31,80/l (41,-/l)



Efamol 120 kaps. / 170 g
Vahva helokkiöljyvalmiste iholle ja
hormonitoiminnan tueksi.

24,90
(31,90) 0,21/kaps. (0,27/kaps.)



Vitabalans Extra vahva rauta
100 mg 100 tabl. / 79 g
Vahva, vatsastävällinen rauta(II)-
bisglysinaatti-C-vitamiinivalmiste.
Valmistettu Suomessa.

7,90
(9,90) 0,08/tabl. (0,10/tabl.)



Vitabalans Unital Strong 1,9 mg
60 tabl. / 13,8 g
Nopeavaikutteinen melatoniini-
valmiste helpottamaan
nukahtamista ja lievittämään
aikaerorasitusta. Valmistettu
Suomessa.

9,20
(11,50) 0,15/tabl. (0,19/tabl.)



Diasporal magnesium 400 mg
Extra Direkt 20 ps / 44 g
Käyttövalmiit magnesiumrakeet
sellaisenaan nautittavaksi. Lihaksille
ja nivelille. Extra vahva ja extra
hedelmäinen maku.

Diasporal magnesium 400 mg
Extra juoma 20 ps / 126 g
Ekstravahva ja ekstrasuhelmainen
magnesiumsitraatti-juomajauhe
lihaksille ja nivelille. Imeytyy
nopeasti ja vaikuttaa pitkään.

14,-/pkt (17,50) 0,70/ps
(0,88/ps)



A. Vogel Menoforce Strong
90 tabl. / 39 g
Hillitsee voimakasta hikoilua ja
tasaa vaihdevuosien aiheuttamia
kuumia aaltoja. Kliinisesti tutkittu.

51,90
(64,90) 0,58/tabl. (0,72/tabl.)



Fructolax Helpotus
30 tabl. 23,7 g
Hellävarainen ja luonnollinen vaihto-
ehto edistämään suolentoimintaa
tehokkaasti. Sopii säännölliseen
käyttöön. Laktoositon, gluteeniton.
Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

13,20
(16,50) 0,44/tabl. (0,55/tabl.)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2019.

MOROCCANOIL.
ONE BRAND. A WORLD OF OIL-INFUSED BEAUTY



MOROCCANOIL
TUOTTEET
-25%



Treatment-hoitoöljy 100 ml
Arganöljyä sisältävä hoitoöljy
kaikille hiustyypeille.

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



Moisture Repair -kosteuttava
shampoo tai hoitoaine 250 ml

Kosteuttava ja korjaava shampoo
ja hoitoaine kuiville ja käsitellyille
hiuksille.

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



Luminous- voimakas
valovoimainen hiuksiinne
330 ml

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

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

Tuuheuttava muotovahto
250 ml

Kohottaa ja ryhdyttää luoden
joustavan, pitkäkestoisen pidon
ilman tahmeutta.

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



Extra Volume -tuuheuttava
shampoo tai -hoitoaine 250 ml

Tuuheuttava shampoo ja hoitoaine
antavat elinvoimaa ja käsiteltävyyttä
ja tuovat takaisin hiusten
ilmavuuden.

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

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

cailap



Keskikokoiset tarrapapiljotit 5 kpl

2,30 /pkt
(2,90) 0,46/kpl (0,58/kpl)



Kirkas silikonihiuslenkki 60 kpl

Musta litteä hiuslenkki 6 kpl

Ruskea hiuspinni 4,8 cm 24 kpl

1,50 /pkt
(1,90) 0,03-0,25/kpl (0,03-0,32/kpl)



Piikkikampa

1,60 (2,-)

Hiusharja

Varsi puuta, harjakset luonnonharjasta.

11,10 (13,90)



Ripsentaivuttimet

Metallia. Mukana kaksi varakumia.

2,30 (2,90)

Puuterisivellin

11,90 (14,90)



YOTUEL

All-In-One- valkaiseva hammastahna 75 ml

Makuina Snowmint ja Wintergreen.

11,90 /kpl (14,90) 15,87/l (19,87/l)

Pen-valkaisukynä 5 g

16,70 (20,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2019.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta



Leo Kondo, Amos Arponen ja Rex Nyberg vertailevat hintoja maitohyllyllä Vallilan S-marketissa.

KAUPASSAKIN VOI OPPIA

Koululaisten retkellä isoon ruokakauppaan opittiin tuntemaan pullokone ja pahvinpuristin. Hintojen vertailu on tärkeä arjen taito.

Meilahden ala-asteen 4B-luokan oppilaat purkautuvat opettajansa **Laura Rytkösen** johdolla raitiovaunusta Helsingin Vallilassa ja marssivat kohti S-marketia.

Tänään on tarkoitus tutustua siihen, millaista ruokakaupassa on. Retki on osa S-ryhmän ja Ruokatie Yhdistyksen yhteistyössä luomaa opintokokonaisuutta, jota on pilotoitu eri puolilla Suomea.

Opettaja ja lapset ovat yhtä lailla innostuneita: koulussa on tehty opintomateriaaliin kuuluvia ennakkotehtäviä, ja retken jälkeen oppilaat valmistavat pienryhmissä esityksen siitä, mitä ovat oppineet.

”Materiaali on niin hyvää, että on ollut valinnanvaikeutta. Lapsilta on tullut ihania ideoita: jotkut aikovat tehdä laulun kananmunan reitistä, toiset power point -esityksen kasviksista, ja lihan reitistä on tekeillä näytelmä”, Laura Rytkönen kertoo.

VALLILAN S-MARKETISSA on aamulla hiljaista, mutta apulaispäällikkö **Miira Maskuniitty** kertoo asiakkaita käyvän päivittäin noin 4 000. Lapset kyselevät Miiralta tilauksista ja siitä, mitä tehdään tuotteille, joita ei saada myytyä. Kaupan suosituimmaksi

tuotteeksi paljastuu banaani. Jännittävintä on tutustua pullonpalautuskoneeseen ja pahvinpuristimeen. Kaupan takahuone on ällistyttävän iso ja siellä on vähän outo haju. Sen ovi aukeaa narusta vetämällä.

Amos Arponen, Rex Nyberg ja Leo Kondo tutkivat maitokaapin äärellä hintoja. Se onkin hankalaa, sillä maitoja on monenlaisia: on luomua, proteiinimaitoa ja maitojuomaa.

Pojat kirjoittavat ylös hintoja ja rasvaprosentteja. ”Miten luomumaito voi olla noin halpaa?”

Käy ilmi, että vertailukohteena oleva tavallinen maito onkin isommassa pakkauksessa.

Pojat kertovat käyvänsä kaupassa itseksensä, jos on kiva syy: ostetaan karkkia tai hankitaan rahaa pullopanteilla. Joskus pitää ostaa ruokaakin. Ostoslistan sijasta mukaan riittää usein kännykkä, jolla voi varmistaa, mitä piti ostaa.

Amoksen mielestä kauppa ei voi koskaan olla liian iso, ja on kiva, jos se on sokkeloinen. Varsinkin uudet kaupat ovat kivoja.

”Hinta vaikuttaa ostamiseen ainakin, jos tuote ei ole ihan lemppari, mutta silti kallis. Silloin en osta”, Amos kertoo.



Ashraf Halabi
kertoo, että
suomalaisten
ystävien antama
tuki on ollut
suureksi avuksi
monissa arjen
asioissa.

Pommien alta SUOMALAISEEN ARKEEN

Ashraf Halabi johti ennen loistohotellin ravintolaa. Sota mullisti kaiken, ja nyt hän aloittelee uutta työelämää lohjalaisella huoltoasemalla.

teksti KAISA HAKO kuvat SANNA LIIMATAINEN

”Joko lähdetään pakomatalle yhdessä tai sitten kuollaan yhdessä”, ajattelivat syyrialainen **Ashraf Halabi** ja hänen vaimonsa **Safa** vuonna 2015.

Pariskunnalla oli vuoden ikäinen poika. Pako Syyrian sisällissodan keskeltä tuntui kaikkea muuta kuin helpolta ratkaisulta.

”Yksin voi lähteä mihin vain, mutta perheen kanssa kaikki on monimutkaisempaa”, Ashraf Halabi, 40, sanoo.

Hän kertoo tarinaansa mitä suomalaisimmassa ympäristössä Lohjan ABC-liikenne-aseman kahvilassa. Ikkunan takana lapset kirmaavat sinivalkoisen muumitalon ja jäätelökioskin välillä. Kohta Halabi kipaisee yläkertaan, vaihtaa työvaatteet ylleen ja siirtyy työskentelemään ABC:n ravintolan keittiöön. Työvuoro alkaa neljältä.

Matka tähän pisteeseen on ollut pitkä. Pakomatalle lähtiessään Halabi ei tiennyt Suomesta muuta kuin Nokian. Sen merkinen hänen vanha puhelimensa oli ollut.

ELÄMÄ KOTISEUDULLA SYYRIASSA oli 2010-luvun alkupuolella muuttunut erittäin vaikeaksi. Ashraf Halabi työskenteli tuolloin vuosien ajan keittiömestarina ja ravintolapäällikkönä Saudi-Arabiassa, viiden tähden Intercontinental-hotellissa. Hän olisi halunnut jatkaa vastuullisessa asemassaan ja tuoda myös vaimonsa Saudi-Arabiaan asumaan, mutta Syyrian sota sotki suunnitelmat.

Sekavan tilanteen myötä vaimon ei sallittu tulla maahan.

”Lopulta irtisanouduin ja muutin takaisin Syyriaan. Perustin pienen yrityksen. Yhden vuoden jälkeen Isis tuli ja tuhosi kaiken”, Halabi kuvailee.

Halabin yritys oli Al Sweidan kaupungissa. Koti oli kahdentoista kilometrin päässä Al Thalan kylästä. Terroristijärjestö Isis sulki tieosuuksia ja kylvi kauhua.

”Meidän lähiseudultamme he veivät kolmesta miehestä ja polttivat elävältä”, Halabi kertoo.

Ei ollut sähköä, vettä eikä polttoainetta. Pommitukset runnoivat seuraavaa. Lopulta Halabi vaimoineen teki päätöksen paeta.

”Äiti pelkäsi puolestamme, mutta isä kannusti. Hän sanoi: 'Ehkä voitte löytää siellä uuden alun.'”

TURKKIIN ASTI HALABIN perhe pääsi lentäen, mutta sitten oli löydettävä keino päästä Turkista Kreikkaan

ja pohjoisemmaksi Eurooppaan.

”Vasta neljännellä yrityksellä pääsimme Kreikkaan”, Ashraf Halabi kertoo.

Kahdesti venematka päättyi kiinni jäämiseen. Epäonnistuneen junamatkan yrityksen päätteeksi perhe päätyi selliin ja takaisin Turkkiin yhdessä monen muun pakolaisen kanssa.

Kolmas venematka onnistui, ja perhe rantautui Kreikkaan. Seuraavaksi piti kävellä 72 kilometrin matka satamaan, josta lähtisi laiva. Ashraf Halabi kantoi pikku **Hatemia** olkapäällään.

*”Emme
jaksaneet
unelmoida
mistään.”*

→



Ashraf Halabi on työskennellyt ABC-ravintolan keittiössä keväästä alkaen ja valmistaa niin buffet-ruokalajeja kuin à la carte -annoksiakin.

Onneksi monet tavalliset kreikkalaiset auttoivat piittaamatta siitä, että olivat itse vaarassa joutua pidätetyiksi. Joku otti kyytiin osaksi matkaa, joku lahjoitti lapselle rattaat.

”Kohtasimme valtavan suurta ystävällisyyttä”, Halabi sanoo kiitollisena.

Vaikeampaa oli myöhemmin vaikkapa Unkarissa, jossa piti varoa armeijaa ja liikkua yöaikaan.

”Matkan aikana emme jaksaneet unelmoida mistään. Siirryimme vain paikasta toiseen ja toivoimme, että löytyisi jokin paikka, jossa nukkua. Onneksi Punainen Risti auttoi monessa paikassa”, Halabi sanoo.

AMMATTITUTKINTOON OPPISOPIMUKSELLA

- S-ryhmän työntekijöiden on mahdollista kouluttautua oppisopimuksella erilaisiin ammattitutkintoihin ja erikoisammattitutkintoihin Jollas Instituutissa.
- Opiskelu sisältää työssäoppimista, vertaisoppimista ja lähiopetusta. Tutkinon suorittamisen kesto määräytyy yksilöllisesti. Yleensä kesto on noin vuoden.
- Vuonna 2018 Jollas Instituutissa opiskeli oppisopimuksella 346 henkilöä.
- Alueosuuskaupat tekevät yhteistyötä myös paikallisten oppilaitosten kanssa.

Lähde: Jollas Instituutin
kehittämispäällikkö Ulla Tallinen

”Pojat ovat päiväkodissa ja puhuvat parempaa suomea kuin minä.”

Hän ei olisi ehkä tullut ajatelleeksi Suomea, elleivät ystävät olisi sitä ehdottaneet. Niinpä perhe matkasi junalla Ruotsin läpi Tornioon. Kun he elokuussa 2015 astuivat junasta, laiturilla oli nainen, joka auttoi heidät poliisilaitokselle anomaan turvapaikkaa.

”Sanoin heti vaimolleni, että tämä on hyvä paikka. Ensimmäinen ihminen, jonka kohtasimme, välitti meistä.”

PERHE ASETTUi aluksi Riuttarannan vastaanotto-keskukseen Vihtiin. Sodan muistot olivat vielä voimakkaina mielessä. Uudenvuodenaattona lapsi pelkäsi ilotulitusraketteja ja luuli niitä pommitusten ääniksi.

Ashraf Halabi kaivaa esiin puhelimensa ja näyttää kuvaa kahdesta iloisesta pikku pojasta. Hatemilla on nyt pikkuveli, **Amir**.

”Pojat ovat päiväkodissa ja puhuvat parempaa suomea kuin minä. Hatem neuvoa minua, että ’isä, älä sano ’minä’ vaan ’mä’”, hän nauraa.

PERHE LÖYSI KODIN Vihdistä. Päästyään alkuun suomen kielen opiskelussa Ashraf Halabi alkoi elvyttää ammattitaitoaan täydennyskoulutuksen sekä osallistuen Ravintolapäivä-tapahtumiin, joissa hän kokkasi ja opasti suomalaisiakin syyrialaisen keittiön salaisuuksiin. Sitten alkoi tuntua, että aika oli kypsä seuraavaa askelta varten. Halabi pääsi työhaastatteluun ABC:lle ja on nyt perehtymässä työelämään ravintolan keittiössä.

”Nautin kovasti työstäni täällä. Tiimi on tosi kiva”, hän sanoo.

”On myös tärkeää tehdä töitä suomalaisten kanssa suomeksi, jotta oppii kieltä nopeammin.”

Saudi-Arabiassa Halabi johti seafood-ravintolaa.

”Täällä opin tekemään Suomi-ruokaa. Sitten osaan kaikkea”, hän iloitsee.

Kaloista puheen ollen: Suomessa Halabin erityinen herkku ovat **Pekka**-ystävän mökillä kalastetut muikut.

”Valmistimme ne suomalaisen tapaan, mutta lisäsin vähän omia mausteitani. Tuli tosi hyvää!”

Jos kaikki sujuu suunnitellusti, Ashraf Halabilla on myöhemmin mahdollisuus päästä työpaikallaan oppisopimuskoulutukseen.

”Toivon, että työ auttaisi myös saamaan jatkoa määräraikaiseen oleskelulupa”, hän sanoo.

”Haluaisimme luoda tulevaisuutta täällä.” ■



Yllä: Opiskelun idylliä Jollaksessa kesällä 1953.
Vasemmalla: Työelämäkoulutuksen terveysihanteet vietiin työpaikoillekin. Vilhonkadun pääkonttorissa katkaistiin istumatyöläisten uurastus taukojumppalla jo vuonna 1963.

"Olemme koulutuksessa, palaamme ensi viikolla"

Osuuskauppa on työelämäkoulutuksen edelläkävijä. Koulutukseen on alusta asti liitetty työhyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Ihanteellinen ympäristö tälle löytyi pian sodan jälkeen Helsingin reunamalta.

Kouluttaja katsahtaa valkokankaalle, jolle datatykki puskee huolella laadittua PowerPoint-esitystä. Kurssilaiset näpläävät tablettejaan säkkituoleissa. Vielä sukupolvea aiemmin kouluttaja kirjoitti kirskahtelevalla tussilla fläppitauluun.

Entä vuonna 1953? Kesäloman päivettämä kouluttaja on komentanut kurssilaisensa ulos puutarhaan. Aurinkovarjon alle pystytetään liitutaulu, ja luento alkaa. Koulutuskeskuksessa yhdistyy herkistävän luonnonkaunis miljö ja puolivallaton maaseuturiitti. Kouluttaja on pukeutunut rennon lyhythiaiseen paitaan, ja solmion tilalla on poikamainen rusetti. Luennon havainnollistamiseksi hän on piirtänyt liitutaululle ostopäätöksen polun: huomio johtaa mielenkiintoon, josta seuraa ostohalu.

Ollaan Jollaksen kartanon puutarhassa Helsingin Laajasalossa. SOK osti kartanon vuonna 1949 ja teki siitä osuuskauppaväen koulutuskeskuksen. Yhden

tai kahden viikon kurseille osallistui liikkeenjohdon edustajia, konttori-, varasto- ja myymäläesimiehiä, opintoasiainhoitajia, osuuskauppojen luottamusmiehiä ja SOK:n toimihenkilöitä.

Neuvottelupäivät, puhujakurssit ja muut tapahtumat kokosivat aikuisopiskelijoita meren äärelle, etäälle arjen rutiineista. Luentojen lisäksi osallistuttiin ryhmäkeskusteluihin ja virkistystoimintaan. Opintopäivä käynnistyi lipunnostolla, ja illalla pääsi saunaan ja uimaan.

JOLLAS-INSTITUUTIN uudisrakennus valmistui vuonna 1961. Opistossa oli majoitustilat sadalle opiskelijalle. He saivat ammentaa oppia aikuiskasvatuksen uudesta koulutusmenetelmästä, Jollas-valmennuksesta, jossa kurssi- ja työjaksot vaihtelivat ja rikastivat toinen toistaan. 1960-luvun lopulla kursseja oli laidasta laitaan: lihamestari-, baarinhoitaja- tai urheilu- ja retkeilytarvikemyyjän koulutusta, kirjanpitoa, mainontaa,

somistamista ja tavaratalon johtamista. Tekniikka oli uusinta uutta: luokissa oli "projektori, joka viereisessä huoneessa olevan peilin välityksellä heijastaa kuvan luokan etuseinässä olevalle lasilevyllä".

Iltaisin sytettiin "Iltalamppu" eli järjestettiin illanviettoja, joissa hassuteltiin ja esitettiin pilanäytelmiä, "ihme-parantajaa, kananmunan pujotusta, yhdistettyä kynttilänsytytystä ja pilserinjuontia, ilkatat television tyyliin, runonlausuntaa ja monia muita ohjelma-numeroita".

Valmennuksen miljö on sittemmin muuttunut, mutta koulutuksen tarve on tallella. Olennaista on löytää se aurinkovarjo, jonka suojiin saa kokoon-tua oppimaan.

Anna Kortelainen on helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija.





Samsung S24D330
24" LED-näyttö
1 ms vasteaika.
Game Mode -pelitila.
Kahden vuoden takuu.

11900
(139,00)



Samsung 55NU6035
55" 4K UHD Smart-TV

Sovelluksina mm. YLE Areena, MTV, Ruutu, Netflix ja HBO. HDR10+. WiFi Direct. DVB-C/T2 HD -digiviritin. Kahden vuoden takuu.

49900
43" 43NU6025 **349,00**



OPIKELIJALLE!

HP 15-DB0056NO

Kannettava tietokone

15" FullHD-näyttö. AMD A6-9225 -prosessori. 4 GB RAM. 128 GB SSD. Kahden vuoden takuu.

39900



OPIKELIJALLE!

HP 14-DK0014NO

Kannettava tietokone

14" FullHD-näyttö. AMD A9-9425 -prosessori. 8 GB RAM. 256 GB SSD. Kahden vuoden takuu.

49900



KAMPANJAERÄ!

HP DeskJet 2632

Monitoimitulostin

Tulostaa, skannaa ja kopioi väreissä. USB sekä WiFi. Langaton tulostus mobiililaitteista. Kahden vuoden takuu.

2900



JBL Flip 3

Bluetooth-kaiutin

Roiskevesitiivis laadukas langaton kaiutin. Akun kesto jopa 10 h. Kahden vuoden takuu.

5900



KAMPANJAERÄ!

JBL Xtreme

Bluetooth-kaiutin

Roiskevesitiivis langaton kaiutin. Jykevä bassotoisto. Akun kesto jopa 15 h. Kahden vuoden takuu.

14900
(199,00)



KAMPANJAERÄ!

Audio Pro Addon T3

Bluetooth-kaiutin

Laadukas langaton kaiutin. Puhdas keskiääni ja syvä bassotoisto. Akun kesto jopa 30 h. Kahden vuoden takuu.

9900
(259,00)



KAMPANJAERÄ!

JBL Free
Bluetooth-nappikuulokkeet
Täysin langattomat nappi-
kuulokkeet. Napit latautuvat
kantokotelossaan. JBL
Signature Sound -ääni-
teknologia. Kahden
vuoden takuu.

79⁰⁰
(129,00)



KAMPANJAERÄ!

JBL T600BTNC
Vastamelukuulokkeet
Bluetooth-sankakuulokkeet
aktiivisella vastamelu-
toiminnolla. Useita värejä.
Kahden vuoden takuu.

69⁰⁰
(99,00)



KAMPANJAERÄ!

JBL Everest V110BT
Bluetooth-nappikuulokkeet
Huippulaadukkaat bluetooth-nappi-
kuulokkeet. Akun kesto jopa 8 h.
Kahden vuoden takuu.

49⁰⁰
(99,00)



KAMPANJAERÄ!

JBL Everest V710BT
Bluetooth-sankakuulokkeet
Huippulaadukkaat bluetooth-sanka-
kuulokkeet. Akun kesto jopa 20 h.
Kahden vuoden takuu.

89⁰⁰
(249,00)



PS4 Gold

Langattomat pelikuulokkeet
7.1 3D -tilääni. Kaksi piilossa olevaa
hälyä poistavaa mikrofonia takaava
kirkkaan kommunikoinnin. Akun kesto
jopa 8 h. Kahden vuoden takuu.

89⁹⁵



Hyper-X
cloud 2

Pelikuulokkeet
Uudistettu USB-äänikortin äänen-
säätölaatikko, joka vahvistaa
ääntä. 7.1-virtuaalinen tilääni.
PC, PS4, X1, WiiU -yhteensopiva.
Kahden vuoden takuu.

89⁹⁵



Hama Urage
Soundz 7.1
Pelikuulokkeet
7.1-tilääni. Led-valaistus.
2,5 m pituinen kaapeli (USB-A).
Kahden vuoden takuu.

59⁹⁵



Hama
Insomnia Coal
Pelikuulokkeet PS4
3,5 mm liitin voidaan kytkeä
suoraan Dualshock 4 -ohjaimen.
Johdon pituus 1 m. Kahden
vuoden takuu.

19⁹⁵



Reitti- ja risteilymatkat
Tallinnaan

alk. **10 €** /hlö

Varausaika 11.8.-15.9.2019
Matkustusaika 11.8.-13.10.2019

S-Etukortilla

Miniristeily ja buffet **32 €** /hlö

Voimassa 31.12.2019 asti.



eckeroine.fi

ECKERÖ  LINE

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

MUSIIKKI JA TEATTERI

Pari suhdetta -komedian S-Etukorttinäytökset Lappajärvellä **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput Pari suhdetta -komediaan 27 e (norm. 32 e) Lappajärven kesäteatterissa 24.7. ja 16.8. Lappajärven kesäteatteri, Itäkyläntie 97, Lappajärvi.
Liput ja lisätiedot: netticket.fi sekä Lappajärven kesäteatterin lipunmyynti, lappajarvenkesateatteri.fi.

Jarkko Tamminen Show -kiertue **S-Etu 7,50 e**

S-Etukortilla liput Jarkko Tamminen Show -kiertueen esityksiin 36 e (norm. 42,50 e) sis. käsittelykulut ja palvelumaksut. Etulippuja rajoitettu määrä.
Kiertuepaikkakunnat ja liput: jarkkotamminenshow.fi/liput.

Myrskyluodon Maija Vuohensaaren kesäteatterissa **S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput vain teatterilta 28 e (norm. 30 e). Esitykset 6.7.–17.8. Vuohensaaren kesäteatteri, Satamakatu 102, Salo.
Liput: Salon Teatteri toimisto p. 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com.

Joensuun kaupungin-teatteri esittää **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput 23 e (norm. 28 e) Jeppe Niilonpoika -esityksiin pe 20.9. klo 19 ja la 28.9.2019 klo 19 Joensuun kaupunginteatterissa.
S-Etukortilla liput 22 e (norm. 27 e) Koko homman

pomo -esityksiin pe 29.11. klo 19 ja ke 4.12. klo 13 Joensuun kaupunginteatterissa. Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.
Liput ja lisätiedot: Carelicum palvelut puh. 013 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, jns.fi.

Myrskyluodon Maija Varkauden teatterissa **S-Etu 3 e**

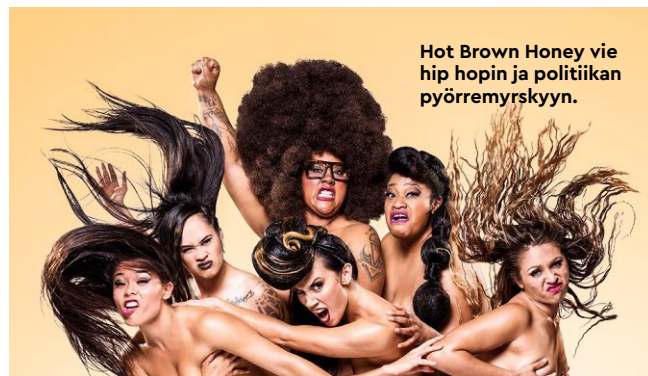
S-Etukortilla liput Myrskyluodon Maija -musikaaliin pe 20.9. ja 27.9. klo 19, la 28.9. ja 5.10. klo 18, la 26.10. klo 13 sekä la 9.11. ja 23.11. klo 18 hintaan 34 e (norm. 37 e) Varkauden teatterissa. Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput ja lisätiedot: Teatterin lippukassa, puh. 044 3648830, Ticketmaster 0600 10 800 (1,96 e/min+pvm) sekä varkaudenteatteri.fi.

Hot Brown Honey Espoossa **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput australialaisen Hot Brown Honeyn esitykseen 34 e (norm. 39 e) to 15.8. klo 19 Espoon kulttuurikeskuksessa. Etu on voimassa 1.–16.8. Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuurialue 2, Espoo.
Liput ja lisätiedot: Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ma-pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Tankki täyteen – maallamuuttajat **S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput lippu-myymlästä 21–23 e (norm. 23–25 e) tai Lippupisteestä 23,50–25,50 e (norm. 25,50–27,50 e). Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esitykset 12.7.–18.8. Mathildedalin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Mathildedal.
Liput: Teatteri Provinssi lippu-myymlä puh. 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi.
Lisätiedot: teatteriprovinssi.fi.



Hot Brown Honey vie hip hopin ja politiikan pyörremyrskyyn.

Pikku vampyyri Tampereen Työväen Teatterissa **S-Etu 8 e**

S-Etukortilla liput Pikku vampyyrin näytäntöön to 5.9. klo 18:30 ja la 14.9. klo 13 peruslippu 15 e (norm. 23 e). Etu vain Lippupisteeseen verkkokaupasta. Kampanja: S-Etu / Koodi: S-Etu. Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28-32, Tampere.
Lisätiedot: ttt-teatteri.fi, puh. (03) 2178 222.

Tunnelmallinen tangoilta Tampereella **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput 20 e (norm. 25 e) Nuevo Quinteto Otra Vez:n konserttiin Maailmantango-festivaalilla la 14.9. klo 18 G Livelabissa Tampereella. G Livelab, Puutarhakatu 1, Tampere.
Liput: ennakkoon Tiketin verkkokaupasta ja myyntipisteistä tiketti.fi.
Lisätiedot: maailmantango.net.

Italian nro 1 Monini-oliiviöljyt

Italian myydyin oliiviöljy-merkki nyt myös Suomessa!

Käytä **Classico Extra Virgin** -extraneitsyliiviöljyä pöytämausteena ja kaikkiin kylmiin kastikkeisiin tai dippeihin.

Anfora Olive Oil on maultaan mieto ja sopii hyvin paistamiseen ja lämpimiin ruokiin.

Tuotevalikoima saattaa vaihdella myymälöittäin!

www.monini.com



PUOLITIMME LINSSIEN

HINNAT

Kaikki linssit

-50%

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

0€

OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS
SILMÄLASIEN OSTAJALLE

Tarjous koskee uusia silmälasit- tai aurinkolasitilauksia, eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Mikäli linssit halutaan omiin jo käytössä olleisiin kehyksiin, peritään lisäksi hiontamaksu 50 €. Silmälasien ostajalle toiset silmälasit -50 %, sisältää kehykset ja linssit. Tarjous voimassa 1.9.2019 asti.

VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI

TAI SOITA 010 190 200 (mpm/pvm)

Lisäetuna
TOISET SILMÄLASIT
-50%

Hector & His Power Band: HEXIT-kiertue

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Hector & His Power Bandin HEXIT-kiertueen konsertteihin 30.11.–12.12. 21,50–51 e + palvelumaksu (norm. 25,50–55 e). Hinnat vaihtelevat paikkakunnittain. **Liput ja kiertuepaikkakunnat:** ticketmaster.fi, lippu.fi, livenation.fi.

Kokkolan kaupunginteatteri esittää

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Nunnia ja konnia -menestysmusikaaliin 34/30/26 e (norm. 38/34/30 e) Kokkolan kaupunginteatterissa pe 6.9. klo 19.

S-Etukortilla liput Hämmäkinäisen suudelma -esitykseen 20/16/14 e (norm. 24/20/16 e) Kokkolan kaupunginteatterissa la 9.11. klo 13.30.

Hectorin konserttikiertueella kuullaan niin vanhaa kuin uuttakin tuotantoa.



Kokkolan kaupunginteatteri, Torikatu 48, Kokkola.

Liput ja lisätiedot: kokkolanteatteri.fi.

Veisuuvestivaalit Ristijärvellä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 20 e (norm. 22 e) Ristijärven

Veisuuvestivaalille la 3.8. esiintyjänä Muska Babitzin yhtyeineen.

Liput: ennakoon infosta pe 2.8 klo 12–18 (Info sijaitsee Kyläkaivolla, Aholantie 25), la 3.8 klo 11–16 ja su 4.8 klo 11–15 info sijaitsee juustoleipämessualueella. Ennakkovaraukset info@veisuuvestivaali.fi.

OmaSp Stadionfest Seinäjoella

S-etu 5 e

S-Etukortilla kaikki SJK Shoppista tai portilta ostetut liput 5 e:n alennuksella OmaSp Stadionfestiin Seinäjoella 23.–24.8. OmaSp Stadion, Alaseinäjoenkatu 15, Seinäjoki.

Lisätiedot: omaspstadionfest.fi.

Jazzin svengiä Salon sydämessä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput pe 27.9. Saísban 18 e (norm. 20/12 e) ja la 28.9. Jeff "Tain" Wattsin 23 e (norm. 25/18 e) konsertteihin. Hinnat sis. palvelumaksun.

Kulttuuritalo Kiva, Horninkatu, Salo ja Rikala Bar&Grill, Asemakatu, Salo.

Liput ja lisätiedot: lippuautomaatti.fi/salोजazz, salोजazz.fi.

UUTUUS

SKINGUARD
SENSITIVE

SUUNNITELTU VÄHENTÄMÄÄN ÄRSYTYSTÄ

OPTIMAALINEN TERÄN
ASENTO LEIKKAA KARVAN
SITÄ VETÄMÄTTÄ



PATENTOITU
SKINGUARD-TEKNOLOGIA
AUTTAA SUOJAAMAAN
IHOA ÄRSYTYKSELTÄ

VOITELUNAUHA TERÄN
MOLEMMIN PUOLIN
SUOJAA IHOA ÄRTYMEISLTÄ
AJON AIKANA



HERKÄLLE
IHOLLE

Gillette®

etuja sinulle

PERHEILLE JA LAPSILLE

Reilusti riemua Linnanmäellä **S-Etu 3 e**

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 1.4.-20.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä Pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu-hotelleista majoituksen yhteydessä. Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Lisätiedot:
puh 010 5722 200 ja linnanmaki.fi/fi/rannekkeet-ja-liput/.

Sirkus Finlandia kesäkiertueella **S-Etu 3,50 e**

S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueelle 12,50-29,50 e (norm. 16-33 e).
Kiertueen näytöspaikat sirkusfinlandia.fi.

Liput: Sirkuksen lippukioskista tai ennakkoliput ticketmaster.fi. Ticketmaster lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.
Lisätietoja: sirkusfinlandia.fi ja Info-puhelin 0600 30006 (1,78 e/min+pvm).

Five Stars Circus -kiertue **S-Etu 2 e**

S-Etukortilla 2 e alennus Five Stars Circus -kiertueen esityksiin 20.10. Rovaniemi, 23.10. Vaasa, 25.10. Kuopio, 29.10. Turku ja 31.10. Helsinki. Lappia-talo, Jorma Eton tie 8 A, Rovaniemi. Vaasan kaupunginteatteri, Pitkäkatu 53, Vaasa. Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio. Logomo, Köydenpunojankatu 14, Turku. Savoy-teatteri, Kasarminkatu 46, Helsinki.
Liput: Lippupiste 0600 900 900 (2,00 e/min+pvm), lippu.fi ja NetTicket 0600 399 499 (1,00 e/min+pvm) netticket.fi
Lisätiedot: suomivenajaseura.fi.



Viiden tähtiesiintyjän sirkuksessa nähdään komiikkaa, sirkus-temppuja ja taikua.

Huippuetu Helsinki International Horse Show'hun **S-Etu 25 e**

S-Etukortilla liput Horse Show'n perjantain 25.10. klo 14 alkavaan kansainväliseen avajaisnäytökseen 44,50 e (norm. 69,50 e).
Etu voimassa 1.-18.8. Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.
Liput: Ticketmaster, puh 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm),

ticketmaster.fi. Kampanja-tunnus HIHS19.
Lisätiedot: helsinkihorseshow.fi.

MUUT EDUT

Kaunis Kanavareitti -saaristoristeily **S-Etu 3 e**

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



“Hiusten kauneus alkaa sisältäpäin.

Siksi suosittelen Hair Volume™ -ravintolisää”,

sanoo Täydelliset naiset TV-sarjasta
tuttu näyttelijä Teri Hatcher.



RAVINTOLISÄSI HIUSTEN HYVINVOINTIIN, KASVUUN JA TUUHEUTEEN

Hair Volume™ perustuu ainutlaatuiseen, omenan, hirssin, aminohappojen, piin ja vitamiinien yhdistelmään, joka tukee hiusten tuuheutta ja kasvua sekä antaa hiustupille, iholle ja kynsille elintärkeitä ravinteita.

HAIR VOLUME TESTAAJAT TYTYVÄISIÄ - TULOKSIA JOPA 8 VIIKOSSA

- 87% käyttäjistä on tyytyväisiä tuotteeseen
- 87% suosittelee tuotetta
- 77% pitää hiuksiaan kauniimpina



PAKSUMMAT HIUKSET
KLIINISESTI
TODISTETTU
TEHO
KAUNIIMMAT HIUKSET

TIEDUSTELE LISÄÄ: www.newnordic.fi info@newnordic.fi (09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Lähdöt päivittäin Kauppatorilta:
25.5.–8.9. klo 10.30–18.30 tunnin välein
9.9.–30.9. klo 10.30, 12.30 ja 14.30.

Helsingin Kauppatori,
Kolera-allas, keltaiset liput.

Liput ja lisätiedot:
stromma.com/helsinki Alennushintaiset liput etukäteen verkosta koodilla S-ETUC.

PKO-ravit Joensuun Raviradalla

S-Etu 5-10 e

S-Etukortilla vapaa pääsy PKO-raveihin Joensuun raviradalla su 25.8. Lähdöt starttaavat klo 13.07.

Joensuun Ravirata, Linnunlahdentie 5, Joensuu.

JymyJussien superpesisottelut

S-Etu 2-30 e

S-Etukortilla JymyJussien superpesisotteluiden pääsylipuista 2 euron alennus

(norm. 15/12 e) sekä kausikorteista 30 euron alennus (norm. 150/130 e).

Kotijoukkue areena, Pelipuisto 9, Seinäjoki.

Lisätiedot: info@jymyjuksit.fi, jymyjuksit.fi.

Toughest Vöyrillä

S-Etu 5-10 e

S-Etukortilla 10 e:n alennus Toughest mainrace -lipuista sekä 5 e:n alennus Toughest familyrace -lipuista 17.–18.8. Varaudu esittämään S-Etukortti.

Norrvalle, Vöyrintie 305–307, Vöyri.

Liput ja lisätiedot:
toughest.se/fi/events/vora/.

Turvaa pimeneviin päiviin heijastavalla repulla

S-Etu 5,60 e

S-Etukortilla heijastava reppu ja penaaali 39 e + toimituskulut (norm. 44,60 e + toimituskulut). Heijastava reppu

tuo turvaa pimeisiin syyspäiviin.

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodi-kenttään MESVMJ3V, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30–16.

Hammasväliharjat 3 +1 Oralissa

S-Etu 3-7 e

S-Etukortilla ostaessasi Oralin toimipisteissä valintasi mukaan 3 pakettia hammasväliharjoja tai harjatikkuja, saat neljännen kaupan päälle. Edullisin paketti veloitusetta. Voimassa 31.8. asti.

Oral Hammaslääkärit.

Lisätiedot: oral.fi/hammasvaliharjat-3plus1/.

PeeÄssäravat Kuopiossa

S-Etu 6 e

S-Etukortilla vapaa sisäänpääsy PeeÄssäraveihin Kuopion raviradalla 19.8. (norm. 6 e) klo 17.30. Hernekeitto- tarjoilu 2000 ensimmäiselle.

Kuopion Ravirata, Puikkarintie 41, Kuopio.

Lisätiedot: kuopionravirata.fi, puh. 010 321 5750.

Etuja ja bonusta LähiTapiolasta

S-Etu 17%

S-Etukortilla saat LähiTapiolan asiakkaana keskittämisen alennusta jopa 17 % ja S-ryhmän Bonusta jopa 5 % vakuutusmaksuista. Voit voittaa 1000 e:n lahjakortin.

Lisätiedot: lahitapiola.fi.

Bonussähköä Vantaan Energialta

S-Etu 4,90 e

S-Etukortilla saat aurinko- tai tuulienergia-lisätuotteen ensimmäisen kuukauden hintaan 0 e Vantaan Energialta. Tee ympäristöteko ja valitse uusiutuvaa energiaa.

Lisätiedot: bonussahko.fi.



BONUSSÄHKÖÄ NYT AURINGOLLA TAI TUULELLA TUOTETTUNA

Tee ympäristöteko ja kerää Bonuksia uusiutuvalla energialla. Lisää nyt sopimukseesi Aurinko- tai Tuulienergia-lisätuote ja saat lisätuotteen ensimmäisen kuukauden veloitusetta (norm. 4,90 €/kk).

Tee sähkösopimus täällä

BONUSSÄHKÖ.fi



etuja sinulle



Emma Thompson on lähes 30 vuotta uransa huipulla ollut talk-show-
emäntä, jonka asema on vaakalaudalla.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Late Night

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla elokuu19. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



*Mikä juttu on paras?
Vastaa ja voita
100 euron lahjakortti!*

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

VASTAA 15.8.2019 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: SOK, Yhteishyvän toimitus, lukijakilpailu, PL 1, 00088 S-RYHMÄ. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 5/2019.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Seija Savolainen** Heinolasta.



AITO. PUHDAS.
HERKULLINEN.



RUNSA-RASVAINEN KOOSTUMUS - TÄYTTÄ KASVIVOIMAA!

Alkuperäinen Reformi Aktiv Lecithin soijalesitiini edistää normaalia rasva-aineenvaihduntaa. Sopii aktiivisille liikkujille, painonhallintaan, senioreille ja vegaaneille!

www.reformi.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instassa!



Energiaa päivääsi raikkaalla smoothiella

Wilfa Smooth BL-1000S on kompakti ja monipuolinen tehosekoitin jokapäiväiseen käyttöön smoothiiden ja muiden juomien valmistamiseen. Tällä tehosekoittimella valmistat suosikkismoothiesi tai vaikkapa jääkahvin helposti ja vaivattomasti. Voit säätää nopeutta vapaasti tarpeen mukaan tai valita sykäsohjelman, joka nostaa nopeutta pulssimaisesti. Smoothie-ohjelmalla saat tasaista ja kuohkeaa smoothieta ja jäänmurskausohjelmalla murskaat tehokkaasti jäätä. Laadukkaiden terien ansiosta jään ja muiden kovien aineiden murskaaminen on helppoa.

Saatavilla nyt Prismoista kautta maan!

49,95€



Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

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

79,90€



Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S

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

39,95€

Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

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

34,90€

Saatavilla nyt Prismoista kautta maan!



A young girl with blonde hair, wearing a colorful striped swimsuit, is running through a lawn sprinkler. She is barefoot and has a joyful expression. The sprinkler is spraying water in multiple arcs, creating a misty effect. The background is a dense, green hedge or bush, and the foreground is a well-maintained green lawn.

YHTEISHYVÄ.FI

6.8.

Raikas hengitys – mikä ihana syy juhlia! 6. elokuuta on virallinen raikkaan hengityksen päivä. Sitä voi juhlistaa vaikkapa pesemällä hampaat kymmenen kertaa tai purskuttelemalla suuvettä aamupalaksi. Pahanhajuinen hengitys eli halitoosi on vaivannut ihmisiä jo vuosituhansia. Antiikin aikana käytettiin pihkaa suun raikastajana.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana 4 102 247 hammasharjaa.



”

PALJONKOHAN minulla on niitä BONUKSIA?

”



S-mobiilista tarkistat helposti bonustilanteesi.

Lataa uusi S-mobiili
sovelluskaupastasi.

