

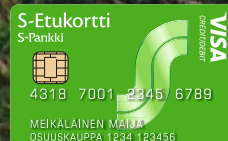
# yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 6 | 2016

yhteishyvä.fi

× EPPU NORMAALI ×

Joulua nääs,  
katajainen  
kansa!







Metro2 M BUGrip®



Avila3 W BUGrip®



Creek3 M/W BUGrip®

**S**uomessa tapahtuu lähes satatuhatta liukastumistapaturmaa joka talvi. Sairaalahoitoa vaativia liukastumisia sattuu paljon enemmän kuin sairaalahoitoa vaativia auto-onnettomuuksia.

Usein satsataan auton turvallisuuteen, mutta liian harvoin kiinnitetään huomiota jalkineisiin. Jokainen meistä tarvitsisi kuitenkin kunnon kengät.

Icebug on tuonut turvallisuutta suomalaisten liikkumiseen jo viidentoista vuoden ajan. Tarjoamme luotettavaa pitoa kaikkiin olosuhteisiin.

Monet suosittelevat Icebugeja talvikengiksi. Kokeile, niin ymmärrät miksi. Löydät Icebug-älynastakengät Prismoista kautta maan.



Kunnon pito on nasta juttu.

# × SISÄLTÖ ×

# 30



**Ruoka-  
liitteessä**  
Juustot ja niiden  
seuralaiset.

**07 Tervetuloa**  
Onko joulukaikkien  
lasten juhla?  
Päätoimittajan  
joulutervehdys.

**08 Joulumusaa  
jengille**  
Jouluradio tuo  
taas iloa vuoden  
pimeimpään aikaan.

**11 Juuri nyt**  
Ira Tikkanen  
kääriytyi neulekisan  
voittajapaittoon.

**19 Kolumni**  
Timo Parvela ja  
oodi kirjalle.

× INNOSTU ×  
**22 Jännässä seurassa**  
Perinteinen kinkku  
löysi itselleen uusia  
kavereita.

**26 Onnellinen  
maanviljelijä**  
"Keskinertaisuuteen  
ei ole varaa", tietää  
Niina Mayer.

**30 Muisto kesästä**  
Ahvenanmaan  
omenapuuvistot  
muistuttavat viinitarhaa.

**34 Ay caramba,  
mikä kakku!**  
Kun mansikkamargarita  
sujautti suklaakakkuun.





# × SISÄLTÖ ×



## 42

### × AJATTELE ×

- 40 Tule joulu normaali!**  
Kaikki jouluun omasta kaupasta. Parhaat lahjavinkit, ideat ja tarinat hyvän joulun tunnelmasta.

- 63 Kolumni**  
Polttaako Kati Tervo joulupäreensä?

- 65 Hetkessä hehkeää**  
Tee helppo kukka-asetelma.

- 66 Muuttumisleikki**  
Ilta italialaisittain.

- 68 Vipuvartta talouteen**  
Kulutusluotto voi pelastaa yllättävissä tilanteissa.

- 72 Elämää vanhassa osuuskaupassa**  
Kärsämäen keltainen talo.

- 76 Mestarin siveltimellä**  
Raili Hulkkonen ansaitsee tulla kutsutuksi meikkitaiteilijaksi.

- 78 Koukussa?**  
Uuden ajan riippuvuudet mietityttävät.

- 82 Ruutupeitto voitti**  
Katso Novitan ja Yhteishyvän neulekilpailun voittajapeiton ohje.

- 95 Ristikko**  
Ratkeaako ristikon avainsana?



### × HYÖDY ×

- 86 Sinulla töissä**  
Hotelliemännän idyllinen joulu Kolilla.

- 87 Ässä pöytään**  
S-ryhmän vastuullisuusjohtaja Lea Rankinen katsoo kauas.

- 89 Etuja sinulle**  
Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla.

- 97 Yhteishyvä.fi**  
Kun lehti on selattu, klikkaa yhteishyvä.fi:hin. Sieltä löydät arkea helpottavat reseptit ja vinkit!

- 98 Olen mitä syön**  
Kuvittaja Virpi Pekkala rakastaa isoja pöytäseurueita.



## 40







# MAISTA TOSI TUMMA UUTUUS.

*Maidon uusi paras kaveri.*



Juhla Mokka Tosi Tumma on 100 % arabica-kahvisekoitus, joka sopii tumman paahtonsa ansiosta erityisen hyvin maidon kanssa nautittavaksi. Kahvin voimakastahtoinen luonne ja maku syntyvät alusta alkaen paahtimollamme Helsingin Vuosaarella.



A.Vogel



# Herbamare yrttisuola – kun maku ratkaisee!

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita

Hasselbackan perunat  
Olga Temosen tapaan

## Ainekset:

8 pientä perunaa  
Herbamare yrttisuolaa  
mustapippuria  
50 g voita  
pieni nippu timjamia  
(1/2 dl parmesaanijuustoa  
raastettuna)

Kuori perunat ja leikkaa niihin viiltoja, mutta älä leikkaa pohjaan asti. Asettele perunat uunivuokaan ja ripottele niiden päälle Herbamarea ja pippuria. Laita nokare voita jokaisen perunan päälle. Lisää timjamin oksat. Paista uunissa 225 asteessa 40 - 50 minuuttia perunoiden koosta riippuen, kunnes ne ovat kypsiä. Jos haluat lisää makua, ripottele juusto perunoihin puolen tunnin paistamisen jälkeen ja jatka paistamista loppuun saakka.

vogel.fi



**Uutuus:**  
Suomen ainoa  
sydänmerkkisuola  
vähäsuolaiseen  
ruokavalioon

Täyteläinen  
maku yrteistä ja  
merisuolasta



Voimaa luonnosta - edelläkävijä  
vuodesta 1923

A.Vogel

× TOIMITUS ×

## TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri  
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen  
Mediapäällikkö Kristiina Lindh  
Toimituspäällikkö Sanna Suokko  
Vastaava tuottaja Niina Korhonen  
Toimitussihteeri Marika Harjumaa  
Monimediatauottajat Enna Koivunen,  
Mari Koski ja Jenni Saarilahti  
Digituottaja Katri Saukkonen  
Visuaalinen tuottaja Nina Räisänen  
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio  
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

AD & kuvatoimittaja Liisa Seppo, Otavamedia OMA Oy  
Graafikko Cilla Lehtonen, Aste Helsinki Oy

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

## YHTEYSTIEDOT

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi  
Vaihe SOK 010 768 011

Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu 010 765 858 (0,088 €/min)  
auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.  
Oman osuuskauppiasi yhteystiedot löydät osoitteesta  
www.s-kanava.fi.

Osoitteenmuutokset päivittyvät automaattisesti  
väestötietojärjestelmästä.

## KIRJAPAINO

Hansaprint

## REPRO

Aste Helsinki Oy

## 112. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 859 192 (LT 2015)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



## Ylöjärven ylpeys

40-vuotias Eppu Normaali on koko kansan bändi. Biisit ovat kestäneet aikaa ja periytyneet isältä pojalle. Lähdimme joukon kanssa suomalaisten pyhimpään eli metsään.

Puhuimme siitä, miten bändistä tuli suomirockin mummatti ja mitä se on vaatinut jäseniltään. On siis ainoastaan oikeus ja kohtuus, että Ylöjärven kaupunki pystyttää patsaan Eppu Normaalille!

Kannen kuva  
Juha Törmälä  
Tyyli  
Janic Leino  
Meikki  
Emilie Tuuminen





**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Päätoimittaja

# On nähtävä pidemmälle

**S**anotaan, että joulukuuh on lasten juhla. Näin ei ole kaikilla. Tilastokeskuksen mukaan noin kymmenen prosenttia eli yli satatuhatta suomalaista lasta elää köyhyysrajan alapuolella. Se on hämmäntävän suuri joukko, kun muistamme vanhan sanonnan, miten on lottovoitto syntyä Suomeen.

Ensi vuonna Suomi täyttää sata vuotta. Vaikka Suomi on monella mittapuulla tarkasteltuna edelleen maailman paras paikka elää, emme voi sulkea silmiämme todellisuudelta.

Ihmiset ponnistavat elämään erilaisista lähtökohdista myös täällä. Siinä missä hyväosaisuus kasaantuu, köyhyys periytyy. Olennaista lapsen kokemassa köyhyydessä on se, millaisena kaverit näkevät hänet. Pahimmil-

laan se tarkoittaa pilkkaa, kiusantekoa ja sulkemista ulos ryhmästä.

S-ryhmällä on käsissään monta ratkaisun avainta, ja teemme parhaamme, että Suomesta tulisi vieläkin parempi maa kuin se jo on. Osuuskaupan perinteet velvoittavat: hyvinvointi ei ole pelkkää taloudellista hyvinvointia. Suomi tähtää kestävä kehityksen mallimaaksi, ja olemme isosti mukana näissä talkoissa.

Edeltäjäni perustama Yhteishyvä on osa yhteistä matkaamme. Yhteistä hyvää tarkoittaa kykyä nähdä vähän pidemmälle, nykyhetken yli huomiseen. Tämänkin lehden numero kertoo monin eri tavoin siitä, miten osaamme tarpeen vaatiessa ottaa kädet pois taskuista ja ryhtyä toimiin. Mitä hankalampi tilanne, sitä rivakammin laitamme hihat heilu-maan. Tähän on uskottava.

*Yhteishyvän toimitus ja koko S-ryhmä toivottavat kaikille lämmintä joulun aikaa!*

## Luettuasi tämän lehden...



### Innostut kinkun uusista kavereista

Kinkku pitää pintansa, mutta kasvikset valtaavat joulupöytää. Testaa bataatti-inkiväärilaatikkoa ja tuunaa sinappi uusiksi.



### Ilahdut valmiista lahjaideoista

Kokosimme parhaat lahjaideat ja vinkit joulunlaittoon omasta kaupasta. Ruoka-Kalevalaan tulvi jouluisia makumuistoja.



### Hyödynnät omistajan joulun

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palveluja. Joulukonsertit, ostosmatkat ja hotellipaketit odottavat!





× TEEMME HYVÄÄ ×

Tutustumme palstalla arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

teksti Sanna Suokko × kuva Klaus Elfving

# Joulumusaa jengille

”Kun tulin töihin kirkon palvelukseen, tajusin, miten paljon joululauluja rakastetaan. Kauneimmat Joululaulut -tapahtuma täytti kirkot äärimmilleen. Radiossa joulumusiikki tuntui 14 vuotta sitten olleen pannassa. Koska meillä pääkaupunkiseudun seurakunnilla oli oma radiotoimitus, päätimme soittaa vähän joulumusaa jengille.

Nyt meillä on lähes 700 000 viikko-kuuntelijaa, aina Rovaniemellä asti. On superlämmittävää kuulla palautetta siitä, miten Jouluradio toi netin kautta joulun myös toiselle puolelle maapalloa.

Taianomaisin hetki koetaan jälleen ensimmäisenä adventtina, kun Jouluradio palaa vuoden tauon jälkeen eetteriin perinteisellä *Hoosiannalla*. Olemme vuosien saatossa kuulleet upeiden artistien sovituksia Hoosiannasta, mutta tänä vuonna halusimme tehdä sen yhdessä tavallisten ihmisten kanssa. Meitä kuunnellaan paljon, ja mekin haluamme nyt puolestamme kuunnella Jouluradion ystävien ääntä.”

**Riitta Kalliorinne, 57**

Toimituspäällikkö Riitta Kalliorinne on Jouluradion äiti. Jouluradio on pääkaupunkiseudun seurakuntien yhteisen mediatoimituksen, Toivontuottajien, verkkomedia ja radiokanava, jolla soitetään adventista loppiaiseen joulumusiikkia ilman puhetta ja mainoksia. Kuuntele osoitteessa jouluradio.fi.

”Vanhat Ylen-aikaiset kollegani ottivat yhteyttä, että nyt olette osuneet kultasuoneen”, Kalliorinne muistelee ensimmäistä lähetystä 14 vuotta sitten.



# HAVE AN OREO X-MAS



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



OREO-RESEPTJÄ: KEKSIHYLLY.FI

Voittajapeittoon kietoutunut Ira Tikkanen on koulutukseltaan ajo-neuvoasentaja, mutta nyt mielessä siintävät tarjoilijan opinnot. Turvatalon palveluja hän käyttää edelleen.

## Kodin lämpöä Turvatalojen nuorille

KOONNEET VIRPI AALTONEN, MARIKA HARJUMAA, NIINA KORHONEN, MERJA LAKSOLA JA TOMI RONKAINEN.

MINNA KURJENLUOMA

Novitan ja Yhteishyvän perinteinen neulekilpailu on ratkennut. Peitot lahjoitettiin SPR:n Nuorten turvataloihin, joissa tehdään tärkeää työtä nuorten ja heidän perheidensä tukemiseksi. Sen tietää **Ira Tikkanen**, 20, joka kertoo saaneensa Tampereen Turvatalosta kaikkea mahdollista apua. Riidat äidin kanssa saivat Iran aikoinaan kolkuttelemaan Turvatalon ovea.

”Sinne voi mennä hakemaan apua pienemmästäkin syystä: läksyjen tekoon, Kelan papereiden täyttöön tai uuden päivärytmin etsimiseen, jos ei aamulla jaksaa nousta kouluun”, Ira kertoo omasta kokemuksestaan.

Turvatalo oli perheen tukena, kun Ira halusi muuttaa pois kotoa kolmisen vuotta sitten. Ratkaisu on osoittautunut hyväksi. Myös äidin ja tyttären välit kohentuivat muuton ansiosta.

### Kiitos äänistä!

**1** Kilpailun aihe kosketti. Neulekilpailuun lähetettiin yhteensä 150 peittoa. Esiraati valitsi niistä 10 äänestykseen.

**2** Annoitte lähes 7 000 ääntä. Suosikkipeittoaan sai äänestää Yhteishyvä.fi:ssä. Ääniä annettiin 6 979. Voittajapeitto sai 1 567 ääntä.

**3** Katso voitto-ohje sivulta 82. Voittajaksi valittiin halikkolaisen Tuula Auerman torkkupeitto.



## ”Enää edut eivät jää käyttämättä”

**LASTENHOITAJA  
RIINA RUNDQVIST, VANTAA**

”Digipalveluiden ansiosta lähes kaikki tarvitsemani tieto on heti saatavilla. Tämä koskee myös osuuskauppani Bonuksia ja etuja.

Meillä Bonukset ovat tarpeen. Jo pienistä ostoksista kertyy hiljalleen kiva summa rahaa. Seuraan viikoittain Bonukseni kehitystä joko S-mobiilista tai koneen kautta Omalta S-kanavalta. Kaikilla asiakkailla ei ole tähän mahdollisuutta, mutta onneksi ainakin isoissa kaupoissa tiedot voi käydä kysymässä asiakaspalvelupisteestä.

**JÄÄKAAPIN OVI TYHJENEE**

Ilahduin huomattessani, että *Yhteishyvän* mukana ei tule enää paperista bonuslaskelmaa. Tieto ei ollut tarpeeksi



VILLE RINNE

ajankohtaista, ja lappu jäi usein lukematta. Etukupongitkin unohtuivat toistuvasti jääkaapin oveen roikku-maan, eikä niitä muistanut käyttää ajoissa. Tässäkin mielessä digipalvelut tuovat minulle rahanarvoisia etuja.”

**BONUSLASKELMA ON NYT DIGITAALINEN**

Yhteishyvä-lehden välissä ilmestynyt bonuslaskelma on siirtynyt kokonaan digitaaliseen muotoon. Voit tarkastaa ajantasaiset bonus-tiedot jatkossa S-mobiilista, Omalta S-kanavalta ja sähköpostista. Lue lisää: [S-kanava.fi/bonustiedot](https://S-kanava.fi/bonustiedot).

## Välitön\* ja pitkäkestoinen suoja vihloville hampaille

**UUTUUS**



1. HARJAA
2. HOIDA
3. VALMIS

### elmex® hoitokynä

- Helppokäyttöinen kynä mahdollistaa vihlontaa lievittävän, hoitavan aineen levittämisen suoraan kipukohtaan
- Geelimäisen, silikonista sisältävän koostumuksensa vuoksi hoitava aine pysyy paikoillaan eikä valu
- Erittäin pehmeäharjaksinen hammasharja sopii vihloville hampaille ja ikenille

\*Hierottaessa suoraan vihlovaan hampaaseen 1 minuutin ajan

**SAATAVILLA PRISMOISTA**



**LÖYTYY  
HAMMASHARJA-  
HYLLYSTÄ!**

**KUUKAUDEN  
KUKAT**  
joulutähti &  
tulppaani

Mitä olisi joulu ilman joulutähteä? Se onkin Suomen suosituin joulukukka. Joulutähti tarvitsee runsaasti valoa ja tasaista kastelua. Kylmässä ja vetoisessa paikassa se ei viihdy, vaan varistaa helposti lehtensä. Tätä joulunajan kaunistusta voi kasvattaa myös monivuotisena huonekasvina.

Tulppaanit kannattaa ostaa, kun ne ovat nupuillaan. Nuput avautuvat huoneenlämmössä muutamassa päivässä. Tulppaani tulee toimeen vähällä vedellä.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi ajankohtaisia kukkia. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

## Tee itse herkkulahjat!

Yhteishyvä.fi:stä löydät joulun 24 ihanaa ruokalajia. Karkit ja leivonnaiset ovat persoonallisia viemisiä, kun kääreiset ne vielä itse tehtyyn pakettiin.



123RF

**S-RYHMÄN  
VASTUULLISUUS-  
TEKOJA**

S-ryhmän työllistää Suomessa lähes 34 000 ihmistä. Henkilöstössä on edustettuna 72 eri kansallisuutta.

## Taateli-suklaapallot

20 KAPPALETTA

- 300 g tuoreita taateleita
- 0,8 dl pekaanipähkinöitä
- 0,8 dl manteleita
- 3 rkl kookoshiutaleita
- 2 rkl kaakaojauhetta
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 rkl vettä

koristelu: kookoshiutaleita

Poista taateleista kivet. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen, jauha tasaiseksi massaksi.

Jos kone ei ole riittävän tehokas, tee massa kahdessa erässä.



SOK

Massaan saa jäädä pieniä pähkinänpaloja. Pyöritä käsin pieniä palloja.

Pyöritä pallot kookoshiutaleissa. Laita kylmään kovettumaan.

# JOULUN DORO MATKAPUHELMIMET



**Doro 8030**

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



**Doro 6521**

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



**Doro 5031**

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: punainen ja grafiitti. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



# TODENNÄKÖISESTI ARVOSTAT NEUVOJA JA NOPEAA HOITOA

## Sairauden tai tapaturman sattua, soita TerveysHelppi 0206 1000

LähiTapiolan henkilövakuutusasiakkaana voit soittaa maksutta TerveysHelppiin, jossa Lääkärikeskus Dextran ammattilaiset tarjoavat apua kaikenlaisiin vaivoihin flunssasta luunmurtumiin, kaikkialla Suomessa. Tarvittaessa saat heti ajan erikoislääkärille ja korvausasiasi vireille. Kuntoudut nopeammin, kun hoito hoidetaan alusta asti oikein.  
[lahitapiola.fi/terveyshelppi](http://lahitapiola.fi/terveyshelppi)



TIEDÄMME  
MIHIN KANNATTAA  
VARAUTUA JA MIHIN EI

Yhteistyössä:  DEXTRA





# Onnistuneet lahjaostokset nettikaupasta

**I**Hintojen vertailu kannattaa. Samoja tuotteita löytyy usein monesta eri nettikaupasta. Lue myös muiden ostajien arvioita tuotteista ja nettikaupoista.

**2** Tarkista tuotteen lopullinen hinta. Yleensä hintaan lisätään toimitusmaksu. Myös mahdollisista lisäpalveluista, kuten nopeasta toimituksesta, laskutetaan.

**3** Luottokortti on nettikaupassa hyvä maksuväline, kunhan käyttää salattua yhteyttä. Jos ostos ei saavukaan, rahojaan voi vaatia takaisin luottokortti-yhtiöltä. Pankkisiirrolla kannattaa maksaa vain, jos on varma kaupan luotettavuudesta.

**4** Ostoksen voi yleensä palauttaa tietyn ajan kuluessa. Palautuskulut tosin saattaa joutua maksamaan itse. Kaupan voi perua Suomessa 14 päivän ja muualla EU-alueella vähintään 7 päivän ajan.

→ Lue lisää vinkkejä arjen talouden hallintaan osoitteesta [S-pankki.fi/artikkelit](https://www.s-pankki.fi/artikkelit).



# Blogeissa tapahtuu

”Joulutunnelman luomiseen ei tarvita paljoa. Arizonassakin pihoille syttyvät jouluvalot ja erämaa häviää jouluillan hämääriin. Uskon, että jos on lapsuudessa saanut kokea joulun läheisten seurassa, laulanut joululaulut, aistunut jouluajan salamyh-

käisyyden ja innostuksen ilmapiiriin, on se jäänyt sieluun ihmeen kaltaisena tunteena. Eikä se sieltä koskaan katoa”, pohtii Yhteishyvän Amerikan ihme-maa -bloggaaja **Kirsi-Marja Häyrynen-Beschloss**.

Lue, milllaiselta näyttää joulu Amerikassa: [amerikanihmema.fi](http://amerikanihmema.fi).  
[vhteishyva.fi](http://vhteishyva.fi).

**LUE YHTEISHYVÄN BLOGEJA**  
yhteishyvä.fi

**yhteishyvä 15**

Lahja  
paketista  
ILOA KOKO

# VUODEKSI

## TV-TUOTE

## OBH Nordica Optigrill

**Älykäs grilli jolla onnistut aina. Welldone!**

## OBH Nordica Slow Juicer Infiny Juice

**25% enemmän C-vitamiinia ja 2x enemmän antioksidantteja talteen!**

**Artist Pro  
One Touch  
hiustenkuivaaja**

Älykäs Touch-  
kosketustunnistin  
kädensijassa!



## × JUURI NYT ×



### Jenni Pääskysaaren teesit opposivat

Juttu nivoo luontevasti yhteen kaksi naisen elämän tärkeää asiaa: itsensä hyväksymisen ja suomalaisen vaatesuunnittelun ja -tuotannon. **MARJUT WALLINIUS**

Todella hienolla asialla on Jenni Pääskysaari. Nuorten tyttöjen ja poikien itsetuntoa pitää aina kohottaa. **TIINA LESKINEN-SALMINEN**

Täyttä totta. Pitää pönkittää enemmän omaa itsetuntoa ja arvoa ihmisenä. **KARITA ÅKER**

Itsekin pyrin toteuttamaan samaa mantraa, olen lempein itselleni. **SIRITA JANATUINEN**

Voimauttavaa! **MARIA LAAKSONEN**

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.



### Syöpään sairastuneelle läheiset ovat tärkeä tuki

Asiallinen kertomus, kuinka läheinen ihminen voi olla mukana toipumisessa. Samalla muistutus tärkeästä Roosa nauha -keräyksestä rintasyöpätutkimuksen hyväksi. **ANJA HÄKKINEN**

Syöpä koskettaa meistä jokaista. **ANNE TENHUNEN**

Olen iloinen aina, kun joku ei syövästäni kuultuaan ala kertoa, ketkä kaikki ovat kuolleet syöpään. Toivoa on ja se kantaa. **Tiina Räikkönen**



### WalkaFriend-nettipalvelu löytää kaverin lenkille

Aikuisena uusiin ihmisiin tutustuminen ei ole helppoa. Tässä uusi näkökulma ystävän saamiseen. **HANNA-MARI HIETALA**

Yksinäisyyttä on niin paljon. Ihana, että kerrotaan normaali-vinkkejä arkeen. **KATJA HATTUNEN**

### Kaalilaatikko maistuu kolmella uudella tavalla

Reseptiä on pakko kokeilla! **SARA ROCCO**

### Tästä tykkäsitte

Edellisen numeron suosikkijutussa Jenni Pääskysaari puhui tyttöyden voimasta. Kurkistimme myös Prisman Neulomomallistoon. Lukijakilpailun palkinnon voitti Jennifer Lagerström Vaasasta.



## KIPU-NIVEL MAGNESIUM POISTI KIVUT – PYSTYN TAAS NUKKUMAAN!

**Pertti Latvalalla**, 58, on ollut polvien kanssa paljon ongelmia mm. piinaava hermo- ja kulumasärky on häirinnyt yöunta.

Vuonna 2005 hänelle sattui työtapaturma, jossa polvi vääntyi ja nitkahti. Polveen tehtiin tähytys, jolloin elimistöön pääsi bakteeri. Puhuttiin jo amputaatiostakin. Polvea operoitiin seitsemän kertaa. Jossain operaatiossa polven hermo vaurioitui ja Pertti joutui pitkäksi aikaa pyörätuoliin.

- Opettelin pikku hiljaa kävelemään, mutta tarvitsin koko ajan vahvoja neurologiaa. En jaksaa olla katkera. Pystyn nyt kävelemään, mutta apuna ovat vahvat opiaattilääkkeet. Pertin vasenkin polvi kipeytyi. Kun toisessa jalassa on ongelmia, silloin varataan terveemmälle jalalle, joka kipeytyy.

Pertti luki **Nordic Health Sprays™** -magnesiumihosuihkeista ja vitamiinisuihkeista ja kiinnostui.

- Ryhdyin käyttämään **Kipu-Nivel magnesiumisuihketta**. Ennen en saanut unen päästä kiinni kuin särkylääkkeillä. Suihkautin ensimmäisenä aamuna 18 suihkautusta molempiin polviin. Aine levittyi ja imeytyi hyvin. Yö oli kuitenkin yhä kivulias.

- Sen jälkeen suihkutin kymmenen kertaa aamuin illoin. Nyt sain jo nukkua. Kolme päivää aloituksesta kipuilua tuntui vielä, mutta yöt alkoivat olla vasemman polven osalta jo ihan siedettäviä.

- Tämä on minun henkilökohtainen kokeiluni ja sen kautta olen avun saanut. Yökipu on suihkeen ansiosta kadonnut 98-prosenttisesti, Pertti toteaa.

**”Yökipu on suihkeen ansiosta kadonnut 98-prosenttisesti!”**

PERTTI LATVALA



NordicHealth

### KIPU-NIVEL MAGNESIUM

Poistaa mm. krampit alle minuutissa ja auttaa tehokkaasti hartiakivuisia jalkakipuihin. Suihkuta suoraan iholle, sinne missä vaiva on! Todella hyvä apu myös iskiasvaihoin, nivelrikkosärkyyn, fibromyalgiaan, jännetuppitulehdukseen. 20 suihkausta sisältää 180 mg hyvin imeytyvää luonnon magnesiumia. Farmaseuttista laatua. Pullosta saat 800 suihkausta, matkakoon pullosta 100 suihkausta.



VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

MAINOS

### UUSI LAHJAPAKKAUS vaikka joululahjaksi!

Viisi erilaista suihketta 100 suihkaisua/plo.



### MAGNESIUMIHOSUIHKEET KÄTEVÄSSÄ MATKAKOOSSA

SAATAVANA:



sokos.fi

NordicHealth

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 044 737 7137  
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI • WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI



#### HYPPÄÄ MUKAAN

- Facebookissa Yhteishyvä
- Pinterestissä yhteishyva.fi
- Instagramissa @yhteishyva

#### VIDEOVINKKI: PIPARIKRANSSI

Yhteishyvä.fi:stä löydät paljon inspiroivia videoita, jotka auttavat sinua arjessa ja juhlassa. Joulukuussa tehdään itse söpö kranssi piparkakuista.

## Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?



#### KERRO MIELIPITEESI JA VOITA PELIKONSOLI

Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Sony PlayStation 4 -pelikonsolin. Tallennustilaa on 500 Gt. Palkinnon arvo on noin 300 euroa.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

#### Näin vastaat:

- 15.12.2016 mennessä.
- Netissä: osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu).
- Postitse: lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6 | 2016, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 1 | 2017.

TAVARANTOIMITTAJA

Oppi&ilo

## PARHAAT JOULULAHJAT SANKAREILLE, HURJIMUKSILLE, HÖPÖNASSUILLE, IHANILLE!



**IHANAT  
ASKARTELU-  
UUTUDET!**

**50  
pyyhittävää  
puuhakorttia  
ja tussi!**

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

SOKOS

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

**PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.



INDEX



**Kotimaista-keittojuureksissa on merkitty porkkanan ja lantun alkuperämaaksi Suomi. Mikä on sellerin, purjon ja palsternakan alkuperämaa?**

Kotimaista-tuotesarjan tuotteet täyttävät aina vaatimukset, jotka on asettettu kotimaisuuden takaaville merkeille: Hyvää Suomesta- ja Sirkka-lehti-merkeille. Hyvää Suomesta-merkin suomalaisuusasteen on oltava vähintään 75 prosenttia, kun kaikki lopputuotteeseen käytetyt raaka-aineet lasketaan yhteen.

kuvasti vähintään 86 prosenttia. Tuotteessa porkkana, lanttu ja palsternakka ovat aina Suomesta, purjo Puolasta ja selleri saatavuustilanteen mukaan joko Puolasta tai Suomesta.

Riisiä viljellään jonkin verran myös Euroopassa muun muassa Pohjois-Italian alangolla. Rainbow pitkäjyväisen riisin alkuperä eli viljelymaa on Italia. Alkuperämaa mainitaan aina pakkauksessa.

Kurkku on 97-prosenttisesti vettä. Vesipitoisuus on niin korkea, että vettä haihtuu helposti ja kurkku nahistuu. Ykkösluokan kurkut pakataan kelmuun, millä pyritään ehkäisemään veden haihtumisesta ja kurkun nahistumisesta aiheutuvaa hävikkiä. Prismoissa on valikoimassa myös niin kutsutut käyrät kurkut, joita ei ole pakattu muovisiin.

S-Kuluttajaneuvonta auttaa Kotimaista-, Rainbow- ja X-tra-tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä. Kysy meiltä: [www.s-kanava.fi/palaute](http://www.s-kanava.fi/palaute), puhelimitse 080 097 322 (ma-pe klo 9–13, puhelu on maksuton) tai Prisman ja S-marketin Facebook-sivuilla.

**Vuokkoset®**

nyt uusissa  
PAKETEISSA!

Vuokkoset tuotteet valmistetaan vain puhtaista ja turvallisista raaka-aineista, nyt entistään ohuempina, pehmeämpinä ja imukykyisempinä!

Suomalainen perheyritys Delipap Oy  
valmistaa Vuokkoset-tuotteet Suomessa,  
yhteistyössä Allergia- ja Astmaliiton kanssa.

Tutustu sinäkin ja lue lisää:  
**vuokkoset.fi**

Näin löydät suosikki-tuotteesi uudistetuista Vuokkoset tuotteista:



Slim Normal  
on nyt  
*Normal*



Slim Normal Wings  
on nyt  
*Normal Wings*



Slim Long Wings  
on nyt  
*Long Wings*



Slim Night Wings  
on nyt  
*Night Wings*



**LUONNOLLISETI  
SUOMALAISTA**

Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.



# Kirja.

**K**irja. Haluatko tehdä lapsestasi miljonäärin? Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan paljon lukevissa perheissä lapset ovat kuulleet kolmi-vuotiaana jo miljoonia sanoja enemmän kuin perheissä, joissa ei lueta.

Kirja. Kirjoja lukevien teini-ikäisten sanavarastossa on jopa 70 000 sanaa, kun taas vähän tai ei ollenkaan lukevien on pärjättävä 15 000 sanalla. Ero lukevien hyväksi on noin viisinkertainen. Jos sinun pitäisi rakentaa talo, valitsisitko mieluummin pelkän vasaran vai kokonaisen työkalupakin?

Kirja. Brittiläisen tutkimuksen mukaan jokainen lukutaidon kehittämiseen käytetty punta tuottaa 25 punnan säästön tulevaisuudessa.

Kirja. Tilastokeskuksen mukaan korkeakoulutetut ansaitsevat maassamme noin 25 prosenttia enemmän kuin vähemmän opiskelleet.

Kirja. Monet ammatit, joihin ennen saattoi valmistua työssä oppimisen kautta, vaativat nykyisin jopa vuosien opiskelua ja – lukemista.

Kirja. Lukutaidon saavuttaminen on vasta alku.

Varsinainen lukemisen taito syntyy harjoittelemalla, lukemalla. Ei Beethovenia soiteta vielä sillä, että osaa nuottien nimet.

*Asia on vakava, toteutus hauska.*

Kirja. Pojista nykyisin jo 18 prosenttia kuuluu heikkoihin lukijoihin, kun taas tytöistä vain 5 prosenttia. Voimakas eriarvoistuminen on siis varsin tuore ilmiö.

Kirja. Peruskoulussamme on tälläkin hetkellä yli 50 000 lasta ja nuorta, joiden tulevaisuus on vaarassa puutteellisen lukutaidon vuoksi.

Kirja. Maailmassa on 260 miljoonaa lasta, joiden lukutaito ei riitä edes kansalaisoikeuksista nauttimiseen.

Kirja. Paras lukutaitokampanja on kirjallinen ympäristö. Kirjan pitää näkyä kotona, koulussa ja koko yhteiskunnassa. Lasten lukeminen on aikuisten asia.

Kirja. Lukemisen taidon saavuttaminen on kustannustehokkain tapa parantaa kansalaisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa ja osallistua päätöksentekoon. Asia on vakava, toteutus on hauska. Riittävän lukemisen taidon voi saavuttaa vaikkapa lukemalla satuja. Toimivan kirjastoverkostomme ansiosta se on ilmaista.

Joulu. Tjaa, mitähän sitä ostaisi joululahjaksi?



NISSIN

# Soba

Special Cuisine from Japan



## Nuudeliateria valmis kolmessa minuutissa!

- 1) Täytä kuppi kuumalla vedellä ja odota 3 minuuttia
- 2) Kaada vesi pois kannen reikien kautta
- 3) Lisää erityinen soijakastike ja sekoita - Valmista!



# × INNOSTU ×

---

## *Luomutilallinen Lempäälästä*

Niina Mayer on uuden ajan maatalousyrittäjä. Some kulkee taskussa ja sarvipäät laitumella.

s. 26

---

## *Joulutortun uusi kuosi*

Hifistele torttutalkoissa: kokeile yllättäviä makuja ja jänniä muotoja. Ja kenen kanssa lähtisit torttukahville?

s. 24

---

## *Kesä maistuu omenamehussa*

Ahvenanmaan auringossa kypsyy loistava glögin pohja.

s. 30



teksti Sanna Autio × kuvat Laura Riihelä  
kuvausjärjestelyt Katri Schröder

# JÄNNÄSSÄ SEURASSA

Perinteinen kinkku on löytänyt kylkeensä  
uusia kavereita. Maista tänä jouluna näitä  
yllättäviä makuyhdistelmiä!

**LANTTU-  
OHRALAATIKKO**  
Tässäpä maukas  
yllätys: lisää  
lanttulaatikkoon  
piparimuruja.

**BATAATTI-INKIVÄÄRILAATIKKO**  
Kokeile joulun laatikoksi tällä  
kertaa bataattia ja mausteeksi  
kirpeää inkivääriä.

**MALLASLEIPÄ**  
Leivo tummaan  
olueen ja mehevöitä  
puolukkahillolla.



#### JOULUKINKKU

Rouskis! Rapeuta pinta maapähkinävoilla ja pistaasi-pähkinöillä.

#### LUKUSSINAPPI

2 dl sinappia  
1 dl paahdettuja  
pinjansiemeniä  
2 rkl konjakkia tai  
omenamehua

#### HEDELMÄINEN SINAPPI

1 dl sinappia  
1 prk mangosetta  
2 rkl juoksevaa  
hunajaa

#### KIRPSAKKA SINAPPI

2 dl sinappia  
3 rkl tillisilppua  
2 tl piparjuuritahnaa



### ARKKITEHTUURI UUSIKSI

Perinteisen tähden sijaan voit painaa tortun muotilla piparin malliseksi tai muotoilla sen vaikka kukkaseksi. Täytteen voi piilottaa myös kokonaan tortun sisään.

LUUMU-  
LAKULEIVOKSET

### KÄTKE SISÄÄN YLLÄTYSMAKUJA

Miltä kuulostaisi homejuusto, lakukastike, nutella tai pekoni? Ohjeet löydät Yhteishyvä.fi:stä!

NUTELLATORTTU

LUUMU-HOME-  
JUUSTOHYRRÄ

APRIKOOSI-  
PEKONITORTTU

OMENAINEN  
PUOLIKUU

### KENEN KANSSA TORTTUKAHVILLE?

Klikkaa Yhteishyvän Facebookiin ja kerro meille, kenelle haluaisit tarjota maukkaat torttukahvit. Arvomme osallistujien kesken Coffee Housen lahjakortteja.

# Tortta på torttan

- Kaikki tuntevat joulutortun, sillä tätä herkkua on leivottu jo 1800-luvulta lähtien.
- Perinnetortut ovat tähden ja puoli-kuun muotoisia. Kumpikin malli on onnen ja hyvän vertauskuva.
- Mutta kai sitä jotain uuttakin voisi kokeilla? Murra perinteet virittämällä ulkoasu ja täytteet uudennlaisilla komboilla.



## 25



# Onnellinen maanviljelijä

**Kahden akateemisen tutkinnon nainen ryhtyi maatalousyrittäjäksi. "Saan valtavat kiksit, kun kehitän tilaa entistä toimivammaksi ja kannattavammaksi", Niina Mayer sanoo.**

teksti Anu Kylén × kuvat Konsta Leppänen

**Y**lämaankarjan riistakäriste on hautunut leivinuunissa silkisen pehmeäksi. Viisivuotias Anna ja kolmevuotias Aatos pistelevät sitä suihinsa hyvällä ruokahalulla.

"Perheen pitää syödä yhdessä, ja vanhempien täytyy olla silloin läsnä lapsille. On tärkeää, että lapset oppivat kertomaan ajatuksistaan, kuulumisistaan ja ruokamieltyyksistään", uskoo maatalousyrittäjä Niina Mayer.

Anna onkin esimerkiksi oppinut pyytämään lautaselleen "luulihaa", kun

*"Ruokapöydässä lapset kertovat kuulumisiaan."*

tarjolla on metsästysseuran tuomaa peuraa. Hän on huomannut, että siinä on mehevin maku.

Niina ja hänen miehensä Philipp Mayer luotsaavat lempäläläistä Mantereen luomutilaa. Tila on ollut Niinan suvulla vuodesta 1713. Siksikin ruoan tuotannon avaaminen ja aitojen makujen tarjoaminen omille lapsille on tärkeää.

## MAATILAN LAPSET RAKASTUIVAT

Perheen kuopuksesta tuli tilan jatkaja vähän vahingossa. Niina Mayerin iso-

siskolla oli astma, eikä keskimmäinen halunnut maanviljelijäksi.

Alun perin Mayer opiskeli agronomiksi ja kotitalousopettajaksi. Opin-tojen aikana hän päätti, että tekisi sittenkin työkseen jotain muuta kuin maanviljelyä. Mikä pakko hänen olisi jäädä pitämään sukutilaa?


Varsovan kesäyliopiston luomukurssilla Niina tutustui itävaltalaiseen Philippiin. Maatilan lapsia yhdisti ajatus siitä, että kumpikaan ei halunnut jatkaa kotitilaa. Pian yhdisti myös rakkaus.

"Kun päästää irti jostain ajatuksesta ja kyseenalaistaa itsestään selvät kuviot, saattaa löytää omat syyt ja sisäisen motivaation. Se on hyvä lähtökohta mille tahansa uralle", Niina Mayer sanoo.

Avioituttuaan Mayerit alkoivat pohtia, millaista elämää he oikeasti halusivat elää. He asettuivat Lempäälään.

"Minä olen sielultani maalainen. Tarvitsen paljon tilaa ympärilleni. Yrittäjänä saan elää omaa elämääni ja määritellä työnkuvani itse. Saan valtavat kiksit, kun kehitän tilaa entistä toimivammaksi ja kannattavammaksi."

"Haluan omalla esimerkilläni osoittaa, että suomalainen maanviljelijä voi elää hyvää elämää. Arjessa tilan →



Nuorelle maatalous-  
yrittäjälle työn suola on  
pyrkimys hyvään elämään.  
"Teen kaiken kestävä  
kehityksen periaatteella.  
Se tarkoittaa eläinten  
hyvinvoinnin lisäksi maan-  
viljelijän hyvinvointia",  
Niina Mayer sanoo.

**NIINA MAYER, 29**  
on agronomi ja kotita-  
lousopettaja. Hän pitää  
Mantereen luomutilaa  
Lempäälässä miehensä  
Philippin kanssa.  
Perheeseen kuuluvat  
myös Anna, 5, ja Aatos, 3.  
Mayer äänestettiin  
hiljattain kärki-  
kolmikkoon Maaseudun  
Tulevaisuus -kilpailussa,  
jossa haetaan nuoria  
eturivin ruoantuottajia.





1.



2.



3.



28 yhteishyvää

4.



5.



## *”Hyvä elämä on prioriteetti. Liian monta perhettä on uhrattu maanviljelylle.”*



6.

1. Perheen lautasille päätyy usein luomulihaa ja riistaa.
2. Ylämaannaudat eli haikut eivät turhia hötkyile.
3. Tilalla kasvatetaan luomulihaa, ja perhe suosii muutenkin luonnonmukaista ruokaa. ”Olen vaihtanut suuren osan puurohiutaleista luomuspelttijiiniin ja -hiutaleisiin. Miten maistuvia puuroja ja leivonnaisia niistä saa!” Niina Mayer ihastelee.
4. Kaunis pihapiiri sai nykymuotonsa 1930-luvulla. Tila on ollut Niinan suvun omistuksessa jo yli 300 vuotta.
5. Perhe syö aina yhdessä. Kun aikaa liikenee, suunnataan rantakalliolle eväiden kanssa.
6. Niinan ja koko perheen lempiruokia ovat leivinuunissa pitkään muhineet uunipuurot ja lihapadot. ”Usein parhaat ruoat ovat nopeita ja helppoja, eivät välttämättä kalliita.”

→ pyörittäminen toki määrittelee elämää vähän liikaakin. Välillä pitää muistuttaa, että olen olemassa itseäni ja perhettäni varten. Liian monta perhettä on uhrattu maanviljelylle.”

Niina ja Philipp yrittävät priorisoida. Vaikka työtä on paljon, perhe viettää yhteistä aikaa säännöllisesti. Kasvu-kauden ulkopuolella on parhaiten aikaa pitemmille retkille.

### PIKAVAUHTIA LIHANTUOTANTOON

Mayerit ottivat tilan haltuunsa pari vuotta sitten. Nimet pantiin papereihin lauantaina. Ensimmäinen 35 ylämaannaudan ryhmä saapui seuraavana torstaina, ja lypsykarja väistyi vähitellen.

Osa sarvipäistä on oranssinpunaisia, osa harmahtavia, yksi vasikka melkein valkoinen. Ylämaannaudat eli haikut tutkailevat ohikulkijoita hötkyilemättä. Alkukantainen rotu vaatii hoitoa ja kunnan olosuhteet. Kesällä naudat syövät laidunnurmea ja talvella säilörehua sekä heinää. Soijaa sisältäviä tiiviste-rehuja ne eivät tarvitse. Ylämaankarjan tuotanto on kestävä.

Kestävyys, ekologisuus ja eettisyys toistuvat, kun Niina Mayer puhuu työstään. Ne limittyvät kaikkeen tekemiseen.

”Yrittäjä kantaa eettisen vastuun tuotannosta neljällä tapaa. On eläinten hyvinvointi, ruokaa syövien kuluttajien hyvinvointi, viljelijäparin hyvinvointi ja ympäristö, myös sosiaalinen ympäristö.”

Työ on mielekästä, kun eläimistä välittää.

”Jotta voin pitää eläimiä, niillä täytyy olla paikka sydämessäni. Tiedän, että ne menevät teuraaksi, mutta se on osa luonnollista kaarta. Pyrimme pitämään olosuhteet sellaisina, että karjalla on laumatasolla mahdollisimman hyvä olla.”

Ylämaankarjaemo voi elää yli viisi-toistavuotiaaksi. Kun hoitaa vasikasta asti itse kasvattamaansa eläintä niin pitkään, ero on herkkä hetki.

Vuodesta 2012 Mantereen tilalla on kasvatettu myös kukonpoikia. Avoimessa eläinsuojassa ja sen ulkopuolella kuopsuttelee 800 valkoista lintua.

### EI KOSKAAN KESKINKERTAISTA

Aktiivinen ajatustenvaihto kehittää koko alaa. Hyvien toimintamallien vaihtoa saisi Mayerin mielestä olla enemmänkin. Onneksi omassa ystävöpiirissä on asiantuntijoita, joilta saa tarvittaessa neuvoja.

”Maatilanpitäjällä ei ole varaa olla keskinkertainen.”

Ihmisillä on yhä vähemmän yhteyttä maanviljelyyn. Mayer haluaa hälventää kuluttajien ja tuottajien sekä kaupungin ja maaseudun vastakkainasettelua. Hän avaa Mantereen tilan arkea sosiaalisessa mediassa. Pari kertaa vuodessa tilalla on avoimien ovien päivä.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa maataloutta pidetään usein vain taakkana. Mayeria harmittaa, ettei maatalojen mahdollisuuksia hoksata.

”Ruokaketju työllistää 300 000 suomalaista. Mitä suomalaiselle maalaisympäristöllekin tapahtuisi ilman maataloutta?”

Niin. Eriparisarvinen laumanjohtaja ja muut ylämaannaudat eivät ole täällä vain tuotantoeläiminä. Ne tallustelevat rantaan ulottuvilla tiluksillaan myös maisemanhoitajan hommissa. Ilman niitä ranta olisi niin pusikoittunut, ettei Vanajaveden Liponselkä näkyisi kunnolla.

Silloin, kun aikaa on, Mayerit tulevat rantakallioille eväiden kanssa.

”Philippillä ja minulla on kaksi akateemista loppututkimusta. Voisimme työskennellä missä päin Eurooppaa tahansa ja tienata helpommalla enemmän rahaa, mutta halusimme tulla Suomeen viljelemään. Tahdoimme näyttää, että täällä on mahdollista luoda toimiva ja kannattava maatila”, Mayer sanoo.

”Me emme halua elää ollaksemme viljelijöitä, vaan haluamme viljellä elääksemme hyvää elämää.” •



× TUTTU TUOTE ×

Näemme, miten kotimaiset tuotteet matkaavat pellolta pöytään.

teksti Jenni Uusilehto × kuvat Minna Kurjenluoma

# MUISTO. KESÄSTÄ

**”Mitä enemmän aurinkoa, sitä enemmän omenamehussa on makua”, tiedetään ahvenanmaalaisen Grannas Äppelin tilalla.**

## Sataprosenttisesti ompua.

Grannas Äppel -omenamehun maku on tuore, raikas ja aidon omenainen. Se valmistetaan puristamalla tuoreet omenat mehuksi, eikä siihen lisätä mitään. Jokainen mehuerä on maultaan vähän erilainen, sillä tilalla kasvaa 15 eri omenalajiketta ja sato vaihtelee joka vuosi. ”Mitä enemmän aurinkoa, sitä enemmän makua”, sanoo tilan isäntä **Jan Mattsson**.



## Koko perheen voimin.

Ahvenanmaalla sijaitseva Grannas Äppel on pitkän linjan perheyrittäjä. Omenaviljelijä Jan Mattssonin (kuvassa oikealla) isä **Robert** perusti tilan 1960-luvulla Vestant-räskin kylään Finströmin kuntaan. Omenamehua Mattsson alkoi valmistaa vuonna 2007.

Mattsson on käytännössä katsoen kasvanut omenapuiden keskellä, samoin kuin hänen lapsensa. Nyt jälkikasvu on lähtenyt opiskelemaan ja Mattsson pyörittää yrittäjäyhtymää vaimonsa **Gunin** kanssa. Apujoukkoina satokaudella on noin 40 työntekijää. Myös liki yhdeksänkymppinen Robert on yhä perillä tilan toiminnasta.







VISIT ÅLAND / TIINA TAHVANAINEN



#### Olo kuin viinitilalla.

Omenapuurivistöt muistuttavat viinitarhaa: puut ovat kapeita ja vain parin metrin korkuisia. Ne leikataan joka talvi, jotta taudit pysyvät poissa ja omenat saavat aurinkoa. Vanhimmat puut ovat yli 30-vuotiaita. Puita mahtuu 40 hehtaarin tilalle yli 100 000. Ahvenanmaan aurinkoinen ja leuto ilmasto on omenille erityisen suotuista.

#### Hedelmät poimitaan käsin.

**Julija Kitajeva** ja **Inese Baikova** (kuvasa vasemmalla) poimivat suuria punaisia omenoita vyötäröpusseihin, jotka tyhjentävät traktorin lavalle. Poiminta on rankkaa puuhaa. ”Ensimmäisellä viikolla hartiat tulivat kipeiksi, mutta sen jälkeen työhön tottui”, Kitajeva sanoo.



#### Vesi kelluttaa omenoita.

Poimimisen jälkeen omenat pinoetaan koreihin odottamaan lajittelua. Säilyvyyden takaamiseksi varastohallin happitaso on laskettu matalaksi ja lämpötila pudotettu pariin asteeseen.

Tuotantotyöntekijä **Artis Meiers** upottaa veden alle korillisen omenoita, jotka samassa pulpahtavat pinnalle. ”Vesi on hellävarainen ja nopea tapa tyhjentää kori omenoista”, hän sanoo.

Omenat punnitaan ja lajitellaan koon mukaan. Kaikki ne yksilöt, jotka eivät täytä myytävien omenoiden tarkkoja ulkonäköstandardeja, päätyvät mehuksi. →



## *Tuorepuristetut mehut ovat nyt kovassa nosteessa.*

### → Kuumennus takaa säilyvyyden.

Ennen puristamista omenat pestään huolellisesti. Kuuluu kova kolina ja hurina, kun mehu puristuu ulos lingosta. Kahdesta kilosta omenia tulee noin litra mehua. Lingosta mehu jatkaa letkua pitkin suureen kattilaan, jossa se pastöroidaan eli kuumennetaan 80 asteeseen säilyvyyden parantamiseksi. Sen jälkeen **Anzelika Buckiha** (kuvassa alhaalla) pakkaa mehun kolmen litran hanapakkauksiin. Ilmatäiviissä pussissa mehu säilyy avaimattomana huoneenlämmössä ja avattuna jääkaapissa kaksi viikkoa.



### **Ei lisäaineita, kiitos.**

Tuorepuristetut mehut ovat nyt kovassa nosteessa. Vallitsevan hyvinvointibuumin vuoksi ihmiset ovat entistä tarkempia siitä, mitä suuhunsa pistävät. Moni välttelee lisäaineita ja ylimääräistä sokeria. Mitä luonnollisemmat raaka-aineet, sen parempi.

”Meidän omenamehumme sopii hyvin tähän trendiin, koska se on sama kuin söisi oikeita omenoita”, Mattsson sanoo.



### **Omenaglögi lämmittää pakkasella.**

Omenamehu maistuu parhaiten ruokajuomana, alkoholittomana vaihtoehtona juhlissa tai vaikkapa smoothien pohjana. Maku on myös lasten mieleen. Kylminä talvi-iltoina omenamehu muuntuu herkulliseksi omenaglögiksi, kun sen kiehauttaa kanelin, inkiväärin, aniksen ja kardemumman kanssa kattilassa. Omenaglögi sopii myös joulupöytään tai lahjaksi lasipullossa. •

Tarkasta Grannas Äppel -omenamehun saatavuus omasta kaupastasi osoitteessa Foodie.fi.



# Sillikaviaari kruunaa joulupöydän

Hölskykurkku ja sitruunankuori  
tuo uutta makua joulupöydän  
klassikkoon.

## Sillikaviaari 2.0

4 annosta

- 1 pkt Ahti Perinteinen sillifilettä (150 g)
- 2 kpl keitettyä kananmunaa
- 3 rkl hienonnettua ruohosipulia
- 40 g kirjolohenmätää
- ½ sitruunan kuori
- 1 tl maalaissinappia
- 200 g smetanaa vatkattuna
- ½ tl suolaa
- mustapippuria myllystä

### HÖLSKYKURKKU

- ½ tuorekurkku pieninä kuutioina
- 0,5 dl väkiviinaetikkaa
- 2 rkl sokeria
- 1 dl vettä
- ½ tl suolaa

Liota sillifileitä kylmässä vedessä noin tunti. Valmista hölskykurkku. Yhdistä etikka, sokeri, vesi ja suola kannellisessa muovirasiassa. Lisää joukkoon kurkut, sulje kansi ja hölskytä voimakkaasti. Anna maustua 15 minuuttia.

Leikkaa keitetyt kananmunat kuutioiksi. Kuivaa sillit huolellisesti ja pilko ne kuutioiksi. Lisää kananmunan joukkoon silli, ruohosipuli, mäti, sitruunankuori ja maalaissinappi. Nostele varovasti sekaisin. Lisää joukkoon vatkattu smetana. Nostele massa sekaisin. Valuta ja kuivaa lopuksi kurkkukuutiot ja lisää joukkoon. Sekoita tasaiseksi ja anna maustua kylmässä vähintään 15 minuuttia ennen tarjoilua. Tarjoile saaristolaisleivän päällä tai keitettyjen perunoiden seuralaisena.

LISÄÄ  
JOULUISIA  
RESEPTTEJÄ:

**SILLI**  
sillikoulu.fi





resepti Katri Schröder × teksti Marika Harjumaa × kuva Arto Vuohelainen

YLI 5 000  
HERKULLISTA  
RESEPTIÄ.

yhteishyvä.fi

# AY CARAMBA, MIKÄ KAKKU!

Perinteinen suklaakakku saa uuden  
ulottuvuuden mansikkamargaritasta.



## SUUSSA SULAVA SUKLAAKAKKU

10 PALAA

### POHJA

200 g taloussuklaata  
200 g voita tai margariinia  
4 muna  
2 dl sokeria  
4 rkl kaakaojauhetta  
1 ½ dl vehnä jauhoja  
1 tl leivinjauhetta

### KUORRUTUS

150 g taloussuklaata  
1 dl kermaa  
1 rkl voita tai margariinia

## Tee näin:

**1** Voitele ja korppujauhota irtopohja-  
vuoka (halk. 24 cm). Sulata suklaa  
ja rasva yhdessä kattilassa.

**2** Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi  
vaahdoksi. Lisää jäähtynyt suklaa-  
rasvaseos. Siivilöi kaakaojauhe jauhoihin  
ja sekoita kuivat aineet keskenään.  
Lisää jauhot kevyesti nostellen vahtoon.

**3** Kaada taikina vuokaan ja paista  
kakkua 175 asteessa 40 minuuttia.  
Valmista kuorrutus. Kuumenna kerma  
kattilassa. Sekoita siihen suklaa ja  
rasvanokare. Anna hieman jäähtyä ja  
levitä kakun päälle.

Keittiöpäällikkö Jani Rosvall  
Rauman Amarillosta kertoo,  
että ravintolaketju tunnetaan  
omista drinkeistään, erityisesti  
margaritoistaan. "Siitä sain  
idean tuunata kakkua mansikka-  
margaritan avulla. Suklaa ja  
mansikathan kulkevat käsi  
kädessä."



JUSSI PARTANEN

## MANSIKKAMARGARITAA SEKAAN



Kiehauta kattilassa 1 dl sulatettuja mansikoita, 1 dl mansikkapyreetä,  
2 cl tequila goldia ja ¼ limen mehu. Vatkaa mansikat rikki ja  
jäähdytä seos. Lisää se samaan aikaan taikinaan kuin  
jäähtynyt suklaa-rasvaseos. Käytä 2 dl vehnä jauhoa  
alkuperäisen jauhomäärän sijaan.

Tee toinenkin kuorrutus kakulle.  
Kuumenna kattilassa ½ dl kermaa ja sekoita siihen  
100 g valkoista suklaata, ½ rkl voita tai margariinia sekä  
riipaus elintarvikeväriä. Lusikoi ensimmäisen kuorrutuksen  
päälle värjätty kastike pisteiksi. Tee marmorikuvio  
vetämällä lusikan päällä viivoja eri suuntiin.

## VAIHDA VÄRIÄ



Voit vaihtaa kakun väriä elin-  
tarvikevärillä mielialan tai  
tapahtuman mukaan. Esimer-  
kiksi jouluna käy punainen,  
itsenäisyyspäivänä sinivalkoinen.

## BUUŠTAA MAKUELÄMYSTÄ



Voit lisätä makuelämystä  
tuoreilla mansikoilla ja  
vaniljakastikkeella. Tai tarjoa  
kakku kuumana vanilja-  
jätelön kanssa.

123 RF





# SE TURVALLISEMPI JOULUKINKKU

Kun haluat ostaa vastuullisesti tuotettua sianlihaa, jonka alkuperästä voit olla varma ja jonka alkutuotanto on varmistettu, valitse *Laatuvastuu*-merkitty tuote. Laatuvastuu-merkin löydät pakkauksista.





Se turvallisempi vaihtoehto. [Laatuvaastuu.fi](https://laatuvaastuu.fi)



EUROOPAN UNIONIN  
JA SUOMEN VALTION  
TUELLA RAHOITETTU  
KAMPAJNA







SUOMALAISEN KAHVIKULTTUURIN PUOLESTA



UUTUUS!  
PANNU-  
JAUHATUS

KULTA KATRIINA  
TUMMA PAAHTO  
NYT MYÖS PANNU-  
JAUHATUKSENA

Kulta Katriina



× AJATTELE ×

koonnut Yhteishyvän toimitus ×  
kuvitus Minna Kurjenluoma & Liisa Seppo

# Tule joulu normaali!

Paketoimme teille suomalaisen joulun:  
parhaat lahjaideat, vinkit joulunlaittoon  
sekä joulutarinan ylöjärveläisen  
metsän syövereistä.



”Yritän miettiä, mitä käytännöllistä lahjan saajalta uupuu.”

”Lahjakortti toimii aina.”

”Keksin ideat tunteesta ja kokemuksesta lahjansaajaa kohti. Teen lahjat osittain käsityönä pitkin vuotta. Usein pelkän lempivärin tietäminen vie minut pitkälle.”

# Mitä paketista paljastuu?

Ei hätää, muillakin on vaikeuksia keksiä sopivia lahjoja läheisilleen. Kysyimme Yhteishyvä.fi:ssä omistajilta, miten ja mitä he kätkevät tänä vuonna pakettiin. Näin 2 715 omistajaa vastasi!

”Ostan lahjat viimeisellä viikolla Prismasta.”

”Ikkunashoppailen ennen ostoksia.”

”Syötävä tai juotava lahja ei jää nurkkiin pyörimään.”

61 %

PITÄÄ LAHJOJEN KEKSIMISTÄ VAIKEANA.

79 %

SÄÄSTÄÄ KUITIN, JOTTA LAHJAN VOI VAIHTAA TARVITTAESSA.

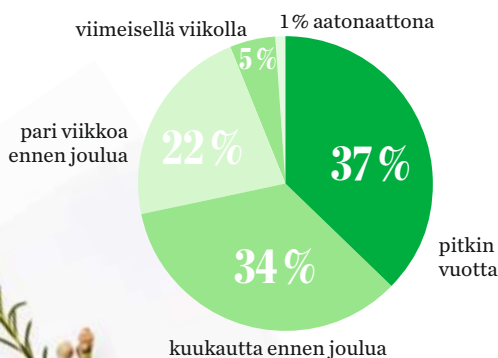
MEILLÄ AVATAAN LAHJAT..



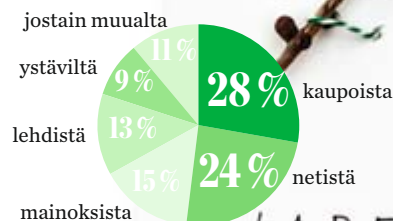
YHTÄ AIKAA

VUOROTELLEN

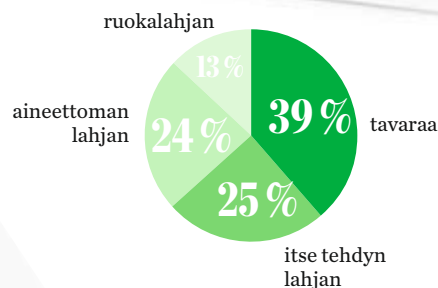
HANKIN JOULULAHJAT...



POIMIN JOULULAHJAIDEOITA...



HALUAN ITSE SAADA LAHJAKSI...





”Tarkkailen lahjan saajaa sillä silmällä pitkin vuotta.”

**Arabia Muumi Esi-isä -kaadin** kestää hyvin jokapäiväistä käyttöä. 1 l. Alk. 32,90 €. Prismat ja Sokokset.



**House-foamrulla** on monipuolinen apuväline lihasten rentouttamiseen ja hierontaan. 14,95 €. Prismat.

”Noudatan lapsen toivomuslistaa.”



**Stiga Snow Kick -lumipotku-laudassa** on asennetta. 29,95 €. Prismat.

## Hitti-lahjat tulevat tässä!

**Miesten 2117 of Sweden -hiihtopuvussa** kelpaa kerätä kilometrejä. Koot S-XXXL. 59,95 €. Prismat.



”Ostan joka joulu perheelle tekniset aluskerrastot.”



**Paw Patrol Super Hero Action Pack** -setissä on pelastustiimi koolla. 69,90 €. Prismat.

**Pakettiin vaan!**  
72 % Yhteishyvän lukijoista pitää lahjojen paketoimisesta.



**Muumi Talvimarjat -kaftaani** on ihana olo- ja yöasu. S-XXXL. 29,95 €. Prismat.



**JHT - Musta lammas. Mikko Aaltonen.** Kaikki tietävät Cheekin, mutta kukaan ei tunne Jarea. Kaunistelematon elämäkerta valottaa lahtelaispojan matkaa supertäheksi. Alk. 24,90 €. Otava. Prismat ja Sokokset.



**Philips Disney Frozen- ja Starwars -yövalaisimen** voi sijoittaa pöydälle tai seinälle. 110 mm. 14,95 €. Prismat.



**House -puiset voimistelurenkaat** tuovat treeniin uusia ulottuvuuksia. 34,95 €. Prismat.





teksti Sanna Suokko × kuvat Juha Törmälä

# VELJEYDEN VALOSSA

Joulutarina siitä, miten ylöjärveläisestä autotallibändistä tuli Eppu Normaali ja suomalaisuuden soundtrack.

**”S**e on tämmöistä näitten joutomiesten kanssa”, tuskailee **Juha Torvinen** luurin toisessa päässä.

Yritämme löytää yhteistä aikaa kalenterista, ja kuin ihmeen kaupalla ryhmä on viikkoa myöhemmin koossa. Olemme Ylöjärvellä, Akun tehtaalla, joka on paitsi Eppu Normaalin kotipesä myös menestyvä liikerypäs, jossa toimii toistakymmentä yritystä, tuotantoyhtiötä ja levytysstudiota.

**Martti Syrjä** astelee verkkaan kädet selän takana ja tuumailee. Taas näitä, innokkaita median edustajia, kertoo katse. Lounas jää väliin, ja Syrjä oikaisee pitkin pituuttaan mustan nahkasovan uumeniin. Lämmittelykierroksia ei tipu.

Bändin muut jäsenet, kitaristi Torvinen, rum-pali **Aku Syrjä** ja basisti **Sami Ruusukallio** lusi-koivat kalasoppaa ja ottavat vastuun small talkista. Pantsea ei näy missään.

”Pantse tulee kun tulee. Akateeminen vartti nyt ainakin”, Torvinen sanoo.

Ja tuleehan hän. **Mikko ”Pantse” Syrjän** tukka on takussa ja silmät uniset, taskussa tunnin yöunet ja viimeinen syyspurjehdus. Nyt on paatti telakalla ja mieli nollattu, on taas aika tarttua kitaraan.

Tässä on ryhmä, jonka tuntevat kaikki. He ovat Eput, joiden kanssa tarinoidessa vastuu on aina vä-hän kuulijalla. Joukko on kuin seitsemän veljestä, mutta heitä on vain viisi ja vain kaksi heistä syntyi veljeksiksi.

## SUURTA ILLUUSIOTA

Kun kävelemme pientä polkua ylöjärveläiseen rämeikköön, ollaan Eppujen ja katajaisen kansan pyhimmässä, metsässä. Humisevassa hiljaisuudes-sa elokuinen 40-vuotisjuhlakonsertti Tampereen Ratinaa tuntuu kaukaiselta.

30 000 fania lauloi mukana ja keinui onnellisena

toisiaan vasten. **Santtu-Matias Rouvalin** luot-saama 90-päinen Tampere Filharmonia vei tutut Eppujen biisit mukkeisiin sfääreihin ja nimekkäät vierailijat pianisti **Iiro Rantalasta** alkuperäiseen basistiin **Mikko Saarelaan** maustoiivat iltaa.

Sankarit itse, tutuissa univormuissaan mustissa t-paidoissa ja farkuissa, soittivat paremmin kuin koskaan ja tarjosivat kattavan nostalgiamatkan tuotantoonsa. Kun ilotulitus valaisi taivaan, asteli lavan taakse hikininen, onnellinen ja vähän häm-mentynytkin porukka.

”Kaikilla on aikansa tulla noteeratuksi, monta vaihetta on mekin käyty lävitse. Joskus ne sanoo, että eikö nää nyt saatana älyä lopettaa, ja viisi vuotta myöhemmin sanotaan, että mahtavaa, kun meillä on tää Eppu Normaali. Loppujen lopuksi kaikki on vain illuusiota, tärkeintä on tämä hetki ja ehkä seuraava viikko”, Martti Syrjä sanoo.

Neljäkymmentä vuotta on silti hyvä tekosyy juhlia kunnolla, Torvinen ja Syrjä perustelevat. Ura musiikin parissa ei ole ollut pelkkä onnen-kantamoinen. On tehty rupisia riimejä ja valtava määrä työtä.

## PIUHAT IRTI

Jotta bändi ylipäättään syntyi, tarvittiin 1970-luku, Ylöjärven lukion tupakkarinki ja kiivasta väittelyä musiikista.

”Haaveilua ja haahuiluahan se aluksi oli, rak-kaan aiheen ääressä. Tärkeintä oli tehdä omia bii-sejä ja päästä esittämään niitä. Me haluttiin Juhan kanssa perustaa bändi, mutta eihän me oltu sillä tasolla kuin Saarela ja Pantse. Meillä oli kuitenkin sen verran raikas ote tähän touhuun, että jätkät halusivat soittaa meidän kanssa. Niin syntyi Eppu Normaali”, Syrjä virnistää.

Osalta porukasta lukio jäi kesken, kun Poko Rekordsin **Epe Heleniukselta** tuli odotettu soitto.





Eppu Normaalin menestyksen salaisuus on ennen muuta biiseissä, jotka muodostavat kollektiivisen tajunnan siitä, mitä elämä on Suomessa, Pohjolan perukoilla. Martti Syrjän (vas.), Aku Syrjän, Mikko Syrjän, Juha Torvisen ja Sami Ruusukallion tulkitsema mielenmaisema uppoaa: Eput ovat myyneet liki kaksi miljoonaa levyä.



"Joulu ei taida olla mun juttu. Koen sen stressaavaksi. Yhden joulun olen onnistunut järjestämään niin, että en järjestänyt joulua. Olla möllötin elämänkumppanini Seijan kanssa kotona ja huomasin hetkellisesti jopa rauhoittuvani. Oli hienoa, kun pystyi vielä tavoittamaan lapsuuden tunteen, kun oli jouluyö, rauhallista ja täysin hiljaista. Se kai joulun perimmäinen ajatus on", sanoo Eppu Normaalin keulamies Martti Syrjä.



Jo aikaisemmin Rockin SM-kisoissa humoristista punkia soittanut ylöjärveläisryhmä oli kiinnittänyt tuomaristossa istuneen **Juice Leskisen** huomion.

Kun levytyssopimus saatiin, tie imaisi mukaansa. Kitara soi, kaljakopat kilisivät ja hotellihuoneeseen päästessä piti vetää ensimmäisenä puhelin irti seinästä.

Ensimmäinen vakava herätyksen paikka koettiin 1990-luvun alkupuolella.

"Juna meni kovaa ja ilman kuljettajaa. Piti viheltää peli kunnolla poikki. Ilman pitkiä keikkataukoja emme olisi enää tässä. Jos tekee 100–150 keikkaa vuodessa ja ryyppää koko ajan, asettaahan

se rajoitteita aika monelle asialle", Torvinen sanoo. Katumaan ei silti ruveta.

"Se oli hienoo aikaa. Tuli tehtyä kaikkea semmoista, mitä ei hillityssä ja hallitussa elämänkaareissa voi enää tehdä", Martti Syrjä sanoo.

Eikä ilman hurjia kasvunvuosia Eppu Normaali olisi sitä, mitä se on nyt. Holtiton rällästys tuli tiensä päähän, liiketoiminta otettiin käsiin ja asiat opeteltiin tekemään fiksusti.

"Samoissa liemissä on kieritty joka jätäk, niin hyvässä kuin pahassa. Kai me ollaan jouduttu nöyrytmään ennen muuta toistemme edessä", Syrjä kuvailee bändin kasassa pitävää voimaa.



## ROOLIT LÖYTYIVÄT

Eppu Normaalin nykyinen asema suomirockin mammuttina onkin seurausta henkisestä veljeydestä, jossa asioista, ongelmista ja jopa kriiseistä puhutaan bändin kesken avoimesti.

”Jokainen toimii omissa rajoitetuissa puitteissaan eikä yritä päämääröidä joka saralla. Aku pyörittää bisnestä, lehmänhermoinen kun on. Hän ei ota asioita henkilökohtaisesti eikä sorru ylilyönteihin. Pantse ja minä pysytään viisaasti erossa näistä jokapäiväisten asioiden hoitamisesta”, Syrjä sanoo.

Syrjä itse sanoo olevansa lyhytjännitteinen ja temperamenttinen tapaus, jonka vastuulle tuli laulaminen ja Saarelan lähdön jälkeen myös sanoittaminen. Isoveli Pantse taas on bändin musiikillinen johtaja eli ”analyttinen ja täysin sietämätön”.

Julkaisutoiminta, markkinointi ja kokonaisuuden rakentaminen on Torvisen tontilla.

”Akun tehtaallahan minä istun paremman tekemisen puutteessa ja teen töitä vasemmalla kädellä, vasenkätinen kun olen. Musan tekeminen ja siinä maailmassa pyöriminen on maailman mahtavinta, edelleen”, Torvinen kertoo.

Ruusukallion kontrolle jää basso. Ja ”lappujen” tekeminen.

”Samihan on meistä ainut, joka osaa lukea nuotteja”, Torvinen nauraa. Uskoo ken tahtoo.

## KULTTUURIKODIN PERINTÖ

Kun Suomi-poika ja -tyttö rakastuu, soi päässä *Joka päivä ja joka ikinen yö*, ja kun erotaan, ei mikään lohduta niin kuin *Tahroja paperilla*. Kun ulkomaalainen haluaa tietää, mitä on suomalaisuus, haluaisit soittaa hänelle *Murheellisten laulujen maan*. Ja kun kuuntelet karaokekuppilassa jälleen uutta tulkintaa *Baarikärpäsestä*, mietit tosissasi, pitikö nämäkin riimit levytysstudioon asti viedä. Mutta yksi on ja pysyy: musiikin lohtua ja iloa tuottava voima, jonka *Kitara, taivas ja tähdet* kauniisti paketoit.

Kulttuurikodissa kasvaneet Syrjän veljekset saivat epäilemättä hyvät lähtökohdat luovuudelleen. Rakastettu lastenkirjailija, akateemikko **Kirsi Kunnas** on veljesten äiti ja isä puolestaan **Jaakko Syrjä**, kirjailija hänkin.

Vanhempien sanataituruus ei ole paineita aiheuttanut. Eikä sitäkään voi miettiä, mitä muut teksteistä ajattelivat.

”Biisit kirjoitetaan aina itselle. Jos rupeaa miettimään muiden reaktioita, kirjoittamisesta ei tule mitään”, Martti Syrjä kertoo.

”Pantse on ylivoimaisesti paras säveltäjä bändissämme, ja joltainhan ne ideat pitää tulla”, Syrjä

jatkaa ja sanoo, että vasta sen jälkeen alkaa hänen työnsä.

Sanoitusten ensimmäiset versiot ovat haparovia. Hyvän tekstin synnyttämisessä paras kätilö on aika. Deadlinejakin tarvitaan, jotta nöyryytys joskus loppuisi.

”Pantse on alusta asti toiminut tekstikriitikonani. Hän palauttaa tekstin mulle ja sanoo, että tuossa on jotain hämärää, tee uudestaan. Mää ihmettelen, että miten niin hämärää, kunnes tajuan, että siten niin hämärää ja kirjoitan sen uudestaan. Näin me on toimittu, kun toisin ei osata.”

## RAKKAUS PÖNKII ESIIN

Kun totean, että aika monet Eppujen biisit kertovat rakkaudesta, Syrjä yllättää.

”Se on teema, jota olen yrittänyt kaikin keinoin välttää, mutta aina se jotenkin pönkii esiin. Mutta Panssen tekemät melodiat ovat kauniita, haikeita, ja tällaisia miellehtymiä ne mussa herättävät. Ehkä se johtuu omasta rajoittuneisuudestani”, mies pohtii.

Tarkoitus on silti tehdä täydellisiä biisejä, joissa sanat ja melodia ovat yhtä puuta.

”Jos ne jonkun mielestä on tuoppiinikemislauluja, sitten on. Tekohilpeitä hömpötyksiä ja taivaanrannan syleilybiisejä riittää, mutta tehköön ne joku muu. Tää on meidän kohtalo.”

Kyllä kritiikki silti sivaltaa myös palkittua sanoittajaa.

”Osaan jättää nälväilyn omaan arvoonsa, mutta en rupea valehtelemaan, etteikö sillä olisi merkitystä.”

Taiteilijuus on tasapainoilua, auki olemisen ja itsensä suojaamisen loputonta vuoropuhelua. Miten se onnistuu?

”Olen rehellinen sen suhteen, että tekstien ajatuksilla on kaikupohjaa elämässäni. Suojaan itseni sillä, että tapahtumat itsessään eivät kerro minusta. Teksti syntyy mun päässä ja se, miltä se kuulostaa, tehdään bändin näkemyksen mukaisesti. Mutta taide, se syntyy aina kuulijan mielessä, hän joko ottaa tarinan omakseen tai inhoaa sitä. Näin se toimii.”

Uusiakin biisejä on hahmoteltu, mutta aika näyttää. Sitä ennen otetaan mukava takanoja ja sukelletaan Eppujen elämään tavalla, johon yksikään lehtijuttu ei pysty. Espoon Metro Areenalla ensi-iltansa 2. joulukuuta saava *Eput*-elokuva on tarina veljeydestä ja soittamisen vimmasta.

Aika hyvin omakustanteiselta ylöjärveläisbändiltä, joka yhä edelleen treenaa soittoaan – Akun tehtaalla autotallissa. •



## EPUT ELOKUVANA!

Eppu Normaali -yhtyeen 40-vuotisjuhlavuosi huipentuu omaan elokuvaan, joka saa ensi-iltansa 2.12. S-Etukortilla saat Finnkinon kuukauden elokuvan liput etuhintaan. Eput-elokuvan DVD ja blue-ray tulevat ensi vuoden alkupuolella Prismojen valikoimiin ja aluksi yksinoikeudella.



# ”Söin yöllä parhaat konvehdit rasiasta”

Lihapotti, yllätysilli ja homehtunut juustolautanen – joulupöydän äärellä syntyy monenlaisia muistoja. Tässä maistuvimmat tarinat Ruoka-Kalevalasta!

”Leiposin ennen joulua piparkakkuja. Kun olin vähän aikaa poissa taikinan luota, niin yllätys yllätys, taikinaan oli ilmestynyt kissan tassun jälkiä. Taisi tuoksu houkutella leipomaan...”

**Maisku**

”Hiljaa, hyvin varovasti, etteivät muut herää. Pakkasen paukuessa ulkona on miltei unenomaista kömpä keskiiöllä peiton alta keittiöön. Joulutähti loistaa ikkunassa, ja kuusi tuoksuu metsälle. Siinä sysimustaan ikkunaan tuijottaessa on ihana syödä paksu pala kinkkua ja napata konveh-tirasian parhaimmat.”

**Joulufani**

”Lapsuudessa käytiin sukuloimassa Laitilassa. Siellä oli jouluisin sallattia eli rosollia, ja siihen kuului olennaisena osana sillinpalat. Ne oli kamalia, mutta kamalinta oli, ettei niitä erottanut etukäteen rosollin seasta, koska ne olivat värjäytyneet punaisiksi. Eikä niitä siten välttämättä onnistunut poimimaan pois, vaan sellainen tuli yllättäen suuhun. Yöks.”

**Tiihei**

”Äitini halusi olla moderni ja tilasi 80-luvulla kalkkunan joulukinkun sijaan. Lintu oli uusi tuttavuus ja pääsi siksi pahasti kuivumaan uunissa. Muhkeana uuniin mennyt kalkkuna saapui joulupöytään käpristyneenä pikkulintuna kinkun perinteiselle paikalle. Ilmassa oli aistittavissa hienoista pettymystä.”

**Kotkot**

”Niin monena lapsuuden jouluaattona tulimme kirkosta nälkäisinä ja leivinuunista nostettiin ’lihapotti’ pöytään ja karjalanpiirakat viereen. Häätäisimmät muksuista kiipesivät ulkovaatteet päällä penkille polvilleen kastamaan piirakkaa pottiin. Vesi herahtaa kielelle pelkästä muistosta.”

**Niisku**

”Nuoruusvuosinani sain työnantajalta jouluna pakkauksen, joka sisälsi monipuolisen juustovalikoiman. Lähetin lahjapakkaukseni mummolle, koska mummolassa käy paljon jouluvieraita ja jouduin itse jäämään kaupunkiin. Tapaninpäivänä soitin mummolle ja tiedustelin, oliko hän saanut paketin. Vanhanaikainen mummo kertoi juustojen olleen niin homeisia, että hän syötti ne koiralle.”

**Harmaa tonttu**

”Jouluaattoilta serkuillani ja S-kaupan Panda-suklaarasiat! Niitä oli kuusen alla, ja illan odotus palkittiin, kun rapiseva suojamuovi avattiin. Ah sitä ihanaa ananaskonvehtia! Kaunein oli tietenkin kultaiseen runsaudensarveen kääritty täyssuklaa, mutta voiton vei tietenkin tuo ananas!”

**Urhea Pikku Memmuli**

”Mummolassa tuoksui aina jouluna mummon itse tekemä lanttulaatikko. Lantun tuoksu tuo joulun.”

**Suvi I.**

”Joulu oli ihana juhla suvullemme, kun kokoonnuimme kaikki isoisäni taloon Kiikoiisiin. Äitini valmisti ruokia yhdessä tätieni kanssa, ja he lauloivat kolmiäänisesti joululauluja. Liityin itsekin mukaan laulamaan, kun tuli piparkakkujen leipomisen vuoro.”

**Nokkapala**

## Jaa muistosi Ruoka-Kalevalaan

**1** Ruoka-Kalevala on S-ryhmän, Marttaliiton ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran ruokakulttuuriteko, jolla kerätään tarinoita suomalaisesta ruoasta.

**2** Klikkaa Ruokakalevala.fi:hin ja kerro tarinasi omin sanoin tai kuvin. Pääset myös selailemaan muiden tarinoita.

**3** Voit jakaa ruoka- ja kokkaushetkesi myös sosiaalisessa mediassa. Muista tunnisteet #ruokakalevala ja #suomiruoka.





## Haluatko päästä helpolla?

Silloin suunnaksi kannattaa ottaa ABC, jossa joulupöytä notkuu jälleen joulunpyhinä. Viime jouluna noutopöytä oli suosittu etenkin tapaninpäivänä.

ABC:N JOULU 2015

KAHVIA KULUI  
**200 000**  
KUPPIA

NOUTOPÖYTÄ  
MAISTUI  
**40 000**  
IHMISELLE

À LA CARTE  
PUOLESTAAN  
**50 000**  
IHMISELLE

## Lemmenjuoma lökäri ja lääkitsevät mausteet

Glögi on tunnettu Suomessa jo 1800-luvulla, tosin nimellä lökäri. Glögin mausteita pidettiin keskiaikana tehokkaina lääkkeinä ja niillä uskottiin olevan myös muita sairauksia parantavia voimia.

Yleisimmät mausteet neilikka, kaneli ja inkivääri paransivat aniksen, kuminan ja muskotin ohella ruokahaluttomuutta ja vatsavaivoja. Valmiiseen juomaan lisättävä manteli nostatti lempeä ja kardemumma auttoi ahdistukseen, joka saattoi johtua lemmensurusta.

Tarja-Tuulikki Laaksonen: Hyvää Joulua. Tietoa ja tarinoita joulun tunnusmerkeistä. Docendo 2016



## PAIKKAKORTIT PIPAREISTA

Maistuvat paikkakortit syntyvät, kun koristelet piparkakut kunkin vieraan nimellä.

## Pikaohje pikeeriin

1 valkuainen  
3 dl tomusokeria  
pakastepussi

Piparin kuorrutukseen sopiva pikeeri eli sokerikuorrutus syntyy helposti: Vatkaa tomusokeri valkuaisen joukkoon. Kaada kuorrute tukevaan pieneen pakastuspussiin, leikkaa yhteen kulmaan pieni reikä ja koristele.

## 3 x makulahja



**Kahvi-siirappi** maistuu piparkakulta. Lorausta kuumiin juomiin. 25 cl. 8,95 €. Nicolas Vahé. Sokokset.



**Suola** on maustettu punaviinillä ja laakerinlehdillä. Luksusta! 340 g. 11,95 €. Nicolas Vahé. Sokokset.



**Hunaja** kätkee sisälleen hasselpähkinöitä. 250 g. 14,95 €. Nicolas Vahé. Sokokset.



## Kinkku kunniaan

Joulukinkku on suomalaisten ikisuosikki: Tilastokeskuksen mukaan 57 prosenttia on sitä mieltä, että joulupöydän tärkein ruokalaji on kinkku. Sitä myydään vuosittain 6–7 miljoonaa kiloa.

## Tunnetko perinteen?

Vanhan kansan pitopöydässä syötiin jouluna pitkän kaavan mukaan. Selvä merkki pitojen päättymiselle oli, kun emäntä kantoi piparitarjottimen pöytään. Se viestitti vieraille, että on aika lähteä.

Tarja-Tuulikki Laaksonen: Hyvää Joulua. Tietoa ja tarinoita joulun tunnusmerkeistä. Docendo 2016

## JÄ MINNEKÄS SE KINKUNRASVA?

**1** Tärkein asia on tämä: kinkunrasvaa ei saa kaataa viemäriin.

**2** Rasvan voi kovettaa esimerkiksi ulkona jäädyttämällä tai talouspaperiin imeyttämällä ja kierrättää sen jälkeen biojätteenä.

**3** Sekajätteen joukossa rasvan voi hävittää, jos sen pakkaa esimerkiksi muovipulloon tai pakasteariaan.



KUMPI  
VOITTA,  
KOVA VAI  
PEHMEÄ  
PAKETTI?

**Miesten Puma-collegehousut**  
ovat pehmeät  
ja mukavat yllä.  
Koot S-XXL. Myös  
mustana. 29,95 €.  
Prismat.

**Nahkarukkasissa** ei  
sormia palele! Naisten  
palanahkarukkas, koot  
6-9. 9,95 €. Miesten  
nahkarukkas, 9,5-11.  
9,95 €. Prismat.

**Danskin-treenitrikoot**  
haluaa vetää jalkaan  
muulloinkin kuin  
jumpatessa. Koot  
XS-XL. Myös musta-  
keltaisena. 29,95 €. Prismat. Myös pinkki-  
oranssina, suurimmat  
Prismat.

**Novita 7 Veljestä Polaris**  
-langat inspiroivat  
neulomaan. Useita värejä.  
100 g. Alk. 5,95 €.  
Prismat ja Sokokset.

Ihanan  
pehmoiset

**Danskin-pörrö-  
fleecetakki** on  
pehmeä ja lämmin.  
Koot XS-XXL. Myös  
valkoisena. 29,95 €.  
Prismat.

**Snoopy-  
shortsipyjama** sopii  
niin pienelle kuin  
isommallekin lapselle.  
Koot 92/98-158/164.  
14,95 €. Prismat.

**Berry-kalenteri-  
pyyhkeestä** voi  
seurata vuoden kulkua.  
3,5 €. Prismat.

**Joutsen-untuvapeitteeseen** on  
ihana kääriytynyt. 150 x 210 cm. 60 %  
untuvaa ja 40 % untuvaista höyhentä.  
Alk. 149 €. Prismat ja Sokokset.

**Tossuilla** on ilo  
tepastella. Frozen tossut,  
koot 25-32. 16,95 €.  
Minions-tossut, koot  
28-35. 17,95 €. Prismat.

Muista myös karvaista kaveria



**Dogman Mini  
Cat Sticks -kissan  
herkku.** Alk. 2,29 €. Kodin Terrat.



**Primacat  
peltohiiret-lelu.** Alk. 3,6 €. 6 kpl/pkt. Kodin Terrat.



**Best Friend  
Clever Xs  
-aktivointipallo.** Alk. 5,9 €. Kodin Terrat.



**Jalo raato  
-leopardilelu,**  
56 cm. Alk. 5,6 €. Suurimmat Kodin Terrat.



**Best Friend Bones  
-kanafile-purutikut,**  
6 kpl/pkt. Alk. 1,85 €. Kodin Terrat, suurimmat S-raudat, Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja ABC-liikennemymälät.



*Puolisolle ostetaan  
tyypillisesti 1–2 lahjaa.*

Lähde: Yhteishyvä.fi:n joululahjakysely

**Tension-**  
perhepeli haastaa  
koko porukan  
arvailemaan  
sanoja. 24,90 €.  
Prismat.



**Oral-B PRO790**  
-sähköhammasharja on  
varmasti hyödyllinen lahja.  
Tuplapakkaus. 69 €. Prismat.



**Philips Wake  
Up Light** herättää  
lempeästi  
pimeinä aamuina.  
HF3500/01. 59,95 €.  
Prismat ja Sokokset.

## Kovat ja käytännölliset



**House-**  
kahvakuulalla  
voi treenata  
missä vain. 6 kg.  
9,99 €. Eri kokoja.  
Prismat.



**Remington-**  
hiustenmuotoilija  
suoristaa ja siloittaa  
hiukset. S3500.  
29,95 €. Prismat.

**Philips-sähkö-**  
parranajokone  
tekee parranajosta  
nopeaa ja tarkkaa.  
S5110/06. 79,95 €.  
Prismat ja Sokokset.



**Fiskars Hard Face**  
-paistinpannu sopii  
kaikille liesille.  
26 cm. Alk. 49,95 €.  
Prismat ja Sokokset.



**Fiskars Snow  
Xpert -jääraappa**  
ja harja puhdistaa  
auton ikkunat  
naarmuttamatta.  
15,95 €. Prismat ja  
Kodin Terrat.

**Paulig Cupsolo  
ByME -kapselikeitin**  
valmistaa suosikki-  
kahvit kuppi kerrallaan.  
79,95 €. Prismat.



VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

yhteishyvä 49



**THAI-CUBE**

*Thaimaallisen  
hyvää*

Vain **5 minuuttia**  
mikrossa



**Pakastealtaasta!**



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







XXXXXXXXXX

## EUROT LIIKKEELLE

Suomalaisten joulubudjetti on keskimäärin reilut 500 euroa. Summasta käytetään noin 300 euroa lahjoihin ja 200 jouluvalmisteluihin.

Lähde: Tilastokeskus

XXXXXXXXXX



## Minne Suomi suuntaa jouluksi?

Jos haluat jättää joulustressin väliin, hotellissa pöydät ovat katettuina ja sängyt pedattuina. S-ryhmän hotelleista sesongin suosituimmat kohteet ovat nämä.

### Helsinki, Original Sokos Hotel Vaakuna

Helsingin keskustassa on loistavat mahdollisuudet kuntoilla, herkutella ja saunoa joulun pyhinäkin.



### Tahko, Break Sokos Hotel Tahko

Joulun taika ja tunnelma löytyvät Tahkolta. Nauti kiireettömästä yhdessäolosta, kaikenikäisille suunnatusta ohjelmasta sekä jouluherkuista upeissa maisemissa.



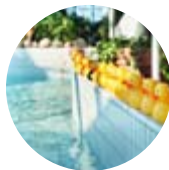
### Lahti, Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone

Kahden kesken joulua viettäville oikea suunta on Lahden Seurahuone. Rentouttavan hotelliloman yhteyteen voi varata oman kahden tunnin parisuhdevalmennuksen.



### Oulu, Break Sokos Hotel Eden

Kylpylähotellin poreissa ja liukumäessä viihtyy koko perhe. Ravintolan jouluherkut ja hyvinvointiasaston hoidot kruunaavat loman.



### Kuopio, Original Sokos Hotel Puijonsarvi

Haluatko kaiken valmiina? Kuopiossa joulusauna lämpiää aamuin illoin ja buffet-pöytä notkuu. Tuomiokirkko on hotellin vieressä, ja jouluaattona Puijon mäen laella kokoonnutaan kuuntelemaan joulurauhan julistusta.



Omistajalle  
aina  
edullinen  
yö

S-Etukortilla majoitut edullisesti omistajan hinnoilla ja saat vielä Bonusta päälle. Parhaan hinnan saat varaamalla osoitteesta Sokoshotels.fi/omistajan-hinnat.

## Kun kerta vuodessa ei riitä

Todellisille jouluintoilijoille oikea osoite löytyy Rovaniemeltä. Original Sokos Hotel Vaakunassa on läpi vuoden jouluhuone, joka on sävytetty raikkaan punavalkoiseksi. Kulmassa seisoo jouluukuusi kimaltelevine koristeineen ja sisustustakka hehkuu lämpimiä sävyjä.

Joulun tunnelmasta pääsee nauttimaan ympäri vuoden joulureen kyydissä istumalla tai keinahtelemalla jouluhuoneen keinutuolissa – tietysti joululauluja kuunnellen.

Original Sokos Hotel Vaakuna,  
Koskikatu 4, Rovaniemi



XXXXXXXXXX

## Lahjaostoksille lahden taakse?

Tallinna on loistava kohde joulun tai välipäivien ostosmatkalle. Muistathan, että vanhan kaupungin tuntumassa Original Sokos Hotel Virussa tai yksilöllisessä Solo Sokos Hotel Es-toriassa majoitut mukavasti omistajahinnoin.

XXXXXXXXXX



## Kirjoja pukin- konttiin!



### Potterin paluu

Harry Potterin ystäville koettaa nyt joulujen joulu. Odotetussa uutuuskirjassa velhopoika on aikuistunut ja taikaministeriön virkamies.

### Harry Potter ja kirottu lapsi.

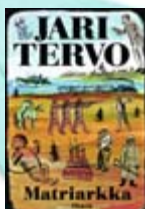
J.K. Rowling, Jack Thorne ja John Tiffany. Suomentaja Jaana Kapari-Jatta. Tammi. Alk. 22,90 €.



### Hiljaisuutta joulun

Joulunpyhinä on ihanaa uppoutua Laila Hirvisaaren kerrontaan. Nyt seurataan Inga-tytön elämää itärajalla ja palataan vaiettuun sota-ajan tapahtumiin.

**Hiljaisuus.** Laila Hirvisaari. Otava. Alk. 26,80 €.



### Taattua Tervoa

Jari Tervon kerronta virtaa rikkaampana kuin koskaan. Kirja seuraa inkeriläissuvun kohtaloa: karkotusta Siperiaan, evakuointia Suomeen ja palauttamista Neuvostoliittoon.

**Matriarkka.** Jari Tervo. Otava. Alk. 26,80 €.



### Ennätysjoulu!

Kinkunsyönnin ennätystä tehdessään voi tutkia, mitä muita ennätyksiä maailmassa on tehty. Suoritukset kiinnostavat koko perhettä.

**Guinness World Records 2017.** Sanoma Media Finland. Alk. 19,90 €.



### Pahalla mielellä?

Mielensäpahoittajalla on taas asiaa niin, että lukijan mieli hyvittyi. Nyt ohjeita annetaan miesten töistä ja keittiöpuuhista.

### Mielensäpahoittaja.

**Miehen Työt.** Alk. 21,90 €.

**Mielensäpahoittajan Keittiössä.** Tuomas Kyrö. WSOY. Alk. 23,90 €.



### Satulinna kuningas

Nyt on Jari Sillanpään faneilla syytä olla liekeissä! S-ryhmässä myytävä elämäkerran erikoispainos sisältää sinkun.

### Jari Sillanpää – paljaana.

Mari Koppinen. Tammi. Alk. 23,90 €.



### Jännitystä jouluyöhön

Stephen King on etäännytynyt kauhusta ja kirjoittanut tyylipuhtaan trillerin. Jännittävät tapahtumat saavat alkunsa, kun kaupunki tarjoaa tuhatta uutta työpaikkaa.

### Mersumies.

Stephen King. Suomentaja Ilkka Rekiaro. Tammi. Alk. 26,80 €.

Prismat, Prisma.fi ja Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

# KOKEILE UUSIA

## tunnistettavia kasvis- ja hedelmämakuja!



- ✓ AINA 1 tunnistettava kasvis-/hedelmäraaka-aine, jotta vauvasi tottuisi kasvien & hedelmien makuun
- ✓ Aterioissamme on runsaasti kasviksia
- ✓ Hedelmäsoseemme ovat sokeroimattomia\* ja gluteenittomia
- ✓ Lastenruoissa ei käytetä säilöntäaineita

\* Sisältää luontaisesti sokereita







teksti Pauli Jokinen ×  
kuva Konsta Leppänen

# Pieni teko, suuri merkitys

Joulu on kuluttamisen juhlaa, mutta ei kaikille. Teinipojan yksinhuoltajaäiti tietää, kuinka tiukkaa elämä voi olla. Onneksi Hyvä Joulumieli -keräys auttaa vähän.

**K**ahdestaan pojan kanssa. Pöytään hankitaan perinteisiä jouluruokia, kuusi koristellaan ja samalla kuunnellaan joululauluja.

Valkeakoskella asuvan **Heidi Väkeväisen** jouluvalmistelut ovat kesken. Hän on taas nukkunut yön huonosti, sillä krooniset univaikeudet vaivaavat ja unilääkkeiden takia olo on aamulla tokkurainen.

”Yleensä aamut käynnistyvät hitaasti, eikä minulla ole mihinkään kiire.”

Hoitoalalla työskennellyt Väkeväinen sairastui vakavasti kymmenen vuotta sitten. Hänellä on reumapöytä, joka rappeuttaa niveliä. Liikkuminen on hankalaa ja rajoittunutta. Nyt Väkeväinen on työkyvyttömyyseläkkeellä.

”Kyky selvittää arjesta on aika heikkoa. Raskaita kauppastoksia on vaikea kantaa ja isot siivoukset ovat mahdottomia tehdä. Pojalla on jo sen verran habaa, että hän auttaa paljon arjen askareissa.”

## SAMALLE VIIVALLE EI PÄÄSE

Teinipojan yksinhuoltajan arki on ollut taloudellisesti vaikeaa. Työkyvyttömyyseläke on hieman suurempi kuin työmarkkinatuki. Rahaa ei jää säästöön eikä ulkomaanmatkoja tehdä. Pojalla ei ole kalliita harrastuksia.

”Minulla on diagnosoitu varmaan kymmenen sairautta. Erikoislääkäri sanoi, ettei minusta enää työkykyistä tule”, kertoo 37-vuotias Väkeväinen.

Kahden hengen perhe on saanut Hyvä Joulumieli -kampanjan lahjakortin useampana vuonna. Tänä vuonna kampanjan tavoitteena on kerätä vähävaraisille perheille 2,1 miljoonaa euroa.

”Keräyksellä pyritään liennyttämään lasten tuntemaa köyhyyden kokemusta edes yhtenä päivänä vuodessa. Kampanjan perimmäinen tarkoitus on, että keräys tulisi jonain päivänä tarpeettomaksi”, luonnehtii järjestöpäällikkö **Arja-Liisa Mauno** Mannerheimin Lastensuojeluliitosta.

Mauno korostaa, että köyhyys on usein ihmisestä itsestään riippumatonta. Pienituloisuus voi johtua työttömyydestä tai yksinhuoltajuudesta.

”Köyhien perheiden lapset eivät ole samalla viivalla muiden kanssa. Heillä ei ole varaa samanlaisiin leluihin, känny-

köihin tai luokkaretkiin. Kaverisynttärin pitää jättää väliin, koska ei ole varaa lahjaan. Myöhemmin mukaan saattaa tulla päihiteidenkäyttöä ja näpistelyä”, Mauno tiivistää.

## TUNTEMATTOMAN APU LÄMMITTÄÄ

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa 108 000 lasta elää köyhässä perheessä. Se on noin 10 prosenttia lapsistamme.

”Köyhien lasten määrä ei näytä kääntyvän laskuun. Se on surullista, sillä köyhyyden on todettu myös periytyvän”, toteaa Mauno.

Heidi Väkeväinen on ottanut jouluisen lahjakortin riemumielin vastaan. Sillä hän on ostanut kahdelle hengelle laatikoita ja kinkkua joulupöytään.

”Tuntuu hyvältä, kun saa jostain apua. Pelkkä ajatuskin siitä, että on ihmisiä, jotka haluavat auttaa tuntemattomia, saa iloiseksi ja kiittolliseksi. Näillä lahjakorteilla on suurempi merkitys kuin lahjoittajat voivat tietääkään.”

Köyhän on vaikea vaikuttaa itse tilanteeseensa.

”Fyysisiä sairauksia voi pikkuisen helpottaa elämäntavoilla, mutta sairaudet eivät katoa mihinkään. Se ahdistaa ja masentaa. Noidankehä vaikuttaa loputtomalta”, Heidi Väkeväinen sanoo. •



**RAKENNA OMA  
SUKLAATALOSI!**



**Lataa kuva**  
**#marabousuklaatalo**



**Katso video**

**Mmm...Marabou**





**Lucy -interaktiivinen koiranpentu** ymmärtää suomea ja tottelee 12:ta eri käskyä. 49,90 €. Prismat.



**JDE muovailuvaha -juhlapakkauksen** kuudesta väristä syntyvät monet hahmot ja muodot. 2,95 €. Prismat.



**Nikko Porsche 911 GT3 Sebastian Loe -kauko-ohjattava auto** kulkee 8,5 km tunnissa. 39,90 €. Prismat.

## Näistä lapset kirjoittivat pukille



**Carrera Go Fast Start -autoradalla** selviää, kuka on kovin kuski. 89,90 €. Prismat.



**Lego Friends Varsan pesupaikka -paketissa** Diamond-varsa valmistellaan sen ensimmäiseen hevosnäyttelyyn. 9,95 €. Prismat.



**Hih-hamsteri ja pieni talo -pakkauksen** hamsteri vipeltää iloisesti talossaan. 19,90 €. Prismat.



**Disney activity boxin** saajalta ei puuha lopu kesken. Laatikoiden aiheet vaihtelevat myymälöittäin. 13,95 €. Prismat.



**Lego City Poliisin taka-ajo** huipentuu jännittävään pahiksen kiinniottoon. 19,90 €. Prismat.



Näiden  
parissa  
nuoriso  
viihtyy



**Iso kiltti jätti** -DVD on seikkailuelokuva koko perheelle. 15,95 €. Prismat.



**PS4 Dualshock-ohjain** tekee pelaamisesta kaksin verroin hausempaa pelikaverin kanssa. 59,95 €. Prismat.



**Lemmikkien salainen elämä** -DVD paljastaa, mitä lemmikit puuhaavat päivät pitkät. 14,95 €. Prismat.



**PS4 NHL17** -pelissä hiot kiekkotaitoja suosikkijoukkueessasi. 59,95 €. Prismat.



**PS4 Lego Star Wars The Force Awakens** -peli on hauska ja humoristinen seikkailu. 39,90 €. Prismat.



**Finlux 55" UHD TV**:ssä on huipputarkka kuva ja Smart TV -ominaisuudet 599 €. Prismat.



# Vihlooko kylmä hampaitasi?

"Suosittelen asiakkailleni Sensodyne-hammastahnaa, jos he kärsivät vihlovista hampaista."

Elisabeth Børgesen Braathen, suuhygienisti.



SENSODYNE.FI

\* Nro 1 HAMMASLÄÄKÄREIDEN ENITEN SUOSITTELEMA HAMMASTAHNA VIHLOVILLE HAMPAILLE

# ”Unelmoin puolisoista ja omasta kodista”

Vapaaottelija Makwan Amirkhanille joulu on ennen kaikkea perhejuhla. Lahjaksi hän toivoo saavansa taulun, jossa on joko äidin tai sisarusten lapsien kuva.

**V**apaaottelija **Makwan Amirkhani**, 28, muutti Suomeen pakolaisleiriltä Iranista viisivuotiaana. Joulupukin hän näki ensimmäisen kerran ollessaan kouluikäinen.

”Eräänä jouluna kotimme ovikelloa pimputettiin. Juoksimme sisarusteni kanssa katsomaan. Ovella oli joulupukki mustan jätessäkin kanssa.”

Makwan sai tuolloin elämänsä ensimmäiset joululahjat eli Head & Shoulders -merkkisen suihkugeelin ja sukkia. Poika luuli, että suihkugeeli oli hiuksiin laitettavaa geeliä. Niinpä hän meni painitreeneihin uudella tukalla. Treeneissä kaverit huomasivat niin Makwanin tukan kuin sen, että geeli oli vaahtoavaa ja tarkoitettu vartalon pesuun.

Amirkhanin perhe on viettänyt joulua Makwanin lapsuudesta lähtien. Joulu ei ole perheelle erityisen uskonnollinen juhla, vaan hetki, jolloin on kerrankin aikaa olla rakkaitten kanssa.

Amirkhani viettää aina joulua äidin luona sisarustensa ja näiden perheiden kanssa. Siellä he valmistavat suomalais-iranilaisen joulun. Ruokapöytään tulee muun muassa kinkkua, jonka seuraksi tehdään uuniperunoita ja juhlariisiä. Lanttulaatikkoakin syödään, mutta sen he ostavat kaupasta.

## SUKULAISLASTEN SUOSIOSSA

Amirkhani on eno viidelle ja setä kahdelle lapselle. Joulupukki on aattona odotettu vieras.

”On kiva ostaa lahjoja ja nähdä ilosten silmissä, mutta en halua opettaa heitä ’kilpavarusteluun’ ja siihen, että aina pitää saada jotakin hienompaa.”

Amirkhani hankkii sukulaislapsilleen mieluiten piirustuspaperia, kyniä tai muovailuvahaa.

Miehen omat joululahjatoiveet ovat muuttuneet sitten nuoruusvuosien. Enää hän ei toivo lahjaksi kalliita merkkivaatteita tai partavettä.

”Paras joululahja olisi, jos saisin äidistäni tai sisarusteni lapsista valokuvan, joka olisi kehystetty tauluksi.”

Omaa perhettä Amirkhanilla ei vielä ole. Toki hän haaveilee rakkaudesta ja isosta perheestä.

”Unelmoin puolisoista ja omasta kodista. Haluaisin rakennuttaa sellaisen omakotitalon, jossa olisi niin iso keittiö, että koko sukuni mahtuisi jouluna saman ruokapöydän ääreen.” •

XXXXXXXXXX

## Sokoksen tyyliniekaksi

Makwan Amirkhani tunnetaan myös tyyli-ikonina. Hän on työskennellyt mallina ja menestynyt Mr. Finland -kilpailussa. Nyt hänestä tulee Sokoksen brändilähtettiläs.

”Olen kiitollinen tästä työtehtävästä. Päätin jo pikkupoikana, että urheileminen on kohtalon. On hienoa huomata, että nyt minua uskotaan. Ja on upeaa saada rinnalleen iso sponsori.”

Työtehtävä on mieluista siksikin, että Amirkhani on kiinnostunut pukeutumisesta.

”Nuorempana, vaikka minulla olisi ollut vain senttejä taskussa, omistin silti mustan puvun. Halusin antaa itsestäni fiksun vaikutelman.”

Amirkhani haluaa pukeutua asiallisesti ja miehekkäästi, mutta turhasta kimaluksesta hän ei välitä.

”Ei pelkästään se, miten pukeudut, tee vaikutusta. Myös se, miten käyttäydyt ja puhut, vaikuttaa.”

Some-päivitystensä kautta Amirkhani näyttäytyy pehmeänä miehenä, joka voi yhtä lailla syöttää siskonsa vauvaa tuttipullosta kuin julkaista hellyttäviä koiravideoita. Omalla käytöksellään hän haluaa osoittaa, että miehen ei tarvitse olla kova jätkä, vaikka hän sattuisi olemaan ammatiltaan vapaaottelija.

XXXXXXXXXX



## Kauniit & raikkaat



**DKNY Be tempted Woman -pakkaus** sisältää tuoksun, 30 ml, ja vartaloemulsion, 100 ml. 49,90 €. Sokokset ja Emotionit.



**Lancôme Hypnôse Volume-á-porter -maskarapakkaus** sisältää maskaran, 6,5 ml, minisilmänrajauskynän ja huulihiillon, 3 ml. 33 €. Sokokset ja Emotionit.



**Lumene Complete Rewind -ihonhoitopakkaus** sisältää syväkorjaavan päivävoiteen, 50 ml, SK 20, ja silmänympärysvoitteen, 15 ml. 39,90 €. Sokokset ja Emotionit.



**XZ Muumi -lahjapakkaus** sisältää shampoon, 250 ml, ja hammastahnan, 50 ml, ja lounaslaatikon. 8,90 €. Prismat ja S-marketit.



**Rexona men Turbo -lahjapakkaus** sisältää suihkusaippuan, 250 ml, ja roll-onin, 50 ml. Alk. 4,95 €. Prismat ja S-marketit.



**Palmolive-lahjapakkaus** sisältää Gourmet Strawberry Touch Body Butter Wash -suihkugeelin, 250 ml, ja Magic Softness Raspberry -nestesaippuan, 250 ml. 4,70 €. Prismat ja S-marketit.



**Garnier-lahjapakkaus** sisältää Micellar-puhdistusveden, 400 ml, ja Moisture+ -päivävoiteen, 50 ml. Alk. 10,50 €. Prismat ja S-marketit.



**Calvin Klein ck2-pakkaus** sisältää EdT:n, 50 ml, ja deodorantin, 75 g. Unisex-tuoksu. 49,90 €. Sokokset ja Emotionit.

## 4 x mainio kuosi



**Happy Socks -lahjarasia**, 3 paria naisten nilkkasukkia. 24,95 €. Sokokset.



**Calvin Klein Bralette-liivit**, 42,90 €. Stringit, 21,90 €. Myös harmaana. Sokokset.

**Björn Borg -pitkät miesten alushousut.** 49,95 €. Sokokset.



**Atlas-rusetti ja -taskuliina pakkauksessa**, silkkiä. 39,95 €. Sokokset.

## TIESITKÖ?

Suomalaisista kotitalouksista 54 prosenttia hankkii joulupuun. Yhteensä joulukuusia ostetaan tai haetaan 1,5 miljoonaa kappaletta. Näistä vähän yli miljoona tulee suomalaisten puunkasvattajien tiloilta, noin 300 000 haetaan omasta tai suvun metsästä ja loput tuodaan ulkomailta. Lähde: Tilastokeskus



## KUUSIVINKKI:

Ennen kuin lähdet kuusimetsälle, mieti, minne kuusi kodissa sijoitetaan. Näin osaat valita oikeankokoisen ja -muotoisen joulupuun.

## Omistajat kertovat: Se lahja jäi mieleen

”Tutun lapsi sai mielestään liian vähän Nutellaa perheen yhteistä purkista. Joululahjaksi hän saa oman nimikoidun purkin.”

”Sain liian pienet alusvaatteet.”

”Ostin isälleni arvan, ja hän voitti 50 000 euroa.”

”Minulla on museoauto, ja sain hydraulikkaneutettua ja vetoköyden.”

”Pitkä ja paksu kynttilä. Poltimme sitä iltaisin yhdessä. Siinä oli mukana paljon rakkautta.”



**Iittala Mariskooli** sopii sekä tarjoilu-astiaksi että koristeeksi. 155 mm. Alk. 32,90 €. Prismat ja Sokokset.

**Stiga Pacer Grafix -pulkka** kestää hurjimmatkin mäet. Myös vihreänä. 7,99 €. Prismat.



”Pyysin teininä uutta reppua. Sain retkeilyyn tarkoitetun ison repun. Itkin.”

”Jouluna -51 isäni osti jokaiselle neljälle lapselleen harpit, muuhun ei ollut varaa. Joulumme meni rattoisasti ympyräkuvia piirrellessä.”



**Miesten Ratia Siniraita -pyjama** on ajaton valinta. Koot S-XXXL. Alk. 34,95 €. Prismat. Koot S-XXL, Sokokset.

## Klassikko-lahja ei petä



”Avomieheni kosi minua jouluaattona.”



**Reinot-tossut** ovat leveälestiset klassikkotossut, joissa varpaat pysyvät takuulla lämpiminä. Ruskeana koot 39-48, vaaleanpunaisena koot 36-42. 39,95 €. Prismat. Ruskeana koot 40-46, Sokokset.



**Aarikka Helmitonttu 60** tuo iloa joulun sisustukseen. 9 cm. 9,95 €. Prismat.



**Mitä Missä Milloin 2017** tiivistää yhteen vuoden tärkeimmät tapahtumat. Otava. 20,90 €. Prismat.

**Stiga Play Off -jääkiekkopelissä** tunnelma tiivistyy hokkareiden kalistessa. 49,90 €. Prismat.

”Sain lahjaksi kompostitalikon, kun aloittelin puutarhanhoitoa!”

”Sain viime jouluna ex-anopiltani villasukat, koska hän tiesi, että en itse osaa neuloa sukkia. Lämmin muistaminen sai kyyneleet kihoamaan silmänurkkiin.”







”Mäkisukset. Ensimmäinen hyppy suksilla Lahden hiihtostadionin pienimmästä Karpalon hyppyristä johti täydelliseen kuperkeikkaan. Siihen loppui mäkihyppääjäksi haaveilu. Mäkisukset sain myöhemmin vaihdettua kaverin ilmakivääriin.”

**TEE ITSE JOULURUOAT PIKKULINNUILLE.**

yhteishyvä.fi

## Kierrätä oikein

Muista, että lahja- ja käärepaperit eivät kuulu keräyspaperin joukkoon. Alueilla, joilla kerätään energiajacetta, ne voi kierrättää energiajacetäiliöön. Muutoin ne on lajiteltava sekajätteen joukkoon.

**NÄIN PAKETOIT LAHJAT ILMAN RYPPYJÄ – KATSO VIDEO YHTEISHYVÄ.FI:STÄ.**

► yhteishyvä.fi

## Ei kiitos lahjaroskille!

- Perheen kesken voi ottaa käyttöön kartonkikassit tai kankaaiset pussit, jotka säilyvät joulusta toiseen.
- Vanhoista lehtien tai kirjojen sivuista saa hauskoja lahjapapereita, jotka käyvät paperinkeräykseen.
- Lahjanaruksi käyvät jämalangat. Pieniä määriä luonnonkuituisia lankoja voi laittaa biojäteteeseen.
- Kun lahjat avaa repimättä, lahjapaperin voi uusiokäyttää ensi jouluna.

**47 %**

**YHTEISHYVÄN LUKIJOISTA KIERRÄTTÄÄ LAHJAPAPERIT JA -PAKETIT.**

yhteishyvä 59

**SNACKISFACTION FOR FINLAND!**

**Uusi kiihkeä Salami Snack!**



**HAUKKAA HETI!**

**Bifi**



**Smeg-leivänpaahdin** on saatavilla myös teräksen-värisenä. S-Etukortilla 119 € joulukuun ajan (norm. 149 €). Sokokset.



**Iittala Sarpaneva -valurautapata** puukahvalla. 3 l. S-Etukortilla joulukuun ajan 169 € (norm. 219 €). Sokokset.



**Arabia Muumit Lumihevonen -muki** 0,3 l, alk. 15,95 €. **Kulho** 15 cm, alk. 18 €. Prismat ja Sokokset.

**Arki Koivu -sammutuspeitteen** ripustaa mieluusti näkyvälle paikalle. 120 x 180 cm. 22,95 €. Prismat, suurimmat S-marketit, Kodin Terrat ja S-Raudat.



**Iittala Kastehelmi -kynttilälähty** on kaunis klassikko. Alk. 10,95 €. Prismat ja Sokokset.

## Koti koreaksi



**Iittala Aalto -maljakko, karpalo** 160 mm. S-Etukortilla joulukuun ajan 199 € (norm. 259 €). Sokokset.



**Herbie-sisäpuutarhassa** viihtyvät kaupan ruukkuyrtit ja taimet. 89 €. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.



**Finnmari -kynttilänjaloista** muodostuu kaunis asetelma. Kolme kokoa. S-Etukortilla joulukuun ajan 6,95–12,95 € (norm. 8,95–16,95 €). Sokokset.

**Porolyhty** tuo tunnelmaa ja valoa hämärään. 18 cm. 6,95 €. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

**Tuo luonto sisään!** Vanhoista pulloista saat kauniita kynttilänjalkoja, lisää vain vettä ja oksa koristeeksi.



**RIITTÄVÄSTI LIEKKIÄ**  
Tiesitkö, että joulukynttilä sytytettiin alun perin henkiä varten, jotka saapuivat entisille asuinsijoilleen jouluyönä. Yleinen käsitys oli, että liekin palaminen estää pahaa. Jos kynttilät loppuivat jouluna, se merkitsi köyhtymistä tulevana vuonna.

## NÄIN TEET JOULUTÄHDESTÄ KAUNIIN ASETELMAN.

► yhteishyvä.fi

### ONKO SINUNKIN IKKUNALLASI JOULUTÄHTI?

Suomalaiset ostavat sadalla miljoonalla eurolla joulukukkia. Kuukauden mittaisen joulukukkakauden aikana tehdään noin viidennes koko vuoden kukkaostoista. Lähde: Tilastokeskus





## TUTUT TUOTTEET, UUDET PAKKAUKSET!



# JOULUN LAHJAKIRJAT!



## Ripleyn usko tai älä! 2017

Tämä hämmästyttävä Ripleyn usko tai älä! -sarjan tuorein kirja ällistyttää kummallisilla tosiasioillaan, tarinoillaan, haastattelullaan ja erikoisartikkeillaan. Hyppää kyytiin!



## The Vitsikirja 2017

Joachim Readme



## Pokémon Go – Pelaajan kirja

Ivy St. Ive



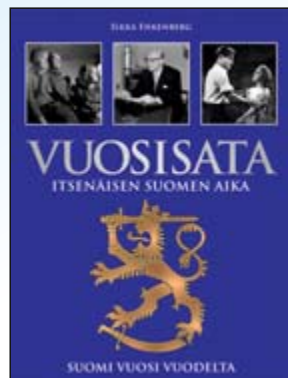
## J.K. Rowlingin Velhomaailma – Magiaa

J. K. Rowling



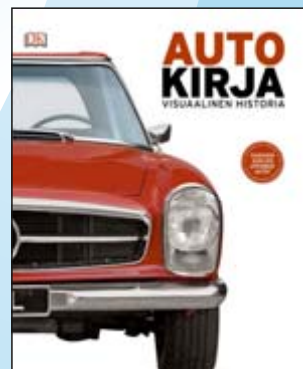
## Harry Potter – Suuri maaginen arkisto

Jody Reversen



## Vuosisata – Itsenäisen Suomen aika

Ilkka Enkenberg



## Autokirja – Visuaalinen historia

Dorling Kindersley



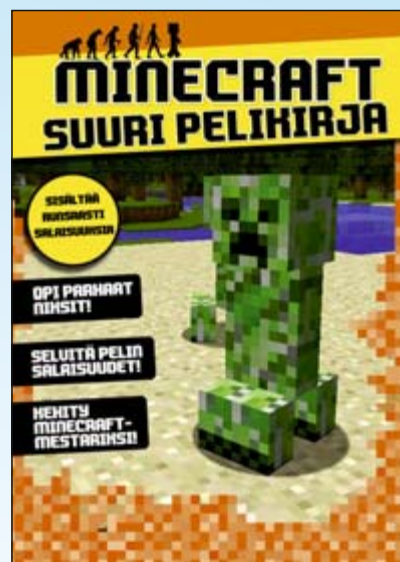
## Pikkukokki keittiössä

Kati Jaakonena



## Maailma Jeremy Clarksonin mukaan – Minähän sanoin...

Jeremy Clarkson



## Minecraft – Suuri pelikirja

Dennis Publishing



× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.



# Älä polta joulupärettä

**E**nsimmäisenä adventtina poltettiin yhtä kynttilää koivuhallossa, johon oli kairattu neljälle kynttilälle reiät. Halkoa pidettiin olkisen kaitaliinan päällä. Himmeli ilmestyi kattoon, itse tehty puolukanvarpuseppele ripustettiin ulko-oveen ja joulutähti koottiin ikkunaan. Siitä alkoi joulun odotus.

Joulukalenterista sain avata uuden luukun joka aamu. Piti etsiä seuraavaa numeroa tovi ennen kuin oikea luukku löytyi. Putkahtipa luukusta sitten pipari, luistin, omena, tähti tai lintu, niin jokainen kuva ilahdutti. Mitään sen kummempaa yllätystä en kaivannut. Simppelit ja lempeät kuvat riittivät iloksi. Siihen aikaan ei ollut suklaakalentereita.

Joulua kohti sipsuteltiin. Salaperäinen tunnelma leijui huoneissa, kun sininen hämärä ympäröi kotitalon. Äiti valmisteli joulua, leipoi ja piilotteli paketteja esiäitinsä kapiroarkkuun. Hän sitoi punanauhalla pihapuuhun lyhteen pikkulinnuille. Isä soitti pianolla *Hoosiannaa* ja Sylvian joululaulua. Soitto kiiri läpi talon.

*Tuntui ilkeältä  
olla koko  
ajan kiltti.*

Joka päivä havaitsin uusia joulun merkkejä. Kirjoitettiin joulukortteja ja lähetettiin Savon mummulle villatakki. DDR:ään isä ja äiti lähettivät jouluksi jotain ystäväpariskunnalle. Posti piti lähettää hyvissä ajoin, jotta Amerikan-serkut saivat korttinsa jouluksi eivätkä pääsiäiseksi. Sain nuolla merkit.

En tykännyt siitä, että tontut kurkkivat ikkunoista ja tarkkailivat kiltteyttäni. Tuntui ilkeältä olla koko ajan kiltti. Käytävämaton alle piti piilottaa joulupukille lahjatoivelista. Miksei sitä lähetetty postissa? Muistan ihmetelleeni. Lista katosi aina maton alta. Paitsi kerran, kun luultiin, etten enää usko joulupukkiin. Olisin niin mielelläni uskonut.

Punaista pöytäliinaa käytettiin vain joulunpyhinä. Äiti silitti sen odottamaan aatto. Siihen valui aina valkoista steariinia, jota irrotettiin veitsellä ja silitysraudalla.

Vasta aattona nostettiin joulukuusi olohuoneeseen. Ripustin siihen punaisia palloja ja hopeisia koristenauhoja. Isä oli taistellut sadatellen sähkökynttilät palamaan ja kiinnittänyt latvatähden.

Juhla oli vihdoinkin rakennettu, eikä kenenkään joulupäre ehtinyt pahemmin kärehtää.



ROOPE PERMANTO

# Jordan\*

Powered by

wilfa

## Yksi lataus – kuukauden hymy

**Jordan Clean Fresh** -sähköhammasharja tarjoaa tähän uudenlaisen mahdollisuuden – matkakumppanin, jonka akku kestää jopa *kuukauden\** yhdellä latauksella. Ja mikä parasta, sisäisen litium-akun ansiosta harjausteho ei vähene ajan kuluessa, vaan tarkat ja hellävaraiset SoftClean™-harjakset puhdistavat täysin kierroksin matkan loppuun asti. USB-laturilla lataat harjan kätevästi kannettavasta tietokoneestasi tai muusta kannettavasta virtalähteestä. Tutustu kauniin hymysi takaavaan matkakumppaniin osoitteessa [wilfa.fi/jordan](http://wilfa.fi/jordan).

*\*120 minuuttia harjaamista*

**100 PÄIVÄN**  
TYYTYVÄISYYS-  
TAKUU



Tarkemmat tiedot Clean Fresh-sähköhammasharjan saatavuudesta ja hinnoista löydät [Prisma.fi](http://Prisma.fi)-verkkokaupasta.



× ARJEN APUNA ×

# HETKESSÄ HEHKEÄÄ

Joulun helpoin kukka-  
asetelma tulee tässä.

## Tee näin:

**TEIPPAA RISTIIN**  
Tarvitset teippiä,  
maljakon ja  
koristenauhaa.  
Teippaa malja-  
kon suulle kolme  
riviä teippiä mo-  
lempiin suuntiin.

xxxxxxxxxx

**KORISTELE**  
Kierrä koriste-  
nauhaa maljakon  
yläosan ympä-  
rille. Tee rusetti.  
Nauha piilottaa  
teippien päät.

xxxxxxxxxx

**KOKOA KIMPPU**  
Kaada maljak-  
koon vettä. Pistä  
teippien väliin  
jääviin aukkoihin  
kukkia ja varpuja.  
Aloita kasvien  
pujottaminen  
keskeltä.

Kaada maljak-  
koon vettä. Pistä  
teippien väliin  
jääviin aukkoihin  
kukkia ja varpuja.  
Aloita kasvien  
pujottaminen  
keskeltä.



yhteishyvä 65

× LÖYDÄ TYYLISI ×

Autamme lukijoitamme löytämään parhaat puolensa. Hae mukaan, lähetä itsestäsi lyhyt esittely ja kuva: yhteishyva.toimitus@sok.fi.

# KÄY JUHLIIN KUIN ITALIATAR

Yhteishyvän muuttumisleikissä haettiin suomalais-roomalaista lookia upealle Kaino Di Silvestrelle.

**Y**hteishyvän lukija **Kaino Di Silvestre**, 63, sai viettää päivän muuttumisleikin pyörteissä. Näyttävä nainen oli toivonut vinkkejä aikuisen naisen juhlapukeutumiseen, ja hihoistaan sopiva talvitakkikin oli toiveissa.

”Usein tuntuu, että hihat jäävät lyhyiksi. Tämä villakangastakki istui täydellisesti, oli hyvä päällä ja käy arkipäivään sekä juhlavampaan tyyliin”, helsinkiläinen Di Silvestre iloitsee.

Media-alalla työuransa tehnyt Di Silvestre rakastaa Italian kulttuuria, muotia ja kieltä. Saapasmaassa naiset panostavat pukeutumiseen, ja ripauksen siitä voi hyvin tuoda mukanaan Suomeen. Tyyliäkin enemmän hän ihailee italialaisten eloisuutta, positiivisuutta ja iloisuutta.

”Hymy, se on asusteista parhain ja pukee kaikkia”, energinen nainen nauraa.

Kamera, Kaino Di Silvestre ja kuvausryhmä tulivat hyvin toimeen.

Asteittain uudistuvassa Sokos Hotel Presidentissä toteutettu muuttumisleikki ja naistyöryhmällä vietetty päivä olivat ikimuistoisia niin tekijöille kuin jutun päätähdelle.

”Kaikki sujui suurella ammattitaidolla, jota saatoinkin vain ihmetellä. Minä sain vain nauttia kaikesta hemmottelusta. Tällaista se varmaan on kuningattarilla joka päivä: puetaan, kammataan ja meikataan, eikä vaatteitakaan tarvitse itse valita”, hän iloitsi. •



**ADUKI**  
Laitumäen ja Reilun Joulun perustaja 1980

## Joulun taikaa Clipperiltä!

Parasta teetä syntyy parhaista  
luonnollisista raaka-aineista.

Vietä herkullista Joulua  
Clipperin seurassa.

**CLIPPER®**  
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®





**Ennen muutosta.** Italialaisen kulttuurin ystävä Kaino Di Silvestre toivoi vinkkejä varsinkin juhlapukeutumiseen.

*”Saapasmaassa naiset panostavat pukeutumiseen. Ripauksen siitä voi tuoda mukanaan Suomeen.”*



Konserttiin vai teatteriin? Simppeli tyyli toimii aina ja värikäs jakku tuo ripauksen särmää.



Kierros kaupungilla. Pehmennä kokotummaa asua vaaleilla asusteilla. Hyvissä korkokengissä jalatkin jaksavat.

**Kukkakuosi kesyttää pilotin.**

Takki, 69,95 €. Y.A.S.  
Leggingsit, 59,99 €. Soyaconcept.  
Toppi, 59,99 €. s.Oliver Black Label.  
Korkokengät, 39,95 €. Marco Tozzi.  
Iltalaukku 49,95 €. Jaclin.  
Kaulakoru 29,99 €. s.Oliver.  
Rannekoru, 11,90 €. Korvakorut 6,90 €. Korukolmio. Sokos Kaari.

**Särmää tyyliin korkokengillä.**

Villakangastakki, 199 €. Dixi Coat.  
Lammasnappakäsineet 49,95 €. Conor. Leggingsit, 59,99 €. Soyaconcept. Huivi, 29,99 €. Esprit.  
Hattu, 39,99 €. Esprit. Korkokengät, 119 €. Clarks. Sokos Kaari.

**Mesh-paita mekon alle.**

Mekko, 49,95 €. Y.A.S. Paita, 19,95 €. Pieces. Temptation-sukkahousut 14,95 €. Hudson.  
Korkokengät, 64,95 €. Jacklin.  
Rannerengas, 14,90 €. Korvakorut, 17,50 €. Korukolmio. Sokos Kaari.



Pikkumusta ja punaiset huulet kuuluvat juhlaan. Hymy on asusteista parhain.

# VIPU- VARTTA TALOUTEEN

teksti Pauli Jokinen × kuvat Ida Nisonen

# VIPU- VARTTA LOUTEEN

llättävissä elämäntilanteissa  
uskin voi joutua tiukille. Silloin  
usluotto on hyvä pelastusrengas.  
Mitä siitä olisi hyvä tietää?

A collection of miniature dollhouse furniture and accessories, including a green armchair, a wooden cabinet, a white refrigerator, a sink, and various kitchen items like a toaster, coffee maker, and food items, arranged on a light blue surface.





**U**uden asunnon remontointi, avioero, pitkään jatkuneet lapsettomuushoidot. Suuret elämänmuutokset tulevat joskus eteen nopeasti. Silloin myös raha-asiat mietityttävät.

”Kulutusluotto on yksi tapa tuoda joustoa elämään. On hyvä muistaa, että lainan ottaminen ei ole merkki raha-asioiden huonosta hoidosta. Pankit harkitsevat aina tarkkaan, kenelle laina myönnetään”, sanoo S-Pankin kehityspäällikkö **Anna Kurtelius**.

Lue Kurteliuksen vinkit, mistä kulutusluotossa on kyse ja kuka luoton uskaltaa ottaa.

## 1 Mitä kulutusluotto tarkoittaa?

Kulutusluotto on kuluttajalle myönnettävä laina, joka on joko vakuudellinen tai vakuudeton. Yleisimmät kulutusluotot ovat pankista kertaeränä tilille maksettava kulutusluotto tai korttiluotto.

## 2 Millaisessa elämäntilanteessa luottoa yleensä otetaan?

Usein syynä on jokin suuri hankinta, kuten auto, vene, iso kodinkone tai asunnon remontointi. Kulutusluottoa otetaan tyypillisesti myös lainojen yhdistelyyn.

Usein kulutusluoton ottamista harkitaan pitkään. On kuitenkin hyvä muistaa, että luotto mahdollistaa myös isompien hankintojen tekemisen no-

peasti. Jokainen asiakas tietysti päättää lainan käyttötarkoituksen itse.

## 3 Ketkä ottavat kulutusluottoja?

Kulutusluottoja ottavat kaikenikäiset työssä käyvät ihmiset. Viime vuoden lopulla lähes joka viidennellä suomalaisella oli lainana nostettua kulutusluottoa.

## 4 Kulutusluotoilla on huono maine. Miksi?

Kulutusluotot sekoitetaan helposti erilaisten pikavippifirmojen myöntämiin pikavippeihin, joissa on usein kohtuuttoman suuret kulut. Pikavippifirmoja ei koske sama tiukka sääntely kuin pankkeja, joten varovaisuus kannattaa.

Pankit sen sijaan harkitsevat tarkkaan, kenelle laina myönnetään. Lainan ottaminen ei ole merkki huonosta raha-asioiden hoidosta.

## 5 Mistä tiedän, onko kulutusluotto minulle oikea ratkaisu?

Rahaa pitää jäädä aina muuhunkin elämiseen lainanmaksujen ja muiden kulujen jälkeen. Jos ottaa kulutusluoton pitkällä laina-ajalla, saa takaisinmaksun pelivaraa. Yllättävien tilanteiden

ilmaantuessa lainasuunnitelmaa voidaan nimittäin muuttaa.

Sekä asiakkaan että pankin etu on se, että asiakas selviytyy hänelle myönnetyn lainan lyhennyksistä elämän eri tilanteissa.

## 6 Voiko lainan ottaa kimpassa vai pitääkö sitä hakea yksin?

S-Pankin S-Lainaa voi hakea yhteisvastuullisesti toisen henkilön, kuten puolison, kanssa. Kun hakijoita on kaksi, silloin lainan saa varmemmin. Molempien hakijoiden tulee olla S-Pankin asiakkaita.

## 7 Millaisia summia ihmiset lainaavat?

Keskimääräinen lainamäärä oli Finanssialan Keskusliiton mukaan viime vuonna 8 700 euroa. S-Pankin S-Lainaa otetaan keskimäärin 10 000–12 000 euroa.

## 8 Mitä kulutusluotto maksaa?

Kulutusluoton korko muodostuu kahdesta osasta, marginaalista ja viitekorosta. Kulutusluotto sidotaan yleisimmin viitekorkoon, joka voi olla esimerkiksi 3, 6 tai 12 kuukauden euribor. Viitekorot muuttuvat laina-aikana, mutta marginaali pysyy samana. Lainaa ottaessa kannattaa siis valita niin pieni marginaali kuin mahdollista.

S-Pankin tarjoaman kulutusluoton eli S-Lainan korko määräytyy myönnettävän lainasumman mukaan. Pankkien myöntämissä kulutusluotoissa varsinaiseen lainasummaan lisätään yleensä myös lainan avausmaksu ja kuukausittainen tilinhoitomaksu.

## 9 Miten arvioin oman lainanhoitokykyni?

Ensin kannattaa vähentää verojen jälkeen käytettävissä olevista tuloista säännölliset menot, kuten asumiskulut, nykyiset lainanlyhennykset ja muut kuukausittaiset menot, kuten ruoka, harrastukset ja vaatteet. Tämän jälkeen käteen jäävällä summalla pitäisi olla varaa lyhentää uutta lainaa.

Apuna laskemiseen kannattaa käyttää esimerkiksi S-Pankin lainalaskuria. Vastuullinen pankki pyrkii varmistamaan asiakkaan maksukyvyistä luottoa myöntäessään.





*”Meillä ei ollut aikaa odotella.”*

## → S-Lainaa omasta kaupasta

- S-Pankin S-Laina on kulutusluotto, johon et tarvitse takaajaa tai vakuuksia. S-Lainaa voi hakea 5 000–20 000 euroa.
- Takaisinmaksuaika vaihtelee 1–12 vuoden välillä. Lainaa lyhennetään kerran kuussa, tai halutessaan koko velkasumman voi maksaa kerralla.
- S-Pankin asiakkaana voit hakea lainaa, jos olet vähintään 25-vuotias ja sinulla ei ole maksuhäiriöitä. Lainanhakijalla on oltava suomalainen henkilötunnus, säännöllisiä työ- tai eläketuloja vähintään 24 000 euroa vuodessa ja hänen tulee asua vakituisesti Suomessa.
- Voit tehdä lainahakemuksen S-Pankin verkkopankissa, soittamalla S-Pankin asiakaspalveluun (p. 010 765 800 ma–pe klo 8–20, 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min) tai käymällä asiakaspalvelupisteessä, jotka sijaitsevat Prismoissa, suurimissa Sokoksissa ja valikoiduissa S-marketeissa.
- Löydä itsellesi sopiva laina S-Pankin lainalaskurilla: S-pankki.fi/lainalaskuri.

## ”Luotto auttoi lapsettomuushoidoissa”

”Olimme olleet yhdessä viisi vuotta, naimisissakin niistä kaksi. Lasta ei kuitenkaan kuulunut, vaikka yritimme kovasti. Tajusimme, että lapsettomuushoidot ovat ainoa tapa saada lapsia.

Hoidot ovat kalliita, ne maksavat noin 15 000 euroa. Meillä ei ollut tarpeeksi rahaa säästössä, sillä työskentelimme molemmat pienipalkkaisissa ammateissa. Päätimme ottaa kulutusluottoa, jotta saisimme hoidot maksettua.

Olisimme voineet säästää, mutta aikataulu olisi ollut paljon hitaampi. Meillä ei ollut loputtomasti aikaa odotella, sillä molemmilla alkoi ikä tulla vastaan. Kulutusluotto tuntui järkevältä vaihtoehdolta.

Otimme luottoa yhteensä 5 000 euroa. Hoidot tehtiin yksityisellä hedelmöityshoitoklinikalla. Raskaus onnistui, ja parin vuoden päästä saimme toisenkin lapsen.

Hoidot olivat raskaita ja kalliita, mutta kaiken sen arvoisia, kun saimme lapset. Hoidoista on edelleen klinikan pakkasessa alkioita, joten voimme halutessamme yrittää kolmatta lasta.

Rahakaan ei tietenkään takaa sitä, että raskaus onnistuisi edes hoitojen avulla. Onneksi meillä tärpäsi.”  
Leo, 41, ja Susanna, 38, Helsinki.





# Loihdi juhlapöytäsi taivaallinen Glögijuustokakku!



## PHILADELPHIA GLÖGIJUUSTOKAKKU

**Pohja:**  
250 g piparkakkuja  
80 g voita

**Täyte:**  
900 g Philadelphia-tuorejuustoa  
200 g rahkaa  
1 vaniljatanko  
100 g tomusokeria  
6 liivatelehteä  
3 luomuaappelsiinia  
(mehu + kuoret)

**Glögikiille:**  
3 dl mehuglögä  
+ 3 liivatelehteä

**Koristeet:**  
50 g mantelilastuja  
70 g rusinoita

**Pohja:** Murskaa piparkakut tehosekoittimessa. Lisää sekaan sulatettu voi. Painele massa leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan (ø 24–26 cm). Paista 160°:ssa (10 min).

**Täyte:** Sekoita tuorejuusto ja rahka tasaiseksi massaksi. Raaputa vaniljatangosta siemenet. Sekoita ne tomusokeriin. Lisää täytteeseen. Liota liivatelehtiä pienessä määrässä kylmää vettä (5 min). Sekoita liivate lämmitettyyn luomuaappelsiinimehuun, jossa on seassa kuoriraaste. Lisää jäähdytetty liivatemehu juustoseokseen. Sekoita ja levitä pohjan päälle. Anna jäähmettyä jääkaapissa 4–5 tuntia.

**Glögikiille ja koristeet:** Liota liivatelehtiä pienessä määrässä kylmää vettä (5 min). Sekoita liivate lämmitettyyn glögiin. Kaada jäähtynyt seos varovasti täyteen päälle. Anna hyytyä jääkaapissa 2–3 tuntia. Koristele paahdetuilla mantelilastuilla ja pienessä glögimäärässä (1/2 dl) marinoiduilla rusinoilla.

Lisää reseptejä: [philadelphia.fi](http://philadelphia.fi)





Psykoterapeutti Eeva-Liisa Elorinne nauttii vapaa-ajalla maaseudun rauhasta ja hiihtoretkestä kodin läheisyydessä.



# KAUPPIAAN PERINTÖ POJALLEEN

Kauppa lähti, mutta osuustoiminnan arvot jäivät elämään  
Arton ja Eeva-Liisan keltaiseen kotiin Kärämäelle.

teksti Emmi Maaranen × kuvat Ulla Nikula

**K**eltainen puutalo erottuu valkoista lunta vasten Pohjois-Pohjanmaan aavoilla pelloilla. Ollaan Kärämäellä, Hautajoen kylällä. Ovella vastassa ovat **Arto Niemi** ja vaimo **Eeva-Liisa Elorinne**. Lunta on niin paljon, että sitä pitää kopsuttaa kengistä irti ennen kuin astuu sisään.

Eteiskäytävän jälkeen käännytään oikealle, olohuoneeseen.

”Osuuskauppa oli tässä nykyisessä olohuoneessa”, Niemi kertoo.

Nyt seinällä on Elorinteen maailmalta tuomia afrikkalaisia tauluja ja kulmassa vanhanajan vedettävä sohasänky. Aiemmin noin 35 neliömetrin kokoiseen huoneeseen mahtui kokonainen kauppa.

Silloin tavaroita oli siisteissä riveissä hyllyillä, jotka jatkuivat aina katonrajaan asti. Oli maataloustavaroita, kankaita, ruokatarvikkeita ja jopa leluja. Kaaosta ei silti ollut, sillä kauppias, Arto Niemen äiti **Anna-Liisa Niemi**, oli hyvin tarkka ja järjestelmällinen.

## HARVINAISUUS KAUPPIAANA

Talo valmistui Niemen perheen kodiksi vuonna 1958. Osuuskauppa tuli vuokralle yhteen talon huoneista heti valmistumisvuonna.

”Silloin oli harvinaista, että nainen oli kauppias. Äiti oli jo ihan tyttösenä ollut myyjättärenä Venetpalossa E-liikkeessä ja siirtyi sitten osuuskauppaan myyjäksi”, Niemi kertoo.

→



Arto Niemi tottui lapsesta lähtien auttamaan äitinsä pitämässä osuuskaupassa. ”1950-luvulla oli harvinaista, että nainen oli kauppias”, Niemi muistelee nyt jo edesmennyttä äitiään.

## *”Voi sanoa, että synnyin osuuskauppaan.”*

→ Anna-Liisa Niemi oli hyvä matemaatikassa, ja hänellä oli hyvä, selkeä käsiala. Niillä avuilla hän yleni myymälänhoitajaksi Hautajoen kylälle.

Arto Niemi on asunut koko elämänsä samassa talossa.

”Voi sanoa, että synnyin osuuskauppaan”, hän sanoo ja nauraa.

### **KAHVIMYLLY VIE LAPSUUTEEN**

Niemi ja Elorinne ovat kaivaneet esille kaupan vanhoja tavaroita. Keskellä lattiaa on kahvimylly, joka on niin painava, ettei yksi ihminen hevin sitä nosta.

Vuosikymmeniä sitten samainen kahvimylly piti ääntä, joka vie Niemen muistot kaupan aikaan. Mieleen muistuvat lihatiskin kurnutus, kaupasta kantautuva hälinä ja tupakan tuoksu.

”Nyt tuntuu oudolta, että kaupassa tupakointi oli joskus sallittua. Äiti oli hyvillään, kun sisällä tupakointi kiellettiin. Kaikki asiakkaat eivät alkuun tahtoneet uskoa uutta sääntöä”, Niemi sanoo.

Äiti oli kaupan ainoa palkollinen, mutta maanviljelijäisiä **Heikki** ja neljä lasta auttoivat tarvittaessa. Arto Niemi juoksi pikkupojasta lähtien pihalle pumppaamaan polttoainetta, jos asiakas tuli sitä ostamaan.

”Myynytkin olen niin, että olen laittanut jakkaran kassakoneen viereen, jotta olen ylettänyt”, Niemi hymyilee.

Noin 25 talon kylässä ihmiset olivat rehellisiä. Seuraavana päivänä tultiin ilmoittamaan, jos yöllä oli ollut tarve hakea polttoainetta.

Kyläläiset keskittivät kaikki ostoksensa kauppaan, kun kauppa joutui lopetusuhan alle 1970-luvulla. Myynti parani, ja kauppa säästy.

### **REMONTTI HELPOTTI LUOPUMISTA**

Kauppa lopetti toimintansa 1980-luvun alussa. Lopettaminen oli vaikeaa nyt jo edesmenneelle Anna-Liisa Niemelle. Kaupanpito oli ollut suuri osa elämää. Arto Niemi peri talon ja sen yhteydessä toimivan maatilan samoihin aikoihin. 160 neliön talo remontoitiin.



Osuuskaupan vanhat esineet ja matkamuistot maailmalta sulautuvat osaksi Eeva-Liisan ja Arton kotia.



”Remontti helpotti myös äidin tottumista muutokseen”, Niemi sanoo.

”Lattiat uusittiin, mutta kaupan vanhat harmaat laualattiat jätettiin alle talteen. Ikkunat on uusittu, keittiö on remontoitu”, hän luettelee.

Alakerrassa on nykyisin keittiö, olohuone ja kylpyhuone. Yläkerrassa on kaksi huonetta. Makuuhuoneen seinää koristaa taidokkaasti tehty ryijy, yöpöydällä on veikeä lamppu 70-luvulta. Keittiön seinällä, ikkunan yläpuolella on vanha osuuskaupan merkki, joka muistuttaa talon historiasta.

Kauppa muuttui kokonaan asuintiloiksi, mutta mielestä se ei kadonnut yhtä nopeasti. Arto Niemi reagoi pitkään oven kolahduksen ääneen: tuleeko asiakkaita? Kaupankäynti oli iskostunut selkäpiihin.

”Jos joi kahvia täällä keittiössä, niin silti kuulosteli, tuliko joku eteiseen, vaikka kauppa olisi ollut kiinni”, Niemi kertoo.

### **JOULURAUHAA JOEN ÄÄRELLÄ**

Lähdemme ulos katsomaan talon ympäristöä. Talon takana on pieni silta, joka ylittää Hautajoen. Jäällä näkyy ketun jäljet.

Joskus Niemi ja Elorinne ovat hiihtoretkillään seuranneet myös ahman jälkiä. Luonto ja rauha ovat molempien mielestä Hautajoen parhaimpia asioita.

Pariskunta on 20 viime vuotta pitänyt perhekotia Oulaisissa. Niemestä tuntuu, että kauppa kouli häntä ihmishuhtelyyn.

”Kauppa kotona opetti rehellisyyttä ja ihmisten kunnioittamista. Toisten





asioista ei saanut puhua muille”, lähihoitajaksi valmistunut Niemi sanoo.

Eeva-Liisa Elorinne yökyttelee vieressä.

”Artolle kauppa oli kuin elämäntapa. Myös lastenkodin pitäminen jos mikä on kuin elämäntapa. Työtä ei voi tehdä, jollei lapsista halua aidosti välittää”, sanoo Elorinne, erikoistason psykoterapeutti.

Vuosia sitten eräänä jouluaattona Niemen perhe istui keittiössä ja odotti jo omaa joulupukkia, kun ovelta kuului koputus. Siellä oli mies, joka pyysi päästä kauppaan, koska hänellä ei ollut lahjoja omille lapsilleen.

”Isä lähti myymään, ja me lapset menimme käärimään paketteja”, Niemi muistelee.

Niin myös se perhe sai joulun. •

yhteishyvä 75



## KIITOS SUOMEN USKOLLISIMMILLE ASIAKKAILLE!

Saimme syyskuun lopussa iloisia uutisia: S-Pankilla on Suomen uskollisimmat asiakkaat. Asiakkuusindeksi 2016 -tutkimuksen mukaan suomalaiset haluavat hoitaa raha-asioitaan mieluiten tutun, suomalaisen ja osuustoiminnallisen yrityksen kanssa. Me olemme kaikkea tätä.

Suomalaisuus yhdistää myös muita tutkimuksessa menestyneitä yrityksiä: S-Pankin jälkeen toiseksi uskollisimmat asiakkaat on Veikkauksella ja kolmannen sijan jakoivat OnniBus ja Osuuspankki.

Kärkikolmikolla on kotimaisuuden lisäksi muutakin yhteistä: olemme kaikki mukana ihmisten arjessa. Mikä olisikaan sen arkipäiväisempää kuin lottokupongin täyttäminen kiosilla, bussimatka mökille viikonlopuksi tai laskujen maksaminen? Me kaikki haluamme hoitaa jokapäiväiset asiat mahdollisimman helposti ja yksinkertaisesti, ja tämän mahdollistavat yritykset saavuttavat asiakkaidensa luottamuksen. Asiakasuskollisuus syntyy asiakaskokemuksesta, jonka kulmakiviä ovat muun muassa omaan tarpeeseen sopivat tuotteet ja palvelut sekä asioinnin helppous.

Luottamus S-Pankkia kohtaan näkyy myös asiakasmäärissä ja viivan alla: vuoden alusta olemme saaneet jo lähes 100 000 uutta asiakasta ja asuntolainakantamme kasvaa viisi kertaa muuta markkinaa nopeammin.

Tunnustus on osoitus siitä, että olemme oikealla tiellä, mutta parantamisen varaa on toki aina. Pyrimmekin säilyttämään 2,8 miljoonan asiakkaamme luottamuksen jatkossakin tarjoamalla yhä parempia, arkea helpottavia pankkipalveluita. Ensi vuonna tuomme uusia mahdollisuuksia esimerkiksi mobiilimaksamiseen ja sähköiseen tunnistautumiseen.

Kiitos teille asiakkaamme!

Raija

Asiakkuusmarkkinointiliitto ASML:n ja Avaus Marketing Innovationsin syksyllä 2016 toteuttamaan tutkimukseen osallistui noin 2 500 kuluttajaa, jotka arvioivat asiakaskokemustaan 55 yrityksessä. Asiakkuusindeksi muodostuu asiakkaiden suosittelevuudesta, ostoaiomuksista sekä asiakkuuksien pysyvyydestä.



# S-Pankki

S-PANKKI.FI

teksti Anni Nissi × kuvat Kalle Kataila

# Mestarin siveltimellä

Konkarimeikkaaja  
Raili Hulkkonen tietää,  
miten suomalaisen  
naisen saa hehkumaan.



## Railin meikin kulmakivet



### PUUTERI POIS

En itse käytä koskaan puuteria, sillä se sammuttaa hehkun ja korostaa juonteita. Annan ihon mieluummin kiiltää.



### VÄLTÄ VAALEAA

Liian vaalea meikkivoide luo nukkemaisen vaikutelman ja korostaa couperosaa. Suosi astetta tummempaa sävyä.



### YKSI RIITTÄÄ

Unohda monimutkaiset silmämeikit. Yksi luomiväri riittää. Valitse tummahko sävy, joka häivyttää raskaan luomen piiloon.



### UNOHDA JATKEET

Liian pitkät ripsijatkeet tekevät silmistä pienet ja uneliaat. Kokeile punaisia huulia lähes meikittömien silmien parina.

**R**aili Hulkkonen, 70, ansaitsee tulla kutsutuksi meikkitaiteilijaksi. Hän ei nimittäin vain meikkaa asiakkaitaan vaan oikeasti tekee taidetta: häivyttää luomivärillä raskaan yläluomen piiloon tai saa rajausvärillä haaleat silmät hehkumaan kuin timantit.

Kaikki alkoi 51 vuotta sitten, kun hän juuri kosmetologikoulusta valmistuneena sai töitä **Terttu Stenbergin** julkissalongista.

”Siihen aikaan ihmiset kävivät paljon ulkona ja naiset meikkauttivat itseään säännöllisesti. Työssä pääsi todella käyttämään mielikuvitustaan”, Hulkkonen muistelee.

Osa asiakkaina käyneistä seurapiiri-kaunottarista, kuten **Pirkko Mannola**, on edelleen Hukkosen vakimeikattavia.

## TUTTU KULISSEISTA

**Katri Helena, Paula Koivuniemi, Maarit...** Raili Hulkkonen on monen eturivin tähden luottomeikkaaja. Esimerkiksi näyttelijä-laulaja **Merja Larivaara** käy välillä aikataulusyistä Railin meikissä päivää etukäteen. Hyvin pohjustettu silmämeikki kestää kyllä seuraavaankin päivään.

Hulkkonen häärii monien tv-tuotantojen kulisseyissä, kuten *Vain elämää* ja *Tanssii tähtien kanssa* -ohjelmissa.

”Pidän tv-kuvausten vauhdikuudesta ja siitä, että päätökset on tehtävä hetkessä. Tärkeintä on silti, että artisti lähtee maskeeraushuoneesta itsevarmana. Nautin joka kerta, kun niin tapahtuu.”

Mutta se siitä, Raili Hulkkonen ei nimittäin mielellään kehuskele tunnetuilla asiakkaillaan. Hänen todellisena intohimonaan on aina ollut tavallisten naisten kaunistaminen.

## ANNA KASVOILLE RYHTIÄ

Ajatus kirkastui, kun Hulkkonen aloitti 70-luvulla työt Max Factor -meikkisarjalla, ensin konsulenttina ja myöhemmin kouluttajana. Se tarkoitti kiertämistä tavarataloissa ympäri maata.

”Samalla opin tuntemaan suomalaisen naisen. Olemme vaatimattomia ja säästelemme meikkejä juhliin, ja siinä riittää meikkaajalla työnsarkaa”, Hulkkonen kertoo.





Hulkkonen neuvoo asiakkaita myös silmälasien valinnassa. "Istuvuus on tärkeintä, sillä valahtaneet lasit tekevät väsyneen näköiseksi."

Hulkkosen haave on, että naiset oppisivat löytämään oman juttunsa joka päivä.

"Ja se ei tarkoita, että täytyisi maskeerata piiloon jokainen läiskä, päinvastoin!" Hulkkonen huudahtaa.

"Meikkivoide ja huulitelut kulmat riittävät antamaan kasvoille ryhtiä. Sit-ten huulipuna, ja olo on huoliteltu."

Meikkitaiteilija kertoo pilke silmäkulmassa mottonsa: huulipuna ei estä sauvakävelyä.

"Kädet, jalat ja aivot toimivat, vaikka pitääkin huolta ulkonäöstään."

## IHO EI UNOHDA

Hulkkosen filosofiaan kuuluu, että kauneus alkaa ihon luonnollisesta hehkusta. Oleellista on ihon hoitaminen ja suojaaminen.

"Iho muistaa 70-luvulla otetun aurin-gon, ja monella vauriot tulevat näkyviin nyt. Paasaan tästä aina. Pieni päivetys kaunistaa, liika rusketus rypistää."

Hoitorutiinin ei silti tarvitse olla monimutkainen, vaan aloittelijalle riittää kolmekin tuotetta: 24 tunnin kasvo-voide, silmänympärysovoide ja puhdistusaine, kuten misellivesi, joka vie lian ja meikit ilman vesipesua. Meikkivoide suojaa ihoa viimalta ja pakkaselta.

Neuvoja jakaessaan Hulkkonen miettii kokonaisuutta ruokavaliosta liikuntaan ja vaatetukseen. Jos henkilö esimerkiksi seisoo työkseen paljon, hyvinvointi lähtee jaloista ja oikean-laisista jalkineista.

"Silloin täytyy käydä jalkahoidossa voidakseen hymyillä. Naisten pitäisi muutenkin ottaa paljon itsekkäämmiin aikaa itsensä hoitamiseen." •

*Kauneuden joulukalenteri aukeaa 1.12. osoitteessa Sokos.fi. Löydät joka päivä kosmetiikkaa yllätyshintaan!*

**URBAN DECAY**  
Eyeshadow Primer  
Potion -silmämeikin  
pohjustustuote  
saa silmämeikin  
pysymään varmasti  
paikoillaan. 21,90 €. Sokos Helsinki, Sokos Turku, Sokos Tampere, Sokos Oulu ja Sokos.fi.



**CLINIQUE Redness Solutions**  
Mineral Pressed Powder -puuteri  
neutraloi ihon punoitusta ja  
häivyttää laajentuneita pintaveri-  
suonia. 34,90 €. Sokokset,  
Emotionit ja Sokos.fi.

**L'ORÉAL PARIS True**  
Match Liquid Illuminator  
-hohdevoide tuo  
kasvoille upean  
hehkun. Alk. 11,80 €. Prisma, S-marketit, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



# Juhla- kuntoon

**LUMENE True Mystic**  
Volume -maskaran  
tähden muotoinen  
harja nostaa ripset  
näyttävästi ylöspäin.  
Alk. 17,90 €. Prisma, suurimmat S-marketit, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**L'ORÉAL PARIS Matte**  
Max Silencio -matta-  
huulikynän vahva-  
pigmenttinen sävy  
pysyy hyvin huulilla.  
6 sävyä. Alk. 9,80 €. Prisma, suurimmat S-marketit, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**GUERLAIN**  
KissKiss Liplift  
-huulipunan kiin-  
nittäjä pohjustaa  
huulet tasaiseksi  
punan levitystä  
varten. 39,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**LUMENE CC Color**  
Correcting  
-meikkivoide  
tekee ihon pinnasta  
virheettömän. Alk. 14,90 €. Sokokset, Prisma, Emotionit, S-marketit ja Sokos.fi.

TAVARANTOIMITTAJAT



teksti Marika Harjumaa ×  
kuvitus Roope Permanto ja Seesa Lippo

# Koukussa?

Ruoka, työ ja sosiaalinen media ovat uuden ajan riippuvuuksia. Kun nopean mielihyvän hakemisesta tai työssä uurastamisesta tulee pakonomaista, on aika pysähtyä.

**K**äsi nappaa suklaapatukan kaupan kassajonossa kuin huomaamatta. Vaikka ihminen on kuinka päättänyt, ettei tällä kertaa osta herkkuja, aivot puuttuvat peliin. Jo pelkän patukan näkeminen käynnistää niiden mielihyväkoneiston.

Moni ohittaa suklaan ilman reaktion häivääkään, mutta makeaan koukuttuneen aivot ovat oppineet saamaan suklaasta mielihyvämyrskyn. Riippuvuus ei ole syntynyt ensimmäisestä suklaapalasta vaan pikkuhiljaa. Aivoihin on piirtynyt muistijälkiä, jotka uskottelevat, ettei ihminen pärjää ilman suklaata. Riippuvuuksia on monenlaisia,

eivätkä tutkijat ole päässeet yksimielisyyteen niiden syntymekanismista. Selvää on kuitenkin se, että monissa riippuvuuksissa välittäjäaine dopamiinin määrä lisääntyy aivoissa. Se luo mielihyvän tunteen. Riippuvuudesta puhutaankin nykyään aivosairautena.

Ihmisellä on luontainen tarve hakea mielihyvää. Silloin kun mielihyvän





hakemisesta tulee pakonomaista, hallitsematonta ja liiallista, puhutaan riippuvuudesta. Riippuvuus tuo negatiivisia seurauksia elämään, mutta niistä huolimatta ihminen ei osaa luopua addiktiostaan.

Riippuvuudet voidaan karkeasti jaotella kahteen ryhmään: kemiallisiin ja toiminnallisiin. Kemiallisella riip-

puvuudella tarkoitetaan riippuvuutta aineeseen, kuten alkoholiin, huumeisiin ja nikotiiniin. Toiminnallinen riippuvuus kohdistuu tekemiseen tai toimintaan. Esimerkiksi peli-, seksi ja ruoka-riippuvuus kuuluvat tähän ryhmään.

Mistä riippuvuuden sitten tunnistaa? Kysy ensin itseltäsi, oletko yrittänyt vähentää ja epäonnistunut siinä.

## Ruokariippuvuus on uusi ilmiö

Ruokariippuvuudesta on alettu puhua vasta viime aikoina. Ruoasta riippuvainen voi syödä tavallista ruokaa suuria määriä tai olla koukussa johonkin tiettyyn ruoka-aineeseen, kuten sipseihin.

Ruokariippuvainen ei enää hallitse syömiskäyttäytymistään. Myllyhoitoyhdistyksen alainen Ruoka ja riippuvuus -projektin projektipäällikkö **Sanna Runsala** sanoo, että ruokariippuvaiset tietävät yleensä tarkasti, millainen on terveellinen ruokavalio.

”Sen noudattaminen on kuitenkin vaikeaa, kun syöminen, herkkuhimo ja painontarkkailu valtaavat ajatukset.”

### TUNNISTA OIREET

- Tunnetko pakonomaista tarvetta syödä, vaikka sinulla ei ole nälkä?
- Valehteletko syömistäsi ruokamääristä tai ruoka-aineista?
- Odotatko malttamattomana hetkiä, jolloin voit syödä yksin tai ahmia salaa?
- Oletko halunnut vähentää syömistäsi tai päättänyt, ettet tänään syö herkkuja, onnistumatta siinä?
- Syötkö paetaksesi huolia ja vaikeuksia?

### KOKEILE TÄTÄ

- Hae tietoa ja tukea. Kun saa puhua omasta syömisestään, pääsee häpeästä ja syyllisyydestä eroon. Esimerkiksi Ruoka ja riippuvuus -projekti jakaa tietoa, tarjoaa vertaisryhmiä sekä järjestää seminaareja. Lue lisää: [ruokariippuvuus.fi](http://ruokariippuvuus.fi).
- Tarkista ruokarytmi. Syö riittävän usein ja tarpeeksi. Epäsäännöllinen syöminen laukaisee ahmintaa.
- Lopeta laihduttaminen ja pane mieluummin ruokavalion perusasiat kuntoon. Painontarkkailuun liittyy usein syklisyyttä: ensin laihdutetaan tiukasti ja sitten syödään kaksikin käsin.
- Jätä kokonaan pois tuotteet, joita ahmit. Ruokariippuvaisen voi olla mahdotonta syödä esimerkiksi suklaata kohtuudella.





## Some hiertää perheissä

A-klinikkasäätiön viestintäpäällikkö Aino Majava sanoo, että jotkut ovat hukanneet tasapainon verkon ja muun elämän välillä. Netti vetää puoleensa niin kiivaasti, että moni muu asia saa jäädä.

”Netin palvelut on tarkoituksella rakennettu koukuttaviksi. Klikkaus tuo nopeaa mielihyvää.”

Sosiaalisen median viehätys perustuu siihen, että meitä kiinnostavat toiset ihmiset ja heitä koskeva tieto. Moni jumittuu lukemaan muiden kuulumisia, vaikka vieressä olisi oma perhe.

”Netin käyttäminen hiertää useissa kodeissa. Läheiset kokevat, ettei netissä roikkuva ihminen ole läsnä, vaikka on paikalla.”

*”Netissä roikkuva ei ole läsnä, vaikka on paikalla.”*

## TUNNISTA OIREET

- Ahdistako sinua, jos joudut olemaan ilman nettiyhteyttä?
- Oletko jättänyt asioita tekemättä sen takia, että olet ollut verkossa?
- Onko muilta tullut sanomista siitä, että käytät paljon nettiä?
- Onko verkon runsas käyttäminen huolestuttanut sinua itseäsi?

## KOKEILE TÄTÄ

- Myönnä riippuvuus itsellesi ja ota se jonkun kanssa puheeksi. Nettiriippuvuus on arkinen asia, ja jo läheisten kanssa juttelusta on hyötyä.
- Pane puhelin kiinni tai jätä se kotiin.
- Älä mene niille sivuille, joista sinun on vaikea lähteä pois. Poista puhelimesta koukuttavat sovellukset.
- Pistä sovellusten äänet tai viesteistä kertovat kuvakkeet pois päältä.
- Kokeile nettilakkoa. Se ei itsessään ehkä ratkaise mitään, mutta asioiden toisin tekeminen on avartava kokemus. Kun asiaan kiinnittää huomiota, muutos mahdollistuu.







## Työriippuvainen ei rentoudu

Nykyelämä ruokkii myös työriippuvuutta. Töitä tehdään paljon sähköisesti, ajasta ja paikasta riippumatta. Se on otollista maaperää työnarkomanialle.

Tutkimusprofessori **Jari Hakanen** Työterveyslaitokselta muistuttaa, että intohimoinen suhtautuminen työhön on eri asia kuin työriippuvuus. Intohimoisesti työskentelevä nauttii tehtävistään ja saa niistä tyydytystä. Työriippuvainen puolestaan kokee, että hänen arvonsa mitataan työnteossa, eikä hän koskaan tunne tehneensä tarpeeksi.

”Työholistin on vaikeaa vaihtaa vapaalle. Hän ei pysty rentoutumaan, vaan kokee syyllisyyttä, kun ei tee töitä.”

Usein työholisti kahmii itselleen töitä, vaikka pomo ei sitä vaadi. Toisaalta uurastaja palkitaan suomalaisessa työelämässä, mikä kiihdyttää kierrettä. •

### TUNNISTA OIREET

- Käytätkö työntekoon enemmän aikaa kuin työkaverisi? Lähdetkö aina viimeisenä töistä?
- Teetkö töitä paljon siksi, että se on palkitsevaa? Vai johtuuko työnteko sisäisestä pakosta ja sosiaalisen arvostuksen tarpeesta?
- Pystyisitkö tai haluaisitko työskennellä samaan tahtiin viiden vuoden kuluttuakin?
- Suhtaudutko negatiivisesti työkaverihisi? Tuntuuko, että sinä olet työn sankari verrattuna muihin?
- Oletko tyytyväinen omaan elämäsi? Oletko onnellinen?

### KOKEILE TÄTÄ

- Havahdu ja pysähdy ennen kuin terveytesi kärsii. Mieti arvojasi ja tapaasi tehdä töitä. Haki keskustelutukea.
- Laita puhelin ja muut päätelaitteet lukkojen taakse kotona. Siitä voi tulla epä mukava olo, mutta se on tärkeä askel.
- Luo pelisäännöt. Päätä, milloin teet töitä ja milloin et.
- Ovatko perustelusi hurjalle työnteolle todellisia? Deadlinen painaessa päälle voi olla tarpeen tehdä ylitöitä, mutta tilanne tuskin on jatkuva.



## Kiireisen kalenteriin ei mahdu vatsavaivoja

Juuso Björkman on aktiivinen liikkuja. Kiireinen työ, urheilu ja opiskelu pitävät nuoren miehen vireessä, mutta vatsa ei aina pysy menossa mukana. Kun ravinnon määrä vaihtelee ja tahti on epäsäännöllistä – vatsa alkaa oireilla, suolentoiminta hidastuu ja tulee närästysten kaltaisia oireita. Närästyslääkkeistä ei ollut apua mutta Molkosan tarjosi helpotuksen nopeasti.

”Treenaan paljon, käyn kuntosalilla ja syön normaalia kotiruokaa useita kertoja päivässä. Hiilihydraatteja ja proteiineja syödään runsaasti lihasmassan kasvattamiseksi ja ruoansulatus joutuu koville. Työkiireet vaikuttavat myös vatsan toimintaan. Molkosan on näissä asioissa edistänyt paljon hyvinvointiani” Juuso kuvailee. ”Otan Molkosania päivittäin. Olen ollut tyytyväinen siihen, että Molkosan vaikuttaa nopeasti ja vatsani toimii kuten pitääkin. Suosittelem Molkosania kaikille liikkujille sekä niille, joilla on vatsan kanssa ongelmia vaikkapa stressin ja epäsäännöllisten ruokailutottumusten vuoksi”, Juuso Björkman toteaa.

Nykyisin saamme L+-maitohappoa ruuasta liian vähän. Molkosan sisältää L+ maitohappoa, joka tasapainottaa ja tervehdyttää suolen bakteerikantaa, jolloin haitalliset bakteerit eivät viihdy suolistossa ja vatsa voi taas paremmin. Lue lisää [www.vogel.fi](http://www.vogel.fi)



# Omassa rauhassa ruutupeiton alla

Näin teet Yhteishyvän ja Novitan neulekilpailun voittaneen torkkupeiton.

ohje Novita × kuva Konsta Leppänen

**Suunnittelu ja toteutus:** Tuula Auermaa

**Koko:** noin 85 x 120 cm

**Langanmenekki:** Novita Nalle (010) luonnonvalkoinen 300 g ja (099) musta 300 g sekä koristeluun vähän punaista ja viininpunaista lankaa.

**Puikot:** Novita nro 3½–4 tai käsialan mukaan sekä virkkuukoukku nro 3½ tai käsialan mukaan

**Mallineuleet:** *Sileä neule:* neulo s:t oikealla oikein ja nurjalla nurin.

**Ruudut neulotaan intarsiana:** Intarsia tarkoittaa sitä, että otat jokaista väriosaa varten oman keränsä ja kierrät aina joka kerros eriväriset langat toistensa ympäri nurjalla niiden rajakohdassa, jottei synny reikiä.

**Tiheys:** 21 s krs sileää neuletta = 10 cm

**Huomioitavaa:** Peitto neulotaan kolmena kaitaleena, jotka ommellaan yhteen. Kuviot kirjotaan ruutuihin varsi- ja tikkipistoin.

1. KAITALE



2. KAITALE



3. KAITALE



## 1. KAITALE

Luo samalle puikolle peräkkäin 27 s mustalla ja 27 s luonnonvalkoisella.

Neulo sileää neuletta intarsiana 42 kerrosta (aloita oikealla krs:lla). Jatka neulomalla ruutuja intarsiana piirroksen mukaan. Neulo kaikki piirroksen ruudut.

## 2. KAITALE

Luo samalle puikolle peräkkäin 27 s mustalla ja 27 s luonnonvalkoisella. Neulo sileää neuletta intarsiana 42 kerrosta. Vaihda värinen paikat ja neulo intarsiana 42 kerrosta, katso piirros.

Vaihda värinen paikat, katso piirros. Neulo intarsiana 22 kerrosta. Neulo sitten kirjo-neuletta seuraavasti: neulo valkoisella 3 s, \*mustalla 4 s ja valkoisella 4 s\*, toista \*-\* vielä 5 kertaa ja neulo mustalla 3 s. Neulo s:t tässä järjestyksessä vielä 5 kerroksen ajan. Neulo sitten raitoja seuraavasti: neulo vuorotellen mustalla 2 kerrosta ja valkoisella 2 kerrosta, kunnes olet neulonut mustalla yhteensä 4 raitaa (kaikkiaan raitoja tulee 7 kpl).

Neulo nyt kaikilla 54 silmukalla ja valkoisella langalla 84 kerrosta (= iso keskiruutu).

Neulo taas raitoja. Neulo vuorotellen mustalla 2 kerrosta ja valkoisella 2 kerrosta, kunnes olet neulonut mustalla yhteensä 4 raitaa. Neulo sitten kirjoneuletta seuraavasti: neulo mustalla 3 s, \* valkoisella 4 s ja mustalla 4 s\*, toista \*-\* vielä 5 kertaa ja neulo valkoisella 3 s. Neulo s:t tässä järjestyksessä vielä 5 kerroksen ajan. Neulo vielä intarsiana oikeassa reunassa

mustalla ja vasemmassa reunassa valkoisella 22 kerroksen ajan.

Neulo loput ruudut piirroksen mukaan.

## 3. KAITALE

Neulo kuten ensimmäinen kaitale.

## VIIMEISTELY

Höyrytä kaitaleet kevyesti ja ompele kaitaleet käsin yhteen.

Kirjo ruutuihin kuviot kuvan mukaan varsi- tai tikkipistoin. Piirrokseseen on merkitty kuvien paikat.

Kirjo kylämaiseman päälle kuu valkoisella langalla ketjusilmukoita (piirroksessa valkoinen pallo).

Kirjo laakapistoin kaksi pientä neliötä ja ompele yhdet pystysuorat pistot kirjottujen neliöiden sivuihin, katso neliöiden paikat piirroksesta.

Rajaa suuri keskineliö virkkaamalla punaisella langalla neliön ympäri ensin kiinteitä ketjusilmukoita (piilosilmukoita) työn läpi. Virkkaa vielä 1 kiinteä silmukka jokaiseen kjs:aan, ketjusilmukan molempien reunojen läpi.

## VIRKATUT PUNAISET TÄPLÄT

Kierrä punainen lanka kerran sormesi ympäri ja virkkaa renkaaseen: 1. krs: 8 kiinteää silmukkaa (ks). Jatka virkkaamista spiraalina eli suoraan kerrokselta toisella. 2. krs: virkkaa 2 ks jokaiseen s:aan = 16 ks. 3. krs: virkkaa \*1 ks, 2 ks seuraavaan s:aan\*, toista \*-\* vielä 7 kertaa = 24 ks. 4. krs: virkkaa \*2 ks, 2 ks

seuraavaan s:aan\*, toista \*-\* vielä 7 kertaa = 32 s. 5. krs: virkkaa \*3 ks, 2 ks seuraavaan s:aan\*, toista \*-\* vielä 7 kertaa = 40 s. 6. krs: virkkaa 1 ks jokaiseen s:aan. Katkaise lanka ja jätä riittävän pitkä langanpää ompelua varten. Virkkaa yhteensä 4 täplää. Ompele täplät torkkupeiton kulmiin, katso piirros.

## REUNUS

Kiinnitä valkoinen lanka kiinteällä silmukalla peiton oikeaan yläkulmaan. Virkkaa torkkupeiton ympäri 1 krs kiinteitä silmukoita. Mallipeitossa on virkattu 1 ks jokaiseen s:aan ja 1 ks joka toiseen kerrokseen sekä kulmiin aina 3 ks. Virkkaa seuraava kerros kirjovirkkauksella. Kirjovirkkauksessa työn nurjalle puolella ei muodostu lankalenkkejä, sillä levossa olevaa lankaa kuljetetaan kiinteiden silmukoiden sisällä. Virkkaa vuorotellen 4 ks valkoisella, 4 ks mustalla ja jokaisessa kulmassa 3 ks samaan s:aan. Virkkaa sitten valkoisella 1 krs kiinteitä silmukoita. Katkaise valkoinen lanka. Virkkaa mustalla langalla ensin 1 krs kiinteitä silmukoita ja vielä 1 krs pylviäitä. Katkaise lanka.

Höyrytä valmis peitto kevyesti.

Ohjetiedustelut Novita 040 1782 266, ma ja ke 10–14.

Lankatiedustelut: [www.novitaknits.com](http://www.novitaknits.com),

Leena Hedman-Nuuttila 09 6131 7736

ma–pe 10–14.

Langat: Prismat, Sokokset ja S-marketit, joiden valikoimiin langat kuuluvat.







# VAHVA OTE TALVEA VASTAAN



**Silicea-vatsa-suolistogeeli 500 ml**  
Hoitaa akuutit vatsavaivat pehmeällä ja luonnollisella tavalla.  
**11,50** (14,85) 23,-/l (29,70/l)



**Biotiini Strong 60 + 30 tabl. / 20,7 g**  
Hiusten, ihon ja kynsien hyvinvointiin. Rajoitettu erä.  
**13,90** 0,15/tabl.



**Bioteekin Probioottiplus 125 kaps. / 48 g**  
Maitohappobakteerit arkeen ja matkalle.  
**22,80** (28,50) 0,18/kaps. (0,23/kaps.)



**D-Pearls® 125 µg 120 kaps. / 22 g**  
Hyvän imeytymisen takaamiseksi vahva D3-vitamiini on liuotettu neutraalin makuiseen oliiviöljyyn.  
**19,95** (27,90) 0,17/kaps. (0,23/kaps.)



**Tri Tolosen E-EPA 500 mg 120 kaps. / 126 g**  
Vahva omega-3-kapseli, joka vastaa 4–6 tavallista kalaöljykapselia.  
**27,90** (33,90) 0,23/kaps. (0,28/kaps.)



**Tri Tolosen Berberin + Kromi 120 tabl. / 102 g**  
Edistää aineenvaihduntaa ja sokeritasapainoa.  
**29,50** (36,90) 0,25/tabl. (0,31/tabl.)

**Tri Tolosen Ubikinon 200 mg 60 kaps. / 48 g**  
Monivaikutteinen antioksidantti, joka tukee myös sydämen toimintaa.  
**29,50** (39,90) 0,49/kaps. (0,67/kaps.)

## SUPER-TUOTTEET HYVINVOINTISI TUEKSI NYT -20%



**Bioteekin Super Sinkki 100 tabl. / 40 g**  
Iholle, hiuksille ja vastustuskykyyn.  
**10,30** (12,90) 0,10/tabl. (0,13/tabl.)

**Bioteekin Super C-vitamiini 100 tabl. / 90 g**  
Vahva pitkäkestoinen C-vitamiinivalmiste.  
**14,80** (18,50) 0,15/tabl. (0,19/tabl.)

**Bioteekin Super-Mg 90 tabl. / 95 g**  
Magnesiun heti imeytymiskelpoisessa muodossa.  
**14,30** (17,90) 0,16/tabl. (0,20/tabl.)

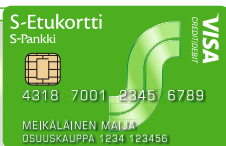
**Bioteekin Super Monivitamiini 60 kaps. / 48 g**  
Monipuolinen, 13 vitamiinia ja 8 hivenainetta.  
**20,40** (25,50) 0,34/kaps. (0,43/kaps.)

**Bioteekin Super AlfaLipoiini Vahva 120 tabl. / 50 g**  
Aktiiviseen arkeen ja ikääntymistä vastaan.  
**27,50** (34,50) 0,23/tabl. (0,29/tabl.)

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEUDESTA





# × HYÖDY ×

## Valmiiseen pöytään

Lue hotelliemännän vinkit, kuinka saat kaiken irti hotellilomasta.

s. 86

## Joulukonsertit kutsuvat

S-Etukortilla nautit musiikista, teatterista ja joulumatkailusta edullisemmin.

s. 89

## S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimien ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppa ja S-Pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietoja, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös sähköiset kuittisi.

1.

Lataa S-mobiili puhelimeesi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.

2.

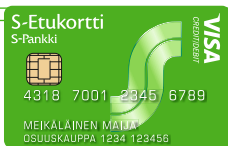
Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.

3.

Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

## Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat sekä aukioloajat. Samalla voit tarkastaa bonustietosi ja voimassa olevan osoitteesi sekä lähettää palautetta.



## × SINULLA TÖISSÄ ×

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.



**SARI OTALAHTI**

Hotelliemäntä  
Break Sokos  
Hotel Koli

SOKOS HOTELS JA JOHANNA KOKKOLA

”Vastuullani on laaja tehtäväkenttä Kolilla hotelliemäntänä. Vastaan siivouksen osa-alueesta sekä hotellissa että kylpylässä. Usein on monta rautaa tulossa ja sesonki-työssä syntyy paineita, mutta nautin siitä. Eniten minua motivoivat muutos ja uuden suunnittelu. Se, miten asioita voi tehdä aiempaa paremmin. Onnistumiset ja asiakkaiden hyvät palautteet tuottavat iloa. Olen itsekin yllättynyt, miten paljon nautin työstäni, vaikka työmatkaa on 75 kilometriä Joensuusta saakka.

Joulu Kolilla on perinteisen idyllinen. Tänne saapuu luonnosta ja kylpylän rauhasta nauttijoita, jotka haluavat syödä hyvin ja herkutella käsin tehdyillä karjalanpiirakoilla. Joulun jälkeen hotelli täyttyy luontoelämyksiä hakevista turisteista.”

teksti Katja Palomäki

## Sarin vinkit hotellilomalle

**1** Riko arkirutiinit, kun tulet hotelliin. Elä eri tavalla kuin kotona. Ota mukaan ulkoiluvarusteet ja hyvä kirja.

**2** Hyödynnä kaikkia hotellin palveluita. Käy saunassa, kylpylässä tai hieronnassa ja herkuttele hotellin ravintolassa.

**3** Nauti täysillä vapaastasi hotellissa, jätä arjen stressi ja työt kotiin. Pidä aistit auki. Hotellilomalla lataat akut täyteen.



## × ÄSSÄ PÖYTÄÄN ×

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.



**LEA RANKINEN**  
SOK:n  
vastuullisuusjohtaja



”Suomi on monella mittarilla maailman kärkikastia. Joitain asioita voisimme kuitenkin tehdä vielä paremmin. Me S-ryhmässä voimme yhdessä asiakasomistajiemme kanssa tehdä hyviä tekoja, joilla on vaikutusta pitkälle tulevaisuuteen. Tuulivoima, satokausituotteet, biopolttoaineet ja lasten Ässäkentät ovat muutamia esimerkkejä tästä.”

Tutustu S-ryhmän vastuullisuustyöhön osoitteessa [www.s-kanava.fi/vastuullisuus](http://www.s-kanava.fi/vastuullisuus).

## 3 syytä keskittää

**MUN KAUPPA**

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

**MUN ETU**

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

**MEIDÄN HYÖTY**

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

**TUNNETKO  
S-RYHMÄN  
TARINAN?**

S-ryhmän tarina alkoi 1900-luvun alussa, kun kaupunkien keskiluokka, maaseudun talonpojat ja teollisuusväestö halusivat edistää taloudellista tasa-arvoa. Tuolloin kauppa hallitsivat yksityiset kauppiaat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella eivätkä piitanneet tuotteiden laadusta. Myymälöitä oli harvassa ja maaseudulla oli pulaa kaupoista.

**Osuustoiminta** sopi suomalaiseen ajatteluun ja omatoimisuuteen. Periaatteena oli, ja on edelleen, avoin jäsenyys, demokraattisuus ja tasa-arvo sekä ylijäämän jako jäsenille. Aate levisi nopeasti, ja osuuskauppoja perustettiin lähes joka kuntaan. 1904 perustettiin Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta eli SOK hoitamaan yhteisostoa, neuvontaa ja ohjausta.

**1920–40-luvuilla** s-ryhmäläinen osuustoiminta nousi yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Osuuskauppoihin liittyi uusia jäseniä, ja osuuskaupat panostivat tavaroiden saatavuuteen ja laatuun.

**1960-luvulla** maaseudun varassa toimivien osuuskauppojen alamäki alkoi kaupungistumisen kiihdyttyä. 1980-luvulle tultaessa ne olivat syvissä talousvaikeuksissa.

**Vuonna 1983** osuuskauppaväki sitoutui suuriin muutoksiin, joiden avulla osuustoiminnallinen yritys nostettaisiin suosta. Tuolloin luovuttiin teollisuudesta, lopetettiin konttoreita ja vähennettiin osuuskauppojen määrää rajusti. Rakentui S-ryhmä, johon kuuluu tänä päivänä 20 itsenäistä alueosuuskauppaa, 8 paikallisosuuskauppaa ja SOK.

**S-ryhmä** nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosaamiseen, ja johtoajatukseksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottaminen sitoutuneille asiakasomistajille.

**Bonus-järjestelmä** kehitettiin 1980-luvun lopussa, ja vihreästä S-Etukortista tuli omistajuuden merkki. Samoihin aikoihin aloitettiin nykyaikainen ketjutoiminta.

**2010-luvulla** S-ryhmä nojaa yhä vahvasti 100 vuotta vanhoihin arvoihin. Ytimessä on suomalaisten arjen helpottaminen. Tätä työtä tehdään vastuullisesti ja kotimaisuuteen panostaen.

teksti Tiina Leppiniemi



**BONUSTA  
KOKO MATKAN  
HINNASTA!**

# Paras lähtö joulun

Pikkujoulutunnelmaa, jouluherkkuja, lahjaideoita ja juhla juomat – aloita joulu Punaisilta laivoilta ja piipahda samalla myös Tukholman ja Tallinnan ihanilla joulumarkkinoilla. Heti uuden vuoden kunniaksi merimyymlöissä alkaa huima tammiale! Nähdään merellä!

## RISTEILE EDULLISEEN ASIAKASOMISTAJAHINTAAN

Helsinki-Tukholma-risteily

Alk. 28 € / C4-hytti

Päiväristeily Tallinnaan

Alk. 9 € / hlö

Vuorokauden risteily Turusta, iltalähtö

Alk. 22 € / 14-hytti

Enint. 8 henkilöä tai 2 hyttiä/varaus. Ikäraajat: Tallinnaan 18 v. ja Tukholmaan 21 v. Tuotetunnus FSER1.

# VIKING LINE

Varaa netissä, [vikingline.fi/erikoistarjous](http://vikingline.fi/erikoistarjous), tai soita myyntipalveluumme puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



## × ETUJA SINULLE ×

Koonnut Jenni Saarilahti (yhteishyva.toimitus@sok.fi)

Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.



Sukuvika-näytelmä kertoo kansainvälisestä lääkärikonferenssista Kuopion yliopistollisessa sairaalassa.



Evakkotytön tarina pohjautuu Eeva Kilven sota-aikaan sijoittuviin muistelmateoksiin.

### MUSIIKKI JA TEATTERI

#### Sukuvika-näytelmä Kuopion Kaupunginteatterissa

S-ETU  
3€

- S-Etukortilla Sukuvika-näytelmän liput 28 e (norm. 31 e) ke 17.12. klo 13. Ei Bonusta.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.  
Teatterin lippukassa: Niiralankatu 2, Kuopio. Avoimna ti-pe klo 14-19 ja la klo 12-18.15. Päivänäytöksissä lippukassa avautuu tuntia ennen esityksen alkua. Teatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen yhteinen palvelunumero 0600 96 100 (1,98 e/min + pvm) on avoinna ma-la klo 9-19.  
Lisätiedot: [www.kuopionkaupunginteatteri.fi](http://www.kuopionkaupunginteatteri.fi)

#### Tuttiritari ja lohikäärmeen salaisuus -seikkailumusikaali Tampereen Teatterissa

- S-Etukortilla Tuttiritari ja lohikäärmeen salaisuus -musikaalin liput peruslippu 26,50 e/eläkeläiset 25,50 e/opiskelijat 18,50 e/lapset 12,50 e (norm. 32/30/22/15 e) helmi-huhtikuun kaikkiin esityksiin. Lippujen lunastus 31.1. mennessä. Ei Bonusta.

Tampereen Teatteri, Keskustori 2, Tampere.  
Liput: Kulttuurimyymä Aplodi, Hämeenkatu 14 B, tai 010 346 2000. Myös [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Lisätiedot: [www.tampereenteatteri.fi](http://www.tampereenteatteri.fi)

#### Täydelliset häät -komedia ja Poikamiesboksi-musikaali Varkauden Teatterissa

S-ETU  
3€

- S-Etukortilla Täydelliset häät -komedian liput 21 e (norm. 24 e) la 3.12. klo 18 ja la 17.12. klo 18 sekä Poikamiesboksi-musikaalin liput 32 e (norm. 35 e) pe 16.12. klo 19 ja la 17.12. klo 13 Varkauden Teatterissa. Ei Bonusta.

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



#### Vilmiä ja Vatulointia -pikkujoulu-revy ja Muukalainen-musiikkinäytelmä Salossa

S-ETU  
2€

- S-Etukortilla Vilmiä ja Vatulointia -pikkujoulu-revyyn liput lippumyymälästä 22 e/Lippupisteestä 24,50 e (norm. 24/26,50 e) 5.11.-17.12. sekä Muukalaisen-musiikkinäytelmän liput lippumyymälästä 22-23 e / Lippupisteestä 24,50-25,50 e (norm. 24-25/26,50-27,50 e) 7.10.-17.12 Teatteri Provinssissa. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ei Bonusta.

Teatteri Provinssi, Salorankatu 5-7, Salo, Astrum Keskus.  
Lisätiedot: [www.teatteriprovinssi.fi](http://www.teatteriprovinssi.fi)  
Liput: Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260 tai [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)

S-ETU  
2,50-5,50€

Tuttiritari on koko perheen seikkailumusikaali. Luvassa on hultvontta verbaalikomikkoa, kun kaukaisessa kuningaskunnassa alkaa tapahtua kummia.

#### Evakkotytön tarina Lahden kaupunginteatterissa

S-ETU  
4€

- S-Etukortilla Evakkotytön tarina -näytelmän liput peruslippu 25 e/eläkeläiset 22 e/opiskelijat, työttömät 16 e (norm. 29/26/20 e) to 8.12. klo 13 ja ke 14.12. klo 13 Lahden kaupunginteatterissa. Etu ei koske ryhmävarauksia. Ei Bonusta.

Lahden kaupunginteatteri, Juhani-näyttämö, Kirkkokatu 14, Lahti.  
Liput: puhelinvaraukset ja Lippumyymälä ti-la klo 11-17, esityspäivinä esityksen alkuun asti 0600 30 5757 (1,53 e/min + pvm). Liput myös Lippupisteiden toimipaikoista, ei internetmyynnistä.  
Lisätiedot: [www.lahdenkaupunginteatteri.fi](http://www.lahdenkaupunginteatteri.fi)

#### Täällä Pohjan-tähden alla III -näytelmä Seinäjoen kaupunginteatterissa

S-ETU  
5€

- S-Etukortilla Täällä Pohjan-tähden alla -näytelmän liput 33 e (norm. 38 e) pe 31.3. klo 18, pe 28.4. klo 18 ja to 11.5. klo 18 Seinäjoen kaupunginteatterissa. Ei Bonusta.

Seinäjoen kaupunginteatteri, Alvar Aallon katu 12, 60100 Seinäjoki.  
Liput: [www.netticket.fi](http://www.netticket.fi) tai teatterin lippumyymälä: 06 416 2600, ti-la klo 12-17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka.  
Lisätiedot: [www.seinajoenkaupunginteatteri.fi](http://www.seinajoenkaupunginteatteri.fi)

## MUSIIKKI JA TEATTERI

### Guardia Nuevan joulukonsertit Kokkolassa ja Perhossa

S-ETU  
2€

- S-Etukortilla Guardia Nuevan joulukonsertin liput 20 e (norm. 22 e) la 3.12. klo 19 Kokkolan kirkossa ja su 4.12. klo 19 Perhon kirkossa. Alle 12-vuotiaat ilmaiseksi. Ei Bonusta.

Kokkolan kirkko, Läntinen kirkkokatu 12, Kokkola. Perhon kirkko, Sahintie 3, Perho. Liput: ennakkoliput Prisma Kokkola ja S-market Perho sekä Lipputoimisto. Lipputoimisto lisää hintaan toimituskulut.

S-ETU  
4€

### Pentti Hietasen ja laulavan perheen sekä Arja Korisevan ja Jouni Someron joulukonsertit Kalajoen kirkossa

- S-Etukortilla Pentti Hietasen ja laulavan perheen joulukonsertin liput 28 e (norm. 32 e) ti 20.12. klo 19 sekä Arja Korisevan ja Jouni Someron joulukonsertin liput 28 e (norm. 32 e) la 10.12. klo 19 Kalajoen kirkossa. Ei Bonusta.

Kalajoen kirkko, Etelänkyläntie 1, Kalajoki. Liput: ennakkoliput etuhintaan Prisma Ylivieska ja S-market Kalajoki sekä Lipputoimisto. Lipputoimisto lisää hintaan toimituskulut. Lippuja myös ovelta (32 e).



Guardia Nueva viihdyttää Kokkolassa ja Perhossa.

### Pave Maijanen ja UMO Kohti joulua -kiertueella ympäri Suomea

- S-Etukortilla Pave Maijanen & UMO: Kohti joulua -konsertin liput 28,50 e (norm. 32,50 e, hinta sis. toimituskulut). Ei Bonusta.

Liput: [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi), 0600 10 800  
Lisätiedot: [www.umo.fi](http://www.umo.fi)

S-ETU  
4€



Pave Maijanen tekee joulukiertueen UMO:n kanssa.

### Jorma Kääriäinen tunnelmoi Kuopion kaupungin- orkesterin kanssa

S-ETU  
2€

- S-Etukortilla liput Jorma Kääriäisen ja Kuopion kaupunginorkesterin konserttiin Memphisistä kotiin päin 33 e permanto/28 e parvet (norm. 35/30 e) pe 2.12. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinnat sis. Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 2 e/lippu. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio. Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 96100 (1,98 e/min.+pvm), Kuopio Info, Sokos Kuopio ja Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min.+pvm), [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Lisätiedot: [www.kuopionkaupunginorkesteri.fi](http://www.kuopionkaupunginorkesteri.fi)  
Ennen konserttia klo 17 alkaen tarjolla Kanrestan maukas pikkujoulubuffet.  
Lisätietoja ja varaukset: Kanrestan myyntipalvelu puh. 045 1874060, [ravintolapalvelutkuopio@kanresta.fi](mailto:ravintolapalvelutkuopio@kanresta.fi)

## HOTELLILOMALLE

### Paula Koivuniemen konsertti ja bailupaketti Kuopiossa

S-ETU  
2-5€

- S-Etukortilla Paula Koivuniemen konsertin (K-18) ennakkoliput 24 e (norm. 26 e, sis. toimitusmaksun) pe 16.12. Puikkariissa. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla bailupaketti alk. 69 e/hlö/2 hh/vrk (norm. 74 e) Original Sokos Hotel Puijonsarvessa. Huoneita rajoitettu määrä, etu voimassa 14.12. saakka. Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Ravintola Puikkariin.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola Puikkari, Minna Canthin Katu 16, Kuopio. Liput: [www.liveto.fi](http://www.liveto.fi), Tiketti/Sokos  
Lisätiedot: [www.puikkari.fi](http://www.puikkari.fi), [puikkari@sok.fi](mailto:puikkari@sok.fi)  
Bailupaketin lisätiedot ja varaukset: 010 762 9500 (0,0828 e/min. +0,1199 e/min), [sales.kuopio@sokoshotels.fi](mailto:sales.kuopio@sokoshotels.fi), Varauuskoodi BPAULA



## Joulu Mikkelissä

S-ETU  
**3-10€**

- S-Etukortilla joulun ajan majoitus alk. 89 e/vrk/2 hh standardihuone (norm. 99 e) 23.–27.12. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä sekä perinteinen joulubuffet 32 e/hlö (norm. 35 e) 24.12. klo 17–20.30 ravintola Fransmannissa.
- Varaa myös suvun yhteisen joulun ravintolapalvelut Fransmanniin: Jouluaaton päiväkahvit klo 13–15, 12 e/hlö. Perinteinen joulubuffet aattona klo 17–20.30, 32 e/hlö (norm. 35 e). Joulupäivän aamiainen klo 8–10.30. Hotellin asukkailla aamiainen kuuluu huonehintaan, ei-majoittujille 10 e/hlö (norm. 15 e).

Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkel, Porrassalmekatu 9, Mikkel.  
**Huonevaraukset ja hotellin jouluohjelma:** [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi), varaustunnus BJOLU16  
**Huone- ja ravintolavaraukset:** myyntipalvelu 029 123 9600, [sales.suur-savo@sok.fi](mailto:sales.suur-savo@sok.fi)



Joulubuffet notkua herkkuja Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä.

Viking Linella voi tehdä jouluostoksia.



S-ETU  
**4€**

## Joulu Savonlinnassa

S-ETU  
**4-10€**

- S-Etukortilla joulun ajan majoitus alk. 89 e/vrk/2 hh standardihuone (norm. 99 e) 23.–27.12. Original Sokos Hotel Seura-huone Savonlinnassa sekä perinteinen joulupöytä 30 e/hlö (norm. 34 e) 24.12. klo 15–18 ravintola Perlina di Castellossa.
- Varaa myös suvun yhteisen joulun ravintolapalvelut Perlina di Castellosta: Jouluaaton päiväkahvit klo 13–15, 12 e/hlö. Perinteinen joulupöytä aattona klo 15–18, 30 e/hlö (norm. 34 e). Joulupäivän aamiainen klo 8–10.30. Hotellin asukkailla aamiainen kuuluu huone-hintaan, ei-majoittujille S-Etukortilla 10 e/hlö (norm. 15 e). Joulupäivän päiväkahvit klo 13–15, 12 e/hlö. Joulupäivänä Perlina di Castello palvelee klo 12–18.

Original Sokos Hotel Seura-huone Savonlinna, Kauppatori 4–6, Savonlinna.  
**Huonevaraukset ja hotellin jouluohjelma:** [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi), varaustunnus BJOLU16  
**Huone- ja ravintolavaraukset:** myyntipalvelu 029 123 9600, [sales.suur-savo@sok.fi](mailto:sales.suur-savo@sok.fi)

Aikuinen nainen  
Paula Koivuniemi esiintyy  
Puikkarissa! Ravintolan  
ovet avautuvat klo 21, ja show  
alkaa klo 24. Ikäraja 18.

## MATKALLE

S-ETU  
**5€**

### Jouluostoksille Tallinnaan Eckerö Linella

- S-Etukortilla Päivä Tallinnassa -risteily 14 e/hlö (norm. alk 19 e) su-to-lähdöillä. Etu voimassa 31.12. saakka, paikkoja rajoitetusti.

**Varaukset ja lisätiedot:** [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi) tai 060 004 300 (1,75 e/puhelu + pvm/mpm). Ilmoita tuotekoodi ASM tuotekoodi varauksen tekemisen yhteydessä netissä tai puhelimessa.

### Jouluostoksille Tukholmaan Viking Linella

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki–Tukholma-risteily alk. 36 e/C-hytti (norm. 40 e) 22.12. saakka. Hinta sis. Helsinki–Tukholma-risteilyn valitussa hyttiluokassa 2–4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Bonusta koko matkan hinnasta.

**Lisätiedot ja varaukset:** [www.vikingline.fi/s-etukortti](http://www.vikingline.fi/s-etukortti) 0600 41577 (1,75 e/vastattu puh + pvm/mpm)

## PERHEILLE

### Luistelemaan Salossa ja Somerolla

- S-Etukortilla veloituksetta luistelemaan lauantaisin klo 15–17 Salossa 3.12. ja Somerolla 17.12.

SSO-halli, Tahkonkatu 1 (Urheilupuisto), Salo. Someron jäähalli, Joensuuntie 51, Somero. **Lisätiedot ja tarkempi aikataulu:** [www.sso.fi](http://www.sso.fi)

## FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

### EPUT

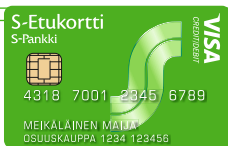
- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e) 2.–31.12. Finnkinon teattereista tai verkkokaupassa koodilla joulukuu16. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.

**Liput ja lisätiedot:** Finnkinon teatterit ja [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

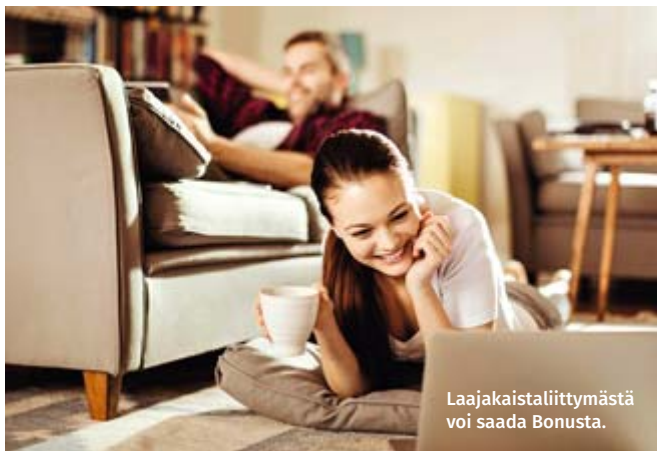


S-ETU  
**15%**

EPUT on elokuva suomirockin jättiläisistä.



LISÄÄ TIETOJA  
EDUISTA: S-KANAVA.FI



Laajakaistaliittymästä  
voi saada Bonusta.



Diacorilta saa suojan  
keuhkokuumeetta vastaan.

## MUUT EDUT

S-ETU  
**50%**

### Bonusta kiinteistä laajakaistaliittymistä

- S-Etukortilla 50 %:n etu uuden nopean Elisan Saunalahti laajakaistaliittymän (vähint. 30M nopeus) kuukausimaksuista ensimmäisen 6 kk:n ajan. Esim. 30M-liittymä S-Etukortilla 16,45 e/kk (norm. hinta 32,90 e/kk). Ei avausmaksua, ei määräaikaissopimuksia. Bonusta vain liittymän kuukausimaksusta, ei muista mahd. maksuista.

Tarkista saatavuus kotiosoitteeseesi: [www.elisa.fi/laajakaista](http://www.elisa.fi/laajakaista)  
Lisätiedot ja tilaukset: Elisan myymälät, katso lähin: [www.elisa.fi/myymalat](http://www.elisa.fi/myymalat)  
Maksuton palvelunumero 0800 93 93 93 (ma-pe klo 8-20, la klo 9-16.30)

### Suojaa keuhkokuumeetta vastaan Diacorilta

- S-Etukortilla yksi keuhkokuumerokotuskerta, sis. Prevenar 13 -rokoteaineen ja rokotuspalkkion, 99 e (norm. 111,01 e). Etu voimassa Diacorin lääkäriasemilla 1.12.-28.2. Ei Bonusta.

**Lisätiedot ja ajanvaraus:** Monella asemallamme voit päästä rokotettavaksi ilman ajanvarausta, mutta varmin tapa on varata aika sairaanhoitajalle joko sähköisestä ajanvarauksestamme ([www.diacor.fi](http://www.diacor.fi)), valitse palvelu: Sairaanhoitaja) tai puhelimitse 09 7750 800.

### Maksuton liikenne- näkö tutkimus

- S-Etukortilla maksuton (norm. 35 e) liikennenäkö-tutkimus Silmäasemalla kaikille 65 vuotta täyttäneille.

Ajanvaraus: 010 190 200 (mpm/pvm)  
Lisätiedot: [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi)

S-ETU  
**12€**

### Martta Wendelinin nostalginen seinäkalenteri Punaiselta Ristiltä

- S-Etukortilla Martta Wendelinin seinäkalenteri 13,41 e + toimituskulut (norm. 14,90 e + toimituskulut). Etuhinta voimassa 1.-31.12. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa. Ei Bonusta.

**Tilaukset:** [www.punaisenristinkauppa.fi](http://www.punaisenristinkauppa.fi),  
etikoodi 4MVEV3N5, 020 701 2211  
tai Punaisen Ristin kauppa,  
Tehtaankatu 1 A, Helsinki.  
Avoinna ma-pe klo 10-16.

S-ETU  
**35€**



S-ETU  
**10%**



S-ETU  
**40 -  
51€**

### Hampaiden valkaisua Oralissa

- S-Etukortilla maksuton hampaiden valkaisu arviointi (norm. 51 e) ja laservalkaisu 299 e (norm. 339 e) Oralin toimipaikoissa. Etu voimassa 31.12. saakka.

Lisätiedot ja ajanvaraukset: [www.oral.fi](http://www.oral.fi)



# TUO JOULU TULLESSASI TALLINNASTA.

Ota kaikki ilo jouluostoksista ja risteile päiväksi Helsingistä Tallinnaan. Kiertele perinteisillä joulumarkkinoilla, poikkea putiikkeihin, istahda ravintolohin ja nauti joulutunnelmasta. Juhla-juomat, parfyymit ja joulumakeiset nappaat mukaan kätevästi paluumatkalla laivalta.

Päivä  
Tallinnassa -risteily  
S-Etukortilla su-to-lähdöt  
**14 €/hlö**  
(norm. hinta alk. 19 €/hlö).  
Voimassa 31.12.16 saakka.  
Tuotekoodi **ASM**.  
Paikkoja rajoitetusti.

# KAIKKI KEHYKSET

DOLCE & GABBANA | EMPORIO ARMANI | FENDI | FURLA  
HUGO BOSS | SKAGA | MAX MARA | POLICE | PUMA  
RAY-BAN | MARIMEKKO | TOMMY HILFGER | VERSACE

# -70%



**BONUS TUPLANA  
6.12. ASTI**

Varaa aika [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi) tai 010 190 200 (mpm/pvm)



SILMÄLASEISTA  
SILMÄLÄÄKÄRIN  
RESEPTILLÄ

**-100€**



KAIKILLE ILMAINEN  
OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS



KULUTONTA JA KOROTONTA  
MAKSUAIKAA



**SILMÄASEMA**

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Optikon tekemä yksilöllinen näöntutkimus 0 € (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Silmälasien ostajana saat 100 €:n hyvityksen silmälääkärin voimassaolevalla reseptillä, myös muilla kuin Silmäaseman silmälääkäreiden resepteillä, kun ostos ylittää 150 euroa. Bonus tuplana 6.12. mennessä maksetuista ostoksista. Tarjous voimassa 28.11.–31.12.2016.



× RISTIKKO 6 ×

<b>SIINTO</b>		AUST- RALIAA	KO- RUIHIN														-R	JUUS- TOA	ANEL- TUA	KIIN- NITTÄÄ								
			1												<b>1-1</b>													
	JUUS- TOA															OPEL- MALLI											2	
	KU- KASSA															TÄSSÄ TALLI												
	TAVAT- TOMAN															ARVOK- KAITA												
TUHAT- TA JA TÄTÄ						HAVAI- JILAI- NEN		PERUS- PALKAN PÄÄLLE				HAL- LITSI- JALLA																
URHEILU- SANKARI			ERI SUKU- POLVEA														3											
LÄ- HELLÄ																												
			4		MÄÄRITTE- LEMÄTÖN	LOITON- TUA	LÄPI- NÄKYVÄ SUOJA	MONIN KYSY- MYKSIN					NIITÄ YLITEL- LÄÄN			SASTA- MALAA												
<b>PÄÄTÄ</b>		JÄR- VINEN			LIEJUA																							
						PUHE- LINTA VARTEN		5						SUOSIK- KISAR- JOISTA														
			JYRINÖIN									PÖ- LYJÄ																
IKUI- SESTI						PANKISSA ARTUN SUKUA																						
TYÖ- PAIKAN TOI- VOSSA		6								MATKASI SPUTNI- KISSA																		
-0		UIS- KEN- TELEE			JOULU- LIMPPUUN		MENO- PELI		OLLEN- KAAN SUOJAA	7				LAU- LUSSA ISO														
					RALA- KULOI- NEN							BJÖRK- LUND																
THO- MAS												LOPU- TON PRESSA																
HIE- NOS- TOJA		8						KUVAUS- SIHTEE- RIT																				
HIE- NOS- TOJA					NUH- DELLA							TUR- VATA				9												

Edellisen  
ristikon  
ratkaisu:  
JIPPOILLA

Ristikön  
voittaja:  
Annikki  
Suontausta  
Karkkilasta

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

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

Vastaa 15.12.2016 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/soallistu](http://www.yhteishyva.fi/soallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 6", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

# NYT DIGINÄ KASSAKUITIT



## OTA SÄHKÖISET KASSAKUITIT PUHELIMEEN

Heitä hyvästit paperikuiteille. Lataa S-mobiili ja ota käyttöön sähköinen kassakuittipalvelu. Se tuo kuitin puhelimeesi heti ostotapahtuman jälkeen.



S-KANAVA.FI/KASSAKUITTI



---

### *Syötävät lahjat ihastuttavat*

Valitse suosikkisi joulun  
leivonnaisista ja nappaa ideat  
ruokalahjojen tekoon.

---

### **Paketti sinulle!**

Kokosimme Yhteishyvä.fi:hin  
kaiken joulun valmisteluissa  
tarvittavan. Saa jo kurkistaa!



---

### *Kodin kauniit koristeet*

Näin teet itse  
kestokalenterin,  
pillihimmelin ja  
piparikranssin.

# yhteishyvä.fi



# Tonttujen pöydässä

**VIRPI  
PEKKALA**  
Kuvittaja

**Joulupöydässäni pitää olla "mummin sillimössöä" ja lihapullia ruotsalaisittain. Vietämme joulut Ruotsissa, jossa tyttäreemme ja lapsenlapsemme asuvat.**

Koska olen ainoa lapsi, opin rakastamaan isoja pöytäseurueita. Ruoka merkitseekin minulle ennen kaikkea läheisten seurassa oloa.

**Nautin, kun syön kauniisti katettua, kaunista ruokaa. Ruoka tulee parhaiten esiin yksivärisiltä lautasilta.**

**En syö koskaan piirtäessäni.** Voin juoda korkeintaan kupin kahvia. Mutta usein sekin jäähtyy, kun keskityn. Ruokaa piirrän vain joulukorttien kuvituksiin. Niissä tontut syövät ja valmistavat jouluruokia. Ruoka on tärkeä osa suomalaisten joulunviettoa.

**Uusia reseptejä on kiva kokeilla.** Olen onneksi naimisissa miehen kanssa, joka on kiitollinen siitä, mitä tarjotaan. Kokkaan suuria määriä kerralla pakkaseen, ja syömme kolme kertaa päivässä.

**Vihannekset ovat suurin oivallukseni.** Ruokamme on keventynyt, ja punaista lihaa tekee enää harvoin mieli. Dieettejä en ole kokeillut. Nauran usein olevani pieni, pulska ja punakka kuten piirtämäni tontut. Yritän mieluummin syödä pieniä määriä kuin laihduttaa.





KOTIMAAN LAPSIPERHEET TARVITSEVAT APUASI

20<sub>v</sub>



# HYVÄ JOULUMIELI

KERÄYS 25.11.-24.12.2016

LAHJOITA 10€

soita 0600 16555 (10,01€ + pvm/mpm)  
tekstiviesti HJM numeroon 16499 (10€)

LAHJOITA TILILLE

FI17 1596 3000 2020 20

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

Polisihallituksen lupa no POL-2015-12549/5.2.2016.  
Keräysaika 5.2.2016-31.12.2020 koko maassa lukun ottamatta Ahvenanmaata.  
Ålands länskapsregering, lupa no ALR 2015/11944/22.12.2015.  
Vanhavaraisten lapsiperheiden auttamiseen Suomessa.



**Muista  
myös muut  
joulutaikinat**



## Piparipaketit

12–15 kpl

**1 pkt** Myllyn Paras Laktoositon Piparitaikinaa (500 g)  
tai Perinteinen Piparkakkutaikinaa (500 g)

### Vanilja-tuorejuustokreemi:

125 g voita  
4 dl tomusokeria  
1 rkl vaniljasokeria  
200 g tuorejuustoa

### Koristeeksi:

jouluista koristenauhaa  
(sokerivesikuorrutetta)

Kaaviloi sulanut taikina n. 4 mm paksuiseksi levyksi. Leikkaa taikina taikinapyörällä n. 7 cm x 7 cm neliöiksi. Laita neliöt väljästi leivinpaperille uunipellille ja paista 200-asteisen uunin keskitasolla 6–8 min ajan. Anna piparien jäähtyä.

Vaahdota huoneenlämpöinen voi, 2 dl tomusokeria ja vanilja-sokeri (sähkövatkaimella) vaahdoksi. Lisää huoneenlämpöinen

**Mestarien taikina  
nyt uudistetussa pakkauksessa!**



tuorejuusto ja jatka vatkaamista kuohkeaksi. Lisää loppu tomusokeri ja vatkaa vielä minuutti.

Täytä piparit. Laita aina kaksi piparia päällekkäin niin, että levi-tät väliin paksun kerroksen kreemiä. Laita täytetyt piparit jää-kaappiin kovettumaan. Solmi lahjanauhat kauniisti paketteihin ennen tarjoilua. Voit halutessasi kirjailla sokerivesikuorrutteella nimikirjaimet paketteihin.

**VINKKI:** Kokeile erimakuista tuorejuustoa täytteeseen, esim. lakritsi- tai sitruunatuorejuustoa.

**Tee oma joulusi, katso reseptit: [myllynparas.fi/joulu](http://myllynparas.fi/joulu)**