

Uudistunut lehti!

1 / 19

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

## Koko ajan höppu

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

EVÄÄT REPPUUN  
Poimi vinkit  
hiihtoretelle ja  
mökin lämpöön

RAHA POIKIMAAN  
Korkoa korolle  
-ilmiö palkitsee  
sitkeän säästäjän

UUSI SYDÄN  
Helmi-vauvan  
perheessä jokainen  
päivä on ihme





# VIHREÄMPÄÄN ARKEEN

## KVINOA- & KIKHERNEBOWL

MUISTA OSTAA!

KATSO KOKO RESEPTI GOGREEN.FI



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



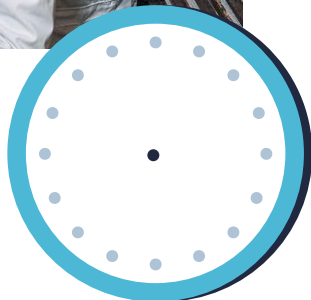
400-päinen sonnilauma pitää maatilan emäntä Suvi Siljanderin kiireisenä, s. 18.



Tarjoa pannari vaihteeksi raejuuston, marjojen ja hedelmien kera, s. 50.

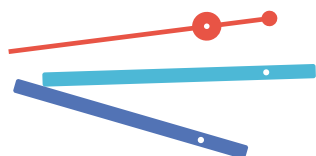


Villälteen Leipä on pullistaan tunnettu perheyrittys. Leevi Ylä-Mononen on suvun nuorimmainen, s. 50.



## Vakiosivut

9 Lukijoilta  
99 Suomea rakentamassa  
113 Ristikko  
115 Hyvä päivä



# Sisällys <sup>1</sup>/2019

**11 Hyvä uutinen**  
Saimaannorppien määrä on nelinkertaistunut vuodesta 1979.

**13 Koivu ja uudet tähdet**  
Koivujalosteet tulevat vaatekaappeihimme ja ruokalautasillemme.

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

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

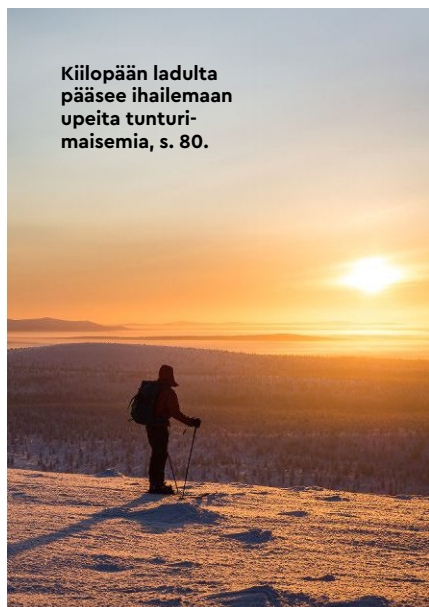
**18 Kiire piinaa**  
Reilusti yli puolet suomalaisista kokee kiirettä vapaa-ajallaan viikoittain. Mikä meidät rauhoittaisi?

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

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

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

**40 Kylmästä lämpimään**  
Ihania ideoita talviselle eväretkelle ja lämpimän tuvan tunnelmaan.



Kiilopään ladulta  
pääsee ihailemaan  
upeita tunturi-  
maisemia, s. 80.



## SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

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

### 49 Suklaan syleilemät

Kolme kivaa kaveria tummalle suklaalle.

### 50 Miljoonien pullien talo

Villähteen Leipä on perheyrittäjä rakkaiden voimäpullien takana.

### 57 Virtaa pakkaspäiviin

Kasviksia, hedelmiä ja herkullisia uutuusia talven tuiskeeseen.

### 60 Paineita painosta

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

### 66 Säästämisestä kansallisharrastus

S-Pankin asiantuntijat rohkaisevat suomalaisia kokeilemaan rahastosijoittamista.

### 73 24 annosta lihapullia ja muusia

Radiojuontaja Hanna Kinnunen tutustui Omat ostot -palveluun ja hämmästy.

### 74 Oma rento hetki

Järvenpääläinen Laura Viento on jemmannot Bonuksia kodin laitteiden hankintaan.

### 77 Viisi syytä sauna

Saunomisella on paljon positiivisia terveysvaikutuksia.

### 80 Kauneuden jäljillä

Intohimoinen latujenkuluttaja Axa Sorjanen esittelee Suomen kauneimmat ladut.

### 93 Helposti hotellissa

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

### 94 Helmi, joka sai uuden sydämen

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

### 103 Etuja sinulle

Menovinkit tuleviin tapahtumiin.

### 110 "Deadline kiihdyttää ajattelua"

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

Päivi Silvennoinen ja Helmi-vauva osaavat rankkojen kokemusten jälkeen nauttia tavallisesta kotiarjesta, s. 94.

Ostodata paljasti Hanna Kinnuselle, että kivennäisvettä ja lihapullia tulee ostettua runsaasti, s. 73.





# OSTA 2 NESCAFÉ kampanjatuotetta\* – SAAT littala Teema mukin!

 iittala®



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

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

It all starts with a  
**NESCAFÉ**®

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

# 5 SYYTÄ VIERAILLA YHTEISHYVÄN NETTISIVUILLA

1

SIVUT OVAT UUDISTUNEET.  
NE OVAT NYT AIEMPAKIN  
MONIPUOLISEMMAT.

2

RATKAISET ARJEN RUOKAPULMIA.  
TUTUSTU INSPIROIVIIN  
VIDEOIHIN JA KATSO ESIMERKIKSI,  
KUINKA HELPOSTI SIVUN 41  
LIHAPULLALASAGNE KOOTTAAN.

3

INSPIROIDUT LEIVONNASTA.  
KATSO VIDEOLTÄ MALLIA  
ESIMERKIKSI RUNEBERGIN  
LASKIAISPULLIEN LEIVONTAAN.

4

SEURAAT RUOKAKESKUSTELUA.  
TIEDÄT PÄIVÄN PUHEEN-  
AIHEET JA TUNNET  
TUOTTAJIEN TARINAT.

5

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

## YHTEISHYVÄ.FI

# 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

### TOIMITUS

#### SANOMA LIFESTYLE

#### Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

#### Art Director

Leena Majaniemi

#### Feature- ja lifestyletuottaja

Leila Mehto

#### Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

#### Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

#### Videotuottaja

Jani Koskinen

### JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

#### Kanavajohtaja

Anne Sassi-Leivonen

### MEDIAMYNTI SOK

Maija Owie

### YHTEYSTIEDOT SOK

#### Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

#### Vaihe

SOK 010 768 011



### Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

### Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa  
omistajuuteen liittyvissä  
asioissa.

### Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

### Osoitelähde

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

### KIRJAPAINO

Hansaprint

### 115. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy  
kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 891 084 (Media

AuditFinland, 2017)

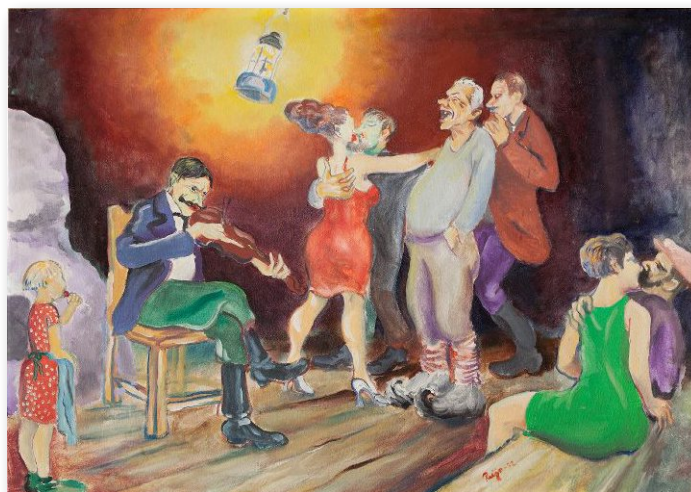
Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Pietari Posti

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



## Helpotusta arkeen

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

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

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

**KIIRE ON TÄMÄN** ajan markkinahäiriö. Maatilan emäntä Padasjoelta kertoo

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

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

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

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

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

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

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



**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Päätoimittaja

*Näe kuten haluat*

# IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLA

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

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

## LINSSILEIKKAUS:

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

Moniteho ..... alk. **2 395 €/silmä**

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

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

*Maailman ainoa*

# SILMÄASEMA





## YHTEISHYVÄ 6/18 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

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

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

PAMELA LIUS, HOLLOLA

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

HELI HÄNNINEN, PYHÄSALMI

@annenkakkulaiset lähetti kuvan ihanista shakki-mokkapaloista, jotka kummityttö oli tilannut kaveriesyntäreilleen.



**Instan ihanat**



@tina\_tawiki oli tehnyt Yhteishyvä-reseptillä keiton paahdetuista kasviksista.

Kuva istockphoto



Ystävä kuuntelee ja ymmärtää.

## NÄIN YLLÄPIDÄT YSTÄVYYTTÄ

*Lukijat antoivat omat vinkkinsä Yhteishyvä Facebook-sivuilla.*

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

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

**YHDEN YSTÄVÄN** kanssa käydään vesijuoksemassa, toisen kanssa kahvitellaan kahvilassa, muutaman kanssa neulotaan neulekerhossa.  
– Ritva Ruusunen

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

Kysely tehtiin Yhteishyvä Facebookissa.

TUNNETKO  
TUNNESANAT  
POHJALAI-  
SITTAIN?

1. TURPAALLA

2. KOMIAT ROOKAS  
TOISENSA!

3. MORSVÄRKKI

4. LÄHÄREKKÖ  
HYPPELEMÄHÄN?

5. HEMAHTAA

6. PÄÄSISPÄS  
HIALLE

Lähde: Suomi-  
murre-suomi  
sanakirja.

Näin löydät meidät!



NETTI  
yhteishyvä.fi



FACEBOOK  
Yhteishyvä

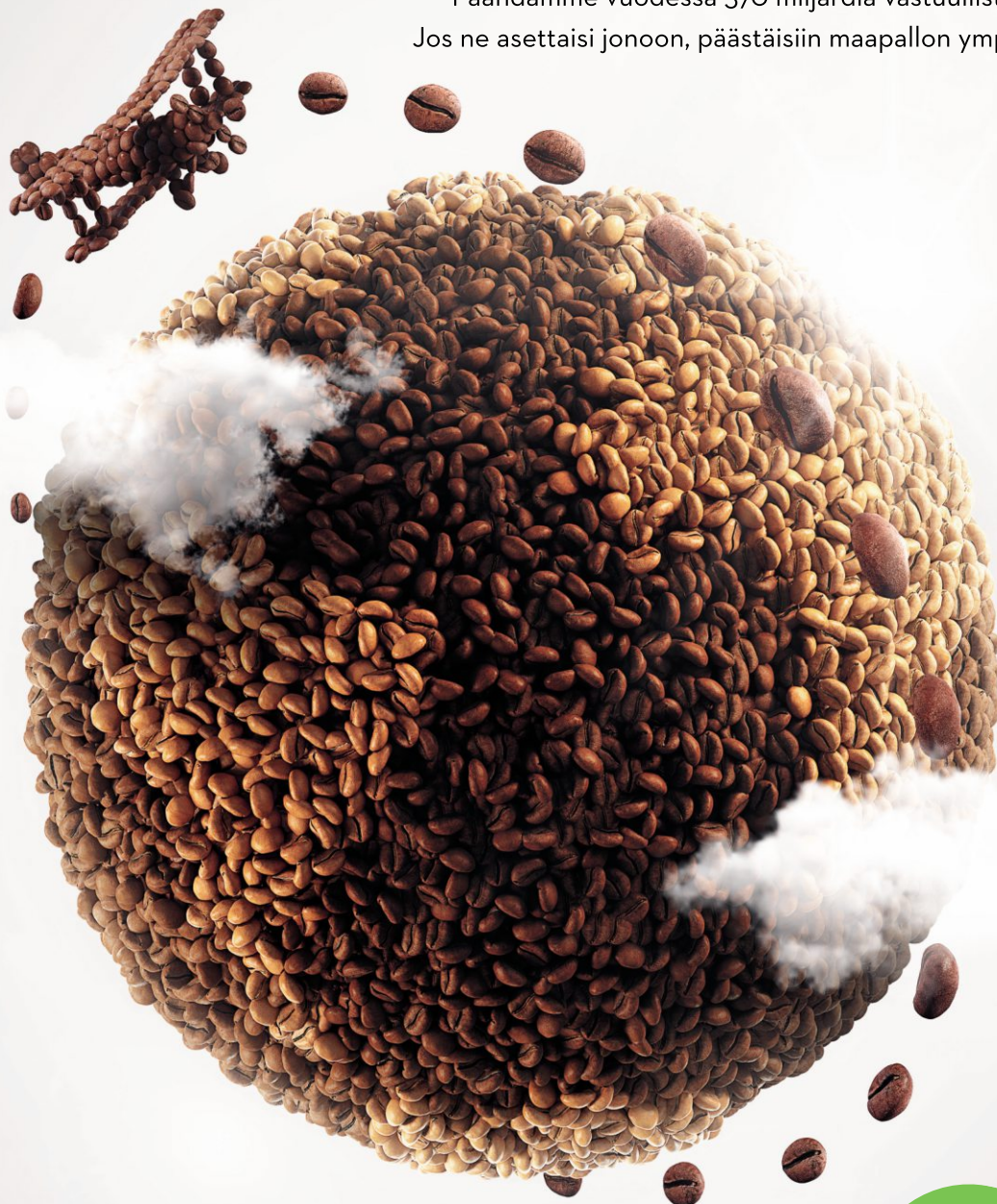


INSTAGRAM  
@yhteishyvä



# Jokainen kahvipapumme on vastuulliseksi varmennetuista lähteistä.

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



Yhtenä ensimmäisistä suurista paahtimoista maailmassa käytämme vain vastuulliseksi varmennettua kahvia. Vaikka saavutimme suuren tavoitteemme, vastuullisuustyömme jatkuu. Lue miten teemme sen [paulig.fi](https://paulig.fi)



Onnellinen papu



parempi maku



#### LINNANSAARI

Kahden päivän ikäinen kuuttityttö Erna on kuvattu Haukivedellä Linnansaaren kansallispuistossa. Ella-emä synnytti vähälumisena talvena paljaalle jäälle.

Emä piti kuutistaan hyvää huolta, pysytteli lähellä sekä imetti tunnollisesti, ja kuutti jäi henkiin.

*Lisätietoja*

*Linnansaaresta:*  
[www.luontoon.fi/linnansaari](http://www.luontoon.fi/linnansaari)

## ENTISTÄ ENEMMÄN KUUTTEJA

*Saimaannorppien määrä on noin nelinkertaistunut vuodesta 1979.*

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

*Lähde: WWF*



# *hilpeä uutuu*

Pehmeää maitosuklaata ja Dumle-toffeemuruja. Nam.



Fazer  
Since 1891

LE  
klaa  
d kolabitar  
n soft toffee

FINLAND

# KOIVU JA UUDET TÄHDET

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

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

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

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

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

*Lähteet: VTT, Aalto-yliopisto, Mikkolan Sienituote*

## Polta oikein

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

Kuvat istockphoto, Lehtikuva ja VTT

# TÄYSJYVÄKEKSEISTÄ ENERGIAA PÄIVÄN MENOIHIN!



Retkelle



Treeneihin



Kahvitauolle



Mukaan  
menoihin

# MILLÄ EVÄILLÄ MAAILMALLE?

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

**M**illaisella tuotteella maailma vallo-  
tetaan, Foodwestin tutkimus-  
johtaja **Suvi Luoma**? Pitääkö tuot-  
teen menestyä ensin kotimaassa?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Luoma uskoo, että tulevaisuudessa ilmastoystävällinen tuotantotapa on tärkeä menestystekijä.



Kuva Marjaana Malkamäki

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



## SUOMEN KUULUISIN ELINTARVIKE?

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



No sugar added.  
No need to.



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

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



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

## KÄNNYKÄN AVULLA YHTEYS SÄILYY

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

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

*Nina Eronen, 14, lapsenlapsi*

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

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



teksti TERHI KANGAS kuvitus PIETARI POSTI

# KIIIRE PIINAA

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

# P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vaikka nykyiset osallistuvat esimerkiksi lastenhoitoon aktiivisemmin kuin edellinen sukupolvi,

*Kiire voi  
ajaa meidät  
kammottaviin  
tilanteisiin.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

→



# Kieroutunut kiireen kulttuuri

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

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

**K**iireestä on tullut kieroutunut muoti-ilmiö, jota salaisesti ihailemme. Kiireinen ihminen on tärkeä ja ponnistelut saataan viedä aivan äärirajoille. Tämän me aikuiset opetamme huomaamatta myös seuraavalle sukupolvelle.

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

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

näyttäisi siltä, että kiire on jonkinlainen työelämän vakio.

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

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

Monet taiteilijat ja keksijät ovat pitäneet tylsyyttä luovuuden alkusoittona, ja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## MITEN KIIRE VAIKUTTAA?

Mitkä seuraavista aiheuttavat kiirettä vapaa-ajallasi?

Kotityöt, kuten ruoanlaitto, siivous ja kaupassa käyminen.

61%

Omat harrastukset

28%

Läheisistä huolehtiminen

24%

56 %

on huomannut  
kiireen lisääntyneen  
lähipiirissään



Miten kiire vaikuttaa sinuun?

Tunnen itseni  
hermostuneeksi ja ärtyneeksi

58%

Unohdan asioita  
ja hukkaan tavaroita

40%

Nukun huonosti

35%

*"Puristaa, hermostuttaa, aivot palaa."*

*"Kello vaan tuntuu tikittävän nopeammin."*

Miten olet laiminlyönyt itseäsi kiireen seurauksena?

Olen jättänyt väliin  
liikuntaharrastuksia

51%

Olen laiminlyönyt  
sosiaalisia suhteitani

47%

Olen syönyt  
epäterveellistä ruokaa

47%

Olen nipistänyt yöunistani

41%

Millä tavalla olet vähentänyt  
vapaa-ajalla kokemiasi suorituspaineita?

Sosiaalisen median käytön  
lopettaminen tai vähentäminen

26%

Kauppojen laajentuneiden  
aukioloaikojen hyödyntäminen

26%

Tarvitsemani palvelut  
saman katon alla

19%

Helpot ja terveelliset valmisruoat

17%



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

# ”Minulla ei ole kiire”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kuva Amanda Aho

**Uusi  
KEXimpi  
patukka**



**Maista!**

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

**Mmm...Marabou**

1

## MIA SMEDLUND

*Yliopiston assistentti, Vaasa*

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

2

## SUVI SILJANDER

*Maatilan emäntä, Padasjoki*

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



4

## TEEMU IIVARI

*Opiskelija, Lahti*

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

# Näin kesytän kiireen

Kysyimme viideltä ihmiseltä, kuinka he hallitsevat omaa ajankäyttöään.



3

## ANNE NIEMIKORPI

*Suurperheen äiti, Hollola*

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

5

## SAKU TUOMINEN

*Yrittäjä, Helsinki*

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



UUTUUS

**Kinder**  
**Happy Hippo**  
*cacao*



**Karkkihyllyn söpöin patukka!**





# Ihmisiä yössä

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

teksti ja kuvat **AAPO HUHTA**

## KERMAA AAMUKAHVIIN

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

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

→

*”Tunnelma on aikamoinen, hurja.”*



#### **AAPO HUHTA**

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

## **AAMUKSI VALMISTA**

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

## **OUTOJA OTUKSIA**

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





## JUNA JÄTTI

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

## HERÄTYS OSTOKSILLE

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

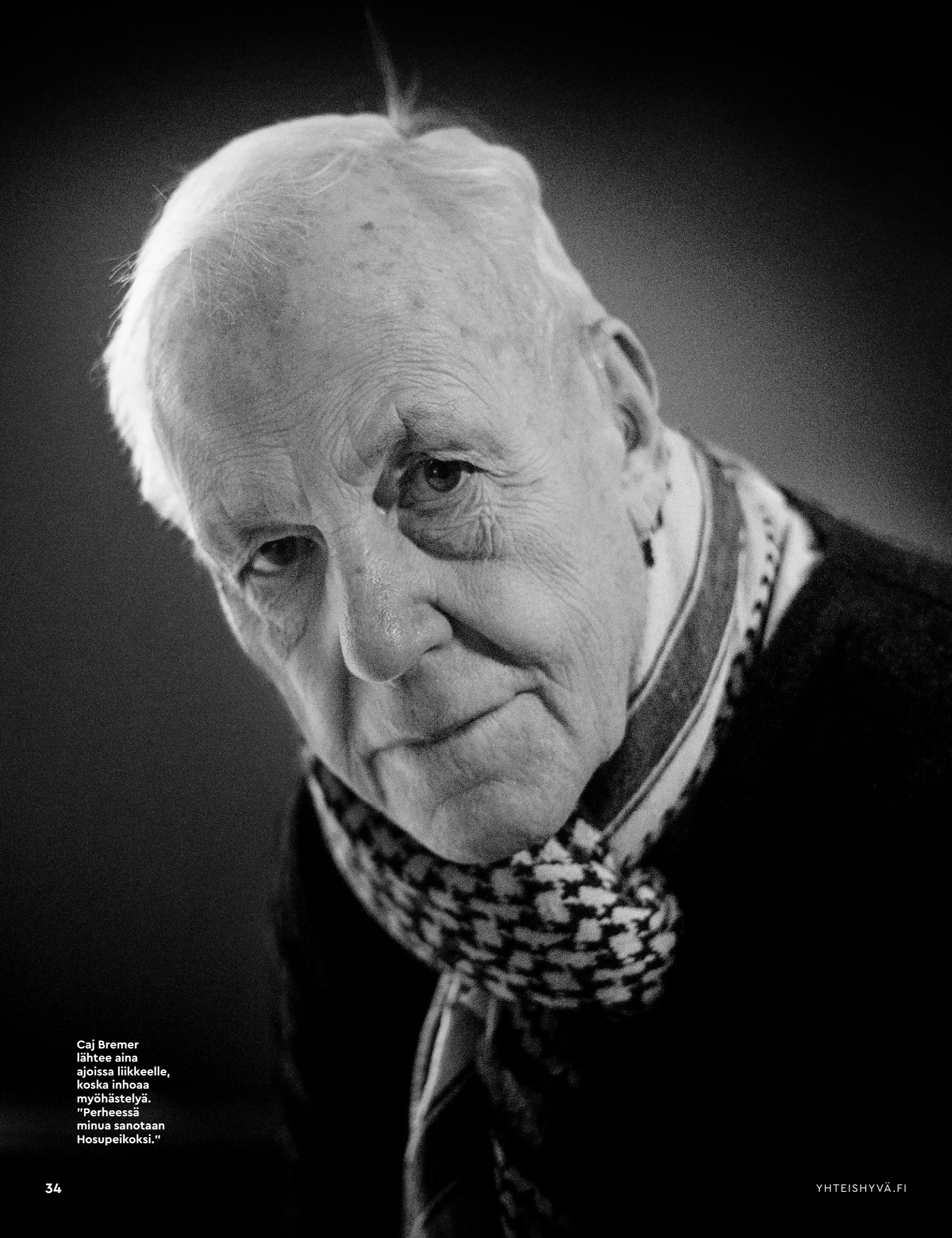


## KAUPASSA LÄMMITTELEMÄSSÄ

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



*"Ulkona on kylmä, ja täällä lämmin."*



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



Katso video  
Caj Bremerin  
ajatuksista  
osoitteessa  
yhteishyvä.fi

# Caj Bremer

teksti KAISA VIITANEN kuva KAAPO KAMU

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

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

En vielä kukaan arastele sanoa, mitä mieleen juolahtaa.

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

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

**KUUSI VUOTTA** sitten Doris kuoli.

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

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

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

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

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

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

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

teksti PASI RYTINKI kuvat VESA RANTA

# Ruotsin (tr)opit

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



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

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

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

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

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

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

### Lainsäädäntö ohjaa

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

Suomalaiset hakevat edelleen esimerkiksi edullisempaa viiniä länsinaapurista.

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

→



#### YHTEISHYVÄ.FI

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

ICA Marketin lääkehyllyssä on apua moneen vaivaan.



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

Torniossa muutoksen vaikutuksia on seurattu aitiopaikalta.

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

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

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

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

#### Suomen hinnat hirvittävät

Alkoholien osalta keskustelu sääntelyn purkamisen vaikutuksista tuntuu tyreh-tyneen, mutta apteekkituotteiden osalta se jatkuu kiivaana.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Myyntipäällikkö Jyrki Koskinen** ottaisi mielellään apteekkituotteet myös Tornion Prismaan.



**Suomalaiset Tapio ja Marketta Lahikainen** hakevat usein lääkkeet Ruotsista.



**Eero ja Salme Vähäkari** hakevat Suomen puolelta Disperiniä ja kamferitippoja.



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

## Suomessa tiukka laki

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

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

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

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

*Helsingin Sanomien* viime kesänä teettämässä mielipidekyselyssä kaksi kolmasosaa vastaajista halusi purkaa

sääntelyn apteekkien määrästä ja sijainnista.

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

## Keskustelu jatkuu

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

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

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

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

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

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

"Jotkut hakevat täällä rokotteetkin Ruotsin puolelta." ■

# Kylmästä *lämpimään*

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

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





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

# *Ikimuistoisia talvipäiviä*

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

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

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

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

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

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

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

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

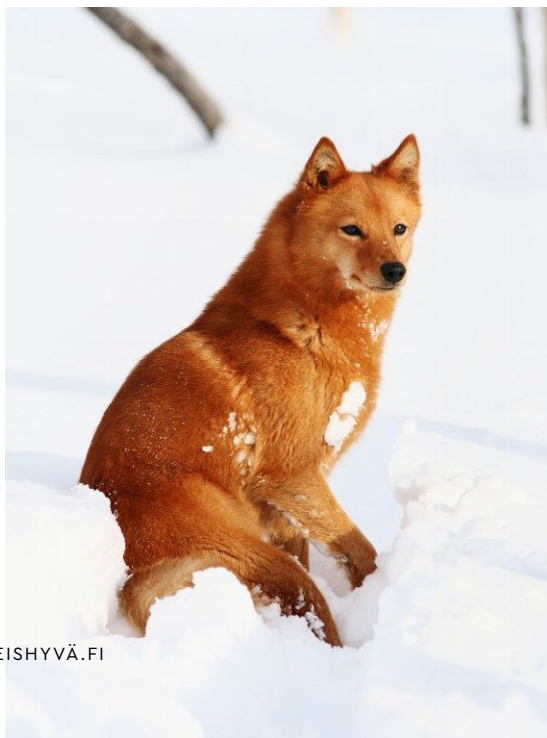
**"MUISTAN PÄIVÄN** kuin eilisen, kun tyttäreni syntyi sydäntalveen 4.1.03. Pakkassäässä lähdimme aamulla kohti sairaalaa. Henki huuruusi, ja lumi narskuu. Pakkasta oli varmasti rapiat -30. Kun synnytyksen jälkeen katselin sairaalan ikkunasta, taivas oli kirkas ja aurinko paistoi."

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

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



Sormet pysyvät puhtaina,  
kun kääräiset eväsmakkaran  
tortillan sisään.





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

*Virkistä tuttu pannukakku sitruunalla  
ja kruunaa uusin päällystein.*

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



## Vauhdikas lihapullalasagne

4 ANNOSTA

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

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

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

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

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



## Retkeilijän makkararullat

4 ANNOSTA | MUNATON

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

► Paista makkarat nuotiolla tai pannulla kypsiksi.

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

## Juustoinen perunakeitto

4 ANNOSTA | MUNATON | KASVIS

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

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

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

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

## Sitruuna- pannari

16 PALAA | KASVIS

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

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

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

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

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

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



“SIMPLICITY IS  
THE ESSENCE  
OF GREAT  
TASTING FOOD”

SINCE 1865

*F. Bertolli*

SARA LA FOUNTAIN  
TV-KOKKI JA JUONTAJA

PARAS KATKARAPUPASTA A LA SARA  
(4 hengelle)

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

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



SARAN  
suosikkioliiviöljy





KOULUNÄKKI & Hope

# SYÖ NÄKKÄRIÄ JA ANNA LAPSELLE HARRASTUS



Tavoitteena on  
lahjoittaa  
**50 000 €**

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

Lue lisää: [vaasan.fi/koulunakki](https://vaasan.fi/koulunakki)


# Suklaan syleilemät

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

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

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

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

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

A close-up photograph of a hand in a white sleeve sprinkling white sugar over several golden-brown, round pastries. The pastries are on a dark, reflective surface, and the sugar is captured mid-air, creating a dynamic effect. The background is dark, making the pastries and the falling sugar stand out.

# *Miljoonien pullien talo*

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

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

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



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

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

Tässä suvussa leipuruus imetään jo äidinmaidossa.

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

Tie tähän on tosin kulkenut muutaman mutkan kautta.

### Leipälaatikot polkupyörän tarakalla asiakkaille

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

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

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

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

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

”Se oli Tuomolle kauhistus”, Sirpa kiteyttää.

### Perhe tukena haastavissa tilanteissa

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

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

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

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

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

Perheen vahvuus näkyi, kun päätöstä erikoistumisesta pakasteleivontaan tehtiin.

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

### Tuttu ja turvallinen voisilmäpulla

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

Perinteisyys ja rustiikkisuus on villähteeläisille tärkeää.

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

→



Leipomossa pyritään käyttämään mahdollisimman paljon kotimaisia raaka-aineita.



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



Leipomossa toimitaan tarkkojen hygieniasääntöjen mukaan. Kuvassa Merja Westerlund.



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



Jukka Westman ja pullantuoksuinen kuorma.

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

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

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

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

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

### Lapset nostettiin jauhosaakkien päälle

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

”Sellaista urbaania legenda olen kuullut, että

nukuin vaahtosammuttimen kokoisena täällä jauhosäkkien päällä.”

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

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

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

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

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

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

Mikko nykytellee.

”Ulkopuolisille asioita ei näytä samalla tavalla.

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

## ”Äidille soitetaan, kun ei keksitä muita ratkaisuja.”

### Vanhemmilta oikeat kysymykset

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

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

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

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

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

”Ja viikonloppuisin”, Mikko lisää. ■

# KOKEILE 14 PÄIVÄÄ

TYTYTYVÄINEN TAI RAHAT TAKAISIN\*



\*Lue lisää osoitteesta [activia.fi](http://activia.fi)



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



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

**ARE YOU A WINNER?**  
CLICK IN [WWW.OREOPEOPLE.COM](http://WWW.OREOPEOPLE.COM)  
**21.01.2019–30.04.2019**



## VIRTAA PAKKAS- PÄIVIIN

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

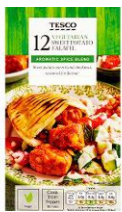
SANNA AUTIO

## Kokeile vegeä



### 1 NOPEAA

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



### 2 MAUSTEISTA

Tescon lempeästi mausteiset bataattifalafelit pyöritellään bataatista, porkkanasta, kikherneistä ja kuivatusta aprikooseista.

### 3 TÄYTELÄISTÄ

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



kuva Piia Arnould



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

## Fiksu avoburgeri

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

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

Oululaisen Reissumies on uudistettu lisäämällä taikinaan entistä enemmän suomalaista täysjyväruista.



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

Suomessa  
valmistettu  
Rainbow-paprika-  
majoneesi  
maistuu vienosti  
paprikalta.

Ruisrouhe tuo  
Oululaisen  
Reissumiehen  
jämäkkyyttä ja  
lisää kuitua.

**Hiihtolomalaisen herkkusuora**

Herkutellessakin voi tehdä hyviä valintoja.

**Foodinin luomuraakakaakaojauhe** valmistetaan perulaisesta Criollo-alkuperäislajikkeen kaakaosta kylmäpuristamalla.

**Domino Marianne** täytekeksissä kaksi klassikkoa kohtaa.

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

**Ben & Jerry's Moo-phoria** jäätelön sattuivat ovat suklaahippukeksitaikinaa. Jäätelö sisältää entistä vähemmän rasvaa.

**Herkkuhetken** takin taskusta kaivettu lakritsi-Tupla yllättää suolaisilla salmiakkirakeillaan.

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



## PARASTA JUURI NYT



### MEHUT IRTI!

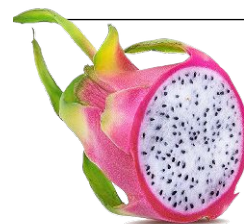
Sekoita pikasMOOTHIE lisäämällä vastapuristettuun veriappelsiiniin mehuun lusikallinen maitorahkaa, luraus hunajaa ja ripaus raastettua inkivääriä.

### MAKOISA MANGO

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

### TERVEYDEKSI INKIVÄÄRI

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



### PITAJA – HEDELMIEN KAUNOTAR

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

## Muutaman minuutin kanasalaatti

**MIKÄ?** Kotimaista broilerin ohutleikkeitä mausteöljyssä.  
**KÄYTÄ NÄIN:**

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

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



Kuva Anna Huovinen



**Semper**

GLUTEENITON

RAPSAKKA JA HERKULLISTA NÄKKILEIPÄÄ!



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



fb.com/sempergluteeniton

www.sempergluteeniton.fi

# Paineita painosta

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

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

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

**M**ikä asia saa ventovieraat jatkuvasti huomauttelemaan ja huutamaan perään? Se on toisen ihmisen lihavuus.

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

**Hannele Harjunen**, 48, Jyväskylän yliopistosta.

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

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

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

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

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

## **1** Lihaviin ihmisten syrjiminen on lopetettava.

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

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

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





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



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

## NÄIN SYÖN

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

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

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

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

## 2 Lihavuus ei ole sairaus, joka pitää hoitaa.

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

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

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

## 3 Kehopositiivisuus on kaikkien etu.

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

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

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

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

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

# UUSI VUOSI LÄHTEE LIIKKEELLE LAADUKKAISTA RAAKA-AINEISTA

**Paras tuotantomuoto!**

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

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

**VOITA  
TUOTTEITAMME**



Munax -  
Laitilan Kanatarha

*Laitilan*  
**KANATARHA**

BY  
**MUNAX**

AINA  
SUOMALAISILTA  
TILOILTA!



# ISO ULKO



Valikoima vaihtelee  
myymälöittäin.

*Laitilan*  
**KANATARHA**

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



# PUOLITIMME

# HIN HIN

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

Myymälämme ovat pullollaan herkullisia uutuuksia, joten nyt ostoksille!

Tarjous koskee uusia tilauksia ja on voimassa 3.3.2019 asti.



ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS  
SILMÄLASIEN OSTAJALLE

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

# LINSSIEN

# NIA T INAI



*Mycs aurinkolasi-  
linssit -50 %*

KEVÄÄN  
AURINKOLASIVALIKOIMAMME  
ON PARHAIMMILLAAN



RAY-BAN®

RB3016 169 €



KATE SPADE  
NEW YORK®

Daesha 159 €



OAKLEY®

Trillbe X 149 €

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

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

*Maailman ainoa*

# SILMÄASEMA

# Säästämisestä KANSALLIS- HARRASTUS

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

teksti SIRKKU SAARIAHO kuvat PASI LEINO ja VEERA KORHONEN

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

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

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

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

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

**TÄMÄN AJAN UUTUUS**, suorastaan trendi, on mikrosäästäminen. Se tarkoittaa jatkuvaa, lähes

huomaamatta tapahtuvaa säästämistä. S-Pankilla mikrosäästäjän työkalu on älypuhelimessa toimiva Säästäjä-sovellus.

”Säästäjällä jokaiseen pankkikorttistokseen voi lisätä euron, joka siirtyy rahastoon. Pankkikorttia käytetään noin kymmenen kertaa viikossa, joten kuukaudessa mikrosäästämistä voi kertyä jopa 50 euroa. Jos bonukset ovat ylimääräistä tuloa, niidenkin siirtäminen rahastoon on Säästäjässä helppoa”, Porkka neuvo.

Mikrosäästetyt varat menevät suoraan rahastoon, jossa rahastonhoitajat sijoittavat ne.

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

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

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

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

→



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

PIRITTA FORS, TURKU

# Olen muuttunut säästäjänä

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

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

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

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

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

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

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

En ole koskaan ollut palkkatöissä, vaan aina freelancerina tai yrittäjänä. Koska olen aina ollut itse vastuussa taloudestani, olen oppinut varautumaan tulevaisuuteen.

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

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

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

## S-PANKIN ASIAANTUNTIJAN VINKIT PIRITALLE

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

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

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

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

Myös uudet mikrosäästäminen tavat voi valjastaa auttaamaan tavoitteen saavuttamisessa. Palvelussa on helppo ohjata ostoista kertynyt Bonus säästämiseen tai määritellä euro säästöön jokaisesta pankkikortti-ostosta.



Piritta Fors säästän tietyn summan joka kuukausi.

Susanna Paattimäki on innostunut säästäjä ja seuraa aktiivisesti talousuutisia.



#### 5 ASIAA, JOILLA PÄÄSET SÄÄSTÄMI- SEN ALKUUN

- Päästä ryhtyä säästäjäksi.
- Säästä turvapuskurin arjen ja yllätyksien välillä.
- Tee säästämisestä tavoitteellista: ota lyhyen ajan säästötavoitteeksi esimerkiksi sähköpyörä ja pidemmän ajan tavoitteeksi siirtolapuutarhamökki.
- Kokeile mikro-säästämistä: siirrä Bonukset säästötilille tai tee euron siirto jokaisesta pankkikorttistosta.
- Pirauta pankin sijointuasiantuntijalle ja kysy uusista tavoista säästää.

SUSANNA PAATTIMÄKI, PORI

## Rahaliikenne säästöpossuun

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

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

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

yrittäjänä kuin patkutyöläisenä. Motivaatio on nyt ihan erilainen.

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

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

**KUN SIOJITUSNEUVOJA** pankissa näytti kaaviot rahastojen ajallisesta



# TESTAA EPPISEN MAUKKAAT UUTUDET!

Ihan uudenlainen  
virvoitusjuoma!

PELKKÄÄ  
HEDELMÄÄ  
+ VETTÄ  
+ KUPLIA  
EI MUUTA!



Hauska  
hedelmä-  
mössö!

100%  
HEDELMÄÄ  
- MOSSATTUNA!  
EI MUUTA.

EI LISÄTTÄ  
SOKERIA

EI MITÄÄN  
YLIMÄÄRÄISTÄ

# NOM NOM

NEVER  
GROW  
UP!

Tutustu tarkemmin:

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

tai #NRGIAA

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

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

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

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

Asiantuntijana S-Pankin  
tuoteryhmäpäällikkö  
Annika Pohtila.

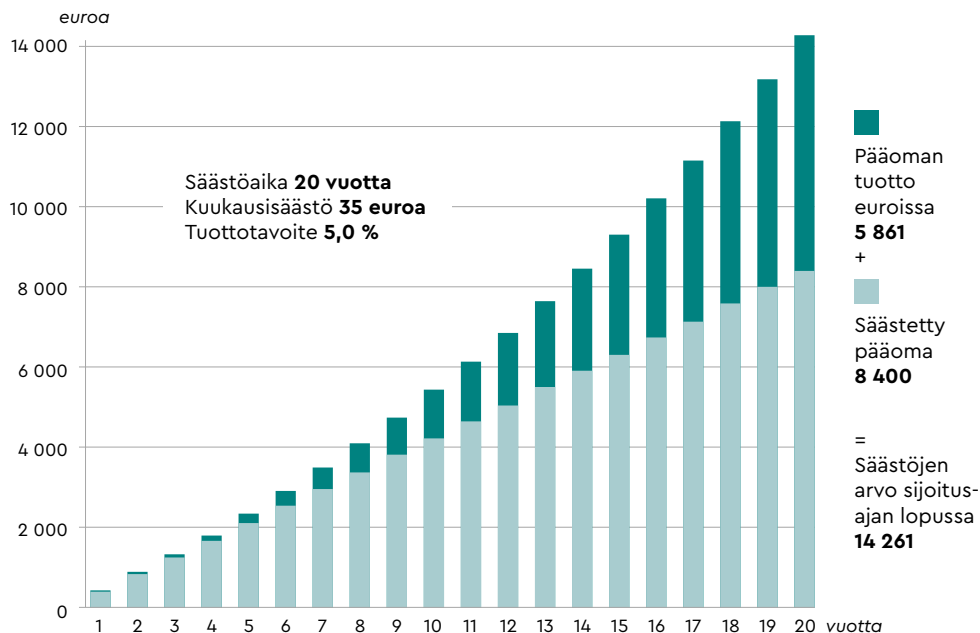
## S-PANKIN ASIAANTUNTIJAN VINKIT SUSANNALLE

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

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

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

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



## KORKOA KOROLLE -ILMIÖ

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

# MUISTATKO PITÄÄ HUOLTA KOIRASI HAMPAISTA?

Tieteellisesti todistettu vähentävän hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä

**Myydyin tuote päivittäiseen puhdistukseen\***

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

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



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

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

## VOITA

koirallasi hampaiden  
puhdistus eläinlääkärillä  
Arvo jopa 250€

Lue lisää kilpailusta  
osoitteessa [pedigree.fi](http://pedigree.fi)



HAMPAIDEN  
HOITO  
KUUKAUSI  
MAALISKUU



**DENTASTIX™**

DAILY PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN

# RELOAD WITH O'BOY

## HUIPPUNOPEAT O'BOY-KIERREPULLAT

12–16 kappaletta (koosta riippuen)

Tarvitset:

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



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

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

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

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

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

Uskomattoman helppoa ja herkullista!

# O'boy

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

#### Mitä teillä kulutetaan eniten?

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

#### Mitä löytyy TOP-vitosesta polttoaineen jälkeen?

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

#### Mistä luvut koostuvat?

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

#### Mikä yllätti?

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

## 24 ANNOSTA LIHAPULLIA JA MUUSIA

*Radiojuontaja Hanna Kinnunen tutustui omaan ostodataansa ja hämmästyi einesten määrästä.*

Hanna Kinnunen  
asioi useimmiten  
lähikaupassaan  
Klaukkalan  
S-marketissa.

25–44-vuotiaat  
naiset ostivat viime  
vuonna keskimäärin

**4,5**

pulloa  
kivennäisvettä.\*

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

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




#### OMAT OSTOT -PALVELUUN S-KANAVAN KAUTTA

● Omat ostot on asiakasomistajille suunnattu palvelu, jonka avulla asiakas voi seurata, mitä on ostanut vuoden aikana. Ostotiedot näytetään tuoteryhmittäin, kuten juusto, vihannekset, oluet, tuore kala jne.

● Omat ostot -palvelun löydät kirjautumalla Omalle S-kanavalle osoitteessa [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).

\*Luku on poimittu S-ryhmän asiakasomistajien ostotiedoista.

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

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

# Oma rento hetki

teksti KAISA HAKO kuva MEERI UTTI

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

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

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

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

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

"Elokuvia, sarjoja, dokumentteja", hän luettelee.

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

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

**YHDEN HENGEN** taloudessa Bonuksia kertyy hissukseen.

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

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

kin. Kolmella–neljälläsadalla eurolla sellaisen saisi.

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

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

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

*"En osaisi kuvitella elämää ilman televisiota."*

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

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

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

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



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

UUTUUS!

BM

Cleanser with Sucrose

MONITOIMINEN  
BM-PUHDISTUS-  
VOIDE

1+2+3  
KÄYTTÖTAPAA



BM PUHDISTAA, HOITAA  
JA VAHVISTAA

Sisältää soluja uudistavaa sukralfaattia.\*

Puhdistusvoide lisää muiden BM-sukralfaatti- tuotteiden tehoa.

Osallistu BM-tuotearvontaan!  
Lue lisää: [www.bm-info.fi/yh](http://www.bm-info.fi/yh)

BM RYPPYIHIN JA  
JOPA ARPIIN

BM-voiteet ja  
tehoseerumi auttavat:

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

BM Gel 28  
tehoseerumi



Ei hajusteita Ei mikromuoveja

\*) kts. [www.mediwell.fi](http://www.mediwell.fi)

Sokos ja Emotion-myymlät

# Fall in Love with

IRRESISTIBLE

*shine*



18 VEGAN LUXE LIPSTICKS

RICH

*matte*



18 VEGAN MATTE LIPSTICKS

WE CARE  
ICON.

# VIISI SYYTÄ SAUNOAA

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

teksti NINA RIIHIMÄÄ



## 1

### NUHA HELPOTTUU

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

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

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

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

## 2

### VERENPAINELASKEE

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

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

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

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



Kuvat Johnér ja Istockphoto

# 3

## KIVUT VÄHENEVÄT

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

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

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

Lähteet: Reuman hoito-ohjeet, reumaliitto.fi



# 4

## UNI MAISTUU

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

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

Unimootorina toimii myös sykevälivaihtelun laajeneminen. Se vähentää stressiä.

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

TUTKITUSTI  
PARAS SAUNAN  
LÄMPÖTILA  
TERVEYDEN  
KANNALTA  
ON NOIN  
80 ASTETTA.



# 5

## IHO PEHMENEE

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

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

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

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

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

# NUTRISSE *Cream*

RAVITUT HIUKSET,  
PAREMPI VÄRI.

SUOMEN  
OSTETUIN  
HIUSVÄRI\*



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

**TUTUSTU NUTRISSE-VÄREIHIN  
JA -VAALENNUKSIIN SEKÄ  
SÄVYVAIHTOEHTOIHIN  
OSOITTEESSA [GARNIER.FI](http://GARNIER.FI)**

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

Osallistu kilpailuun osoitteessa [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu)  
Kilpailuaika 28.1.-17.2.2019. Arvonnassa on myös pienempiä  
Garnier-tuotepalkintoja. Voittajiin ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti.

by **GARNIER**,  
*Naturally!*

An aerial photograph of a vast, snow-covered forest. The trees are densely packed and their branches are heavily laden with snow, giving them a white, frosted appearance. In the lower half of the image, several people are seen skiing down a gentle slope. They are small figures against the vastness of the forest. The sky is a pale, clear blue, suggesting a bright but slightly hazy day. The overall mood is serene and peaceful, capturing the beauty of a winter landscape.

# *Kauneuden jäljillä*

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

teksti NINA RIIHIMAA

Saariselän Kiilopää–Niilanpää-latu kulkee Urho Kekkosen kansallispuiston rauhassa, enimmäkseen kännykkäkentän ulkopuolella.



## Saariselän Kiilopää–Niilanpää

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

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

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

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

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



### AXA SORJANEN, 54

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



## Vuokatin vaarojen lenkki

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

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

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

### MAJOITU & SYÖ

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

Vuokatin Amarillo avautuu uudistettuna 14.2.

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

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



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

### MAJOITU & SYÖ

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

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

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

Lahdessa hiihdellössään voi kuvitella osallistuvansa hiihdon arvokisoihin.



## Lahti–Hollola

**MISSÄ?** Lahden hiihtostadionilta Tapanilan hiihtomajan, Tiirismaan ja Messilän kautta Hollolan Heinsuolle ja takaisin. Matkaa kertyy noin 30 kilometriä.

Salpausselkä on haastavaa maastoa, jossa jyrkkiä mäkiä riittää. ”Ei ole sattumaa, että Lahti on valikoitunut yhdeksi hiihdon arvokisojen pitopaikaksi”, Axa Sorjanen sanoo.

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

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





## Paloheinä–Nuuksio

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

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

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

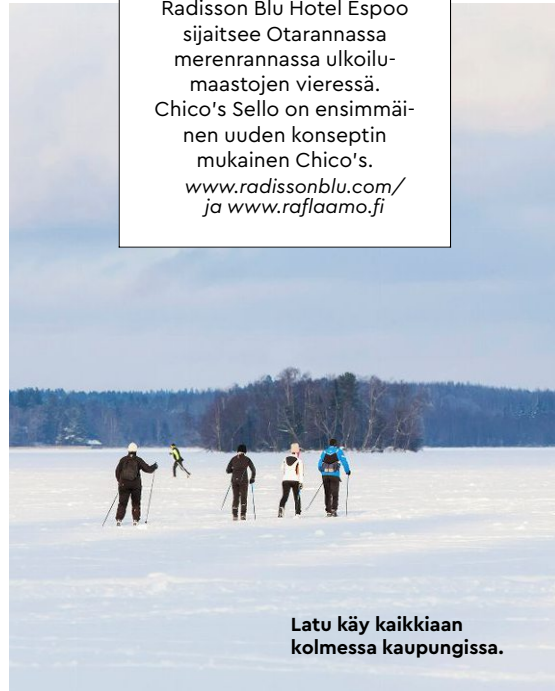
**MITÄ ERITYISTÄ?** Pääkaupunkiseudun latuverkostosta pidetään erinomaista huolta. Hiihtämään pääsee usein vielä huhtikuussa, vaikka luonnossa lunta ei olisikaan. ■

### MAJOITU & SYÖ

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

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

[www.radissonblu.com/](http://www.radissonblu.com/)  
ja [www.raflaamo.fi](http://www.raflaamo.fi)



Latu käy kaikkiaan kolmessa kaupungissa.



[blue-dragon.fi](http://blue-dragon.fi)

## NOPEASTI MAUKASTA ARKEEN!

Wokin tekeminen on helppoa, nopeaa ja sopii erinomaisesti arkiruoanlaittoon.



1. PAISTA HALUAMASI  
PROTEIINI, ESIM.  
KANA TAI TOFU

2. LISÄÄ KASVIKSET

3. LISÄÄ BLUE DRAGON  
WOK-KASTIKE

TARJOILE BLUE DRAGON  
NUUDELEIDEN KANSSA



Arvomme  
20 kpl  
arvo 59,90€

Osallistu ja voita  
Fiskars-paistinpannu!  
[www.bluedragonkisa.fi](http://www.bluedragonkisa.fi)

Kilpailuajankohta 1.1.-17.3.2019



# Hyvä olo

4.-10.2.

# -20%

## TERVEYSTUOTTEET

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

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEudesta

Tapahtumassa mukana mm:



TRI  
TOLONEN

Valoravinto

Hankintatukku Oy

FOODIN

Terveyskaista Oy

puhdas+

puhdistamo



MÁDARA

MOSSA

SANTE

organic  
shop

NOVEXPERT

## VOITA HYVÄÄ OLOA VUODEKSI!

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

ESIMERKKEJÄ HYVÄ OLO -VIIKON TARJOUKSISTA:



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



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



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



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

# Etuja sinulle asiakasomistaja



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



**UUTUUS**



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

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

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

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

**40,-** /kpl (50,-)

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

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

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

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



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

**MORNING HAZE -TUOTTEET -20 %**



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



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

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUDESTA



Le Lip Liner -huultenrajauskynä  
Pehmeä, kaksipäinen huultenrajauskynä siveltimellä.

**21,90** (27,-)



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

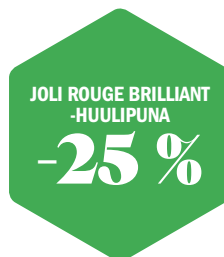
L'Absolu Rouge Drama Matte -huulipuna  
Puuterimaisen mattapinnan jättävä huulipuna. 15 sävyä.

**29,60** /kpl (37,-)



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

**26,40** (33,-)



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

**96,60** (119,50)

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

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

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

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

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

**57,60** (72,-)

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

**17,60** (22,-)

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

**22,50** (30,-)

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

**36,90** (46,-)





## GUERLAIN

### L'Or Primer Base -meikinpohjustusgeeli 30 ml

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

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

**61,50** /kpl (76,90)

### Terracotta-aurinkopuuteri

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

**47,10** (58,90)



## SHISEIDO GINZA TOKYO

### Clarifying Cleansing Foam 125 ml

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

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

### Treatment Softener Enriched 150 ml

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

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

## BIOHERM HOMME

Biotherm Homme -tuotteita etuhintaan, esim.



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

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

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

**16,80** (21,-)

Total Recharge -kosteusvoide  
50 ml

Energisoiva kosteusvoide kasvoille.

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

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

**22,-** (27,50)

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

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

## DIESEL

Only The Brave -tuoksut etuhintaan, esim.



### Only The Brave Street EdT 35 ml

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

### Only The Brave Tattoo EdT 35 ml

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

### Only The Brave EdT 35 ml

Raikkaan maskuliininen tuoksu rohkealle, voimakkaalle ja itsevarmalle miehelle.

**36,80** /kpl (46,-)

### Only The Brave Deo Stick 75 g

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

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEudesta

LANVIN  
PARFUMS

Lanvin-tuoksut etuhintaan, esim.



Eclat d'Arpege EdP 30 ml

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

**37,90** (48,-)

Modern Princess EdP 30 ml

Houkutteleva, seksikäs ja raikas kukkaistuoksu itsevarmalle naiselle.

**36,90** (47,-)



Bella Blanca EdP 30 ml

**37,90** (49,90)

RALPH LAUREN  
FRAGRANCES

Polo Blue -tuoksut etuhintaan, esim.



Polo Ultra Blue EdT 40 ml

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

Polo Blue EdT 40 ml

Virkistävän raikas ja lämpimän mausteinen tuoksu klassista tyylikkyyttä arvostavalle miehelle.

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

Polo Blue EdT Deo Stick 75 g

**27,90** (34,90)

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

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



Warm Cotton EdP 30 ml

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

Fresh Laundry EdP 30 ml

Juuri pestyjen lakanoiden virkistävä ja herkkä tuoksu.

**35,90** /kpl (49,90)

Fresh Linens EdP 30 ml

Vihreä kukkaistuoksu, joka muistuttaa aurinkoisista viikonloppuaamuista.

**35,90** (49,90)

Warm Cotton Deo Stick 75 g

**17,90** (24,-)

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

BURBERRY  
LONDON ENGLAND

Burberry-tuoksuja etuhintaan, esim.



Brit for Him EdT 30 ml

Klassinen, aistikas ja lämmin tuoksu miehelle.

**41,60** (52,-)

The Beat EdT 30 ml

Hedelmäinen tuoksu jossa mandariinia, kvittenpuuta ja iiristä.

**38,40** (48,-)

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



Bamboo EdP 30 ml

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

**57,50** (74,90)

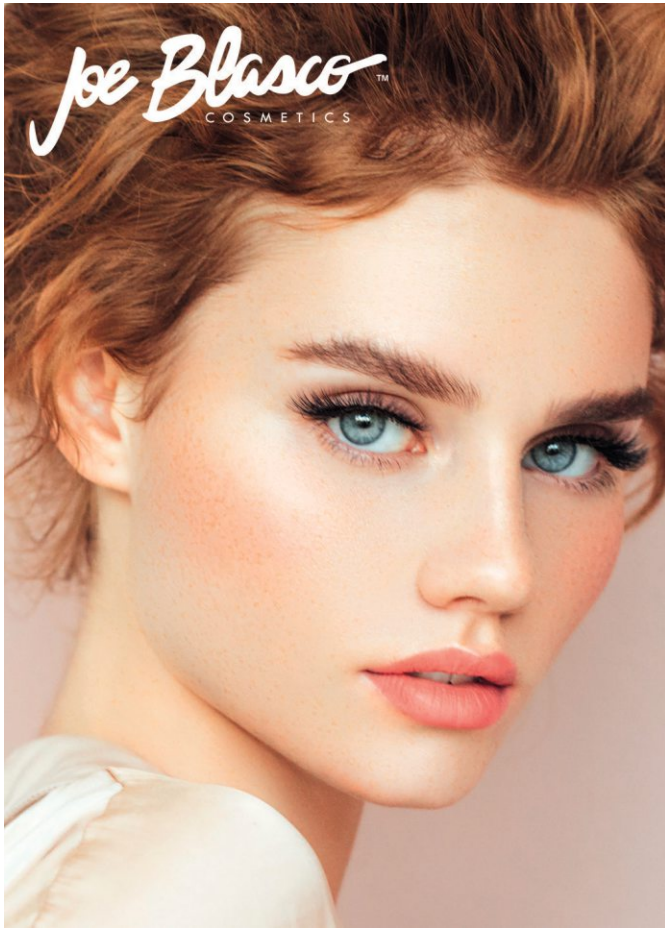
Bamboo EdT 30 ml

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

**57,50** (71,90)



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



#### Cake Eyeliner -silmänrajausväri

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

**27,90** (35,90)

#### Neutraloiija

Neutraloijat häivyttävät tehokkaasti ihon värivirheitä sekä viimeistelevät täydellisen meikkipohjan.

**29,90** (38,50)



#### Lip Glazz -huulikiilto

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

**24,90** /kpl (29,90)



#### Ultra Base -meikkivoide

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

**46,90** (59,-)



#### Deluxe Cream -hoitovoide 50 ml

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

**46,90** (62,60)

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

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEudesta



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

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



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



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



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



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



# WE JUST CHANGED COLOR CARE FOREVER

MOROCCANOIL.

## Uusi Color Complete -tuotelinja

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

\*Perustuu aidolla hiuksella tehtyihin kliinisiin tutkimuksiin.



Treatment-hoitoöljy 100 ml  
Kaikille hiustyypeille.

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

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

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

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

Muotovaahdo 250 ml

Kohottaa ja ryhdittää luoden joustavan, pitkäkestoisen pidon ilman tahmeutta.

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

Luminous- voimakas valovoimainen hiuskiinne 330 ml

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

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

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEUDESTA

# Maukasta riisiä kahdessa minuutissa!



## Rapea salaatti kanalla

kahdelle

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

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

**Uncle Ben's**  
Hyvän aterian alku





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

Onko luiskia, mahtuuko kääntymään?

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

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

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

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

päällikkö **Janina Nurmela** sanoo.

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

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

Kartoituksiin ja esteettömyysohjelman valmisteluun on kutsuttu mukaan vammaisjärjestöjen edustajia.

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

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

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

# Helmi, JOKA SAI UUDEN SYDÄMEN

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

teksti KAISA HAKO kuvat JUHA SALMINEN

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

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

Vapunpäivänä vauva vietiin Lastenklinikan päivystykseen ja suoraan teho-osastolle.

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

lihaksen supistusvoima heikkenee ja sydän laajenee.

”**Helmillä** se johtui sattumageenivirheestä”, Päivi Silvennoinen kertoo.

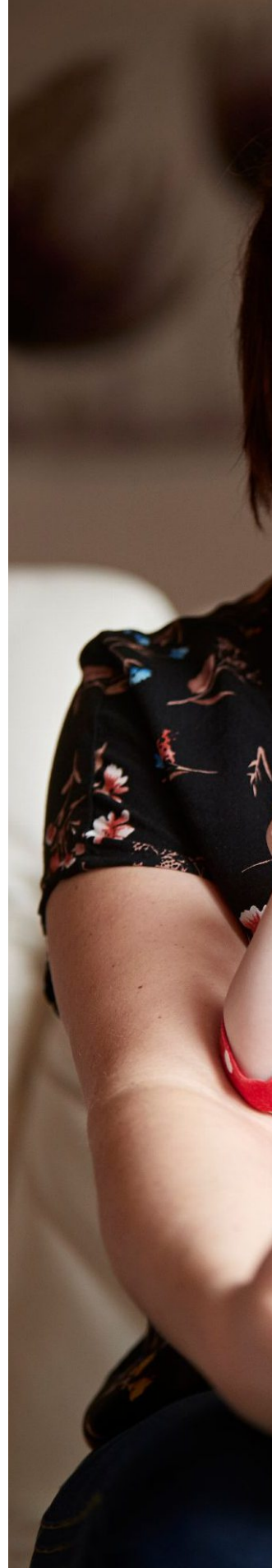
Tilanne oli erittäin vakava. Lupausta huomisesta ei annettu.

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

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

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

”Pumppuun sisältyy suuria tukosten ja





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

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

Kriittisiä hetkiä oli silti paljon. Niitä aiheuttivat etenkin infektiot.

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

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

Teho-osaston henkilökunnan tuki oli korvaamatonta.

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

Suurta apua perhe sai myös Sydänlapset ja -aikuiset -yhdistyksen vertaistukiryhmästä.

*Kun oli pienikin  
hyvä hetki,  
nautimme siitä.*





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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

”Parin käyttökerran jälkeen alkoi jo tuntumaan, että nyt on tuote jota vatsani rakastaa. Vatsa ei enää ollenkaan turvota niin kuin ennen ja ruoansulatuskin on parempi.”

”Vatsa on rauhoittunut selvästi, se ei kupli eikä metelöi.”

”Turvotus ja ilmavaivat ovat poissa, olo pirteämpi ja painoakin pudonnut. Tosi hyvä stressivatsalle, suosittelen kokeilemaan.”

\* tuotetta testasi 30 henkilöä, keväällä 2018



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

## Pienten lasten sydämet ovat harvinaisia.

Hoito henkilökunnan hän nostaa kuitenkin ylitse kaiken.

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

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

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

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

sujunut hyvin.

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

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

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

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

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

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

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

### UUSI LASTENSAIRAALA

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

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

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

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

KIERRÄTETTÄVÄ

LISÄ-  
AINEETON



## TOM KHA -KEITTO BROILERILLA JA KASVIKSILLA

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

### 4:lle

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

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



**Santa Maria**

Lisää inspiraatiota ja reseptejä osoitteessa  
**santamaria.fi**



midsona



\*Atlas  
tutkimus 2016

## TALVEN UUTUudet



### FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

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

Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



SUUSSA  
SULAVA  
TABLETTI

### MUISTIN TUEKSI

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

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

**TRI  
TOLONEN®**  
ELÄ ENERGISESTI

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



## Sano aaaa!

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

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

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

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

maahan. Arkkitehdit kutsuttiin suunnittelemaan modernia tehdasyhdyskuntaa, jossa tuli huomioida kaikki inhimilliset tarpeet.

**YHDYSKUNTA HERÄÄ** eloon ja hypähtää piirustuspöydältä.

Toiseen maailmansotaan mennessä yhteisö kasvaa kaksituhantiseksi, naisvaltaiseksi taajamaksi.

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

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

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

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

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

Anna Kortelainen on helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija.





Rosenlew RTT6100K

### Päältä täytettävä pyykinpesukone

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

**299<sup>00</sup>**



LG W5J6AM0W

### Kuivaava pyykinpesukone

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

**499<sup>00</sup>**  
(549,00)

AEG T7DBL830G

### Kuivausrumpu

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

**549<sup>00</sup>**



AEG L6FBM842I

### Pyykinpesukone

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

**479<sup>00</sup>**  
(529,00)



**ERÄ!**

Samsung WW80J3473KW/EE

### Pyykinpesukone

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

**279<sup>00</sup>**



Beurer HT15

### Täikampa

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

**29<sup>95</sup>**



**ERÄ!**

Samsung MS23K3523AK/EE

### Mikroaaltouuni

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

**8490**  
(119,00)



Garmin Forerunner 235

### GPS-urheilukello

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

**14900**  
(269,00)



Sony WH-CH500

### Bluetooth-sankakuulokkeet

Akun kesto jopa 20 h. Kahden vuoden takuu.

**2900**  
(39,95)



JBL Tuner Radio

### Bluetooth-kaiutin

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

**7900**  
(99,95)



Finlux 43FUC8022

### 43" 4K UHD Smart-TV

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

**29900**



Samsung 55NU6035

### 55" 4K UHD Smart-TV

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

**49900**  
(599,00)



LG 65UK6300PLB

### 65" 4K UHD Smart-TV

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

**69900**  
(899,00)



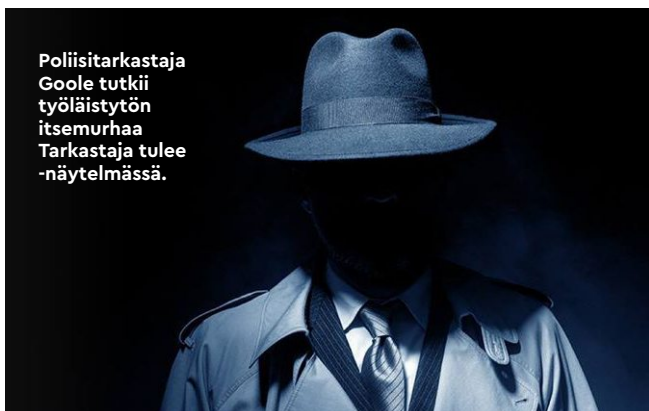
## BONUSTA ELÄMÄÄN – VAIHDA ASIAKASOMISTAJAN OMAAN SÄHKÖSOPIMUKSEEN

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

Siirry Bonussähköön osoitteessa **bonussahko.fi**.



# BONUS SÄHKÖ



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

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

## MUSIIKKI JA TEATTERI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Lisätietoja:** *fiftyrecords.com.*

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

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

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

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



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

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

S-Etukortilla 10 % alennus ennakkoon Lippupisteestä ostetuista lipuista niin kauan kuin lippuja riittää. Konsertit järjestetään Naantalin kirkossa 9.-10.3. *Naantalin kirkko,*  
*Nunnakatu 2, Naantali.*

**Liput ja lisätiedot:**  
*naantalinmusiikkijuhlat.fi.*

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

S-Etukortilla päiväliput Pori Jazzin pääkonsertteihin 73 e (norm. 79 e) 18.-20.7. Max. 4 lippua/S-Etukortti. *Kirjurinluoto, Pori.*

**Liput:** *porijazz.fi/liput.*  
*Lipunmyynti*  
*valtakunnallisesti*  
*ticketmaster.fi/porijazz.*



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



## LÄHITAPIOLASTA SAAT S-RYHMÄN BONUSTA VAKUUTUKSISTA

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

Lue lisää [lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista](https://lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista)





### Tuhkimo Taaborin Kesäteatterissa S-Etu 2-9 e

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

**Liput:** Taaborin Kesäteatteri [liput@taaborinkesateatteri.fi](mailto:liput@taaborinkesateatteri.fi), puh. 044 346 8000.

**Lisätietoja:** [taaborinkesateatteri.fi](http://taaborinkesateatteri.fi).

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

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

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

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

### Liput Provinssiin S-Etuhintaan S-Etu 20 e

S-Etukortilla kolmen päivän lippu Provinssiin 27.-29.6.

129 e (norm. 149 e). Etu tarjolla vain Seinäjoen Prismassa ja ABC:llä 1.1.-28.2. Törnävänsaari, Seinäjoki. **Liput ja lisätiedot:** [provinssi.fi](http://provinssi.fi).

### My Fair Lady -musikaali ja hotelliloma Kouvola S-Etu 15 e

S-Etukortilla alk. 51,50 e/hlö/vrk/2hh (norm.alk. 64,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. Bonusta majoituksesta. Liput My Fair Lady -musikaaliin Kouvola Teatterissa 38 e (norm. 42 e) muun muassa 9., 22. ja 23.2. sekä 2. ja 9.3. Etu on voimassa 12.1.-13.4.

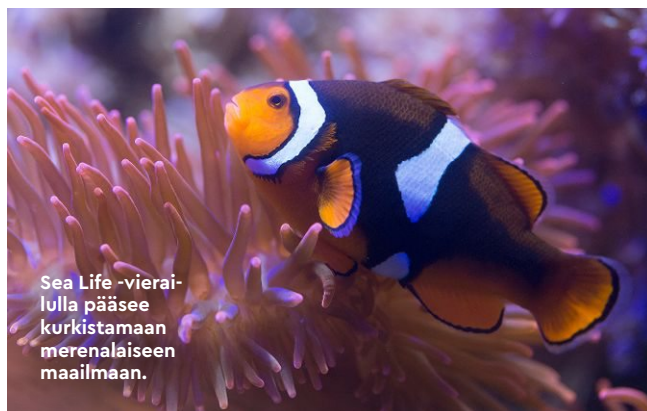
Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausseläntie 38, Kouvola. **Varaa edullisimmin:** [sokoshotels.fi](http://sokoshotels.fi).

**Lisätiedot:** Sokos Hotel Kouvola puh. 010 7839 100 (8,35 snt/puh + 12,09 snt/min), Kouvola Teatteri puh. (05) 7400 330, [kouvolaoteatteri.fi](http://kouvolaoteatteri.fi).

### Roope Salmisen & Ernest Lawsonin Putoillaan-komediakertue S-Etu 2 e

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

**Kiertuepaikkakunnat, liput ja lisätiedot:** [putoillaan.com](http://putoillaan.com).



## NÄYTTELYT

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

S-Etukortilla pääsylippu Hakasalmen huvilan Suruton kaupunki -näyttelyyn (norm. 12 e) majoittu-essasi Radisson Blu Plaza Hotel Helsingissä 1.3.-30.4. (pääsylippu voimassa saman ajan). Kahden henkilön huoneeseen saat 2 lippua (24 e). Radisson Blu Plaza Hotel, Mikonkatu 23, Helsinki. Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 b, Helsinki. **Liput ja lisätiedot:** Etu on voimassa asiakasomistajahinnoilla. Varaa etukoodilla ASOM osoitteesta [radissonblu.com/fi/omistajan-](http://radissonblu.com/fi/omistajan-)

hinnat. Etu on voimassa ainoastaan radissonblu-verkkosivujen kautta.

## PERHEILLE JA LAPSILLE

### Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 1-3 e

S-Etukortilla Sea Lifen verkkoliput lapsi 3-14 v. 10 e (norm. 12/13 e) ja aikuinen 14 e (norm. 15/16,50 e). Vain ennakoon ostettuna verkkokaupastamme sealifeshop.fi. Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

**Liput ja lisätiedot:** [sealife.fi](http://sealife.fi), puh. (09) 5658 200, [sealifeshop.fi](http://sealifeshop.fi). Aktivoi etu verkkokaupan etusivulla syöttämällä S-Etukorttisi 4 ensimmäistä numeroa ilman väilylöntejä.



Terveet  
elämäntavat

# TASAISEN VERENSOKERIN HOIKENTAVA VAIKUTUS

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

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

Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka

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

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



## TIEDUSTELE LISÄÄ

Tutustu tuotteeseen [www.newnordic.fi](http://www.newnordic.fi).  
Voit ottaa myös yhteyttä New Nordicin asiakaspalveluun, arkisin 10–16 tai lähettää sähköpostia osoitteella [info@newnordic.fi](mailto:info@newnordic.fi).

(09) 8540 742

## Mulberry muutti elämäni

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



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

*Elenor C., Miami, Florida, USA*

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



SOKOS

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Jazzpianisti Karri Luhtala viihdyttää Plazassa ystävänpäivänä.



## MUUT EDUT

### Illallinen Plazassa ystävänpäivänä 14.2. S-Etu 25 e

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

Plaza Restaurant,  
Mikonkatu 23, Helsinki.

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

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

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

Plaza Restaurant,  
Mikonkatu 23, Helsinki.  
**Lisätiedot:** raflaamo.fi/fi/  
helsinki/plaza-restaurant.

### Ilahduta ystävää kortilla S-Etu 1,75 e

S-Etukortilla Ystävänpäivä-korttipakkaus 15,75 e + toimituskulut (norm. 17,50 e + toimituskulut). Pakkauksessa

on 10 erilaista korttia, joissa on postimaksu valmiiksi maksettu. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

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

### EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e S-Etu 10 e

S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm. 29,90 e). Toistaiseksi voimassa oleviin asiakkuuksiin sisältyy kuntosalin sekä non stop -ryhmäliikuntatunnit. Ei sitoutumista.

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

### Etuseteli Ladyline-liikunta-keskuksiin S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli käytettäväksi Ladyline kuntosaliin. Koskee vain uusia asiakkaita.

**Lisätiedot:**  
ladyline.fi/etuseteli19.

### Hammastarkastus Oralissa 40 e S-Etu 40 e

S-Etukortilla hammatarkastus 40 e (norm. 77,90-84,90 e), kun asiakas on oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta 55,50 e. Etuhinta sis. palvelumaksun. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta, konsultaatiota, röntgenkuvia tai muita toimenpiteitä.

**Lisätiedot:** oral.fi.

### Lilliputin mopokurssit S-Etu 30 e

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

Autokoulu Lilliputti Oy,  
Siilitie 4, Helsinki.  
**Lisätiedot:** puh. 045 112 1900,  
lilliputti.com ja  
info@lilliputti.com.

### Helsinki Cardit etuhintaan S-Etu 2-6 e

S-Etukortilla Helsinki Card 24 h -kortti 43 e (norm. 49 e), 48 h -kortti 55 e (norm. 61 e), 72 h -kortti 65 e (norm. 71 e) ja 2 e:n etu 7-16 v. lasten korteista (norm. 25-36 e).

**Lisätiedot:** Alennushintoiset kortit verkosta helsinkiocard.com koodilla S-ETU.

# Lagom

Hyviä pikku juttuja

Snäkkäri löytyy kauppojen kuivaleipä-hyllystä!



## Gluteeniton kotimainen uutuus

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

Ullan Pakarilla puhdaskauraan leivottu leipä ei sisällä pähkinää.



Parhaat Snäkkäri-käyttövinkit löydät osoitteesta:  
[www.lejos.fi/tuotteet/lagom](http://www.lejos.fi/tuotteet/lagom)  
- tutustu ja kokeile!

etuja sinulle



Stan Laurel ja Oliver Hardy, tutummin Ohukainen ja Paksukainen viihdyttävät 50-luvun sodanjälkeisessä Britanniassa.

## FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Stan & Ollie  
**S-Etu 15 %**

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla helmikuu19. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.  
**Liput ja lisätiedot:** [finnkino.fi](http://finnkino.fi).



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

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

**VASTAA 15.2.2019 MENNESSÄ** osoitteessa [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 1/2019, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 2/2019.

**EDELLISEN** lukijakilpailun voitti Riitta Nikkanen Ruotsinpyhtäältä.



# MITÄS SUULLE KUULUU?

**Hammas-  
tarkastus**  
S-Etukortilla

**40,-\***  
Norm. 77,90/84,90

**Varaa aika ja katso lähin toimipiste  
[oral.fi](http://oral.fi) tai numerosta 010 400 3400**



**Elämäsi hampaat**



\* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 55,50. Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpitekuluja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu voimassa 14.1.-28.2.2019 kaikilla Oral-hammaslääkäriasemilla. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.



## Energiaa päivääsi raikkaalla smoothiella

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

Saatavilla nyt Prismoista kautta maan! **49,95€**

Resptejä ja vinkkejä smoothieisiin löydät sivulta [mehuisa.fi](https://www.mehuisa.fi)



## Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

### Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

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

**79,90€**



### Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S

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

**39,95€**

### Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

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

**34,90€**

Saatavilla nyt Prismoista kautta maan!



**K**IRJAILIJANA KOEN suoritus-  
paineita koko ajan. Soljuva teksti  
voi näyttää helposti tuotetulta,  
mutta se on hiottava tarkkaan  
sana sanalta. Suorituspaineisiin auttaa dead-  
line. Se estää tekstin loputtoman pyöritte-  
lyn ja kiihdyttää myös ajattelua.

**STRESSAANTUNEENA** rentoudun kävele-  
mällä Lauttasaaren rannoilla. En silmäile  
puhelintani. Tai ainakin päätän, että nyt  
vain kävelen ja rentoudun. Joskus saatan  
istua penkille tai kivelle ja katsella merta.  
Puhelin tosin polttee taskussa...

**KIIRETTÄ YRITÄN** välttää hokemalla, että  
elämä ei ole milloinkaan valmis eikä täydel-  
linen. Hoen myös, että priorisoi, raivaa  
aikaa, luovu vähemmän tärkeästä! Mutta  
mikä elämässä on vähemmän tärkeää?  
Meidän elämämme miljoonien valintojen  
maailmassa on yksinkertaisesti liian lyhyt.  
Kiireen hyvä puoli on se, että tulee käytet-  
tyjä aivoja täysillä ja saa vaikkapa kirjoitet-  
tua tai siivottua rivakasti.

**PARAS VIIME AIKONA** lukemani kirja on  
kosmologian professori **Kari Enqvistin**  
esseeteos *Valo ja varjo*. Se on syvälinen ja  
paikoitellen aivan hullun hauska. Enqvist  
katkaisee usein tietoviisaan pohdinnan  
äkkinäisellä komiikalla. Hän hioo lauseitaan  
lyyrikon lailla, kirjoittaa hän sitten hiukkas-  
fyysikkojen konferenssista tai lapsuutensa  
Muumi-kirjoista. Kirjan hupaisimpia juttuja  
on konferenssi Espanjassa ja siellä ameri-  
kanjapanilainen kosmologi, joka suuntaa  
kokouksen jälkeen yläosattomista tunnetul-  
le uimarannalle.

**TARINOIHIN ELÄYTYMÄLLÄ** ymmärtää,  
miksi ihmiset ovat erilaisia. Siksi lapsille  
lukeminen on tärkeää. Lapsille voi keksiä  
tarinat myös itse. Kun olimme lapsia, isä  
kertoi meille tarinaa villistä pojasta jatko-  
kertomuksena. Kun poika meni uimahalliin,  
uikkarit putosivat altaaseen. Nauroimme  
kippurassa. Mikään kirja ei huvittanut  
meitä yhtä paljon.

teksti **LEENA RAIVIO** kuva **PIA INBERG**

## "Deadline kiihdyttää ajattelua"

Kiire auttaa Sinikka Nopolaa  
kirjoittamaan rivakasti.

**OLEN TEHNYT UUSIMMAN** kirjani osin  
siskoni **Tiinan** kanssa. Kirjassa käsitellään  
sitä, miten esikoisen ja kuopuksen roolit  
jumittuvat. Toinen saatetaan esimerkiksi  
leimata laiskaksi,  
toinen ahkeraksi –  
ja uskomus on  
lujassa aikuisuuteen  
saakka. Kirjan nimi  
on *Siskossyndrooma*  
- 60-luku kasvatti  
meidät. Paneudum-  
me siinä myös  
tamperelaisen nuo-  
ruutemme ilmiöhis-

*Soljuva  
teksti on  
hiottava  
sana  
sanalta.*

toriaan. Tyyliä on ironia. Me Nopolan  
”perhetytöt” luulimme muun muassa, että  
kaupunkimme keskustassa iltaisin pörräävät  
tytöt päätyvät ennen pitkää koulukotiin!  
Olemme kirjoittaneet Tiinan kanssa paljon  
muutakin yhdessä, ja tänä vuonna vietäm-  
me 30-vuotistaiteilijajuhlaamme.

*Helsinkiläinen kirjailija, käsikirjoittaja Sinik-  
ka Nopola kirjoittaa sekä lapsille että aikuis-  
sille. Sisarensa Tiina Nopolan kanssa hän on  
tehnyt suosittu lastenkirjasarjan Heinähattu  
ja Vilttitossu sekä Ristopääjä -kirjat.*



Sinikka Nopola lukee parhailaan Silvia Hosenin esseekirjaa Pölyn ylistys. Hän luonnehtii kirjailijan tyyliä kreisiksi ja yllättäväksi.

#### LUKIJA KYSYY

**Oletteko saaneet joihinkin Risto Räppääjän hahmoihin idean todellisista ihmisistä?**

*Soile Vahtera, Lieto*

Risto Räppääjä -kirjojen hahmoissa on piirteitä tuntemistamme ihmisistä. Risto Räppääjä muistuttaa hieman poikaani, joka alkoi rummutella kolmivuotiaana. Aika paljon hahmoihin suodattuu siskoni Tiinan ja minun piirteitä. Esimerkiksi Pakastaja-Elvi ja Rauha Räppääjä ovat tavallaan ihmisen kaksi puolta: toinen on käytännöllinen toiminnan ihminen, toinen haaveilija.



Risto Räppääjä ja pullistelija -kirjasta ilmestyi uusintapainos leffaliitteellä tammikuun puoli-välissä. Saman-niminen elokuva saapuu elokuvateattereihin helmikuussa. Uusi kirja, Risto Räppääjä maalla, merellä ja ilmassa, ilmestyy Tammen kustantamana huhtikuussa.



# Voimaa puurosta

**Ajatella, että niinkin yksinkertainen ruoka kuin puuro voi sisältää niin paljon hyvää. Pohjoismaisilla tiloilla tuotettua kauraa ja maitoa sekä rautaa ja muita kivennäisaineita. Puuro myös maistuu hyvältä, ei siis ihme, että se on lasten suursuosikki.**

## Rautaisannos puuroa

Lapsen luontaiset rautavarastot alkavat loppua noin puolen vuoden iässä. Voit varmistaa lapsesi ravintoaineiden saannin tarjoamalla hänelle puuroa, jossa on tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten rautaa. Puuron valmistaminen jauheesta on myös todella helppoa, lisää vain vesi! Puurosta valmistat helposti myös sormiruokia. Parhaat reseptit löydät osoitteesta: <https://www.semperlastenruoka.fi>



## Puhdasta ruokaa lapsellesi

Moni ei tiedä, että lainsäädäntö on erittäin tiukka lastenruokien suhteen. Ne eivät saa sisältää säilöntäaineita eikä väriaineita ja torjunta-aineiden jäämien rajat ovat äärimmäisen tiukat. Semper puuro on valmistettu parhaista raaka-aineista. Yksinkertaisia aitoja makuja, ei sen kummallisempaa.



Osallistu Semper Instagram-kisaan ja voita itsellesi tai ystävällesi Teddykompanietin jättinalle! Jaa kuva rakkaimmasta pehmoelusta ja merkiste kuvasi #sempernalle @semperlastenruoka

		HÄVIT- TÄJÄ		VAR- MUU- DELLA										
KAAHA- RILLA VAA- RAL- LINEN		LYHYT LIG- NELL												
IRAKIN RAHA			1											
VÄHI- TEN VIE- RAS		HAIN! EKS- TRAKTI						ANEL- TUA						
		10 x 10 SIJAITA				2		LAURA PAUSINI		PELO- TON	YÖ- PYMI- SEEN	AINA		
TILIL- TÄ				TUOMI- OJA				RAT- KAIS- TAVA						
JOH- TAA RAHAN- ME- NOON?							PUN- NITTU JUOMA							
	8	SUO- JAAVA		VAL- MISTA- MISIA	SÄRKI- KALA			VIE- HÄT- TÄVÄ						
ESPAN- JAL AIS- AUTO					MUU- ALLE		HELK- KÄÄVIÄ EES-							
AVARUUSLEN- NOLLA TUKENA											3			
							TUU- LAHDUS VOIMIA			ISRAELIN RAHA			LYMI ELO- VAARA	
USEIN HIN- TAVIA					7				VAI- VAT- TOMIA					
ENSIN			PIIPPU- AINES	TÄHÄN TAI SAVEEN VÄYLÄT							HANNA TOMAS		JUOMA	
					1000		KYLLIN							
									SYNKIN					
							PUHE- LIMISSA	5				4		
HAR- JAA- MISIIN					6	TERESA								

Jyrki Takala kuva istockphoto

Edellisen  
ristikon  
ratkaisu:  
KIELIKOE

Ristikon  
voittaja:  
Jenika Silosuo,  
Tampere

				P	P	A	R	I	T
				K	A	D	O	T	A
				L	E	I	S	K	A
				J	A	K	O	S	A
				O	K	O	S	E	
				N	A	I	V	A	
V	A	A	N	T	P	P	K	I	N
I	V	A	R	I	E	R	O	T	A
I	R	A	I	K	E	L	A	S	L
V	A	I	K	E	N	T	P	I	N
E	M	M	E	N	A	S	A	K	E
				T	I	T	T	E	L
				P	O	S	S	I	T
A	A	S	I	A	P	I	A	A	S
A	N	A	L	M	A	V	A	S	A
V	A	L	A	S	S	A	L	A	R

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

**VASTAA** 15.2.2019 mennessä osoitteesta [www.yhteishyv.fi/osallistu](http://www.yhteishyv.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 1", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Kaikkien vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

since 1969  
**Hälsans  
Kök**

Tehty kokeiltavaksi

# KOKEILE TODELLA MAUKASTA KASVISRUOKAA



100%  
HERKULLISTA JA  
VEGETAARISTA



## 7.2.

Helmikuussa vietetään Tervehdi naapuriasi -päivää. Kansainvälisen teemapäivän ideana on tuoda lämpöä kyltiin ja lähiöihin. Jos pelkkä tervehtiminen tuntuu vähäiseltä, kutsu naapuri mehulle ja keksille.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana yhteensä 39 059 844 pakettia keksejä.



# **BONUS ON PUHELIMESSA**

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

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

## **LATAA S-MOBIILI**

Saat sen maksutta omasta sovelluskaupastasi

