

MÖKKIKUUME
Kimppamökki, loma-
osake vai kakkoskoti?

UUDET KALAHERKUT
Savolainen fish & chips
ja helpot siikanyytit

NAKUJUOKSU
ja muut kummalliset
kesätapahtumat

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

3/19



LUKSUS LÄHELLÄMME: KOTIMAANMATKAILU KUKOISTAA TAAS

SWISS LIFE NDK. LAATUA PRISMAN HINNAIN.

Onnistuneen ruoan takana on laadukkaat välineet.
Uutuussarja saatavilla vain Prismasta.



Muikuista ja uusista perunoista syntyy suomalaisen versio fish & chipsistä, s. 44.



Ari Seppälä ja Marja Komppa haluavat nostaa parjatun särjen arvostusta, s. 54.



Ravitsemusterapeutti Leena Putkonen haluaa puhua liian sääntökeskeistä syömistä vastaan, s. 70.



Sisällys ³/2019

13 Hyvä uutinen
Ulkomaiset matkailijat toivat Suomeen viime kesänä 1,6 miljardia euroa.

15 Mustikka on sinistä kultaa
Tulevaisuudessa metsien herkusta voidaan kehittää lääkkeitä jopa syöpään tai muistisairauksiin.

17 Sano kyllä silakalle
Silakka puhdistaa Itämeren, tarjoaa tärkeitä ravintoaineita ja maistuu hyvältä.

19 Pakko päästä festareille
Riitta Engman vei tyttärensä Annin ensimmäisen kerran rockfestivaaleille tämän ollessa 1-vuotias.

20 Lumoa läheltä
Kotimaanmatkailu on trendikkäämpää kuin koskaan. Yhä useampi suomalainen aikoo nauttia lomallaan kotimaan kohteista.

32 Vain Suomessa
Kuvareportaasissa esittäytyvät suomalaisten erikoiset kesätapahtumat Nakukympistä Jukolaan.

40 Viisauden äärellä
Filosofi Esa Saarista kiinnostaa, miksi joidenkin ihmisten väliset suhteet kestävät.

44 Kokataan kalasta!
Kesän parhaat kalaruoat tarjotaan kauden kasvien kaverina.

53 Varhaisperunan kesäheilat
Tutun tillin lisäksi varhaisperunan seuraksi voi kokeilla savua ja tahinia.

54 Särki ja maalaisjärki ne yhteen sopii
Marja Komppa ja Ari Seppälä päättivät nostaa parjatun särjen arvostetuksi herkuksi.

Vakiosivut

- 11 Lukijoilta
- 105 Hiltunen
- 128 Suomea rakentamassa
- 139 Etuja sinulle
- 153 Ristikko
- 155 Hyvä päivä



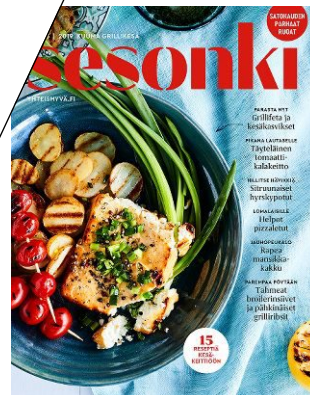
Mustikassa on paljon terveellisiä ainesosia, s. 15.



Kaija Typön mukaan perheen yhteinen kimpptomökki toimii, kun asioista on sovittu etukäteen, s. 74.



Kesäinen mustikkakakku on vartissa valmis, s. 65.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Grillifeta ja kesäkasvikset
- Hedelmäinen kana-nuudelisalaatti
- Täyteläinen tomaatti-kalakeitto
- Sitruunaiset hyrskypotut
- Raakamakkarapyttipannu
- Vegaaninen carbonara
- Sloppy Joe ja kaali-kiivisalaatti
- Helpot pizzaletut
- Omenainen kauramuru
- Rapea mansikkakakku
- Pähkinäiset grilliribsit
- Kukkakaali-vesimelonisalaatti
- Tahmeat broilerin siivet
- Grillatut kasvistikut ja sinihomejuustodippi
- Grillibanaanit

65 Suven ikivihreät

Kokoa lomailijalle juustoburgeri ja maista kesän uutuusjäätelöitä.

69 Itiksen grillimestari

Food Market Herkun Jani Jäkärä antaa lihatiskin asiakkaille mielellään grillivinkkejä.

70 Syö tietoisesti kehosi ehdoilla

Ravitsemusterapeutti Leena Putkosen mukaan tietoinen syöminen voi auttaa myös suolistovaivoihin.

74 Monta lääketta mökkikuumeeseen

Perinteisten rantamökkien lisäksi suomalaiset hankkivat nyt kakkosasuntoja, lomaosakkeita ja kimppamökkejä.

85 Kilokaupalla avokadoja

Noora Shingler tutustui Omat ostot -palveluun ja huomasi, että perheessä eniten rahaa kuluu vihanneksiin.

86 Kasvun ihmettä on ilo seurata

Savonlinnalainen Toivasen perhe käyttää Bonuksensa puutarhahankintoihin.

89 Seksiä terveydeksi!

Seksistä on iloa ja hyötyä monella tapaa.

92 Päiväksi kansallispuistoon

Karoliina Säkö antaa viisi kohdevinkkiä kansallispuistoretkille.

100 Polje uusiin maisemiin

Aktiivinen pyöräilijä Marja Rikaniemi suunnitteli Alepa-fillarin käyttäjille kolme reittiehdotusta.

119 Auto liikkeelle leivän voimalla

Henri Nieminen päivitti vanhan Volvon Eko E85 -polttoainetta käyttäväksi.

123 Taas kesätöihin Mummutunneliin

Roosa Kattilamäki viihtyy jo neljättä kesää töissä Helsingin keskustan öisellä terassilla.

124 Eron suru muuntui voimavaraksi

Ensi- ja turvakotien liiton tuki ohjasi Päivi Karhumetsän uuden elämän alkuun.

132 Sinnikäs satavuotias

Satavuotiaalla Pentti Kuukankorvella on 70 vuoden perspektiivi osuuskaupan toimintaan.

149 "Harrastan ihmisenä olemista"

Finlaysonin luova johtaja Jukka Kurttila yrittää tehdä maailmasta paremman paikan.

Finlaysonin Jukka Kurttila nauttii klassisesta musiikista ja puhtaista lakanoista, s. 149.



NYHTÖKAURA® BOLOGNESE



AINESOSAT

1 pkt Nyhtökaura® Tomaatti
4 rkl oliiviöljyä
1 sipuli kuutioituna
1 valkosipulinkynsi pilkottuna
1 tl kuivattua timjamia
1 tl kuivattua rosmariinia
1 tlk paseerattua tomaattia
1 rkl balsamico viinietikkaa
suolaa maun mukaan
mustapippuria maun mukaan
400 g Pappardelle tai muuta pastaa
100 g raastettua parmesaania
Tuoretta basilikaa

OHJE

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuumenna öljy pannussa, lisää pilkottu sipuli, valkosipuli, timjami ja rosmariini. Paista 2 minuuttia käännellen. Lisää Nyhtökaura ja paista vielä 2-3 minuuttia.
3. Kaada sekaan paseerattu tomaatti ja balsamico, ja kuumenna kiehuvaaksi. Siirrä pannu pois kuumalta levyltä ja mausta suolalla ja pippurilla.
4. Annostele keitetty pasta. Kaada päälle Bolognese-kastike. Viimeistele raastetulla parmesaanilla ja basilikan lehmillä.

**KATSO LISÄÄ HERKULLISIA
RESEPTIÄ GG.FI**



GOLD & GREEN®
OF HELSINKI

Oppi&ilo

Mikä
alkaa **O:lla**
ja loppuu
iloon?

oppijailo.fi



Oivaltavia pelihetkiä Prismasta

Valikoima vaihtelee
myymälöittäin:
katso prisma.fi.



Tarkkana kuin porkkana!

Ensimmäiset pelini
tukee päättely-
taitojen kehittymistä.
3–5-vuotiaille.



Kirjaimista sanoiksi.

Kivat kirjaimet
-sanapelin avulla
saa kirjaimet haltuun.
5–8-vuotiaille.



Etsi ja löydä!

Hoksaa-perhepeli
opettaa tutkimaan
ja havainnoimaan.
4–99-vuotiaille.



Taiteilija Ragnar Ungern rakasti mökkiään Iniössä. Saaristomeren maisemien innoittamana syntyi myös työ Iniö vuonna 1947. Teos on esillä SOK:n pääkonttorissa pysyvässä näyttelyssä.



Koli vai Costa del Sol(i)?

Yhä useammin suomalainen valitsee lomallaan kotimaan kohteen. Se on kestävä kehityksen kannalta loistotuutinen. Suomella on nyt matkailumaana imua. Ulkomaisten turistien määrä on lisääntynyt vuosi vuodelta. Kotimaanmatkojen suosio on kasvanut kaikissa ikäryhmissä, eniten alle 35-vuotiaiden keskuudessa. Ilmastotietoisuus on alkanut ohjailla kuluttajien valintoja, ja luonto- ja hyvinvointimatkailun trendikkyys on nostanut päätään.

Itselleni tärkein syy kotimaan matkailuun on tämä: kun lähdet reissuun, olet jo perillä. Matkalle lähtö on mielentila, teet sen sitten junalla, autolla, purjeveneellä tai patikoiden. Samaa mielenilaa ei ulkomaanmatkalla niin nopeasti saavuta. Yhteishyvän teettämän matkailukyselyn tuloksista ilmeni, että moni kertoi olevansa kyllästynyt pitkiin lentomatkoihin ja turvatarkastuksiin.

Se, miten kaukana kohde on kotoa, ei enää hallitse entisellä tavalla ajatteluamme. Kaikilla on aika kortilla. Tärkeämpää on, että askel oman arjen pyörytyksestä hetkeksi sivuun tapahtuu helposti ja nopeasti.

Se, miten kaukana kohde on kotoa, ei enää hallitse ajatteluamme.

KOTIMAASSA MATKAAVILLE mieluisin paikka yöpyä on hotelli. Yhdessä omistettu Sokos Hotels on Suomen tunnetuin ja laajin hotelliketju, asiakkaiden keskuudessa pidetty ja luotettu. Viikonloppumatkallakin pääsee jo rentoutumaan, kun palvelu pelaa ja ruoka maistaa.

Kuten tässä lehdessä haastateltu Haltian johtaja ja matkailua tutkinut **Tom Selänniemi** sanoo, matkailu on liiketoimintaa, jonka on oltava paitsi kannattavaa, myös yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti hyväksyttävää, jotta se voi olla kestävä. Siksi matkailijan kannattaa aina käyttää myös matkakohteen palveluita – nukkua hotellissa, syödä muuta kuin omia eväitä ja ostaa lippu konserttiin tai jalkapallopeleihin. Siitä maakunnallinen talous ja työllisyys hyötyy eniten, ja matkailupalvelut pääsevät myös kehittymään.

HETKENSÄ ON myös täydellisellä metsäläisyydellä. Kun syksyllä pystytin teltan vanhemman poikani kanssa ja paistoimme nötköttä iltanuotiolla, piti ihan ääneen todeta, miten mahtavia elämyksiä varsinaissuomalainen Kurjenrahkan kansallispuisto tarjoaa – ja vieläpä lähes tulkoon ilmaiseksi.

Paikkansa on toki myös Costa del Solilla. Kun on kuukausitolkulla luonut lunta pimeässä, ei suomalaista voi moitita siitä, että hän haluaa paeta hetkeksi aurinkoon.

PARAS ON edessä. Nautitaan kesäisestä kotimaasta hyvillä mielin, ja muistetaan, että meillä on käden ulottuvilla kaikki se, mistä ulkomailla luksuksena puhutaan.



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja



Always organic®

HELLÄVARAISTA LUOMUA MÖKILLE

100%
BIOHAJOAVA*



*Tuotesisältö
biohajoavaa



KASVIPOHJAINEN

SERTIFIOITUA
LUOMUA

yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Päätoimittaja HOK Elanto

Tuomas Ahola

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Digisisältöjen päällikkö

Juho Kahilainen

Sisältöpäällikkö ruoka

Sanna Autio

Vastaavat tuottajat

Katri Saukkonen ja

Sara Malmberg

Tuottaja

Enna Koivunen

TOIMITUS

SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Feature- ja lifestyletuottaja

Leila Mehto

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

Videotuottaja

Jani Koskinen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Kanavajohtaja

Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI SOK

Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä



HOK-Elannon asiakas-omistajapalvelu

010 7660 210 (0,084 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi/hok-elanto

Osoitelähde

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

LÄHETTÄJÄ

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

KIRJAPAINO

Hansaprint

115. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 865 456 (Media

AuditFinland, 2018)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuvitus Jutta Kivilompolo

5 SYYTÄ VIERAILLA YHTEISHYVÄN NETTISIVUILLA

1

UUDET, UPEAT SIVUT
YHTEISHYVÄ.FI ON NYT
AIEMPAKIN MONIPUOLISEMPI.

2

INSPIROIDU RESEPTIVIDEOISTA
KATSO ESIMERKIKSI, KUINKA
SESONKI-LIITTEEN MANTELILASTU-
MANSIKKAKAKKU KOTAAN.

3

IDEAT RUOKAPÖYTÄÄN
6500 TESTATTUA RESEPTIÄ
KIIREISEEN ARKEEN JA
JUHLAVAAN VIIKONLOPPUUN.

4

KOUKUTU KALASTA
PYYDYSTÄ PARHAAT VINKIT
KALAN KÄSITTELYYN JA KALARUOKIIN.

5

SEURAA RUOKAKESKUSTELUA
TIEDÄT PÄIVÄN PUHEEN-
AIHEET JA TUNNET
TUOTTAJAIN TARINAT.



YHTEISHYVÄ.FI



LUOMU

— NEW —

GREEN & BLACK'S

ORGANIC



GREEN SYMBOLISES OUR COMMITMENT
TO ETHICALLY SOURCED COCOA.

BLACK STANDS FOR OUR HIGH
QUALITY AND THE DELICIOUS TASTE
OF OUR CHOCOLATE.



YHTEISHYVÄ 2/19 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

- ① Köyhyys syö lasten hyvinvointia
- ② Rukiin voimalla
- ③ Työ kaupassa saa Oskun hymyilemään

Juttu lapsiperheiden köyhyydestä kosketti ja puhutteli syvältä. Toisen ohi voi kulkea ymmärtämättä puutetta ja tajuamatta auttaa.

VIRVA METSÄRANTA, NASTOLA

Oli mahtava lukea ihmisistä, jotka tekevät intohimoisesti ja rohkeasti työtään suomalaisen maanviljelyksen puolesta. Miikasta, Magnuksesta ja Juusosta tuli innostunut ja ylpeä olo!

REETA ROTH, IISALMI

Joko tilaat Yhteishyvän reseptikirjettä?

Uutiskirjeemme tarjoaa helppoja reseptejä arkeen ja herkkuihin pari kertaa kuukaudessa.

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

www.yhteishyva.fi/tilaa

Kuvat Piia Arnould ja Tuomas Kolehmainen



MUUTAKIN KUIN MAKKARAA

Yhteishyvän lukijat listasivat Facebookissa helppoja kesäruokia.

HÖLSKYTYSPERUNAT. Uudet perunat keitetään ja lisätään kattilaan perunoiden joukkoon voita, ranskankermää tai smetanaa sekä tilliä. Sitten kansi päälle ja hölskytetään kattilaa reilusti. – *Heidi Hokkanen*

PÄIJÄNTEESTÄ ITSE pyydettyä ja savustettua muikkua sekä uusia pottuja, Oivariinia ja ruisjälkkäripaloja – siinä se on kesäherkku parhaimmillaan. – *Pirkko Tuominen*

KYLLÄHÄN HELPOIN kesäruoka on rehellinen suomalainen grillimakkara! Valmistuu missä vain ja hätätapauksessa syödään kylmänä. – *Virpi Runkola*

HALKAISTU VESIMELONI. Aamupäivästä lusikoidaan eka puolisko ja illasta toinen. – *Katja Luoma*

UUDET POTUT ja silli. Jälkkäriksi valmis torttupohja, johon mansikoita ja vaniljajäätelöä. – *Elisa Huhtaa*

TUOREISTA kasviksista tehty kesäkeitto on helppo ja hyvää. – *Terttu Pastinen*

PÄRJÄÄTKÖ
MATKALLASI
STADIN
SLANGILLA?

1. MIKÄ KONDIS?

**2. SKRUUDA-
TAAKS JOTAI?**

3. HÄPPENINKI

**4. MENEKS
TÄÄ SPORA
LINTSILLE?**

5. DÖSIS

6. OKE, MO!

Lähde: Suomimurre-suomi sanakirja.

Näin löydät meidät!



NETTI
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



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

KESÄ ILMAN SILMÄLASEJA?

Harkitsetko laserleikkausta? Silmäasemalta saat ilmaisen silmäleikkauksen hoitoarvion laserleikkauksiin. Saat tärkeää tietoa mahdollisesta silmäleikkauksesta eikä arvio sido sinua mihinkään. Hoitoarviossa voit käydä sinualhimpänä olevassa Silmäaseman myymälässä tai sairaalassa.

LASER-
LEIKKAUKSEN
HOITOARVIO

0€

Nyt vielä kesän ajan saat kahden
silmän laserleikkauksesta vähintään -600 €

Tarjoushinnat alkaen 995 €/silmä

Meillä voit maksaa myös 12 kk korottomalla maksuajalla.
Katso paikkakuntakohtaiset hinnat [silmaasema.fi](https://www.silmasema.fi)

Varaa aika

SILMÄASEMA.FI

TAI 010 190 200 (mpm/
pvm)

Maailman ainoa

SILMÄASEMA





HELSINKI HOUKUTTAA

Tilastojen valossa pääkaupunkiseutu on ulkomaisille matkailijoille Suomen vetovoimaisin kohde. Viime kesänä yli puolet pääkaupunkiseudun rekisteröidyistä yöpyjistä oli ulkomaisia.

Pääkaupunkiseudun lisäksi kesäturisteja Suomessa houkuttelevat Lappi, Järvi-Suomi sekä rannikko- ja saaristoalueet.

Lähde: Visit Finland

TERVETULOA SUOMEEN

Viime kesänä ulkomaiset matkailijat käyttivät Suomessa 1,6 miljardia euroa. Summa oli 15 prosenttia isompi kuin edellisenä kesänä. Kasvun uskotaan jatkuvan tänä vuonna.

Lähde: Visit Finland

Compeed®

KEEPS YOU ON TRACK

VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS

JALKARAKOISTA



Saatavilla Prismoista,
S-marketeista ja Sokoksista.

compeed.fi

MUSTIKKA ON SINISTÄ KULTAA

Tulevaisuudessa metsien herkusta voidaan kehittää lääkkeitä jopa syöpään tai muistisairauksiin.



1 TERVEELLISTÄ JAUHETTA

Pohjolan lyhyt, mutta intensiivinen kasvukausi vaikuttaa marjojen koostumukseen. Sotkamolainen Extrix jalostaa marjoista uusia tuotteita teollisuuden käyttöön, enimmäkseen vientiin. Luonnon mustikoiden antosyaanien eli terveellisten väriaineiden pitoisuudet ovat korkeat. Pitoisuus säilyy, vaikka marjoista tehdään patentoidulla tekniikalla mustikkajauhetta. Toinen patentoitu innovaatio on kuitupitoinen pyree.

2 LIHAVUUTTA VASTAAN

Lupaavien tutkimustulosten perusteella näyttäisi siltä, että tulevaisuudessa mustikkaa voidaan käyttää myös lääke-teollisuudessa. Saattaa olla, että liikalihavuutta vastaan voidaan taistella mustikalla. Suomalaisissa hiiritutkimuksissa mustikka vähensi rasvaisen rehun haittoja: tulehdukset vähenivät ja veren-

paine aleni. Ihmisilläkin vaikutusta on tutkittu. Joissakin tutkimuksissa mustikka auttoi, toisissa ei. Tutkijat yrittävät selvittää mustikan vaikutusmekanismeja.

3 LÄÄKKEEKSI SYÖPÄÄN?

Itä-Suomen yliopiston tutkijat ja heidän yhdysvaltalaiset kollegansa ovat tutkineet erityisesti yhtä mustikan antosyaaneista, syanidiinia. Tutkimuksissa se heikensi syöpägeenien ja vahvasti syöväntogeenien vaikutusta paksusuolen syövän soluissa. Se myös lisäsi tärkeän, mutta huonosti tunnetun geenisäätelijän, SIRT6-entsyymin, määrää. Havainnot voivat auttaa uusien syöpälääkkeiden kehittämisessä.

4 MUISTIN AVUKSI

Viljelty pensasmustikka voi parantaa muistia, käy ilmi ikääntyvien rottien tutkimuksesta. Mustikka on suojellut eläimiä myös

Alzheimerin taudilta. Yhdysvaltalaiset tutkijat ovat mitanneet muistivaikutusta myös pienellä ihmisryhmällä. Kolmetoista miestä ja 24 naista söivät kaksi desilitraa pensasmustikoita päivässä kolmen kuukauden ajan. Osallistujien ikä vaihteli 60 ja 75 vuoden välillä. Muistitestissä mustikan syöjät menestyivät paremmin kuin vertailuryhmä, joka oli saanut lumesmustikkaa.

5 KOSTEUTTA HIUKSILLE

Kotimaisen mustikan siemenöljy sisältää terveellisiä omega-happoja ja antioksidantteja. Berner on yhdistänyt mustikan siemenöljyn sokerijuurikkaan betaiiniin, ja tuloksena on tuuheuttavaa ja kosteuttavaa hiuskosmetiikkaa. Yhtiö osallistui Heinäveden metsämaaisemissa tehtävällä mustikkashampoollaan Suomi-100-ohjelmaan.

Lähteet: www.extrix.fi, www.uef.fi, www.duodecim.fi ja www.xz.fi.



UUTUUS!

KESÄYÖ. KESÄLOMA. KESÄKEITTIÖ. JALOSTAJAN SILLI.

Niin suomalaista kuin olla ja voi.



JALOSTAJA

ARJEN JALOSTAJA.

SANO KYLLÄ SILAKALLE

Silakka on siisti juttu! Se puhdistaa Itämerta, tarjoaa tärkeitä ravintoaineita ja maistuu hyvältä.

Terveellistä

Silakka on kevyttä, hyvää ravintoa. Se sisältää runsaasti proteiinia, sydämelle hyödyllisiä rasvahappoja, D-vitamiinia sekä muita tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Esimerkiksi parissa silakkafileessä on yhtä paljon kalsiumia kuin maitolasillisessa. Silakka kartuttaa myös muistivitaminia B12:n varastoja.

Vastuullista

Itämeren silakka on ekologista lähiruokaa. Sen kalakannat ovat vahvat. Suomalaiset kalastajat pyytävät vuosittain jopa yli sata miljoonaa kiloa silakkaa, josta valtaosa menee rehuksi. Itämerelle silakkankalastus on merkittävä ympäristöteko, sillä se poistaa meressä haitallista mutta ihmiselle hyödyllistä fosforia.

Herkullista

Valikoimapäällikkö **Elias Lehtinen** S-ryhmän vähittäiskaupasta nimeää omaksi silakkasuosikikseen voissa paistetut, suolalla ja ruohosipulilla maustetut fileet. Monipuolinen ja edullinen silakka sopii myös marinoitavaksi, pata- ja uuniruokiin sekä savustettavaksi. Rasvainen silakka toimii myös grillattuna.

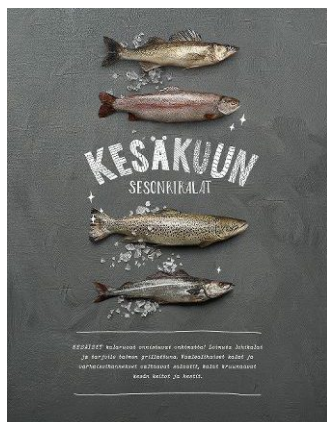
Lähteet: Fineli, Pro-Kala, John Nurmisen säätiö



Katso helppoja silakkareseptejä osoitteesta yhteishyv.fi

Silakka on ekologista lähiruokaa.

Kuva Lehtikuva



Bongaa sesonkikala

”Parasta, mitä kaupasta saa.”

SATOKAUSIAJATTELU PÄTEE myös kaloihin. Jatkossa S-ryhmän kaupoissa tuodaan esille satokauden kaloja samaan tyyliin kuin hedelmiä ja vihanneksia on nostettu jo usean vuoden ajan.

”Eri kalalajeilla on omat sesonkinsa, jolloin niiden saatavuus tuoreena on varmempi. Kalasaalis ja sen laatu vaihtelevat sen mukaan, miten kala liikkuu. Esimerkiksi jäättilanne vaikuttaa talvella ja keväällä.

Kesällä veden lämpötila määrittää, milloin ahvenet ja hauet ovat parhaimmillaan. Kuhaa saa yleensä parhaiten alku- ja loppukesästä ja haukea alkukeväästä”, valikoimapäällikkö **Elias Lehtinen** S-ryhmän vähittäiskaupasta kertoo.

Kauppojen uudet sesonkikalajulisteet kertovat, mikä kala on sesongissa juuri nyt.

”Sesongissa oleva kala on tuoreinta ja parasta kalaa, mitä kaupasta saa.”

LiNTSi ON NYT AUKi

JOKA PÄIVÄ,
KOKO KESÄN

RANNEKE



39 €*
(NORM. 42 €)

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

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA



Anni Paananen ja Riitta Engman uskovat, että Annin tammi-kuussa syntyneestä Hilda-tyttärestä tulee kolmannen polven festareilla kulkija – ehkä jo tulevana kesänä.

PAKKO PÄÄSTÄ FESTAREILLE

Riitta Engman vei tyttärensä Annin ensimmäisen kerran rockfestivaaleille tämän ollessa 1-vuotias.

"ENSIMMÄINEN OMA rockfestarimuistoni on 14-vuotiaana Ankkarockista Vantaan Korsossa. Äiti vei minut ja siskoni katsomaan The Rasmusta, jota fanitin täysillä. Myöhemmin aloin käydä festareilla kavereiden kanssa. Enää en kulje festareilla yhden bändin perässä, vaan parasta on löytää jokin uusi tuttavuus. Tänä kesänä odotan erityisesti Ville Valo & Agentsin keikkaa, siinä yhdistyy hauskasti kaksi eri maailmaa. Minulle festareilla on tärkeintä kokonaisuus: runsaasti erityylistä musiikkia, ravintolatasoinen ruoka ja toimivat järjestelyt. Äidin kanssa on kiva Qstockin jälkeen vaihtaa kokemuksia."

Anni Paananen, 28, tytär, Oulu

"NUORUUDESSANI 70- ja 80-luvuilla bänditarjontaa oli vähän. Kesäisin oli pakko päästä Oulun Kuusrockiin. Silloin punk oli kova sana. Esimerkiksi Eppu Normaalia ja Pelle Miljoonaa kuunnellessa jorattiin ihan hulluina. Nykyään festariyleisö tanssii vähemmän. 90-luvulla oli muodikasta tulla paikalle omien eväiden kanssa. Anni oli ensimmäistä kertaa Kuusrockissa vauvana ja söi eväitä Piltti-purkista. Olen käynyt tyttärien kanssa festareilla myöhemminkin. On ollut helpompi päästää tytöt festareille omissa kaveriporukoissaan, kun on nähnyt, että he osaavat siellä olla. Qstockista nautin edelleen joka kesä."

Riitta Engman, 56, äiti, Oulu

LUMOA LÄHELTÄ

Kotimaanmatkailu on
trendikkäämpää kuin koskaan.
Aarrearkussa nimeltä Suomi
onkin vielä paljon löydettävää.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvitus **JUTTA KIVILOMPOLO**





P

Paras tunne on se, kun huomaa, miten kaunis ja monipuolinen maa Suomi on. Harmaassa kaupunkibetonissa asuessa välillä unohtaa, mitä kaikkea ihanaa Suomestakin voi löytyä. Tähän lukijan kommenttiin tiivistyy hyvin se, miksi suomalainen haluaa matkustaa yhä useammin kotimaassa.

Kysyimme Yhteishyvän lukijoilta heidän matkailutottumuksistaan. Lähes neljännes uskoo, että kotimaanmatkat lisääntyvät. Liki puolet arveli kotimaassa reissaamisen pysyvän ennallaan.

Vastaukset myötäilevät Tilastokeskuksen tuoretta tilastokatsausta *Suomalaisten matkailu 2018*. Sen mukaan kotimaan vapaa-ajanmatkailu lisääntyi hieman aiempaan vuoteen verrattuna. Vuonna 2017 kotimaassa tehtiin noin 6,8 miljoonaa vapaa-ajan matkaa, joiden aikana käytettiin maksullista majoituspalvelua. Ilmaismajoitusmatkoja sukulaisten luokse tai mökille tehtiin lisäksi 20 miljoonaa. Kotimaanmatkojen suosio kasvoi kaikissa ikäryhmissä, mutta eniten alle 35-vuotiaiden keskuudessa.

Tulokset eivät yllätä Matkailuorganisaatioiden yhdistys Suoma ry:n puheenjohtaja **Anne-Margret Hellénia**.

”Kotimaassa matkustaminen on nyt trendikästä. Enää ei tuijoteta sitä, kuinka monen kilometrin päässä on kotoa. Tärkeämpää on etäisyys arjesta.”

Suomalaiset ovat oivaltaneet, että irtiotto on helpointa toteuttaa lähellä. Kun aika on nykyään kollektiivisesti ja kroonisesti kortilla, kotimaa ojentaa auttavan kätensä. Viikonloppumatkallakin voi päästä lomafiiliksiin, tietää SOK:n markkinointi- ja viestintäjohtaja **Outi Vitie** SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

**59 %
matkailee
kumppanin
kanssa.**



”Siinä ajassa pystyy jo irrottautumaan niistä ajatuksista, että pitäisi siivota ja pyykitkin odottavat. Ihminen rentoutuu, aivot lepäävät ja aamulla pääsee vielä ihanaan valmiiseen aamiaispöytään.”

Kotimaanreissuun houkuttelevat helppouden ohella turvallisuus ja luonto. Moni lukijakyselyyn vastanneista kertoi kyllästyneensä pitkiin lentomatkoihin ja turvatarkastuksiin. Suomea myös pidetään yleisesti turvallisempaa maana kuin monia ulkomaan kohteita.

Luonnossa koetaan usein matkan ikimuistoisimmat hetket: leirinuotiolla seuraan liittynyt kuukkeli, hyisessä vedessä uinti tai Lapin reissulla nähdyt revontulet. Luonto tarjoaa elämyksiä myös itsensä ylittämiseen. *Olimme valtavan ylpeitä, kun muutama vuosi sitten huiputimme sekä Pyhäntunturin että Saanan, vaikka emme ole kovin hyväkuntoisia.*

Tilastokatsauksen mukaan suosituimpia kohteita kotimaassa ovat Uusimaa, Pirkanmaa ja Lappi. Yhteishyvän lukijat puolestaan kertovat, että kohteen valintaan vaikuttavat eniten tapahtumat ja nähtävyydet. Paikallisilla tapahtumilla voi olla paljon merkitystä heillekin, jotka eivät varsinaisesti matkusta tilaisuuksien perässä, sanoo Hellén.

”Monet ilahtuvat lomallaan, kun osuvat sattumalta paikkakunnan tapahtumiin. Samalla saatetaan päättää, että tänne tullaan ensi vuonna uudestaan.”

Toisaalta etenkin lapsille tapahtumaa voi olla tarpeeksi jo hotellissa asumisessa. Hotellin kylpyamme ja jääpalakone käytävällä ovat luksusta, jota kotona ei ole. *Jos lapsi saa hotellista puuhapakettin tai vastaanottotiskillä on hänelle oma koroke, niistä puhutaan pitkään vielä kotonakin.*

69 % uskoo kotimaan- matkailunsa lisääntyvän tai pysyvän ennallaan.

Hotelli onkin mieluisin paikka yöpyä suurimmalle osalle reissaajista. 62 prosenttia vastaajista valitsee majoitukseen hotellin – usein nekin, jotka haluavat luontoon.

”Ihminen on sen verran urbanisoitunut, että asuu mielellään turvallisesti kaupunkihotellissa ja tekee sieltä retkiä saaristoon ja luontokohteisiin”, Hellén sanoo.

Hotellissa on helppo yöpyä myös niiden seurueiden, joissa mielenkiinnon kohteet eriyvät. Samankin perheen jäsenillä voi olla hyvin erilaisia odotuksia lomalta.

”Vaimo saattaa viihtyä hotellihuoneessa yksin kirjan kanssa, kun mies lähtee lasten kanssa harrastamaan. Tai osa perheestä shoppailee, kun muut samoilevat tai pyöräilevät. Toiveet voivat olla erilaisia, mutta ne voi hoitaa samassa kaupungissa”, Vitie kuvaa.

Uusi ilmiö on myös *staycation*: lomailu oman kaupungin hotellissa. Matkustusaika säästyy kokonaan, kun elämyksiin valitaan yöpaikka läheltä kotikorttelia. Asiakkaiden toiveista hotellit ovat myös toteuttaneet vain aikuisille tarkoitettuja keroksia, joissa pääsee huilaamaan lapsiarjesta.

Me suomalaiset matkailijat olemmekin kiitollisessa asemassa, sillä eteemme ei ole koskaan tehty yhtä paljon kuin nykyään. Pari vuotta sitten matkailutoimijat yhdistivät voimansa ja kehittivät tänäkin vuonna jatkuvan kampanjan *100 syytä matkailla Suomessa*. Sen tarkoituksena on tarjoilla reissaajille oivalluksia ilman kilpailua siitä, kuka niistä hyötyy.

”Se, että ihminen ylipäättään matkaillee kotimaassa, sataa meidän kaikkien laariin”, Hellén tiivistää.

Yksi asia kotimaanmatkoissa tuntuu silti hiertävän. Peräti 74 prosenttia vastaajista arvioi, että matkustaisi enemmän kotimaassa, jos hinnat olisivat halvemmat.

Sekä Hellén että Vitie linjaavat, että suomalaisten hotellien hinta-laatusuhde kestää vertailun useimpiin Euroopan maihin. Anne-Margret Hellénin mie-

lestä hintojen kannalta on erityisen tärkeää, että kotimaista matkailua tuetaan myös poliittisilla päätöksillä. Arvonlisäverot pitää säilyttää ennallaan, eikä Suomi kaipa tietulleja.

”Iso ikuisuuskysymys ovat koulujen loma-ajat. Jos niitä siirrettäisiin kaksi viikkoa, syksyn matkailulla saataisiin 219 miljoonaa euroa lisää tuloja.”

Vitie uskoo, että joillekin annos aurinkoa on niin tärkeä asia keskellä pimeintä talvea, että siitä ollaan valmiita maksamaan ja matkustamaan kauas.

”Toisaalta vastuullisuus ja eettisyys ovat yhä useammalle tärkeitä valintakriteerejä. Kotimaisen kannattaminen palautuu meille jokaiselle. Siksi olisi hienoa, jos ihmiset ottaisivat kotimaanmatkailun sydämen asiaksi.”

Ja vaikka rannalla ei talvisin voi löhöillä, onhan Suomessa matkailussa jotain hyvin uniikkia. Samanlaisia matkamuittoja on mahdotonta hakea muualta. *Jossain lin paikkeilla halusimme saunaan. Siinä oli tien vieressä leirintäalue ja pysähdyimme siihen. Kysyimme sauna, ja isäntä oli valmis sen lämmittämään. Sitten isäntä ja emäntä tulivat kanssamme saunomaan.*

→



Yhteishyvän kyselyyn helmikuussa 2019 vastasi 996 asiakasomistajaa. Kursivoidut kohdat ovat kyselyn avoimia kommentteja.



Tom Selänniemen mielestä luontoelämyksen saavuttaminen pitäisi tehdä matkailijoille nykyistä helpommaksi.

Kuva Anna Riikonen

TOM SELÄNNIEMI

Suomen luontokeskus Haltian johtaja

Luonto on uusi luksus

Kuormittaako matkani liikaa ympäristöä? Pitääkö reissuun lähteä huonolla omalla tunnolla? Suomalaisen turistin matkalaukuun on hypännyt uusia huolia, jotka koskevat ympäristöä. Kysymyksiin ei ole yksinkertaisia vastauksia, sanoo Suomen luontokeskus Haltian johtaja **Tom Selänniemi**. Keskustelu matkailun ilmastovaikutuksista hakee vielä uomiaan.

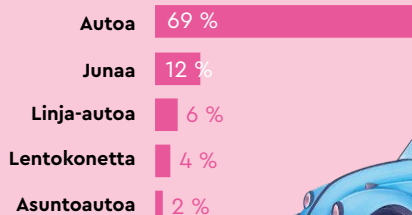
”Juupas–eipäs–vastakkainasettelun sijaan kaipaisimme tasapainoisempaa tarkastelua siihen, miten matkailu sijoittuu globaaliin talouteen ja mitkä sen todelliset ympäristövaikutukset ovat. Liikkuminen mietityttää ihmisiä eniten, ja se saattaa pikkuhiljaa ohjata myös kuluttajien käyttäytymistä.”

Selvää on, että kotimaassa matkailu on ympäristöystävällisempää kuin lentäminen ulkomaille. Mitä lähemmäs reissu suuntautuu, sitä vähemmän kuluu fossiilisia polttoaineita. Juna, bussi tai peräti polkupyörä on luonnolle parempi vaihtoehto taittaa kilometrejä kuin oma auto.

Keskustelusta unohtuu silti usein yksi tärkeä seikka, sanoo Selänniemi. Ekologinen jalanjälki on vain yksi ihmisen matkallaan jättämistä jalanjäljistä.

”Myös taloudellinen ja sosiokulttuurinen jalanjälki merkitsevät. Matkailu on liiketoimintaa. Ja liiketoiminnan on oltava sekä kannattavaa että yhteiskun-

Kun lähdet vapaa-ajan matkalle kotimaassa, käytätkö yleensä

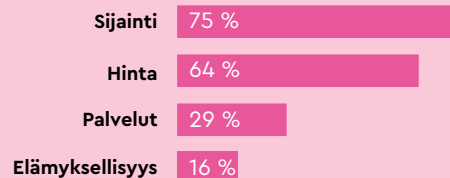


59%

matkustaa mieluiten oman kumppanin kanssa



Mitkä ovat sinulle tärkeimpiä kriteerejä majoitusvaihtoehdon valinnassa?



nallisesti ja kulttuurisesti hyväksyttävää, jotta se voi olla kestävää.”

Käytännössä tämä tarkoittaa, että kotimaan matkailijan olisi hyvä käyttää matkakohteen palveluita. Kun yöpyy hotellissa tai mökissä, käy ravintolassa illallisella ja ostaa lipun taidenäyttelyyn, hyödyttää paikallista taloutta. Silloin matkustus on kestäväällä pohjalla.

”Tämä ideaali pätee kaikessa matkailussa. Omien eväiden syömisestä ei hyödy kuin eväät myynyt huoltoasema”, Selänniemi vertaa.

LUONTO JA HYVINVOINTI ovat matkailun nousevia trendejä. Se on kestävä matkailun kannalta loistotuotteen.

”Uutta luksusta on, kun saa nauttia hiljaisuudesta, puhtaasta luonnosta ja laadukkaista palveluista. Ihmiset haluavat kokeuksia, mutta myös mielihyvää ja rentoutumista. Sitä luontoelämykset tarjoavat ekologisella ja kestäväällä tavalla.”

Juuri luonnon ja hyvinvoinnin perässä Suomeen matkustetaan myös ulkomailta. Helsingin brändäminen maailman luontopääkaupungiksi onkin ollut vireillä jo tovin. Selänniemen mukaan luontomatkailun potentiaali on kuitenkin vielä pitkälti hyödyntämättä etenkin pääkaupunkiseudulla.

”Helsingissä pääsee urbaaniin kulttuuriin keskellä luontoa. Kivenheiton päässä keskustasta on upea saaristo, kaksi kansallispuistoa ja jopa keskuspuisto, joka on metsä. Kaikki tämä mahdollistaisi lähialue-matkailun ja erittäin helpon tavan päästä tutustumaan Suomen luontoon. Siihen tarvitsemme paljon innovatiivisia yrittäjiä, jotka lähtevät kokeilemaan uusia juttuja.”

Esimerkiksi sellaisia kuin jo parina kesänä Espoon Nuuksiossa järjestetty Tentsile Experience Eco-

Camp, jossa retkeilijät yöpyvät puussa kuunnellen luonnon autenttisia ääniä.

”Luontoelämyksen saavuttaminen pitää tehdä helpommaksi, monipuolistaa tarjontaa ja vuokrata tarvittavia välineitä”, Selänniemi kuvaa.

Yhdeksi viime vuosien onnistuneimmaksi innovaatioksi hän mainitsee myös museokortin, jolla pääsee museoihin ympäri Suomen. Kortti on lisännyt sekä museoiden kävijämääriä että kotimaan-matkailua. Kortteja on myyty parisataa tuhatta.

”Se on jo aika kriittinen massa suurkuluttajia.

Kynnys pysähtyä kiinnostavaan museoon ohikulkumatalla on pienempi, kun on kortti taskussa. Innovaation ei siis tarvitse olla monimutkainen saadakseen ihmiset liikkeelle.”

MUUTOSTA ON tapahtunut myös suomalaisen matkailijan pään sisällä. Aurinkomatkojen varatointi-

mitusjohtajanakin toiminut Selänniemi on tarkkailut turisteja lähietäisyydeltä sekä väitöskirjassaan että pitkällä urallaan matkailun parissa.

Vielä joitain vuosia sitten me suomalaiset suhtauduimme eri tavalla ulkomaan ja kotimaan lomaan. Reissasimme Suomessa kohdelähtöisesti: auto starttasi selkeästi Särkänniemeen tai Ouluun tapaamaan sukulaisia. Ulkomaanmatkalla taas halusimme kokea selkeän irtioton arjesta. Kohde saattoi olla jopa yhdentekevä, kun vain pääsimme pois tutuista kuvioista.

Nyt kotimaan ja ulkomaan reissaajamme ovat kovaa vauhtia lähentymässä toisiaan, sanoo Selänniemi.

”Irtiotto arjesta voi löytyä huomattavasti lähempänä kotia kuin aiemmin. Etenkin uudenlainen kosketus luontoon lisää kokemusta, että uusia elämyksiä voi saada läheltäkin.”

”Irtiotto arjesta voi löytyä lähempää kuin aiemmin.”

Millä perusteella mieluiten valitset kotimaan lomakohteesi?

Tapahtumat	51 %
Nähtävyydet	50 %
Luonto	41 %
Hinta	39 %
Palvelut	24 %

Kyselyn suosituimmat kotimaan kohteet

1. HELSINKI

2. TAMPERE

3. TURKU

4. LAPPI

5. JYVÄSKYLÄ



Löydä salaiset matkailuhelmet

TYTYRIN ELÄMYSKAIVOS

Lohjalla on 80 metrin syvyydessä maan alla.

TOIVAKAN KIRKON katto-maalaukset esittävät Hippie-Jeesusta ja muoti-lehtienkeliä.

RUUNAAN KOSKET on noin 31 kilometriä pitkä, kuuden kosken koskireitti Lieksassa Pohjois-Karjalassa.

KOKKOLAN VANHA-KAUPUNKI Neristan on yksi maamme yhtenäisimpiä ja laajimpia säilyneitä puukaupunkeja.

TUNTURIKESKUS GALDOTIEVA sijaitsee tunturien kupeessa lähellä Norjan rajaa, havupuutarajan pohjoispuolella.

ÖRÖN LINNAKESAARI Kemiönsaaren kunnassa Hiittisten lounaispuolella on hieno historiallinen kokonaisuus.

PARIKKALAN PATSAS-PUISTO on ITE-taiteilija Veijo Rönkkösen perustama veistospuisto Parikkalassa, Etelä-Karjalassa.

SAMMALLAHDENMÄEN pronssikautiset röykkiöhaudat ovat Satakunnassa Raumalla sijaitseva muinaisjäännösalue, joka on myös Unescon maailmanperintölistalla.

IVALOJOKEA pidetään eräänä maamme hienoimmista melontareiteistä.

KUMPULAN KASVITIE-TEELLINEN PUUTARHA

Helsingissä on jaettu hyötykasviosastoon ja kasvimaantieteelliseen osastoon, jossa kasvit on järjestetty niiden alkuperän mukaan.

BENGTSKÄRIN MAJAKKA on Pohjoismaiden korkein majakka ja Suomen eteläisin matkakohde. Majakka sijaitsee Saaristomeren uloimmalla luodolla.

ASKOLAN HIIDENKIRNUT

Itä-Uudellamaalla on Suomen suurin hiidenkirnu esiintynä. Kirnukallion kylkeen on viimeisimmän jääkauden päättyessä uurtunut 20 kuoppaa eli hiidenkirnua.

VALAMON MUNKKI-LUOSTARI

Heinävedellä on ortodoksisen uskonelämän ja kulttuurin keskus.

AULANGON PUISTO-

METSÄ Hämeenlinnassa on noin sadan hehtaarin suuruinen luonnonsuojelualue, jonka läpi kulkee autotie ja useita kävelypolkuja.



Lue lisää lukijoiden matkailusuosituksia osoitteesta yhteishyvä.fi.



KIVI-KOLIN PERHE

Telttamatkailijat

Tikkupullaa ja laatuaikaa

Pierulammelle. Ainakin sinne karkkilalainen **Kivi-Kolin** perhe pysyttää ensi kesänä telttansa.

”Varhaisimpia telttamuistoja on, kun pääsin retkelle isän kanssa kaksin. Ongimme, ja olimme teltassa yötä. Se oli lapsuuden *the juttu*, ja samanlaisia muistoja haluan antaa omille lapsilleni”,

Reetta Kivi kuvaa.

Muistoja onkin kertynyt, sillä kolmilapsinen perhe on telttaillut aina. Vanhemmat Reetta ja **Timo Koli** pääsivät luonnossa liikkumisen ja partion maakuun tahoillaan jo lapsina. Vanhempiensa jalanjälkiä seuraavat **Saara**, 6, **Paula**, 9, ja **Toivo**, 13. Partioleirin lisäksi perhe tekee telttaretkiä omalla porukalla. Suosikkikohteita ovat Liesjärven kansallispuisto ja Räyskälän seutu Lopella.

”Molemmissa paikoissa on hyvä maasto, merkityt polut ja mainioita teltan pystytyspaikkoja. Tosin lapselle jo telttailu omassa kotipihaassakin saattaa olla suuri elämys”, Timo tietää.

KUN KOLIT ALKAVAT suunnitella telttaretkiä, yksi asia nousee kärkeen: ruoka.

”Lapset haluavat kovasti etukäteen suunnitella sitä, mitä reissussa syödään. Ja onhan myös tärkeää tarkastaa, pärjätäänkö yhdellä paistinpannalla ja onko lettutaikinan rasva varmasti mukana”, Reetta kertoo.

Reissussa pitää tietenkin paistaa makaraa, mutta suosikkeja ovat myös letut suolaisella tai makealla täytteellä ja tikkupulla. Taikinat Reetta tekee kotona valmiiksi mehukanisteriin. Mukana kulkee myös Trangia-retkikeitin, jolla valmistuu ihan tavallista kotiruokaa kuten makaronia ja jauhelihakastiketta. Valmiit pussiruoat ovat helppoja, mutta niitä Kolit eivät juurikaan käytä. Ruoka ja leirin pystytys tehdään yhdessä.

”Telttailu on meille perheen kanssa vietettyä aikaa”, Reetta sanoo.



”Lapselle telttailu kotipihassakin saattaa olla suuri elämys.”

Reetta Kivi ja Timo Koli sekä lapset Paula, Toivo ja Saara ovat kokeneita telttailijoita. Retkillä parasta on yhdessä vietetty aika.

Kuva Pia Inberg

LASTEN OMATOIMISUUS retkillä on yllättänyt vanhemmat positiivisesti.

”Vaikka he kotona saattavat hangoitella tiskikoneen tyhjentämisestä tai pöydän kattamisesta, retkellä he kyselevätkin innoissaan: saanko tiskata?” Reetta naurahtaa.

Mitään varsinaista ohjelmaa telttaretkelle ei tarvitsekaan miettiä. Muutaman kilometrin patikointi leiriytymispaikalle, teltan pystytys ja ruoanlaitto nuotiolla ovat riittävän jännittävää touhua lapsille.

”Kahden yön telttaretki metsässä ja vanhempien kanssa vietetty aika voi olla lapsille yhtä suuri elämys kuin kahden

viikon Thaimaan matka. Elämyksiä voi hakea edullisesti ja ekologisesti myös kodin läheltä”, Reetta kuvaa.

Usein Kolit vielä varmistavat, että leirin lähellä on uimapaikka. Toisinaan he ottavat kanootinkin retkelle mukaan.

”Luonnossa oleminen ja metsässä kulkeminen ovat telttailussa parhaita asioita. Lisäksi se on hyvin edullista matkailua. Yhden tai kahden yön retkellä tulee kesällä toimeen melkein millä tahansa teltalla”, Timo sanoo.

Samalla hän kumoaa harhaluulon, että telttailu olisi epämiellyttävää juurten seassa nukkumista. Tosin enää Timokaan ei

yövy kahdeksan millin vaahtomuovilla.

”Kun ikää tulee, oppii arvostamaan paksumpia makuualustoja. Ilmatäytteisillä versioilla on varsin mukava nukkua.”

PERHEEN LASTEN matkahaaveet liittyvät vahvasti luontoretkeilyyn. Paula haluaisi lähteä Lappiin telттаilemaan ja Toivo haaveilee retkeilystä Vaara-Suomessa.

Ja on Reetallakin oma unelmansa.

”Uskaltaakohan tätä sanoa ääneen? Haaveilen siitä, että eläkkeellä kierän kaikki Suomen kansallispuistot telttaillen.”





Koe Suomen kesä kaikilla aisteilla

Sadetta, paistetta, päivää ja yötä – kesästä kannattaa ottaa kaikki irti. Merkitse listaan kesäelämyksesi, kun olet ne toteuttanut.

- ☐ Laula kämmenselälläsi levähtävälle leppäkertulle (tai tutkaile ahertavaa muurahaista...)
- ☐ Seuraa pilvien vaellusta taivaalla ja etsi erilaisia muotoja
- ☐ Lakkaa varpaankynnet (ei tarvitse olla omat)
- ☐ Kävele paljain jaloin asvaltilla tai nurmikolla
- ☐ Nuku teltassa (tai vaihtoehtoisesti pää sängyn jalkopäässä)
- ☐ Seiso vesisateessa kasvot kohti taivasta

- ☐ Tunnista kuikan huuto kesäyössä (tai jokin muu linnunlaulu)
- ☐ Anna lämmittävä halaus koleana sadepäivänä
- ☐ Nauti aamupala ulkona
- ☐ Kiipeä lintu- tai näköalatorniin ja laske portaat
- ☐ Lue vanha aikakauslehti
- ☐ Kuuntele Merisäätä
- ☐ Rohkaistu naku-uinnille! (ilman rantasaunaa)
- ☐ Pakkaa villasukat ja pipo juhannusreissuun sään-nusteesta piittaamatta
- ☐ Soutele (tai suutele)

- ☐ Maista kesän uutuus-jäätelöä
- ☐ Kutsu ystäviä eväsretkel-le, pakkaa mukaan ainakin mansikoita tai herneitä
- ☐ Laske ukkosen etäisyys salamasta jyrähdykseen
- ☐ Juo kahvit torilla ja juttele tuntemattomille
- ☐ Nauti auringon lämmöstä tekemättä yhtään mitään muuta

LähiTapiolan vakuutuksista saat S-ryhmän bonusta jopa

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

17%

5%

Lue lisää lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista



Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö,
LähiTapiola Varainhoito Oy. Eläkevakuutukset: Keskinäinen Työeläkevakuutusyhtiö Elo.



KUHA



KIRJOLOH



TAIMEN



SEITI

KESÄKUUN SESONKIKALAT

KESÄISET kalaruoat onnistuvat onkimatta! Loimuta lohikalat ja tarjoile taimen grillattuna. Vaalealihaista kalaa ja varhaisvihannekset valtaavat salaatit, kalat kruunaavat kesän keitot ja kestit.

 **MARKET**
Sinun.

 **PRISMA**
HYVÄ MUTTA HALPA.



VAPAAUS

Kymmenen kilometrin lenkki Suomen kesäillassa ilman rihmankiertämää – siinä on ilmeisesti jotakin hyvin koukuttavaa, sillä Nakukymppi on järjestetty Padasjoella, Päijät-Hämeessä jo kuusitoista kertaa. Suosio on kasvanut vuosi vuodelta, viime kesänä mukana oli yli sata juoksijaa. Tapahtuma kerää myös runsaasti yleisöä.

Kuva: Lauri Rotko

VAIN SUOMESSA

Kaivattu aurinko saa suomalaisten parhaat puolet esiin. Kesäaikaan järjestetään lukuisia omintakeisia tapahtumia, joissa on lupa vapautua ja hullutella.

teksti **LEILA MEHTO**

SITKEYS

Paitsiosääntö ei ole voimassa ja peliaika on 2 x 10 minuuttia. Suopotkupallon MM-kisoja on järjestetty Hyrynsalmen Pöyhövaaran Vuorisuolla vuodesta 2000. Suovieraita ja nälkäisiä pelaajia palvelee alueella suoravintolakatu. Viime kesänä noin 2 000 kilpailijaa potki palloa liki 30 asteen helteessä.

Kuva: Rob Watkins/Almy News







HILJAISUUS

Keskellä kesää Pudasjärvellä, Pohjois-Pohjanmaalla, pidettävät pilkkikisat kestävät kokonaisen viikon. Alkukilpailujen, välierien ja pikkufinaalin jälkeen 25 parasta pilkkijää kisaa lajin maailmanmestaruudesta, kukin omilla lautoillaan. Pilkkipaikat arvotaan ja kilpailijat viedään lautoille veneellä. Kalojen koon sijaan saaliin yhteispaino ratkaisee voittajan.

Kuva: Jani Ojala

SYMPAATTISUUS

Festari järjestetään alueella, jossa ei ole paikallista yleisöä, jonne on vaikea päästä ja jonne ei mahdu ketään. Näin on kuvailtu Hailuodon Marjaniemessä järjestettävää Bättre Folk -kulttuuritapahtumaa. Oudoksi ja sympaattiseksi kiitelty festari tarjoilee musiikkia, kirjallisuutta, lähi- ja luomuruokaa sekä maksuttoman sauna-osaston paljuineen.

Kuva: Aki Roukala



LUOVUUS

Tässä lajissa pisteitä jaetaan asenteesta, tekniikasta ja vetovoimasta. Artisti voi soittaa näkymätöntä akustista tai sähköistä kitaraa tai molempia. Ilmakitaransoiton MM-kisoja on järjestetty Oulussa vuodesta 1996. Osallistujia tulee yli 20 maasta. Kisojen alkuperäisen ideologian mukaan pahat asiat katoaisivat maailmasta, jos kaikki ihmiset soittaisivat ilmakitaraa.

Kuva: Juuso Haarala







JATKUVUUS

Jukolan viestiä on juostu Aleksis Kiven seitsemän veljeksien hengessä vuodesta 1949. Jukolan viesti on maailman suurin viestisuunnistuskilpailu, viime kesänä osallistujia oli liki 20 000. Viestijoukkueet ovat seitsenjäsenisiä, ja reitti on ollut pituudeltaan 70–90 km. Yksittäiset osuudet ovat 6–17 kilometrin mittaisia. Läpi kesäyön juostavaan viestiin osallistuu niin maailman huippusuunnistajia kuin aivan tavallisia kuntoilijoita, kaikilla joukkueilla on tasavertaiset radat ja rastit.

Kuva: Petri Jauhiainen/Lehtikuva

That holiday feeling

sun protection
Calypso



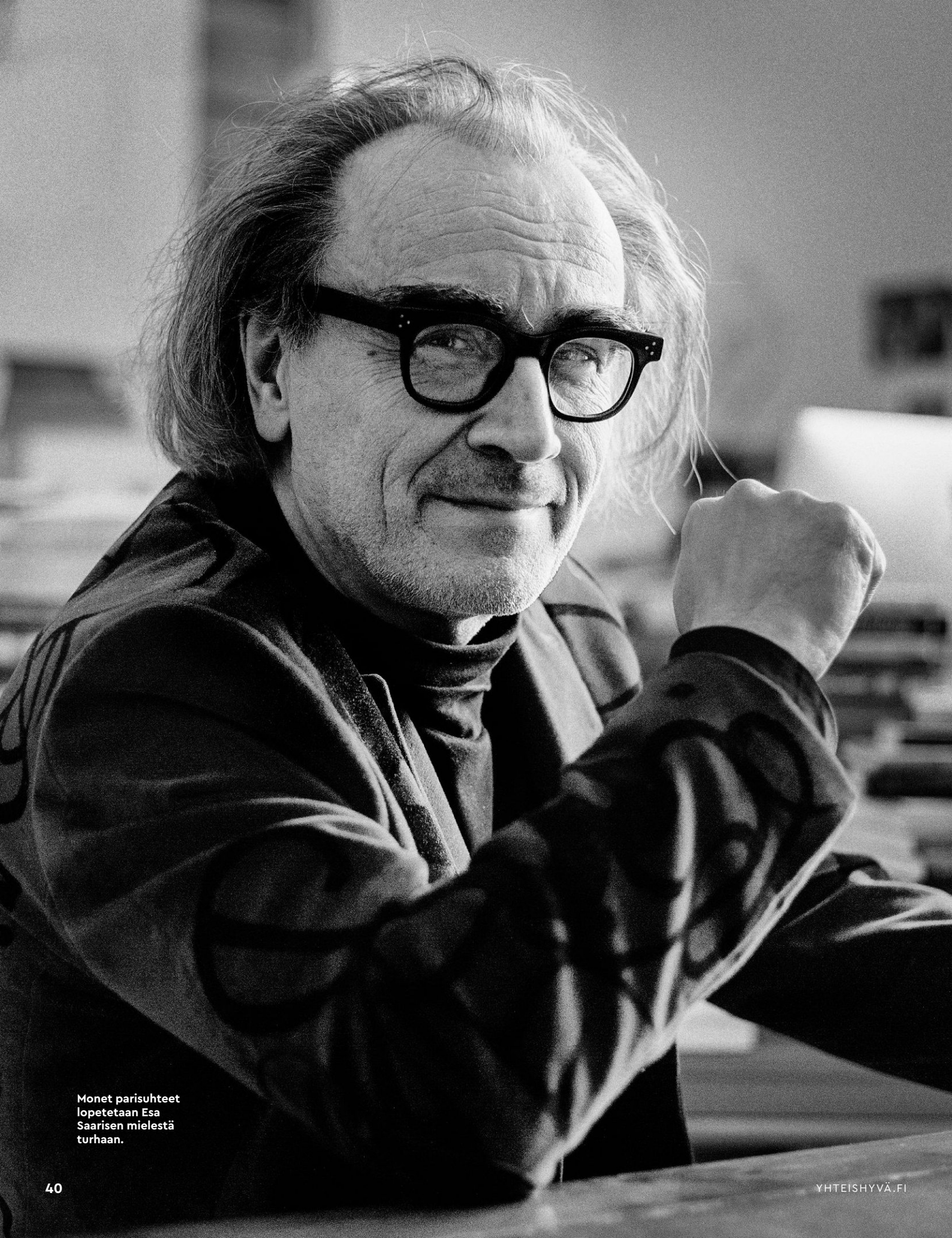
 **PRISMA**
 **MARKET**

Lisätietoja osoitteessa:
calypsosun.com

#Findthefeeling



500MIG



Monet parisuhteet
lopetetaan Esa
Saarisen mielestä
turhaan.



Katso video
Esa Saarisen
ajatuksista
osoitteessa
yhteishyvä.fi

Esa Saarinen

teksti KAISA VIITANEN kuva KAAPO KAMU

Filosofi Esa Saarista, 65, kiinnostaa, miksi joidenkin ihmisten väliset suhteet kestävät. Hän on löytänyt muutaman salaisuuden.

” **PUOLIKSI SYÖTY** omena lojui hyllynreunalla. Hermostuin saman tien.

Olin varma, että se oli jäänyt toiselta pojistamme, jotka ajoittain käyttävät työhuonettani.

Rakastan poikiani, mutta omenanraato sai minut tuntemaan itseni isänä epäonnistuneeksi. Lähetin pojille kiukkuisen viestin. Seuraavassa hetkessä tajusin, että raato taitaa olla omia jättösiäni.

FILOSOFIAN IDEANA on saada ihminen käyttämään ajattelukykyään, jotta hän hahmottaisi laajemmin itseään ja elämää. Pointtina on kasvaa ihmisenä. Perheessä ja parisuhteessa kaikki on kiinni tästä kasvusta. Omasta itsekkyydestä on saatava yliote ja ymmärrettävä, että rakkaus ei ole yksilösuoritus. Vasta tavoittamalla toisen näkökulman voi kokonaisuus alkaa toimia. Rakkaus on lopulta käytäntöä, arkea. Erilaisia ristiriitoja voi syntyä joka päivä lukemattomista syistä ja omenanraato avata ärsytyspadot. Siksi halu onnistua yhdessä on avain. Se ei onnistu ilman sitoutumista ja halua tehdä työtä kokonaisuuden eteen.

On typerää kiukutella rakkailleen. Jälkikäteen ajatellen en voi olla ylpeä yhdestäkään kerrasta, kun olen suuttunut **Pipsalle** tai pojilleni. Miksi käyttäydyn huonosti puolisololleni ja elämäni naiselle, joka on avannut minulle elämäni suurimmat majesteetit? Ihmisen täytyy pystyä parempaan. Pitää kyetä nostamaan omia standardejaan elämän edetessä. Parisuhde ja perhe ovat siihen kasvuun paras mahdollinen ympäristö. Koen valtavaa kiitollisuutta, että saan olla Pipsan puoliso sekä **Oliverin** ja **Jeromen** isä ja että he rakastavat minua.

Erään toisen kerran työhuoneellani katseeni kiinnittyi kirjahyllyyn, johon oli ilmestynyt rautakaupan puristin. Jo pitkään minua oli huolestuttanut tämä nimenomainen

hylly. Sitä ei oltu pultattu seinään ja se uhkasi kallistua sivusuuntaan. Nyt puristin lukitsi kallistuneen hyllyn toiseen kiinteämpään hyllyyn. Pojat olivat hoitaneet homman! Tunsin sisälläni voimakasta lämpöä.

Poikani ovat nyt 30-vuotiaita. Olemme eläneet koko ajan Helsingin keskustassa, ja kadunkulmat on merkitty muistoilla. Kun menen Ekbergin kahvilaan ja katsen yhtä tiettyä pöytää, muistan kuinka Pipsa tuli lääkäristä ja kertoi odotavansa kaksosia. Se teki paikasta minulle pyhän.

MEIDÄN YHTEISKUNTAMME ei kannusta pariskuntia pysymään yhdessä, mutta itse olen lojaliteetin miehiä. Minusta uskollisuudessa on hohtoa. Joillekin ero voi olla hyväksi, mutta moni antaa suotta periksi. Ongelmista on suurta selvity yhdessä. Kiivastuminen ja itsekkyyssuho eivät auta. Järkipuhe auttaa. Mutta sitä järkipuhetta pitää kyetä itsekin kuuntelemaan ja ottamaan opiksi. Toisen pitää kokea, että häntä kuullaan. Sikailulle ei ole sijaa missään kestävässä. Siksi tulee kehittää omaa ymmärrystään elämän syvemmistä ulottuvuuksista ja haluaan kasvaa ihmisenä.

Viime talvena kävelimme Vanhassa kirkkopuistossa ja tie oli liukas. Minulla oli kitkapohjakengät ja pysyin tukevasti pystyssä. Pipsa piti tiukasti käsivarrestani kiinni.

”Muistatko, kun meidän pojat opettelivat täällä ajamaan pyörällä?” kysyin Pipsalta.

Olimme äkisti takaisin ajassa, jolloin meidän molempien isät olivat elossa, molemmat rintamamiehiä, sitä sukupolvea jota saamme kiittää Suomen itsenäisyydestä. On käsitettävä ajan kaari ja oma paikkansa siinä. Jos ei ole tarkkana, pintapuutteet ja itsekkyydsmotiivit ottavat yllöksen ja katkeruudet kaappaavat vallan. Mutta rakkauskin voi voittaa, jos sitä vaalitaan.

GRILLISESONKI KÄY JO KUUMANA





Greisinger Grillparty
Grillimakkarasekoitus
450 g (8,84/kg)

3⁹⁸

Valikoimamme on ihan liekeissä

Kausi on avattu ja valikoimamme on ihan liekeissä: grillit, grillitarvikkeet, savustuspöntöt ja tietysti parhaat grilliherkut saman katon alta.

Grillikausi on helpoin aloittaa Prismasta. Tervetuloa!



Rainbow
Halloumi
200 g (12,45/kg)

2⁴⁹



Koff Crisp
Alkoholiton olut
6 x 0,33 l, 1,98 l (2,72/l)
(sis. 5,39 + pantti 0,90)

6²⁹

Silvertree
Kaasugrilli
4.0 OMEGA

199⁰⁰



Silvertree
Kaasugrilli
4.1 ALFA

299⁰⁰



House
Hiiligrilli
neljällä jalalla
45 cm

24⁹⁰



Rainbow
Sytytysneste
1 l

3⁵⁰



Rainbow
Grillihiili
2,5 kg

3⁹⁵

Grillien ja grillitarvikkeiden hinnat voimassa 29.5.-30.6.2019 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.

Tarjoa rapsakat muikut ja uuden sadon perunat fish & chips -tyyliin. Sekoita seuraksi raikas tartar iki-ihanista mummonkurkuista. Resepti sivulla 50.



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

Kokataan kalasta!

Piilota siika nyyttiin,
paista muikut rapsakaksi
tai pyöräytä hauesta mehe-
vät pihvit. Kesän parhaat
kalaruoat tarjotaan kauden
kasvisten kaverina.

Ja se isoin kala karkasi...

Karanneita vonkaleita ja kosinta onkiretkellä – lukijat kertoivat kalajuttunsa Yhteishyvän Facebook-sivuilla.

"NAAPURIMÖKIN LAITURIN

alla asui suuri hauki, jota naapurin mummo ruokki pullalla. Eräänä kesänä kalantulo oli heikkoa, ja pullahauki alkoi kiinnostaa. Pitihän se lopulta käydä kokeilemassa. Koukutin kanelikierrepullan ja viskasin kellumaan laiturin viereen. Pullahauki hyökkäsi heti! Puoli tuntia meni väsytellessä, ennen kuin kala nousi veneeseen. Saatiin särvintä pöytään. Hieman kyllä omatuntoa kolkutteli aina sen jälkeen, kun näin mummon viskomassa pullaa laiturilta."

"IKIMUISTOISINTA OLI, kun oltiin Kilpisjärvellä isännän kanssa pilkkireissulla, ja tulin kosituksi erämaajärvellä: 'Laitettaisko se sukunimiasia kuntoon?'"

"OLIN PIENI, KUN isäni yritti opettaa minua mökillä kalastamaan. Lopputulemana isä sai virvelinkoukun päähänsä ja joutui lähtemään päivystykseen. Kalaa ei tullut."

"LAPSENI SANOI pienenä pilkkireikään katsoessaan: 'Kurkistan kalakomeroon.'"

"VUOSIA SITTEN olin mökillä virvelöimässä tutussa kaislikossa. Jo muutaman heiton

jälkeen nappasi. Ihmettelin, kun painaa kumman paljon, eikä pahemmin kuitenkaan potki. Kun sain kelattua saaliin veneen viereen, näin, että kilon painava hauki oli napannut vieheeseen, ja siihen kilon haukeen oli napannut noin viiden kilon hauki, joka piti sitä poikittain suussaan. Kun haavia siinä rytäkässä yritin kaivaa, iso hauki päästi irti – ja sain saaliiksi puolikkaan siitä pienestä hauesta."

"KESÄLLÄ järjestämme hauskoja kalastuskilpailuja. Venekunnassa on kaksi tai kolme jäsentä, kalastusaikaa pari tuntia. Sitten palataan mökille laskemaan saalis. Palkintona on jotain hyvää, esimerkiksi karkkilaatikko tai kasa lettuja."

"80-LUVUN PUOLIVÄLISSÄ juksattiin neljään pekkaan 80 turskaa Velkuan vesiltä. Lisäkin olisi tullut, mutta oli pakko lopettaa. Kaikki otettiin ruoaksi, tietysti. Iso osa savustettiin samana iltana."

Loput kotiin pakkaseen. Hyvää oli! Pilkkeinä olivat 200–500 gramman pystypilkit paksulla lippusiimalla. Sitemmin ei juuri turskaa ole näkynytkään sisäsaaristossa."

"KALAT EIVÄT koskaan karkaa tästä haavista! Siihen jäävät kiinni niin lohet kuin muikutkin, aina siitä saan nostettua just sitä kalaa, kun mieli tekee! Se haavi on tuo meidän läheisen S-marketin kalatiski."

"PARHAAT MUISTOT ovat yhteiset onkiretket jo edesmenneen ukkini kanssa Rautavaaralla kesäisin. Ja kun ukki sitten aina valmisti halst-rattua kalaa! Aamulla lähdettiin reissuun, ja eväät pakattiin mukaan."

"OLIN MIEHENI kanssa tuulastamassa. Minä soudin, mieheni käyttäsi kaloja atraimen kanssa. Ajatelkaa: hauki hyppäsi järvestä veneeseen! Oli pimeää ja minä kiljuin, kun en tiennyt, mikä se oli."

"Juhannuksena olimme mieheni kanssa uistelemassa ja saimme kymmenen haukea. Tarjosimme niitä mökkinaapureille juhlapäivän kunniaksi. Hyvin kelpasivat!"





Jauha hauki kylmäsavulohen kanssa. Paista pinnalta rapeiksi ja sisältä meheviksi pihveiksi. Tarjoa haarukkamuusin ja kylmän kananmunakastikkeen kanssa. Resepti sivulla 50.



Täytä kirjolohifileet
sitruunaisella yrttiseok-
sella, sido paistinarulla
ja grillaa meheväksi.
Lisukkeena maistuu
rapea kesäkaalisalaatti.
Resepti sivulla 51.





Suven vaivattomin
kalaruoka on
grillin lämmössä
kypsyvät nyytit.
Resepti sivulla 51.

*Sujauta nyytteihin
siikaa ja kesäkeitosta
tuttuja makuja.*



Rapeat haukipihvit ja haarukkamuusi

4 ANNOSTA | G |

400 g haukifileetä
1 pkt (150 g) kylmäsavukirjolohta
½ tl suolaa
¼ tl valkopippuria
1 kananmuna
1 dl ruokakermaa
3 rkl hienonnettua tilliä

KYLMÄ KANANMUNAKASTIKE
4 kananmunaa
1 kevätsipuli
3 rkl hienonnettua tilliä
1 prk (200 g) kermaviiliä
½ tl suolaa
¼ tl valkopippuria

HAARUKKAMUUSI
1 kg varhaisperunoita
1 dl ruokakermaa
2 rkl voita
1 tl suolaa
¾ tl rouhittua mustapippuria
2 rkl hienonnettua ruohosipulia
2 tl raastettua sitruunan-kuorta

► Pese perunat ja laita ne kiehumaan. Keitä munia 8 minuuttia ja jäähdytä ne.
► Poista fileestä suurimmat ruodot ja leikkaa paloiksi. Jauha hauki ja kylmäsavulohi tehosekoittimessa. Sekoita joukkoon suola, pippuri ja muna. Lisää kerma vähitellen ja pyöräytä massa tasaiseksi. Mausta tillillä.
► Muotoile taikinasta pihvejä kostutetuin käsin. Paista pihvejä öljyssä grillin parilatasolla tai pannulla keskilämmöllä 3–5 minuuttia molemmin puolin.
► Valmista kastike. Kuori ja hienonna jäähtyneet munat. Hienonna kevätsipuli. Yhdistä se kananmunien, tillin, kermaviilin ja mausteiden kanssa.
► Kaada keitinvesi perunoista. Lisää kerma, pehmeä voi, mausteet, ruohosipuli ja sitruunankuori. Murskaa perunoiden rakenne rikki haarukalla. Tarjoa haukipihvien ja kastikkeen kanssa.

Fish & chips savolaiseen tapaan

4 ANNOSTA

600 g muikkuja
1 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa
¼ tl valkopippuria
12–16 (800 g) keitettyä varhaisperunaa
2 tl valkoviinietikkaa
4 tillinvartta

MUMMONKURKKUTARTAR

1 kurkku
1 ½ dl vettä
1 dl sokeria
½ dl väkiviinaetikkaa
1 dl majoneesia
1 dl turkkilaista jogurttia
1 tl dijoninsinappia
1 prk (65 g) kapriksia
½ tl rouhittua mustapippuria

PAISTAMISEEN

rypsiöljyä ja voita

► Valmista kurkkutartar. Viipaloi kurkku. Sekoita vesi, sokeri ja etikka. Lisää kurkut. Anna maustua jääkaapissa vähintään 15 minuuttia. Valuta maustuneet kurkut ja ota liemi talteen. Paloittele kurkut pienemmiksi.
► Sekoita majoneesi, jogurtti, sinappi ja kaprikset. Mausta pippurilla. Lisää kurkkupalat ja tilkka kurkkujen lientä.
► Sekoita jauhot, suola ja pippuri. Pyöräytä muikut jauhossa. Paista muikkuja pannulla öljy-voiseoksessa noin 2 minuuttia molemmin puolin.
► Lohko kylmät, kypsät perunat. Paista niihin kaunis väri toisella pannulla öljyssä. Porskota päälle etikkaa. Viimeistele tillillä ja tarjoa tartarin kanssa.

Täytetyt kirjolohifileet ja kesäkaalisalaatti

4 ANNOSTA | G | MU |

noin 340 g (2 kpl) kirjolohifileetä
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
75 g voita
1 dl hienonnettua tilliä
3 rkl hienonnettua ruohosipulia
2 tl raastettua sitruunan-kuorta
2 rkl sitruunamehua

RAPSAKKA
KESÄKAALISALAATTI
300 g (½) kukkakaalia
500 g varhaiskaalia
6 retiisiä
2 porkkanaa
½ kurkkua
1 dl turkkilaista jogurttia
3 rkl hienonnettua ruohosipulia

1 rkl sitruunamehua
½ tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI
paistinarua tai cocktail-tikkuja

► Valmista salaatti. Leikkaa kukkakaali murumaiseksi. Suikaloi varhaiskaali ja retiisit. Puhdista ja leikkaa porkkanat ohuiksi viipaleiksi. Kuori kurkku halutessasi osittain niin, että pintaan muodostuu raitakuvio. Halkaise kurkku pitkittäin ja poista siemenet. Viipaloi kurkun puolikkaat.
► Kuivaa kirjolohifileet talouspaperilla. Tee nahkaan kevyet viillot veitsellä. Mausta fileet suolalla ja pippurilla.

► Sekoita pehmeä voi, yrtit ja sitruunankuori. Levitä voi-yrttiseos toisen fileen lihapuolelle. Aseta fileet lihapuolet vastakkain ja sido toisiinsa paistinarulla tai kiinnitä reunoista cocktailtikuilla.

► Kypsennä kala grillin parillasolla tai halsterissa noin 5 minuuttia molemmin puolin tai kunnes kala on kypsää. Voit myös kypsentää kalan 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Pirskottele kypsän kalan päälle sitruunamehua.

► Viimeistele salaatti. Mausta jogurtti ruohosipulilla, sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Sekoita kastike kasviksiin. Tarjoa kalan kanssa.

Kesäkalanyytit

4 ANNOSTA | G | MU |

*Kalanyytit
ovat
mökkikokin
luottoresepti.*

600 g siikafileetä
1 tl suolaa
¼ tl valkopippuria
12 kypsää varhaisperunaa
8 porkkanaa
300 g (½) kukkakaalia
1 dl herneitä (pakaste)
4 rkl voita

SITRUUNAINEN
KERMIVIILIKASTIKE
1 prk (200 g) kermaviiliä
3 rkl hienonnettua ruohosipulia
½ tl suolaa
2 tl raastettua sitruunan-kuorta

LISÄKSI
2 rkl sitruunamehua
leivinpaperia

► Laita herneet lävikköön sulamaan. Pyyhi siikafileet talouspaperilla. Mausta suolalla ja pippurilla.

► Repäise leivinpaperista 8 noin 30 x 30 cm kokoista palaa. Laita kaksi paperipalaa päällekkäin. Aseta yksi filee kullekin leivinpaperipinolle. Jos fileet eivät ole tasakokoisia, jaa ne siten, että jokaiselle leivinpaperille tulee sama määrä kalaa.

► Viipaloi perunat. Pese ja kuori porkkanat ja leikkaa ne ohuiksi tikuiksi. Irrota kukkakaali pieniksi nupuiksi. Jaa kukkakaali, porkkana, herneet ja voi kalafileiden päälle. Sulje nytyt ja kietaise ne folioon, jos paistat ne grillissä.

► Kypsennä nyyttejä grillissä 15–20 minuuttia tai 200-asteisessa uunissa 25 minuuttia.

► Tee kastike. Sekoita kermaviiliin ruohosipuli, suola ja sitruunankuori. Avaa nytyt ja purista päälle sitruunamehua. Tarjoa kermaviilikastikkeen kanssa.

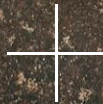


MAISTA KESÄN KEKSIUUTUUKUDET



Varhaisperunan kesäheilat

Anna savun maustaa varhaisperunat syleilyllään. Tuttu tilli hurmaa potut yhä uudelleen ja tuhti tahini viettelee uusiin makuelämyksiin.



TAHINI on varhaisperunan eksoottinen kumppani Lähi-idästä. Ohenna murskatuista seesaminsiemeneistä valmistettu tahini tahna sitruunalla ja vedellä. Käytä perunasalaatin kastikkeena. Helppo dippi grillatuille perunoille syntyy sekoittamalla kermaviiliä, chiliä ja tahinia. Kokeileva kesäkokki lisää tahinia kattilaan keitettyjen pottujen joukkoon ja hyrskyttelee sekaisin.



TILLI ja peruna ovat suven tunnetuin makupari. Mausta varhaisperunat itse tehdyllä tillisuolalla tai tarjoa uunissa paahdetut perunat tillituorejuuston kera. Hehkuvan vihreä perunasalaatti syntyy sekoittamalla raikas tillipesto keitettyihin varhaisperunoihin.



SAVU tuo varhaisperunoihin kotoisan ja kesäisen maun. Kypsennä pestyt perunat savustuspussissa tai -pöntössä. Tarjoa savuperunat grilliruoan lisukkeena tai sujauta kalakeittoon tai salaattiin. Savupotut maistuvat mainioilta myös juhannuspöydässä sillileipien päälle viipaloituina.



Savustetut varhaisperunat, tahiniperunasalaatti ja muut kesäiset perunareseptit: yhteishyvä.fi

Särki ja maalaisjärki ne yhteen sopii



Marja Komppa ja Ari Seppälä päättivät nostaa parjatun särjen arvostetuksi herkuksi. Samalla järvien tila kohenee ja kalastuselinkeino elpyy.

teksti KAISA HAKO kuvat KRISTIINA KONTONIEMI

Ari Seppälä ja Marja Komppa
testaavat usein uusia kala-
ideoita kotikeittiössään.



Korissa kimaltaa kuin siellä olisi hopea-aarre. Siinä sitä on, tuoretta särkeä suoraan Päijänteestä. **Ari Seppälä** poimii yhden kouraansa. "Tämä on noin kahdeksanvuotias", hän arvioi.

Seppälä erottaa ulkomuodosta, mistä särki on kalastettu. Jos se on solakka ja pitkä, se on Päijänteeltä. Jos se on lyhyt ja pulska, se on Pirkanmaalta päin.

Täällä **Marja Kompan** ja Ari Seppälän luomutilalla Jyväskylän Korpilahdella on viime vuosina vilahnut särki jos toinenkin. Kalastajat toimittavat tilalle särkeä parituhatta kiloa viikossa, ja yrittäjäpariskunta kalastaa myös omin pyydyksin.

Piilarakennuksen tuotantotiloissa tuoksuu vienos-ti savustetulta kalalta. Iltapuhteeksi on vielä 800 kiloa särkeä perattavaksi.

"Olen aina epäillyt, että te olette hulluja"

"Ettäkö särkeä meinasitte jalostaa", puuskahti moni tuttu ihmeissään vuonna 2015, kun hunajantuotantoon erikoistunut pariskunta ryhtyi purkittamaan roskakalaksi herjattua särkeä.

"Yksi tuttu naljaili, että olen aina epäillyt, että te olette hulluja. Ja nyt se sitten varmistui", naureskelee Ari Seppälä.

Syö särkeä, se kasvattaa järkeä, kuuluu vanha suomalainen sananlasku. Mutta koska särki on viime vuosikymmeninä ollut kaikkea muuta kuin haluttu elintarvike, sen kalastamisessa tai jalostamisessa ei vaikuttanut olevan erityisemmin järkeä. Kompan keksimä Järki Särki -tuotenimi onkin sikäli vitsikäs.

Kalan keho maine on johtanut seuraavista seikoista:

"Särkikalat heikentävät veden laatua. Kun ihmiset rehevöittävät vesiä päästöillään, särjet ylläpitävät rehevöitymistä kierrättämällä ravinteita", kertoo Seppälä, joka on koulutukseltaan kalabiologi.

Särkeä on siis järvissä liikaa, ja sitä olisi hyvä kalastaa. Kuluttajat ovat kuitenkin kokeneet sen olevan ruotoisuudessaan hankalasti hyödynnettävä. Komppa ja Seppälä ovat jo kauan tienneet, että parjattu kala onkin herkkua.

"Särki voisi olla kotimainen vastine tonnikalalle", pariskunta sanoo.

NÄIN KÄYTÄT SÄILÖTTYÄ SÄRKEÄ RUOANLAITTOSSA

- Mausteöljyyn säilöttyä särkeä voi käyttää monipuolisesti ruoanlaitossa. Se sopii esimerkiksi pastan, uusien perunoiden tai perunasalaatin kaveriksi, pizzojen tai suolaisten piirakoiden täytteeksi, lämpimiin voileipiin ja kiusauksiin.
- Kalasta voi myös loihtia vaikkapa burgeripihvejä tai japanilaistyyppistä donbur-kulhoruokaa.
- Särjestä pyöräytetty mousse sopii voileipäkakkuja tai tuulihattuja höystämään.

Rasvaisen, maukkaan kalan koostumus tuo säilykkeenä mieleen myös sardiinin.

"Särjen ruoto-ongelma poistuu, kun täyssäilyke kypsennetään paineessa. Ruodot pehmenevät täysin ja muuttuvat kalsiumin ja fosforin lähteeksi", Komppa ja Seppälä kertovat.

Maalaisjärkeä monella tavalla

Särkivalmisteen tuoteideaa kehiteltiin Päijänteellä, jossa pariskunta oli vuonna 2013 katsastamassa katiskoitaan. Talvipyydyksistä tuli jälleen kerran pulskia, hienoja särkiä, ja tuntui kerrassaan – no, järjettömältä, että Päijänteellä kalaa ei ollut saatavilla esimerkiksi kotikunnan kaupassa.

Paljon puhutaan siitäkin, että lihansyöntiä olisi hyvä korvata muilla proteiineilla.

"Kaikki kunnia hyönteisten syönnille, mutta jonkin asian kasvattaminen vie paljon enemmän resursseja kuin se, että

hyödynnetään sitä mitä jo on. Suomessa sisävesikalat ovat täysin alihyödynnettyjä ja -arvostettuja", yrittäjät sanovat.

"Me halusimme nimenomaan ottaa käyttöön vajaasti hyödynnettyä raaka-ainetta."

Pariskunta on 1990-luvulta lähtien tuottanut luomutilallaan vaikka mitä: kalkkunoita, hanhia, liha- ja angorakaneja, lampaanlihaa ja viljeltyjä sienisiä.

Ekologinen ajattelu on ollut maatilan toiminnan ytimessä siitä lähtien, kun köyhät opiskelijat 1990-luvun alussa pistivät hynttyyt yhteen, hankkivat

"Särjen ruoto-ongelma poistuu, kun täyssäilyke kypsennetään paineessa."

→



Yritys käyttää eniten
Päijänteen särkeä, mutta
kalaa saapuu myös
Hämeestä ja Pirkanmaalta.



Järki Särki -tuotteiden ulkoasu on suunnitellut amerikkalainen graafikko Molly Conley, joka tuli tilalle harjoittelemaan mehiläistenhoitoa.



Särkireseptit on alun perin kehitetty ihan vain itselle, kertoo Marja Komppa.



Särki saa seurakseen oman maan sipulia ja valkosipulia.



Uuden tuotteen myötä yrittäjäparin oma ruokavalio on muuttunut kalavoittoiseksi. Särkikiusaus on yksi perheen luottoresepteistä.



Marja Komppa on toiminut tilan yrittäjänä siitä asti kun perheen kolme lasta syntyivät.

valtion takaamalla lainalla itselleen tilan, piirsivät talonsa piirustukset voipaperille ja perustivat perheen. Itse he tosin kutsuvat ekologisuuttaan maalaisjärkisyydeksi.

”Luomu on meille tärkeää, mutta emme ole siinä asiassa fanaattisia”, he sanovat.

Maalaisjärkisyys tarkoittaa haaskaamisen vastustamista ja kierrätyksen suosimista: romuista koottuja ja työkoneita, aurinkopaneeleja pellolla, kuivakäymälää.

”Epätäydellisyyden sietämistä”, he tarkentavat.

Parhaista raaka-aineista ilman anteeksipyytelyä

Pisin kokemus tilalla on mehiläistenhoidosta, johon Komppa ja Seppälä lopulta päättivät keskittyä kokonaan. Voi hyvin -luomuhunajasta on tullut kestävä brändi, eivätkä he suunnitelleet uusia aluevaltauksia. Mutta särki-idea ei ottanut lauantuakseen. Tuntui, että siinä oli jotakin, mitä suomalainen elintarvikeala kaipasi: esimerkkiä ja inspiraatiota. Särjen hyödyntämisestä oli puhuttu Suomessa vuosikymmenet, mutta tuotteita ei juuri näkynyt markkinoilla.

”Me halusimme tehdä tätä sillä asenteella, että emme pyytele anteeksi sitä, että me nyt vain tehdään näitä särkiä. Halusimme liittää tuotteeseen

”Halusimme liittää tuotteeseen niin hyvät raaka-aineet kuin se ansaitsee.”

niin hyvät raaka-aineet kuin se ansaitsee”, he kuvailevat.

Niinpä särki saa kaverikseen purkkiin Myssyfarmin rypsiöljyä, yrttejä, luomutomaattia Napolista ja muhkeaa luomuvalkosipulia omasta pellosta. Reseptejä on haettu Keski-Eurooppaa myöten.

”Ja käännetty google-kääntäjällä ranskan kielestä”, naureskelee Komppa, jonka mainitaan olevan ”ruokamaani” sekä yrityksen strategi. Hän nostaa ruokapöytään särjestä loihdittuja herkkuja: kiusaus-ta, piirakkaa ja slaavilaistyyppisiä nyyttejä.

Perheessä on jo pitkään tehty itse kalasäilykkeitä omaan käyttöön ja kehitelty muutenkin reseptejä oman tilan antimista.

”Marja elää syödäkseen”, vitsailee puoliso.

”Hän muistaa vuosienkin takaa matkoilta ravintolat, joissa olemme käyneet ja sen, mitä kulloinkin syötiin.”

Jos ei ole sataa tonnia, on oltava hyvä tuote

Komppa ja Seppälä testauttivat ensin särkisäilykkeitä kaveripiirissään ja saivat innostuneen vastaanoton. Niinpä he vuonna 2015 aloittivat kahden eri särkituotteen purkittamisen piharakennuksessaan. Se ei todellakaan tuntunut heti hohdokkaalta menestystarinalta.



Semper®

UUTUUS!



Mums! Nyt maistuu kesä.

Semperin kesäinen uutuusmaku Fruktmums Mansikka on kokoperheen raikas hedelmäsose, jossa maistuu omena, mansikka ja mustikka. Tuotteessa ei ole lisättyä sokeria tai mehutiivisteitä. Hedelmiä ja marjoja ilman pilkkomista ja kuorimista, kätevästi pussissa – nappaa mukaan kesän rentoihin!

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Kampanja-aika 13.5.–31.7.2019

LEIVOTTU
ILMAN VEHNÄÄ

LEIVOTTU
RYPSIÖLJYLLÄ

TÄYSJYVÄÄ

RUNSA-
KUITUINEN

Uutuus!

100% KAURAA JA RUNSAASTI KUITUA



www.elovena.fi

[f](#) [@elovenasuomi](#)

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

”Sitä vain tekee asioita, jotka tuntuvat oikealta.”

”Aluksi päätimme joka ikisen kalan saksilla purkkiin, kun sopivaa laitetta siihen ei heti ollut saatavilla”, he muistelevat.

Koe-erä paikallisessa ruokakaupassa meni kaupaksi. Siksi yrittäjät uskalsivat tarjota tuotetta myös muualle Suomeen, vaikka vastaanotto olikin paikoin epäuskoinen. Helsingin Kauppahallin kala-kauppiaas kuitenkin ihastui tuotteeseen ja kehotti ilmoittamaan sen Vuoden suomalainen elintarvikekilpailuun. Järki Särki kohosi finalistien joukkoon.

”Sen jälkeen S-ryhmä soitti ja kysyi tuotetta valikoimiinsa. Se on todella harvinaista. Yleensä tuotaja saa itse olla kolkuttelemassa ovilla”, Seppälä sanoo.

Hän toteaa, että iso ketju tarjoaa hyvän jakelukanavan, mutta kuluttajan suosio on voitettava aivan itse.

”Pienellä tuottajalla ei ole laittaa sataa tonnia lanseeraamiseen ja mainoskampanjaan, joten reittinä on tehdä hyvä tuote ja kasvattaa mainetta pikkuhiljaa”, hän pohtii.

Parina viime vuonna särkituotteiden myynti on kasvanut viisikymmentä prosenttia vuodessa. Perheen strategi ennustaa, että särki vilahtaa tulevaisuudessa hunajan ohi.

Komppa ja Seppälä toteavat, että yleisesti ottaen raaka-aineiden tuottajat ovat Suomessa lujilla.

”Kilpailu tuonnin kanssa on niin kovaa”, he sanovat.

”Pelkkä tuotteen puhtaus ja turvallisuus ei riitä. Tuotteen pitäisi olla myös houkutteleva ja niin hyvänmakuinen, että kuluttaja haluaa uudelleenkin sitä syödä.”

Muutoksen aaltoja Korpilahdelta päin

Ei yksi tila toki maailmaa kokonaisuudessaan muuta, mutta vaikuttaa siltä, että Korpilahdelta päin lähtee liikkeelle tiettyjä kerrannaisvaikutuksia, kuin aaltoja, jotka yltävät laajemmallekin. Tilan mehiläiset pölyttävät kasveja ja auttavat lähiseudun sadon parantamisessa. Järvien vedenlaatu kohenee särki kerrallaan. Kalastuselinkeino elpyy. Kalansyönti lisääntyy. Maaseutuyrittäjäkollega saa rypsiöljytilauksia.

”Ei tuota ehkä arjen hyörinässä niin ehdi ajatella”, miettii Marja Komppa, ja Ari Seppälä jatkaa:

”Sitä vain tekee asioita, jotka tuntuvat oikealta. Tuntee, että näin pitää tehdä.” ■

THE NEW FRESH



NO
ARTIFICIAL
SWEETENERS

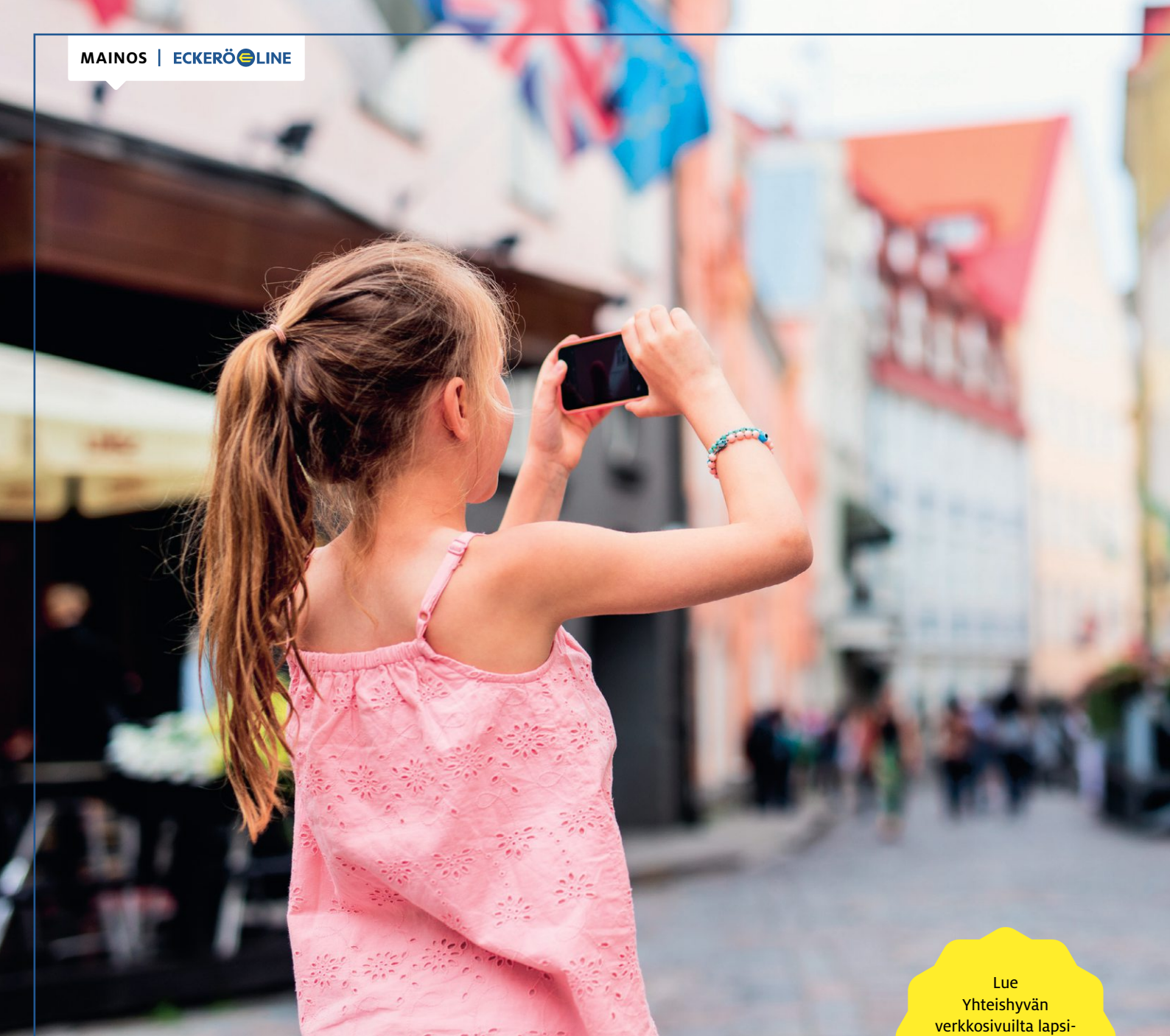
NATURAL
FLAVOURS

REFRESH
REFRESH
REFRESH



LUONNOLLISEN RAIKKAAT, KUPLIVAT UUTUUDET NYT KAUPOISSA

Valikoima vaihtelee myymälöittäin



Lue
Yhteishyvän
verkkosivuilta lapsi-
perheen lomavinkit
myös Pärnuun ja
Tarttoon!

LASTEN TALLINNA

Edullinen, turvallinen ja kompakti Tallinnan houkuttelee nyt lapsiperheitä. Kaupungista löytyy kaikki tarvittava onnistuneeseen perhelomaan. Poimi vinkit!



Tallinnan elokuvamuseo sijaitsee Maarjamäen kartanoalueella Piritan rantatien varrella.

museossa on runsaasti koettavaa koko perheelle. Kartanoalueelta löytyy myös elokuva-museo sekä Lasten tasavalta, jossa valtioiden toimintaan tutustutaan leikin kautta. Piritan rantatien varrella sijaitsevalle kartanoalueelle on keskustasta kymmenen minuutin matka.

Nukketeatterimuseo
NUKU. Vanhankaupungin sydämessä sijaitsevassa Nukussa voi nauttia tasokkaista nukketeatteriesityksistä, kurkistaa nukketeatterin kulis-seihin, leikkiä roolileikkejä ja askarrella oman nuken. Vain rohkeimpien vieraiden kannattaa astua Kauhukamariin, josta löytyy kokoelma pelottavia nukkeja.

RAVINTOLAT JA KAHVILAT
Kahvila Komeet. Keskustan Solaris-keskuksen yläker-ran kahvilassa on kaupungin parhaat kakut ja komeimmat näköalat. Kahvilasta saa myös maistuvaa lounasta, ja lapsille on tietenkin oma menu.

Ravintola Leib. Paitsi erinomaisesta ruoastaan Leib tunnetaan myös lapsiystävällisyydestään. Kesäisin ruoan voi nauttia ravintolan vehreällä pihalla, josta löytyy hiekkalaatikko. Vanhankaupungin laitamilla sijaitsevan ravintolan henkilökunta tuo mielellään

lapsille kyniä ja värityskuvia.

Gourmet Cafe. Kadriogin puiston kupeessa sijaitseva kahvila tarjoaa erinomaista kahvia ja maukasta aamiaista koko perheelle. Lapsat viihtyvät leikkinurkkauksessa. Rauhallinen, vihreä Kadriogin kaupunginosa sijaitsee kävelymatkan päässä vanhasta kaupungista. Aamiaisen jälkeen kannattaa piipahtaa kauniissa puistossa.

LOMA ALKAA JO LAIVALLA
M/s Finlandialla lapsiperheen loma alkaa laivan irrotaessa satamasta. Leikkinurkkauksen lisäksi lapset viihtyvät kesäkaudella järjestettävän erikoisohjelman parissa:

AHHAA-leikkihuone.
Tarton Tiedekeskus AHHAA:n leikkihuoneessa on lapsille oivaltavaa ja aktivoivaa ohjelmaa sekä hauskoja työpajoja 16.6.–11.8.2019.

Taikurinäytökset. Laivan käytävillä voi törmätä taikuteen! Hauskat taikurinäytökset viihdyttävät kaiken ikäisiä lapsia.

Herkkuja lasten makuun.
Buffet Eckerön Saaristolais-pöydästä myös lapset löytävät omat herkkunsa: nakit, lihapullat, ranskalaiset perunat ja jäätelöt. Pienet ruokailijat huomioidaan puuhapakettilla.



M/s Finlandialla herkutellaan kesäisillä mauilla.



Lapsiperheiden kannattaa valita laiva, jolla riittää monipuolista puuhaa koko matkan ajan.

3 ETUA RISTEILYLLE

1. Reitti- ja risteilymatkat alkaen 19 €/hlö.*
2. Reitti- ja risteilymatkat 6–17-vuotiaille lapsille S-Etukortilla 5 €/lapsi (norm. alk. 10 €/lapsi).*
3. 0–5-vuotiaat lapset matkustavat ilmaiseksi aikuisen mukana.

* Kesän ennakkovaraajan etu.
Varaa 16.6. mennessä.
Matkustusaika 31.8.2019 saakka.

TEKEMISTÄ JA KOKEMISTA
Super Skypark. Uuden T1-kauppakeskuksen tiloissa sijaitseva leikkikeskus on Euroopan suurin trampoliinipuisto. Hurjapäisimmät voivat kiivetä 10 metriä korkeaan kiipeilylinnakkeeseen ja uteliaimmat tutustua tieteeseen ja teknologiaan SkyLab-tiedekeskuksessa.

Maarjamäen kartanon alue. Viron historiallisessa

since 1969
**Hälsans
Kök**

Tehty kokeiltavaksi

GRILLAA TODELLA HYVÄÄ KASVISRUOKAA



100%
HERKULLISTA JA
VEGETAARISTA

— Löytyy pakastealtaasta





SUVEN IKIVIHREÄT

*Kesän korvalla
herkutellaan kotimaisilla
kasviksilla ja makealla
melonilla. Kokoa
kahvipöytään helppo
mustikkakakku – äläkä
unohda testata jäätelö-
altaan uutuuksia!*

SANNA AUTIO

Minikeksejä kesään



**1 VEGAANIN
VALINTA**
Domino Mini -keksin
täytteen voi valita
colan tai turkin-
pippurin makuisena.
Keksit sopivat
myös vegaaneille.



**2 SUKLAASUUN
SUOSIKKI**
Oreo Joy Fills -pussi
kätkee sisäänsä
pikkiriikkisiä,
kaakaonmakuisia
snackseja, joiden
sisällä on kuohkea
karamellitäyte.



**3 JUUSTOJEN
KAVERIKSI**
Tuc Baked Bites
-keksipalat on maus-
tettu joko suolalla
tai juustolla ja sipu-
lilla. Pienet suupalat
maistuvat sellaise-
naan tai juustojen
kaverina.



Kuva Panu Pälviä

Lomailijan juustoburgerit

Jaa pakettillinen Rotukarjan naudan
jauhelihaa kuuteen osaan, pyöritä
paloiksi ja painele pihveiksi. Sivele
pihveille öljyä. Paista tai grillaa pih-
vit, mausta suolalla ja pippurilla.

Leikkaa melonista reiluja viipalei-
ta. Halkaise ja lämmitä Lemppari-
kaurasämpylät.

Laita pihvi ja punasipulirengas
sämpylän puolikkaalle. Valuta päälle
mikrossa lämmitettyä Ruoka & Dippi
-sulatejuustoa.

Aseta päälle viipale melonia ja
sämpylän puolikas. Kiinnitä varrasti-
kulla ja koristele melonilla.



Fazer Lemppari
Kaurasämpylät
leivotaan
pitkään haudu-
tetusta kaura-
puurosta.



Savupekonin
makuinen Valio
Koskenlaskija
Ruoka & Dippi
-sulatejuusto
mehevöittää
burgerin.



Atrian Rotu-
karjan naudan
jauhelihaan
käytetty rotu
on merkitty
pakkaukseen.

Kesän viileimmät

Jätskialtaasta löytyy uutuusia joka makuun.

Pingviini toffee-vaniljatuutti on sokeroimaton ja laktoositon.

Ben & Jerry's -uutuusjäte sisältää karamelliikermajäätelöä, suolaisia kinuskipaloja ja rapeaa keksimurua.

Aino Omenahyve-kaurajäätelö on vegaaninen, gluteeniton ja laktoositon.

Vegaaninen Fazer Yosa vanilja-kaurajäätelö sisältää hyvää tekeviä maitohappobakteereja.

Valio Jäätelöfabriikin laktoosittomassa passion-kookosjäätelössä maistuu tropiikin henkäys.

Kotimaista valkosuklaa & herukka -jäätelöpuikkoa maustaa mustaherukkakastike ja valkosuklaakuorrute.

Sitruunasmoothien makuinen vaniljakermajäätelö saa makunsa italialaisista luomusitruunoista.

3 Kaverin kermaiseen, laktoosittomaan suklaatryffelijäätelöön on sekoitettu reippaasti suklaahasselpähkinätryffeliä.



PARASTA JUURI NYT



MAKEAA MELONISTA

Soseuta Jimbee-melonin kuorettomat palat tehosekoittimessa, kaada lasiin ja lisää jääpaloja. Raikas ja viilentävä kesäjuoma on hetkessä valmis!

VIETTELEVÄ VARHAISPERUNA

Makea varhaisperuna on kesäkeittiön kunkku. Jos keitit liikaa pottuja, grillaa loput seuraavana päivänä tai sekoita kylmä perunasalaatti perunoista ja kesäkasviksista.



SIPULIT NIPUSSA

Sipulinippu on silkkaa syötävää varsineen päivineen. Silppua varret salaattiin ja grillaa sipulit pehmeiksi ja makeiksi.

RAPEA VARHAISKAALI

Mehukas varhaiskaali on raikasta rouskuttavaa sellaisenaan. Tee lisäke grillimakkaralle: leikkaa kaali lohkoiksi, sivele öljyllä ja grillaa kevyesti.

Kokkaa Kotimaista

Vartissa valmis mustikkakakku

AINEKSET: Kotimaista-sarjan tuotteet: 1 kakkupohja, 1 prk kuohukermaa, 1 prk maitorahkaa, 1 prk kinuskikastiketta ja 2 ps pakastemustikoita.

KÄYTÄ NÄIN:

1. Kostuta kakkupohja maitotilkalla.
2. Vaahdota kerma. Sekoita kermavaahtoon rahka ja kinuskikastike.
3. Levitä vaahtoa kakkupohjalle. Lisää päälle jäisiä mustikoita. Kokoa toinen kerros samalla tavalla.
4. Aseta kansi päälle ja lisää loppu vaahto. Levitä pinnalle mustikoita.

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



Kuvat Panu Päiviä ja Istockphoto

HERKÄN IHON HOIVAA SUOMEN LUONNON PARHAISTA RAAKA-AINEISTA

+ HERKÄLLE IHOILLE +



RAUHOITTAÄ VÄLITTÖMÄSTI - SYVÄKOSTEUTTAA - HAJUSTEETON

Erityisesti herkälle iholle kehitetyt Lumene Klassikko -tuotteet hoitavat hellästi ja rauhoittavat kuivaa ihoa.

Hajusteettomat koostumukset sisältävät ihoa hoitavaa pohjoista tupasvillaa sekä puhdasta pohjoista lähdevettä, jotka kosteuttavat, rauhoittavat ja auttavat viemään pois kireyden tunteen jopa herkältä iholta.



HAJUSTEETON



Lumene Klassikko herkän ihon tuotteet saatavilla
Prismoista ja suurimmista S-marketeista.



”OSTINKOHAAN viime kuussa enemmän KASVIKSIÄ?”



S-mobiili kertoo, mitä todella ostat.

Lataa uudistettu S-mobiili
sovelluskaupastasi.



ITIKSEN GRILLIMESTARI

*Food Market Herkun
osastopäällikkö Jani Jäkärä on niin
kova grillaaja, että mikään grilli ei kestä
hänellä kolmea vuotta pidempään.*

Miten sinusta on tullut noin innokas grillaaja, osastopäällikkö Jani Jäkärä?

Grillaamalla! Meillä kotona grillikausi alkaa säästä riippuen joko pääsiäisenä tai vappuna ja kestää elokuun loppuun asti. Perunat keitetään liedellä, mutta kaiken muun teen joko kaasugrillillä tai avotulella.

Mitkä ovat bravuureitasi?

Liharuuat, erityisesti nauta ja karitsa ovat perheen suosiossa. Minun mielestäni maustaminen on grillauksessa kaiken perusta. Tykkään käyttää tuoreyrttejä marinoinnissa. Karitsa vaatii timjamia, rosmariinia, valkosipulia ja persiljaa. Naudanlihaan perhe toivoo usein Grill Argentina -makua. Possuun laitan cajun-maustetta, joka tuo sopivaa tulisuu-
tuutta. Tykkään myös loimuttaa kalaa. Ja syödään meille paljon kasviksiakin.

Mitä muuta laitat grilliin?

Olen kokeileva grillaaja. Perheessä on sen verran ruoka-allergioita, että meillä pitää olla kekseliäs. Grillaan usein juustoja. Esimerkiksi vuohenjuustoon lisään Curry orange -maustetta ja hunajaa makeudeksi. Teen myös pizzaa grillissä.

Kysytäänkö Food Market Herkun lihatiskillä grillausvinkkejä?

Todella paljon. Aloitan vastauksen aina kysymällä, grillaako asiakas hiilellä, sähköllä, kaasulla vai avotulella. Grillaustapa vaikuttaa vinkkeihin. Kannustan ostamaan lihan maustamattomana ja tekemään marinadin itse. Aloittelevalle grillaajalle suosittelen hiukan rasvaisempia lihoja, kuten broilerin paistileikettä, naudan välilylystä eli entrecôtea ja possun kassleria. Niissä on makua eikä niiden grillauksessa voi epäonnistua.

Jani Jäkärä
suosittelee
grillaajille ma-
rokkolaista
Ras el Hanout
-mausteseosta.

MARRAKECHIN MAKUJA KOTIGRILLISTÄ

- Food Market Herkun Spice bar -menusta voit valita lihan ja kalan grillaukseen sopivan mausteseoksen kymmenestä erilaisesta vaihtoehdosta.
- Maut vaihtelevat Italian ja Provencen yrteistä paahteisiin intialaisiin ja afrikkalaisiin makuihin.
- Mausteseokset ovat sekä laktoosittomia että gluteenittomia. Suurin osa mausteseoksista on suolattomia.

Syö tietoisesti kehosi ehdoilla

Ravitsemusterapeutti Leena Putkosen mielestä syömisestä on tullut liian sääntökeskeistä. Terveellisen ruokavalion ei pitäisi olla liian karsittu, sillä siitä kärsivät suolistobakteeritkin.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **RAISA-KYLLIKKI RANTA**

Leena Putkonen, 36, tottui teini-iässä ajattelemaan omasta kehostaan kielteisesti, kun ei kokenut sopivansa siron naisen ihannemuottiin. Kehonkuva muuttui sittemmin positiivisemmaksi, kun Leena asui opintojen jo alettua kesät vanhempiensa luona ja näki heidän syövän surutta päivittäin sekä jälkiruokaa että kahvileipää. Leena alkoi myös liikkua.

”Syöminen on taitolaji, jonka kaikki voivat oppia. Olen ollut selvillä vesillä ruokasuhteeni kanssa nyt noin 15 vuotta”, Leena sanoo.

Hänen mielestään terveellinen ruoka on ymmärretty meillä väärin. Usein sen ajatellaan olevan vähärasvaista, tylsää ja mautonta. Hän itse näkee terveellisen syömisestä jokapäiväisenä seikkailuna.

”Salaatti on minulle herkku siinä missä sipsikin. Useimmiten kehoni kaipaa nimenomaan jotain tuoretta ja freesiä,

kasviksia, kalaa, täysjyvää tai pähkinöitä. Uskallan syödä myös jälkiruokia ja leivonnaisia, mutta ne ovat sivujuonne.”


Tietoinen syöminen on auttanut Leenaa kyseenalaistamaan käsitykset terveydestä ja ottamaan nautinnollisuuden mukaan.

”Pidän toki terveysasiat mielessä, mutta en päätä syömisestäni vain niihin nojaten. En ota kalaa, jos sitä ei tee mieli, vaikka se on terveellistä”, hän sanoo.

Tietoisesti syömällä elämä helpottuu, sillä syömistä koskevat kiellot poistuvat.

→

”Pidän terveysasiat mielessä, mutta en päätä syömisestäni vain niihin nojaten.”



Eräoppaaksi pian valmistuva ravitsemusterapeutti Leena Putkonen on saanut opinnoistaan uusia, monipuolisia ja liikunnallisia elementtejä terveystyöhönsä.

"Jokainen voi pohtia, millainen syöminen toimii omalla kohdalla. Kun alkaa kuunnella omaa kehoaan, syöminen ja elämä sen ympärillä helpottuvat suuresti", sanoo Leena Putkonen.



NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON AINA porkkanointa. Myös ystäväni varaavat niitä minulle, kun tietävät, että olen tulossa kylään.

NOLOIN RUOKA-OSTOKSENI OLI wc-pöntön mallinen karkkijauhepurkki. Sillä hetkellä se tuntui hauskalta ja nostalgiselta, sillä lapsena syötiin karkkijauheita. Nyt se jäi syömättä, joten mausta en tiedä.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ maapähkinävoita suoraan purkista lusikalla mielin määrin. Saan toki syödä sitä nytkin, mutta purkit kuluvat tällä taktiikalla liian nopeasti.

1 Tietoinen syöminen voi auttaa myös suolistovaivoihin. "Tietoinen syöminen tarkoittaa, että syödään rauhallisesti ja hitaasti, kaikilla aisteilla syömiseen keskittyen. Siinä havainnoidaan, ihastellaan ja maistellaan ruokaa. Syömiseen varataan paljon aikaa; se on ruokaa kunnioittavaa. Kaikki tämä auttaa myös ruoansulatusta parasympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston kautta. Suolen ärtyminen on osittain hermostollista, ja siksi elämäntavoilla on suuri merkitys.

Tiettyjen ruoka-aineiden karsiminen voi olla tarpeen ärtyvän suolen hoidon alkuvaiheessa, mutta loputtomasti niin ei voi tehdä. Suolistobakteerit kärsivät liian karsitusta ruokavaliosta. Suoliston kannalta olisi hyvä saada mahdollisimman erilaisia kuituyhdisteitä, sillä eri kuitutyypit ruokkivat eri mikrobilajeja.

Monen terveysongelman taustalta löytyy liian hygieeninen tai liian hektinen elämäntapa. Elämme väärällä tavalla kuormittavaa elämää. Stressinhallinta, liikunta, lepo ja uni ovat äärettömän tärkeitä hyvinvoinnille.

"Minä ja minun kehoni olemme samaa joukkuetta."

Tietoisessa syömisessä ei ole sääntöjä, eikä se ole laihdutuskeino. Se voi opettaa kuuntelemaan kehon signaaleja, esimerkiksi aistimaan kylläisyyttä. Silloin voi syödä itselle sopivan määrän ja myös jättää ruokaa lautaselle tai tarvittaessa santsata lisää. Kun kaikki syömistä koskevat kiellot poistuvat, moni asia helpottuu valtavasti. Se vapauttaa paitsi syömistä sinänsä, myös elämää syömiseen ympärillä."

2 Suomalaisen ruokakulttuurin potentiaali pitää saada käyttöön.

"Suomessa ruokakulttuurin kehitys pula-ajan pettuleivästä ja niukuudesta markettien yltäkylläisyyteen on ollut todella nopeaa. Nautinto ei ole ehtinyt mukaan. Meiltä puuttuu ajatus, että syömiseen nautinto tulee hyvästä olost. Jos syön



metripitsan, tuleeko siitä hyvä olo? Ranskalaisessa tai italialaisessa ruokakulttuurissa hedonismi tulee luonnostaan, sillä siellä on tässä asiassa vuosituhansien historia. Heillä on osattu käyttää yksinkertaisia raaka-aineita taitavasti ja korostaa ruoan hyvää makua jo vuosituhansien ajan.

Meidän Itämeren ruokavalioimme on erittäin terveellinen ja monelta osin ympäristöystävällinen. Voisimme oppia nauttimaan esimerkiksi juureksista valmistamalla niitä maukkaammin. On paradoksi, että esimerkiksi maa-artistokka, mustajuuri, keltajuuri ja punajuuri ovat huippu-terveellisiä, mutta sopivat monen vatsalle paremmin pikkelöitynä. Meillä on myös ravintorikkaita viljoja, kuten ohra, kaura ja ruis. Ruisleivistäkin voi valita vatsaystävällisen vaihtoehdon ja välillä voi syödä kauraleipää, joka sopii useimmille.

Metsän antimet, marjat ja sienet ovat suorastaan superfoodia. Joillekin sienten sisältämä sokerialkoholi mannitoli aiheuttaa vatsaoireita. Myös sienten sisältämä sienisokeri, trehaloosi, voi suurina määrinä aiheuttaa vatsaoireita, mutta jo pienestä määrästä sieniä saa ruokaan

paljon makua. Marjoissa on suolistolle hyödyllisiä kuituja ja antioksidantteja. Suomalaiset kalat ovat gourmet-ruokaa, minkä lisäksi niillä on työllistävä vaikutus ja ne ovat ekologisesti kestävä ruokaa. Miksi näitä ruoka-aineita ei käytetä kotikeittiöiden lisäksi myös ravintoloissa? Olisi hienoa, että suomalainenkin ruoka saataisiin ravintoloihin myös kiireisten ihmisen saataville.”

3 Terveellinen syöminen on brändätty pieleen.

”Terveellinen ruoka ymmärretään usein tylsäksi ja mauttomaksi. Lapissa talvela kuulin monen himourheilijan syövän lähinnä salaatteja ja puuroa. Jos hiihtää kuudesta yhdeksään tuntia päivässä, se ei riitä ravinnoksi. Myös moni personal trainer suosittelee järjetömän tylsää ruokavaliota: puuroa, rahkaa, ananasta, proteiinia, salaattia, riisiä. Se on myös ravintoaineköyhää.

Kun ruokaa markkinoidaan vain terveellisyydellä, sen nautinnollisuus tai monipuolisuus unohdetaan. Meillä terveellisen ruoan ideaan liittyy vahvasti vähärasvaisuus, ja sen prototyyppi on salaatti. Olemme onneksi oppineet viime vuosina käyttämään öljyjä, mutta annostelemme niitä yhä liian niukasti. Öljyjä ja kalaa saisi olla ruokavaliossamme paljon enemmän.

Herkusta monet on markkinoitu todella houkutteleviksi ja maukkaiksi. Elämme niin ulkonäkökeskeisessä kulttuurissa, että herkut kieltäviä viestejä tulee kuitenkin jatkuvasti monelta taholta. Välillä ne putkahtavat minunkin alitajunnastani. Armollisempaa asennoitumista voi kuitenkin opetella. Hyvään syömiseen mahtuu myös herkkuja. Herkun määritelmää kannattaa myös pohtia: onko suklaa sen herkempi kuin ruisvoileipä?

Syömisestä on tullut suoritus, kilvoittelu, johon pitää sitoutua. Siinä on aika vaikea onnistua. Silloin unohtuu, että minä ja minun kehoni olemme samaa joukkuetta. Kaikki tietävät, että terveellistä on värikäs, kuitupitoinen, kasvisvoittainen ruoka, jossa on sopivasti proteiinia. Vanha kunnon lautasmalli riittäisi useimmille ohjeeksi. Mutta onko se liian helppo malli? Itse pidän sitä nerokkaana.” ■

UUTUUS!

BM

Cleanser with Sucrose

MONITOIMINEN
PUHDISTUSVOIDE



BM PUHDISTAA, HOITAA
JA VAHVISTAA

Sisältää soluja uudistavaa sukralfaattia.*
Puhdistusvoide lisää muiden BM-sukralfaattituotteiden tehoa.

Osallistu BM-tuotearvontaan!
Lue lisää: www.bm-info.fi/yh3

BM RYPPYIHIN JA
JOPA ARPIIN

BM-voiteet ja
tehoseerumi auttavat:

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

BM Gel 28
tehoseerumi



Ei hajusteita Ei mikromuoveja

*) kts. www.mediwell.fi

Sokos ja Emotion-myyvälät

MONTA LÄÄKETÄ *mökki- kuumeeseen*

Kesä saa haaveilemaan omasta lomapaikasta.
Perinteisten rantamökkien lisäksi kakkos-
asunnot ja kimppamökit houkuttelevat.

teksti SIRKKU SAARIAHO

kuvat KRISTIINA KONTONIEMI, PÄIVI KARJALAINEN ja RIINA PEUHU

Kesän lähestyminen näkyy pankissa asiakkaiden mökkihaaveina. S-Pankin lainojen kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** on seurannut läheltä suomalaisen mökkikuumeen nousua.

”Jos lumet ovat pitkään maassa ja pakkaset paukkuvat, mökkikuume viivästyy. Huhtikuussa kuume on jo korkealla ja toukokuussa korkeimmillaan”, Huttunen summaa.

KESÄMÖKKI VOI nykyään tarkoittaa melkein minkälaista vapaa-ajan asuntoa tahansa siirtolapuutarhasta huvilaan Keski-Euroopassa.

Perinteinen kesämökki järven rannalla on edelleen monen unelma. Oma mökki alkaa kiinnostaa, kun asuntolainaa on maksettu reippaasti pois. Moni kokeilee vuokramökkiä halutulta alueelta ennen lopullista ostopäätöstä.

Suurin osa ostajista tarvitsee lainan mökkiä varten. Mökin vakuusarvo on

yleensä noin 50–60 prosenttia hinnasta. Tällöin 50 000 euron mökkiin tarvitaan omia säästöjä tai muuta vakuutta noin 25 000 euron edestä.

Mökkilainan määrää voi kokeilla itse lainalaskureilla. Lainan myöntämiseen vaikuttaa mahdollisen olemassa olevan asuntolainan määrä ja se, kuinka hyvin sen takaisinmaksua on hoidettu. Asumisen kulut lainan takaisinmaksuerineen saavat olla noin 40 prosenttia kuukausittaisista nettotuloista.

KAKKOSKOTIEN KYSYNTÄ alkoi kasvaa 10–15 vuotta sitten. Ne kiinnostavat erityisesti keski-ikäisiä olevia tai eläköitymistä lähestyviä. Uudet kakkoskodit ovat laadukkaita ja hyvin varusteltuja. Huttusen mukaan niiden arvo voi olla suurempi kuin varsinaisen kodin.

”Kakkoskoti voi olla myös osakehuoneisto kaupungissa. Osa hakee sellaisen etelän auringosta tai Virosta”, hän jatkaa.

Varttuneemmat käyttävät kakkoskodin

→



Kimppamökit eli useiden perheiden yhteiset loma-asunnot ovat lisänneet suosiotaan. Aino Kinnunen, Livia Ylimäki ja muut viihtyvät yhteismökiksi muuntu- neella entisellä kansa- koululla Keski-Suomessa.



rahoitukseen esimerkiksi kertyneitä säästöjä ja sijoituksia. Aiempaa useammalla on myös perintö käytettävissään.

”Jos asuntolainaa on enää vähän, sen rinnalle voidaan ottaa laina vapaa-ajan asuntoa varten. Yleensä koti riittää silloin vakuudeksi”, Huttunen kertoo.

LOMAOSAKKEILLA on vankka kannattajakuntansa. Viikko-osakkeessa omistetaan yksi kiinteistöyhtiön osake, joka oikeuttaa vuosittain viikon lomaan kohteessa.

Hyvä lomaosake mahdollistaa vaihdot ulkomaan kohteisiin. Eikä ole tavatonta, että perheessä on useampi lomaosake, kun lomailusta on innostuttu kunnolla.

UUSIN ILMIÖ vapaa-ajan asuntomarkkinoilla ovat ystävien yhdessä hankkimat lomapaikat. Sellainen voi olla esimerkiksi vanha koulu, asema tai kartano.

Vaikka yhteismökin hankkijat olisivat kuinka hyviä ystäviä, Huttunen suosittelee sopimaan asioista kirjallisesti. Tarvittaessa on hyvä käyttää juristin palveluja.

”Ensimmäiseksi pitää keskustella, käytetäänkö yhteistä kohdetta henkilökohtaisten lainojen vakuutena. Sitä voidaan käyttää, mutta selkeintä olisi, jos kaikilla olisi jokin muu vakuus käytössään, esimerkiksi omistusasunto.”

Jos mökkikuumie kutkuttelee, Päivi Huttunen neuvoo täyttämään pankin lainahakemuksen. Se antaa raamit omalle kukkarolle sopivalle lainamäärälle ja sitä kautta mahdollisen mökin hankintahinnalle.

Jos asuntolainaa on enää vähän, sen rinnalle voidaan ottaa laina vapaa-ajan asuntoa varten.

SARI EPÄILYS, ESPOO

Lomaosakkeilla seikkailun tuntua

”**ENSIMMÄISEN** lomaosakkeen ostin 2000-luvun alussa. Menin esittelyyn en osta -asenteella, mutta toisin kävi. En silloin arvannut, että minusta tulee näin innokas lomaosakelomailija. Se on vienyt mukanaan, koska lomailu on niin helppoa ja vaihtelevaa.

Olen ollut yksinhuoltaja yli kymmenen vuotta. Poikani on nyt 15-vuotias, ja me lomailemme yhdessä. Minulla on tosi tiukka budjetti elämiseen. Ilman lomaosakkeita emme olisi päässeet lomailemaan paikkoihin, joissa olemme olleet. Olemme käyneet muun muassa Espanjassa Kanarialla, Teneriffalla, Virossa Pärnussa sekä Tallinnassa hotellilomilla. Irlannissa olimme muutama vuosi sitten rantatalossa Atlantin äärellä.

Ensimmäisen osakkeen jälkeen hankin vielä kaksi lisää. Vuosien varrella vaihdoin niitä ja nyt minulla on kolme hyvää lomaosaketta: Tampereen Pyhäniemessä, Sotkamon Katinkullassa ja Sallassa. Katinkullassa lomailemme usein, mutta Sallassa en ole koskaan edes käynyt.

KUULUN RCI POINTS -yhteisöön, jossa lomaviikot voi vaihtaa pisteiksi. Pisteitä voi käyttää lomaosakkeen vuokraukseen lähes missä päin maailmaa tahansa. Kolme suomalaista osakettani ovat vielä arvokkaampia ulkomaan kohteissa. Yhdellä Katinkullan viikolla voin lomailla esimerkiksi kolme viikkoa Espanjassa.

Talvilomalla kävimme Benalmadenassa, Espanjassa. Etsin edullisimmat lennot ja varasin huoneiston. Kaikki osakkeeni ovat velattomia, joten maksan lomasta

”Tämä on ollut minulle myös sijoitus tulevaisuuteen.”





Kohta taas mennään! Sari ja Sampo Epäily ovat käyneet onnistuneilla lomaosakematkoilla monessa eri maassa.

vain lennot ja varausmaksut. Selaankin usein huvikseni edullisia lentoja ja katsos minkälaisiin kohteisiin voisi mennä. Mihin tahansa pääsee, jos on varaa lentoihin. Aina löytyy jännittäviä uusia paikkoja, minusta tässä on sellaista seikkailun tuntua.

TYKKÄÄN SIITÄ, että lomailu on huoleton, mennään ja ollaan ja nautitaan lomasta. Ihanaa, että joku huolehtii puolestani, että kaikki on kunnossa ja voin olla varma, että kohde on hyvä. Eikä tarvitse aina olla samassa paikassa, en ehkä jaksaisi sellaistaakaan.

Tämä on ollut minulle myös sijoitus tulevaisuuteen. Kun sitten joskus jään eläkkeelle, vietän varmasti paljon aikaa Kreikassa ja Espanjassa.”



meira

Helppoutta kalan maustamiseen

ilman lisättyä suolaa!

Meira Sitrus-inkivääri- kalamauste

Mausteinen kuhaceviche ja avokado-tomaattisalaatti

4:lle, valmistusaika: 1,5 h,
vaikeusaste: helppo
(maidoton, laktoositon,
gluteeniton, kananmunaton,
pähkinätön, soijaton)
Raikas kuhaceviche ja
avokado-tomaattisalaatti
sopivat hienosti aterian
alkuruoaksi tai jaettavaksi annokseksi. Maustaminen on
helppoa Meiran sitrus-inkiväärimausteella.



Kuhaceviche

400 g kuhafleettä
1 rkl Meira sitrus-
inkiväärimaustetta
1 tl Meira hienoa merisuolaa
4 kpl limen puristettu mehu
1 kpl salottisipuli

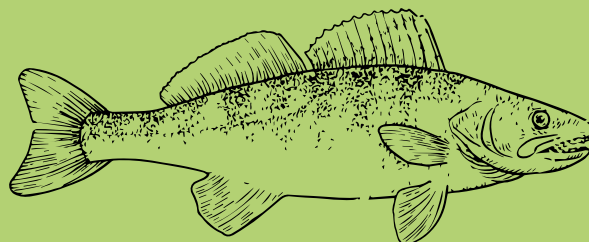
Avokado-tomaattisalaatti

2 kpl avokadoa
2 kpl limen mehu 400 g
miniluumutomaattia
2 kpl salottisipulia
 $\frac{1}{2}$ pnt korianteria
2 rkl oliiviöljyä
1 tl Meira hienoa merisuolaa
Meira mustapippuria
myllystä

Poista kuhafleestä ruodot ja kuutioi pieneksi kuutioksi. Lisää sitrus-inkiväärimauste ja suola kuhakuutioihin. Lisää puristettu limen mehu ja sekoita. Hienonna salottisipuli ja lisää joukkoon. Anna kuhacevichen maustua ja kypsy vähintään tunnin jääkaapissa.

Siivuta avokado ja lisää avokadoihin limen mehu tummumisen estämiseksi. Siivuta luumutomaatit ja salottisipulit. Lisää hienonnettu korianteri, öljy, suola ja pippuri. Anna salaatin maustua hetki ennen tarjoilua.

Katso lisää reseptejä www.meira.fi



Valkealuomen Loma on keskinäinen kiinteistöosakeyhtiö. Osakasperheillä on käytössään yhteistilojen lisäksi omat huoneet.

KAIJA TYPPÖ, YLIVIESKA

Vanhan koulun uusi elämä

” MEILLÄ ON 19 osakkaan keskinäinen kiinteistöosakeyhtiö Valkealuomen Loma. Se hallitsee vanhaa Keski-Suomessa sijaitsevaa koulurakennusta ja opettajien asuntolaa. Neliöitä rakennuksessa on yhteensä noin 600. Yhtiön osakkaina olemme minä ja mieheni sekä meidän lapsemme puolisoineen.

Keskinäinen kiinteistöosakeyhtiö valikoitui hallintamuodoksi apuna olleen tilitoimiston neuvosta. Emme olisi itse sitä pystyneetkään tekemään, sen verran siinä vaadittiin osaamista. Nyt voimme olla varmoja, että kaikki on tehty oikein ja lain mukaan. Jos tarvitsemme apua yhtiön virallisissa asioissa, voimme vieläkin kysyä toimistolta neuvoja.

Valkealuomen Loma toimii kuin mikä tahansa yhtiö. Meillä on yhtiökokous, jossa päätetään tärkeät asiat. Hallitus valmistelee suurimmat hankkeet, kuten tulevat korjaustarpeet. Yhtiövastike kerätään osakkailta joka kuukausi. Sillä maksetaan laskut ja lyhennetään lainaa. Minä olen hoitanut yhtiön rahaliikennettä.

IDEA KOULUN ostamisesta oli vanhimman poikamme. Hän löysi paikan myynti-ilmoituksen ja kysyi perheen WhatsApp-ryhmässä, ehkä vähän pelaillen, että ostetaanko tuo yhdessä. Kävimme katsomassa paikkaa elokuun lopulla 2013 ja innostuimme kovasti. Puolen vuoden kuluttua kaupat oli tehty.

Päärakennus on rakennettu hirrestä järven rantaan noin sata vuotta sitten. Kouluna se on viimeksi toiminut 1970-luvun alussa ja sen jälkeen leirikeskukseksi. Ison remontin teimme lähes kokonaan omin voimin. Perheessä on insinööriä, rakennusmestari, kirvesmiehiä, LVI-asentaja sekä useampia metallimiehiä.

Kaija Typpö on iloinen siitä, miten hyvin lapset ja lapsenlapset viihtyvät yhteisessä lomapaikassa.

Virallisten asioiden lisäksi olemme sopineet kirjallisesti melkein kaikista käytännön asioista. Tärkeä sääntö on, että koululle ei saa tulla sairaana. Jokainen perhe merkitsee ruokansa. Jos ruokaa ei ole merkitty, sen saa syödä pois. Jokainen tuo tullessaan kahvia ja vessapaperia.

Toinen tärkeä sääntö on se, että lapset eivät saa mennä uimaan ellei aikuinen ole valvomassa. Voitte arvata, kuinka monta kertaa päivässä huudetaan mummua rannalle. Lista on pitkä, ja se elää koko ajan. Usein tarkistetaan WhatsApp-ketjusta, mitä asiasta on sovittu. Tuleehan meille välillä eripuraa, mutta aina asiat on saatu sovittua.

MEILLÄ ON ISOT yhteiset tilat koululla. Niiden lisäksi jokaisella perheellä on oma huoneensa. Koulurakennuksessa on kaksi makuuhuonetta ja opettajien asuntolassa on kahdeksan lisää. Sänkyjä meillä on noin kuusikymmentä kappaletta. Harvoin on niin paljon väkeä paikalla, mutta usein on 20–30 henkeä. Puolet osakkaista asuu Ylivieskassa ja puolet Keski-Suomessa ja Tampereen lähistöllä.

Virallisten asioiden lisäksi olemme sopineet kirjallisesti käytännön asioista.

Tuttavat kyselevät, että laitanko minä ruoat kaikille. En laita. Meillä on kaksi keittäjää, ja jokainen perhe tekee ruokansa silloin, kun sillä on ruoka-aika. Kaikki saavat elää omassa rytmissään. Yhdessä juodaan usein kahveja ja juhlitaan merkkipäiviä. Vohvelikestit ovat suosittuja.

Mummuna minua ilahduttaa katsoa, kuinka sisarukset ja sukuun tulleet puoliset tulevat näin hyvin toimeen keskenään. Lapsille yhteinen lomapaikka on tärkeä. He oikein odottavat, että pääsevät leikkimään serkkujensa kanssa. Isossa salissa pelataan sählyä ja kiipeillään kiipeilyseinällä.

Olen aina unelmoinut vanhasta talosta järven rannalla, ja nyt meidän perheellä on sellainen. Koulun piha on jalkapallokentän kokoinen ja siihen paistaa aurinko koko päivän, samoin kuin ihanan pitkälle ja matalalle hiekkarannalle.”



meira Helppoutta kalan maustamiseen

ilman lisättyä suolaa!



Meira Savuinen pippuri -kalamauste

Savulohibowl

4:lle, valmistusaika: 1,5h, vaikeusaste: helppo (maidoton, laktoositon, kananmunaton, pähkinätön, soijaton, ei sisällä selleriä) Savuisella pippurilla maustettu lohi sokerisuolataan etukäteen, jolloin nopeasti paahdettu pinta riittää kypsennykseksi mehevälle

lohelle. Savuinen lohibowl kootaan couscousista ja raikkaista kasviksista.

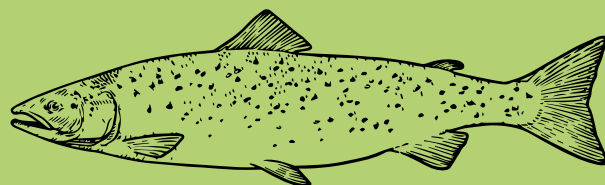
500 g lohifilettä	2 rkl Meira savuista pippuria
2 rkl Meira savuista pippuria	2 kpl avokadoa
1 dl sokeria	1 kpl sitruunan mehu
1 dl Meira hienoa merisuolaa	2 dl mung-pavun ituja
4 dl couscousia	2 rkl seesaminsiemeniä
4 dl kasvislientä	4 rkl seesamöljyä

Puhdista lohifilee nahattomaksi, halkaise filee ohuemmaksi. Anna maustua vähintään tunnin mauste-sokeri-suolaseoksessa. Mikäli filee on kokonainen, maustamiseen kannattaa varata vähintään kolme tuntia. Puhdista liiat mausteet pois kalan pinnasta ja paista lohen pinta nopeasti kuumalla pannulla tai uunissa grillivastuksen alla.

Mittaa couscous kulhoon. Kiehauta kasvisliemi kattilassa ja lisää savuinen pippurimausteseos. Kaada maustettu kiehuva vesi couscousin päälle ja peitä kannella. Anna turvota noin 6 minuuttia ja sekoita couscous irtolaiseksi.

Pilko avokadot, lisää sitruunamehu. Kokoa savulohibowl suureen tai neljään pienempään annosastiaan lisäämällä couscous, avokado, idut, lohi, kuumalla pannulla paahdetut seesaminsiemenet ja seesamöljy.

Katso lisää reseptejä www.meira.fi





Leena Pouttu nauttii kakkoskotinsa yksityisyydestä ja luonnonrauhasta.

LEENA POUTTU, HELSINKI JA HÄMEENLINNA

Aikamiljonäärin kakkoskoti

” **KAKKOSKOTINI ON** nimeltään Miskula, lempinimeni mukaan. Vuonna 2015 vietin ensimmäisen joulun siellä lasteni ja heidän perheensä kanssa. Se oli suuren unelman toteutuminen, vaikka aatonaattona huonekalut olivat kokoamatta ja saunastakin puuttuivat kiuaskivet. Talkoilla saimme kaiken kuntoon ja pääsimme joulunviettoon.

Ajatus ympärivuotisesta mökistä kypsyi mielessäni reilut parikymmentä vuotta. Olimme 1990-luvulla rakentaneet saunamökin perintötontilleni järven rantaan Hämeenlinnaan. Samalle tontille halusin kakkoskotini.

Piirsin mökin pohjaa voipaperille vuosikausia ja katselin valmismökkejä. Kun vihdoinkin löysin mallin, johon sain suunnitelmani sopimaan, tein kaupat. Siitä on nyt viitisen vuotta. Ajattelin, että uusi mökki on hyvä rakentaa ennen eläkkeelle siirtymistä. En halunnut, että koko mökki jää eläkkeestä maksettavaksi.

Nyt minulla on unelmakoti, jonka olen itse suunnitellut. Kaikki mökissä näyttää minulta. Lapseni sanovat, että voisin käyttää enemmän värejä. Olen varhaiskasvatuksen opettaja ja ollut päiväkodeissa töissä koko ikäni, siksi halusin kotiini rauhalliset

värit. Lupasin lapsilleni, että voin harkita värikkämpiä sohvatyynyjä kesäksi.

SYKSYLLÄ RYHDYN aikamiljonääriksi eli jään eläkkeelle. Olisin voinut jäädä eläkkeelle vuosi sitten, mutta päätin olla vielä tämän kesän töissä. Minulla on sen verran lomaa pitämättä, että voin venyttää viikonloppuja pidemmiksi.

Varsinainen kotini pysynee Helsingissä, mutta syksystä alkaen vietän mökillä entistä enemmän aikaa. Marjastan, sienestän ja teen pihatöitä, jos huvittaa. Mutta voin myös olla tekemättä mitään.

Monet ihmettelevät, kuinka uskallan olla mökilläni yksin. Mökiltä on seuraavaan asumukseen melkein kilometrin matka. Minä nautin siitä! Totuin jo vanhalla pikkumökillä nauttimaan yksityisyydestä ja luonnon rauhasta: istun laiturin nokassa ja katson auringonnousua tai -laskua.

Ja harvoin minulla on sellainen viikonloppu, ettei kukaan kävisi. Kakkoskotini on aina valmis vastaanottamaan maaseudun rauhaa kaipaavat. Meillä ei tarvitse miettiä, kuuluvatko elämisen äänet ylä- tai alakerran naapureille.

Eikä minua muutenkaan ole koskaan mökillä pelottanut, ei edes pimeimmillä syyssäillä.” ■

”Kakkoskotini on aina valmis vastaanottamaan maaseudun rauhaa kaipaavat.”

Puhdas koti vetää puoleensa



PIENENNÄ KODIN ILMASTO- KUORMAA

Asumisen osuus suomalaisten ilmastokuormasta on noin 30 prosenttia. Vantaan Energia rohkaisee pienentämään asumisen ilmastovaikutuksia kolmella pienellä teolla. Samalla hyvistä ilmastoteoista kertova hiilikädenjälki kasvaa.

Ilmastoteot eivät välttämättä vaadi elintapojen muuttamista tai mukavuudesta tinkimistä. Joskus riittää, että tekee asiat hieman toisin kuin mihin on tottunut.

”Pienelläkin muutoksella voi olla suuri vaikutus energiankulutukseen. Kun energiankulutus vähenee, pienenevät sekä ilmastopäästöt että sähkölaskut”, sanoo Vantaan Energian myynti- ja asiakkuuspäällikkö **Tuija Rouhiainen**.

Vantaan Energia osallistuu ilmastotalkoisiin panostamalla ilmastoystävälliseen energiantuotantoon. Tavoitteena on luopua hiilen käytöstä 2020-luvulla ja satsata entistä enemmän uusiutuviin energi-

anlähteisiin, kuten bio-, tuuli- ja aurinkovoimaan.

S-ryhmän asiakasomistajille tarkoitettu Bonussähkö on tuotettu ilman fossiilisia polttoaineita. Jos asiakas haluaa, Bonussähkö voidaan tuottaa aurinko- tai tuulienergialla. Joka puolelle Suomeen saatavilla oleva Bonussähkö kerryttää asiakasomistajille Bonusta.

Rouhiainen vinkkaa kolme helppoa keinoa, joilla asumisen ilmastovaikutuksia voi pienentää:

1. KIERRÄTÄ AHKERASTI

Ahkeralla lajittelulla on mahdollista pienentää omaa kokonaispäästämääräänsä noin kolme prosenttia vuodessa.

Ahkerasti lajittelevan



BONUSSÄHKÖ

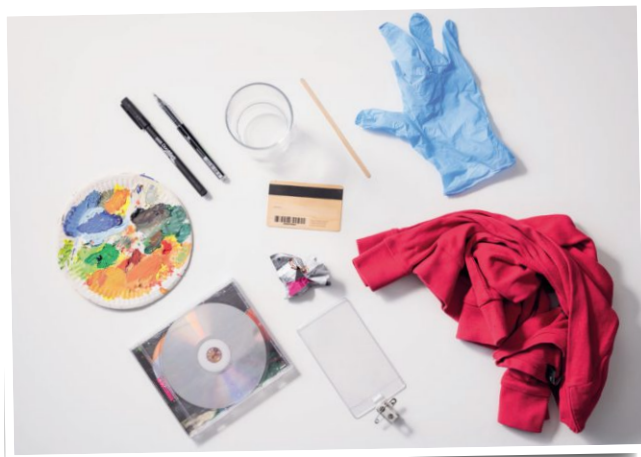
Asiakasomistajille Bonuksia kerryttävä Bonussähkö tuotetaan ilman fossiilisia polttoaineita.

2. TARKKAILE SISÄLÄMPÖTILAA

Suomalaiset kodit ovat usein hieman suositusta lämpimämpiä. Sisälämpötilan pienentäminen vähentää energiankulutusta, jolloin energiaa tuotetaan vähemmän. Yhdenkin asteen lasku on merkittävä: se voi pienentää sähkön kulu- tusta viitisen prosenttia.

Rouhiainen vinkkaa sulke- maan ikkunat, jos sisälämpö- tilaa viilentää kesällä ilmaläm- pöpumpulla. Näin viileä ilma ei karkaa avoimista ikkunoista.

Viileällä säällä lämmityk- seen kuluvaa energiaa voi säästää esimerkiksi pitämäl- lä makuuhuoneen hieman muita huoneita viileämpänä



vuotuinen jätteistä aiheutuva ilmastokuorma voi olla yli puo- let pienempi kuin niin sanotun peruslajittelijan, joka kierrät- tää vain pullot, tölkit, paperin, tekstiilin ja vaarallisen jätteen. Ahkerasti lajitteleva kierrättää näiden lisäksi myös kartongin, pienmetallin, lasipakkaukset, muovipakkaukset ja biojätteen.



ja laskemalla lämminvaraston lämpötilaa.

3. KÄYTÄ LÄMMINTÄ VETTÄ HARKITEN

Käyttöveden lämmittäminen muodostaa suuren osan oma-

kotitaloasujien asumiskustannuksista. Siksi kannattaa kiinnittää huomio lämpimän veden kulutukseen, Rouhiainen sanoo.

Hän kehottaakin miettimään, kuinka paljon aikaa

suihkutteluun käyttää. Suuri osa kotitalouksien vedenkulutuksesta muodostuu nimenomaan suihkusta. Lyhentämällä lämpimässä

suihkussa vietettyä aikaa voi energiankulutusta vähentää merkittävästi ja vuotuista sähkölaskua pienentää satoja euroja.

MIKÄ HIILIKÄDENJÄLKI?

Hiilikädenjälki kuvaa ihmisen tai organisaation positiivista vaikutusta ilmastopäästöihin. Mitä ilmastoystävällisemmät elintavat ovat, sitä vähemmän ilmastokuormaa eli hiilijalanjälkeä aiheutuu. Silloin kasvaa hiilikädenjälki.

"Meille hiilikädenjälki on työkalu, jolla voimme kertoa selkeästi, miten ilmastoystävällisillä valinnoilla, kuten kierrättämällä, voi vaikuttaa",

kertoo Vantaan Energian viestintä- ja henkilöstöjohtaja **Mervi Suorsa**.

Hiilikädenjäljen avulla voidaan viestiä ja arvioida tuotteiden ja palveluiden positiivisia ilmastovaikutuksista. Kaikkiaan se on tapa kertoa, kuinka ilmasto- ja sitä kautta koko maailmaan voidaan vaikuttaa positiivisesti.

"Mitä suurempi hiilikädenjälki, sen parempi", Suorsa muistuttaa.

Lue lisää: www.vantaanenergia.fi/roskien-lajittelu-kannattaa

MAISTA KESÄN HERKULLISET UUTUUDET!

Raikas yhdistelmä
karamellia,
maitosuklaata ja
sitruunan makua.



Suussa sulava
suklaa ja maukas
vadelma.



Mmm...Marabou

Toimittaja, tuottaja, bloggaaja **Noora Shingler**, 37, asuu Helsingin Arabianrannassa. Perheeseen kuuluu miesystävä **Ossi Paloneva** sekä Nooran lapset **Isla**, 8 ja **Hector**, 4, **Shingler**, jotka asuvat äidillään joka toinen viikko. Noora kirjautui ensimmäistä kertaa Omat ostot -palveluun. Hän tekee ostoksia muualakin kuin S-ryhmän kaupoissa.

Miltä Omat ostot -palvelu vaikuttaa?

Tämähän on todella havainnollinen ja palveleva. On superkiinnostavaa nähdä, miten oma ruoka-arki muodostuu. Lukujen perusteella meillä kuluu eniten rahaa vihanneksiin, toiseksi eniten juustoihin ja kolmanneksi eniten hedelmiin.

Mitä hedelmiä ja vihanneksia teillä syödään eniten?

Popsimme valtavat määrät banaaneja, koska niitä kuluu smoothiejuomien raaka-aineena. S-ryhmän kaupoista niitä on ostettu vuoden aikana 18 kiloa. Avokadoja on ostettu 8,1 kiloa. Myös luomupaprikoita syömme paljon ja parsakaalia viikoittain.

Mitä palvelu kertoo perheen ruokailutottumuksista?

Syömme kasvis-kalapainotteisesti. Emme osta lihaa, syömme pari kertaa vuodessa ystävien kautta saatua riistaa. Lapsille olen ostanut muutaman kerran nakkeja ja koko perheelle kalkkunaa joitakin kertoja. Rusinaton maksalaatikko on lasten herkku, sitä ostan noin kerran kuussa. Kauramaitoa olen ostanut 47 litraa. Vielä vuosi sitten suosin Oatlyä, mutta kun markkinoille tuli yhtä hyvä kotimainen tuote, siirryimme Kaslinkin ostajiksi.

Paljastaako palvelu paheita?

Vuoden aikana olen ostanut 11 karkkipussia ja 21 kertaa suklaata.

KILOKAUPALLA AVOKADOJA

Ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille kirjoittava Noora Shingler syö kasviksia, mutta myös suklaata.

Noora Shingler on vuoden aikana ostanut S-ryhmän ruokaupoista yli 8 kiloa avokadoja.

25-44-vuotiaat naiset ostavat S-ryhmän kaupoista vuodessa keskimäärin

1,2 kg
avokadoja.*

Suklaa on paheeni, jota syön töissä paljon enemmän kuin mitä tämä palvelu paljastaa. Toinen salainen paheeni on perunarieska – voin syödä ison lätyn yksin!


Muuttaako kurkistus palveluun omaa ostokäyttäytymistäsi?

Muovikassien osalta kyllä. Hävettää, että ostan niitä. Olen ostanut vuoden aikana 40 muovikassia, 15 biohajoavaa kassia, kolme paperikassia ja yhden kestokassin. Tästä eteenpäin aion vähentää muovipussien kulutukseni puoleen.

OMAT OSTOT -PALVELU MYÖS UUDISTUNEESTA S-MOBIILISSA

● Omat ostot -palvelun avulla voi tarkastella omia ostotietojaan ja seurata kulutustaan. Ostotiedoista näkyy mm. montako kiloa kasviksia on ostanut vuodessa.

● Omat ostot -palvelun löydät kirjautumalla S-kanavalle tai uudistuneesta S-mobiilista Oma Kauppa -osiesta.

A man with glasses and a mustache, wearing a dark t-shirt, is leaning over a potted plant in a garden. In the background, there is a greenhouse and a tree with red fruit.

Jarmo Toivanen on perinyt puutarhainnostuksen lapsuudenkodistaan. Nyt oman perheen pihalla Savonlinnassa kasvaa sekä kukkia että hyötykasveja.

Kasvun ihmettä on ilo seurata

teksti KAISA HAKO kuva HANNU RISSANEN

Savonlinnalainen Toivasen perhe käyttää Bonuksensa puutarhahankintoihin. Rivitalon pihalla, terassilla ja kasvihuoneessa versoo monenlaista kaunista ja hyödyllistä.

”MEILLÄ ON pieni rivitalo-piha. Ei sinne ihmeitä mahdu”, kursailee savonlinnalainen **Jarmo Toivanen**. Vaan yhtä ja toista pihalle kuitenkin näyttää mahtuvan. Etupihalla komeilevat kesäkukat ruukuissa ja ampeleissa. Takapihalle on istutettu monivuotisia kasveja kuten tuijaa ja hortensiaa. Lasitetulla terassilla kukoistavat kesäisin amppelitomaatit, chilit ja yrtit. Onpa rivitalopihalle saatu mahtumaan myös kaksi omenapuuta sekä pieni kasvihuone, jossa joka kesä viljellään hyötykasveja. Multaa tuottaa lehtikomposti, joka on naapurin kanssa yhteinen.

”Emännällä on vastuullaan kukkupuoli. Minä huolehdin kasvihuoneesta”, kertoo Jarmo Toivanen, joka sanoo perineensä puutarhainnostuksen jo lapsuudenkodistaan.

PERHE ON KÄYTTÄNYT jo parinkymmenen vuoden ajan Bonus-kertymänsä lähes pelkästään puutarhan hankintoihin.

”90-prosenttisesti”, Toivanen arvioi.

”Hankimme Bonuksilla kesäkukkia, lannoitteita ja työkaluja. Yllättävän paljon puutarhaan saa uppoamaan rahaa. Muutama vuosi sitten ostin pienen sähkökäyttöisen ruohonleikkurinkin.”

Myös elementeistä koottu kasvihuone on aikanaan ostettu Bonuksilla kymmenkunta vuotta sitten.

”Nyt se alkaa näyttää jo aika ränsistyneeltä. Tarkoitus olisi pian vaihtaa se uuteen, aavistuksen isompaan. Nykyinen on kooltaan vain neljä neliötä. Kahdeksan neliön kokoinen olisi ihanteellinen. Siellä voisi kokeilla kaikenlaista uutta,

Toivanen kaavaillee.

Juuri ruoan kasvataminen on Jarmo Toivasesta kaikkein mieluisinta.

”Siikli-merkkistä perunaakin olen laittanut kasvamaan muovisiin lihalaatikoihin. Kun laatikot

ovat aluksi kasvihuoneessa, perunan voi kylvää jo vapun tienoilla. Jos on pakkasöitä, muutama kynttilä riittää pitämään kasvihuoneen lämpimänä”, hän vinkkaa.

AVOMAANKURKKU ON perheen kesto-suosikki. Sadosta on riittänyt välillä säilöttäväksikin.

”Etenkin kasvusäkissä viljeltynä se onnistuu aina”, Toivanen kertoo.

Terassin ruukkujen antimista on mukava pyöräyttää vaikkapa tomaattibasilikasalaatti.

”Kyllä kasvamisen ihmettä on kiva seurata!”



Mihin sinä käytit S-ryhmän ostoksista kertyneet Bonuksesi? Lähetä tarinasi sähköpostilla osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

”Yllättävän paljon puutarhaan saa uppoamaan rahaa.”

KESÄN DORO

MATKAPUHELMIMET



Doro 8035

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



Doro 6031

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



Doro 1362

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



UUTUUS
Oletko jo maistanut?

KESÄHERKKU YLLÄTYKSELLÄ

**PEHMEÄÄ MAITO- JA SUKLAAKREEMIÄ -
PÄÄLLÄ KAKSI RAPEAA SUKLAATRYFFELIÄ**

Helppo nauttia
mukana tulevalla
lusikalla!



Kamerafilterit



Kuulokepidikkeet



Musaspinneri

**MUKANA
HAUSKA EMOJI-
YLLÄTYS**

SEKSIÄ TERVEYDEKSI!

Seksistä on iloa ja hyötyä monella tapaa. Tässä viisi tutkittua syytä.

teksti KIRSI HEMANUS

1

VÄHENTÄÄ KIPUA

Kipu ei välttämättä ole seksin este. Seksin aikana vapautuu endorfiineja, jotka toimivat kehon luonnollisina kivunlievittäjinä keskushermoston kautta. Hyvä orgasmi voi vähentää naisten kuukautiskipuja tai jopa poistaa ne kokonaan.

Seksuaalinen aktiivisuus ilman orgasmiakin voi auttaa lievittämään selkä- tai jalkakipuja.

Myös itsetyydytys helpottaa joidenkin kuukautiskipuja, päänsärkyä ja jopa migreeniä tai sarjoittaista päänsärkyä. Yhdysvaltalaisutkimuksessa 60 prosenttia migreenipotilaista kertoi kivun lievittyneen seksin jälkeen, sarjoittaisen päänsäryn kärsijöistä 37 prosenttia.

Lähteet: Everyday Health, Medical News Today

2

LISÄÄ AIVOVOIMAA

Säännöllinen seksi voi parantaa naisen muistia. Asia voi myös olla toisinpäin: hyvä aivoterveys ja muisti voivat tuoda elämään lisää seksiä. Seksi saattaa stimuloida uusien hermosolujen syntyä hippokampuksessa eli siinä osassa aivoja, missä oppiminen ja muistaminen tapahtuvat.

Hyvä seksielämä parantaa usein myös työssä viihtymistä ja työhön sitoutumista. Eräässä tutkimuksessa avioparit suoriutuivat työssään tavallista paremmin, jos edellisenä iltana oli harrastettu seksiä. Tämä tapahtui riippumatta siitä, kuinka tyytyväisiä he olivat avioliittoonsa.

Toisaalta konfliktit työpaikalla vähensivät seuraavan illan seksin todennäköisyyttä.

Lähde: Medical News Today

Kuvat iStockphoto ja Getty Images



3

EDISTÄÄ ONNELLISUUTTA

Tyydyttävä seksielämä ja parisuhteen onnellisuus liittyvät vahvasti yhteen. Seksuaalinen vuorovaikutus oli suomalais-tutkimuksen mukaan keskeinen mittari sille, kuinka onnelliseksi parisuhde koettiin. Niinpä vain harvat olivat onnellisia parisuhteessaan, jos seksielämä ei ollut tyydyttävää.

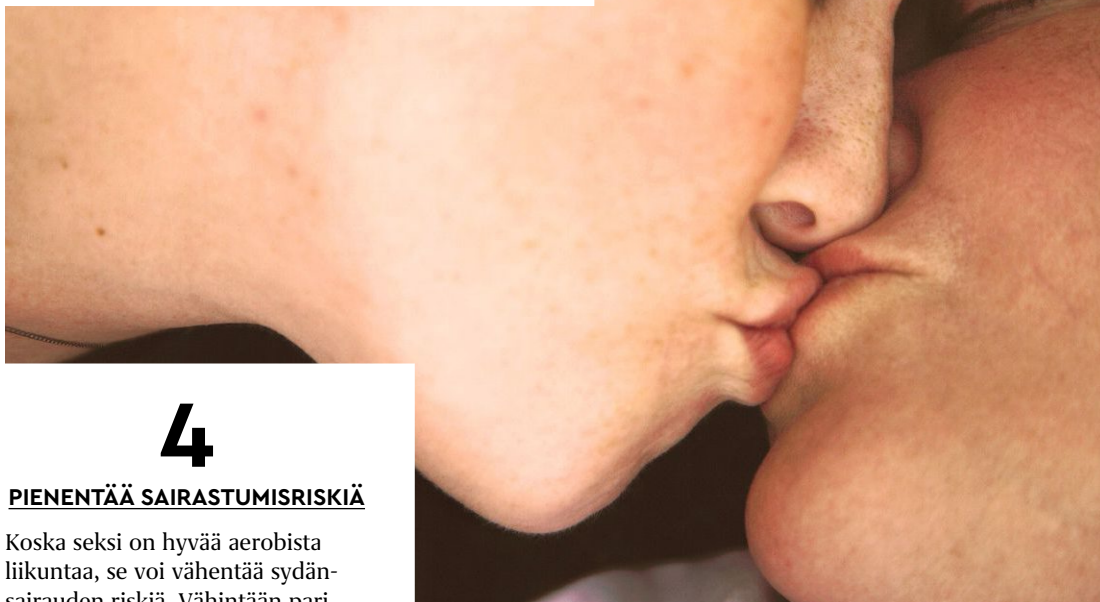
Seksielämän tekee tyydyttäväksi rakastava ja seksuaalisesti yhteensopiva kumppani, yhteensopivat halut ja säännölliset yhdynnät. Positiivinen palaute kumppanilta lisää tunnetta siitä, että on haluttava. Se on tärkeää erityisesti naisille.

Parisuhteen onnellisuutta voi edistää, jos seksuaalista halua ja rakastelun määrää pystytään lisäämään.

Lähde: Osmo Kontula: Perhebarometri 2016. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. (Väestöliitto) Barometrin tulokset perustuvat FINSEX-kyselyyn, joka toteutettiin 2015.

ALLE YKSI
PROSENTTI
AKUUTEISTA
SYDÄN-
KOHTAUKSISTA
LIITTYI SEKSIN
HARRASTAMISEEN.

Lähde: Amerikkalaistutkimus 2012



4

PIENENTÄÄ SAIRASTUMISRISKIÄ

Koska seksi on hyvää aerobista liikuntaa, se voi vähentää sydän-sairauden riskiä. Vähintään pari kertaa viikossa seksiä harrastavilla miehillä sydänsairauden riski oli peräti 45 prosenttia pienempi kuin muilla.

Eturauhassyövän riskin on havaittu pienenevän niillä miehillä, joilla on paljon siemensyöksyjä. Mekanismia ei tunneta, mutta on mahdollista, että siemenneste huuhtelee eturauhasen tiehyisiin pakkautuneet karsinogeenit pois.

Myös verenpaine hyötyy seksistä: erityisesti naisen elimistö erittää orgasmin aikana runsaasti oksitosiinia, joka alentaa verenpainetta.

Lähde: Everyday Health, Berkley Wellness

5

LISÄÄ HALUA

Orgasmi lisää prolaktiinihormonin tuotantoa, mikä auttaa rentoutumaan ja nukahtamaan. Hyvin nukutun yön jälkeen seksiä voi tehdä taas enemmän mieli.

Seksi myös lisää naisilla estrogeenin eritystä, mikä parantaa limakalvojen kuntoa, ja nämä yhdessä saattavat lisätä naisen halua.

Seksin harrastaminen siis todennäköisesti tuo sitä lisää elämään myös lähitulevaisuudessa. ■

Lähde: Everyday Health

Asiantuntija: vastaava psykoterapeutti, seksologian johtava asiantuntija, tietokirjailija Tarja Santalahti, Väestöliitto.

UUTUUS

SKINGUARD
SENSITIVE

SUUNNITELTU VÄHENTÄMÄÄN ÄRSYTYSTÄ

**OPTIMAALINEN TERÄN
ASENTO** LEIKKAA KARVAN
SITÄ VETÄMÄTTÄ

**VOITELUNAUHA TERÄN
MOLEMMIN PUOLIN**
SUOJAA IHOA ÄRTYMEISLTÄ
AJON AIKANA

**PATENTOITU
SKINGUARD-TEKNOLOGIA**
AUTTAA SUOJAAMAAN
IHOA ÄRSYTYKSELTÄ



**HERKÄLLE
IHOLE**



Gillette®

Päiväksi kansallispuistoon

Kansallispuistot ovat mainioita paikkoja päiväretkelle. Retkipaikka.fi:n tuottajana toimiva Karoliina Säkö antaa viisi kohdevinkkiä. Hänelle itselleen rakkaimpia ovat Saaristomeren ja Teijon merelliset maisemat.

teksti **NINA RIIHIMÄÄ** kuvat **VASTAVALO**



Yhteysalus Eivor
kuljettaa ilmaiseksi
Saaristomerén
upeissa maisemissa.



Saaristomerén kansallispuisto, Nötö

MISSÄ? Nötö on Saaristomerén kansallispuiston suurimpia saaria, jonne pääsee omalla veneellä tai ilmaisella yhteysaluksella Nauvon Pärnaisten satamasta tai Kirjaisista. Laivamatkaa ei voi varata ennalta. Kun hyppää aamulla Nauvosta m/s Eivorin kyytiin, ehtii tutustua Nötön luontoon ja seesteiseen saaristotunnelmaan reilut kuusi tuntia ennen paluumatkaa.

Nötön kylästä löytyy satama, tuulimylly, kyläkauppa, kesäkahvila toimiva vanha kansakoulu sekä kappeli vuodelta 1757. Joka kolkkaan jaksaa kulkea jalan, sillä saarella on pituutta vain noin 2,5 kilometriä ja leveyttä kilometri.

HUIPPUPAIKKA? Vartin kävelymatkan päässä satamasta on saaren tunnetuin nähtävyys, soiva kivi. Kun napauttaa suurta kivenlohkareta pienemmällä kivellä, siitä lähtee kirkonkellon ääntä muistuttava kumina. Kiveä on epäilty uhrikiveksi tai kalasta-

jen käyttämäksi sumuvaroittimeksi. Soittoon voi tutustua myös YouTubessa.

MITÄ ERITYISTÄ? Jos ihastut päiväretkellä maisemiin, kannattaa seuraavalla kerralla tulla pidemmäksi aikaa. Saarella on majatalo ja telttailualue. ”Yötön yö merellä on elämys. Auringonlaskun tai -nousun seuraaminen rantakalliolla on mielestäni yksi maailman parhaimmista asioista”, jo lapsena Saaristomerellä perheensä kanssa retkeillyt **Karoliina Säkö** toteaa.

”Jos ihastut päiväretkellä maisemiin, kannattaa toisen kerran tulla pidemmäksi aikaa.”

Kuva Heli Blåfield



KAROLIINA SÄKÖ, 27

- Kirkkonummella asuva eräopas ja luontomatkailutuottaja Retkipaikka.fi:ssä. Ollut kehittämässä ”Wine in the Woods” -viinimaisteluretkiä luonnonhelmaan.
- Aktiiviretkelijä, joka harrastaa elämyshakuisesti ilman numeerisia tavoitteita.
- Kotoisin Salosta. Määrittelee itsensä rantasuomalaiseksi, jolla on sieluissa erityinen paikka saaristolle.
- Retkipaikka.fi on Suomen suurin luontoelämyssivusto, jolla on vuosittain yli miljoona kävijää. Esitellyssä on reilut 2 500 suomalaista retkikohdetta.





Teijon kansallispuisto, Punassuo

MISSÄ? Teijon kansallispuisto sijaitsee Salossa, Varsinais-Suomessa. Salosta kotoisin oleva Karoliina Säkö tuntee maastot kuin omat taskunsa. Hän suosittelee lähtemään päiväretkelle kansallispuiston itälaidalta, Nenustanummen parkkipaikalta. Siellä on vähemmän retkeilijöitä kuin Luontokeskuksella. Nenustanumelta lähtee merkitty 9,5 kilometrin lenkki Punassuolle. Lyhyempää reittiä haluava lähtee Piikanummen parkki-alueelta, josta voi tehdä 4,5 kilometrin lenkin.

HUIPPUPAIKKA? Punassuo on yksi Teijolle tyypillisistä suoalueista, joita ympäröi Säkön sanoin sammalpeittenen peikkometsä. Sahajärves-

sä voi pulahtaa veteen, vaikka virallista uimapaikkaa siellä ei ole. Kesäinen retki käsikäyttöisellä vetolossilla Sahajärven poikki on kuin huvipuistossa kävisi.

Säkölle alueeseen liittyy paljon muistoja. ”Miehenikin tapasin aikanaan ensimmäistä kertaa Teijossa suoritettulla partiolaisten 50 kilometrin nahkaliljavaelluksella. Silloin en tosin vielä tajunnut, että hänestä tulee joskus aviomieheni.”

MITÄ ERITYISTÄ? Talvella kannattaa tutustua soihin metsäsuksilla tai lumikengillä. Kesäisin Karoliina Säkö antaa ”sisiliskotakuun”, niin yleisiä nämä pienet matelijat täällä ovat.



Punassuolla
kulkija
hurmaantuu
luonnontilaisen
suomaiseman
tuoksuihin.

*”Miehenikin
tapasin aikanaan
ensimmäistä
kertaa partiolaisten
vaelluksella Teijossa.”*



Savojärven
kierroksen
luontoelämyk-
set vaihtelevat
vuodenaikojen
mukaan.



Kurjenrahkan kansallispuisto, Savojärvi

MISSÄ? Kurjenrahkan kansallispuiston Pukkipalon pysäköintialueelle pääsee omalla autolla tai paikallisbussilla Turusta, josta on kansallispuistoon noin 35 kilometriä. Pukkipalon lähtöpisteestä voi suunnata joko itään kuuden kilometrin lenkille Savojärven ympäri tai länteen yhtä pitkälle Pukkipalon reitille.

Nimensä mukaisesti Kurjenrahkassa pääsee ihailemaan kevät- ja syysmuuttojen aikaan soille pysähtyviä kurkiparvia. Osa pesiikin täällä. Syksyisin Karoliina Säkö hakee rauhasan metsäelämyksen lisäksi karpalot ja sienet talven varalle.

HUIPPUPAIKKA? Savojärven kierroksella pääsee astumaan kerralla seitsemän kunnan maaperälle. Kuhankuonon rajakivi on Auran, Maskun, Mynämäen, Nousiaisen, Pöytyän, Ruskon ja Turun yhtymäkohdassa.

MITÄ ERITYISTÄ? Pukkipalon reitillä asuu kylähullun maineessa oleva ukkometso. Se ei pelkää ihmisiä. ”Sen kukkoilun saaminen videolle oli sykähdyttävä kokemus”, Säkö kertoo.

MAJOITU & SYÖ

Päivän luontoretken jälkeen on ihanaa syödä hyvin ja pujahtaa hotellin puhtaiden lakanoiden väliin. Tässä hyviä vaihtoehtoja retkikohteiden läheisyydestä.

Saaristomeren kansallispuisto

Turun keskustassa on juuri avattu uusi Original Sokos Hotel Wiklund. Hotellin yhteydessä on paljon kivoja ravintoloita ja kahviloita, esimerkiksi Coffee House, VENN, Rapido ja Trattoria.

Teijon

kansallispuisto

Original Sokos Hotel Rikala sijaitsee Salon keskustassa joen rannalla. Rikala Bar&Grill tarjoaa maisteltavaksi lähialueen parhaista raaka-aineista koostuvaa ruokaa.

Repoveden

kansallispuisto

Kouvolan Original Sokos Hotel Vaakuna on sympaattinen, vaaleanpunainen hotelli. Kouvolan Amarillo avautui uudistettuna toukuun puolivälissä.

Kurjenrahkan

kansallispuisto

Tämänkin retkipaikan majoitus löytyy Turusta. Vaihtoehto Original Sokos Hotel Wiklundille on huhtikuun alussa täysin uusittuna avattu Solo Sokos Hotel Turun Seura-huone. Samaan aikaan sinne avautui ravintola Gunnar Eatery & Bar.

Lisätietoja: hotellit:
sokoshotels.fi ja ravintolat:
raflaamo.fi



Olhavanvuori on komea pystysuora kallioseinä, jota pidetään yhtenä Etelä-Suomen parhaimmista kiipeily-paikoista.



Repoveden kansallispuisto, Valkjärvi

MISSÄ? Repoveden kansallispuisto sijaitsee Kaakkois-Suomessa Kouvolan ja Mäntyhärjun alueella. Saarijärven pysäköintialue Repoveden kansallispuiston koillisnurkassa on rauhallisempi paikka lähteä kuin eteläinen Lapinsalmi. Saarijärveltä on opastettu 7,5 kilometrin lenkki Valkjärven ympäri. Repovesi on tunnettu korkeuseroistaan, joten matkaan kannattaa varata enemmän aikaa kuin kilometrit antavat ymmärtää.

Mäkisyys tulee tutuksi jo alkumatkasta, kun kiivetään Tolosen vuoreksi kutsutulle mäelle. ”Sinne kapuaminen on todellista reisiroutaa, siitä ei puuskuttamatta selviä”, Karoliina Säkö kertoo. Ähki-

minen kuitenkin kannattaa, sillä ylhäältä avautuvat jylhät metsämaisemat.

HUIPPUPAIKKA? Olhavanvuori on komea pystysuora kallioseinä, joka laskee 50 metriä suoraan Olhavanlampeen. Paikka on kallio-kiipeilijöiden suosiossa. Olhavan seinämää voi ihailla eväitä syöden rannan nuotio-paikalta. Olhavanlampi on kaakkureiden pesimälampi.

MITÄ ERITYISTÄ? Repoveden kansallispuistoon voi tutustua myös vesitse. Kanootteja ja soutuveneitä voi vuokrata paikan päältä ja kesäisin alueella liikennöi vesibussi.





Pieni karhunkierros
ei vaadi retkeily-
taitoja, vaan
peruskuntaa ja
hyvät eväät.



Oulangan kansallispuisto, Pieni karhunkierros

MISSÄ? Kuusamon maisemissa kiertävän 12 kilometrin pituisen Pienen karhunkierroksen voi aloittaa Juuman Retkietapilta tai Oulangan Basecampilta. Molemmissa on opasteet. Karoliina Säkö suosittelee kierroksen tekemistä myötöpäivään, koska silloin reitin korkeimmalle kohdalle, Kallioportille, kapuaminen kevenee. ”Minä ainakin lasken 252 portaan askelmat mieluummin alas kuin kiipeän niitä ylös.”

Täällä ei tarvitse rämpiä. Polut ovat selkeästi merkityjä, leveitä ja hyvin hoidettuja. Matkaan voi lähteä vaikka

monen sukupolven seurueella, kuten Säkön perhe teki.

Matkan voi pilkkoa kahdeksi päiväksi ja yöpyä teltassa tai autiotuvassa.

HUIPPUPAIKKA? Kittajoen rauhallisin paikka on Harri-suvanto, jossa on yksi reitin kolmesta riippusillasta. ”Tänne haluaisin laittaa riippumaton ja nauttia hiljaisuudesta. Se olisi silkkaa mindfulnessia”, Karoliina Säkö pohtii.

MITÄ ERITYISTÄ? Pieni karhunkierros on Suomen suosituin retkeilyreitti. Sen kiertää vuosittain noin 60 000 vaeltajaa. Säkö suo-

”Kesällä taipaleen voi aloittaa vaikka yöllä, sillä yöttömässä yössä näkee kulkea.”

sittelee lähtemään sesongin ulkopuolella, arkipäivinä tai aamupäivisin. ”Kesällä taipaleen voi aloittaa vaikka yöllä, sillä yöttömässä yössä näkee kulkea. Kittajoen koskien pauhu ei lakkaa, sillä luonnossa ei ole on-off-nappulaa.” ■



Silkkisen pehmeälle iholle



Saatavilla Prismoista ja S-marketeista.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Lisätietoja osoitteessa: www.silkia.co.uk



**TAKE
BOLD SOUND
EVERYWHERE.**





FLIP4 | €79



PARTYBOX200 | €299



XTREME | €149



CHARGE3 | €99
Stealth Edition



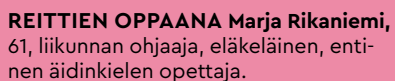
BOOMBOX | €399



GO2 | €29



Katso myymäkohtainen saatavuus www.prisma.fi



Poljin paljon jo lapsena, minulla oli sininen jopo ja siskolla keltainen. Kun muutin Hirsensalmelta Helsinkiin, aloin tutkia kaupunkia pyöräillen. Siten uuden ympäristön hahmotti paljon paremmin.

Minulla on erikseen kesäpyörä ja talvipyörä. Käytän myös kaupunkipyörää monta kertaa viikossa. Se on kätevää, ja pyöräparkki sattuu sijaitsemaan aivan taloni edessä. Rekisteröityminen oli helppoa ja pyörän etuosassa on näyttö, joka opastaa käyttöä."



Polje uusiin maisemiin

Aktiivinen pyöräilijä Marja Rikaniemi suunnitteli Alepa-fillarin käyttäjille kolme kiinnostavaa reittiä. Noin viidentoista kilometrin reitit kiemurtelevat Helsingin keskustassa, Espoossa ja Itä-Helsingissä.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvitus **ANNA-KAISA JORMANAINEN**
kuvat **JUHA SALMINEN**



Alepa-fillarien
numeroitujen
asemien sijainnit:
kaupunki-
pyorat.hsl.fi

Espoo tutuksi

REITIN PITUUS 15 km

LÄHTÖ: Asema 94, Laajalahden aukio, Munkkiniemi

MERIMAISEMIEN KAUTTA MUSEOLLE

Espoon kierroksemme alkaa Munkkiniemestä, Helsingistä. Reittimme kulkee huikeissa merellisissä maisemissa yli viehättävien kevyenliikenteen siltujen. Ensimmäisenä pysähdyspaikkana on Gallen-Kallelan museon Sielun silmät -näyttely, joka sukeltaa taiteilijoiden sielunelämään. Esillä on Gallenin töiden lisäksi esimerkiksi Ellen Thesleffin ja Hugo Simbergin

taidetta. Halutessaan voi poiketa myös kivenheiton päässä luontotalo Villa Elfvikissä, jonka läheisyydessä on lintutorni ja luontopolkuja.

*Gallen-Kallela museo (ti-la 11-16, su 11-17), Gallen-Kallela tie 27
Villa Elfvik, Elfvikintie 4*

MUTKITELLEN MATINKYLÄÄN

Oikaisu Mankkaan läpi Matinkylään esittelee tyypillisen espoolaisen pientaloalueen. Siellä mutkittelee myös Lukupuro. Mankkaan asukaspuiston ympäristö on maisemoitu kauniiksi. Pittoreskissa punaisessa vanhassa väentuvassa on arkisin ohjelmaa lapsille. Ja aina voi pysähtyä omalle pillimehulle ja keinumaan. Kun matka jatkuu, pyöräillessä voi kurkata miltä näytti kansakoulu sata vuotta sitten, nyt tiloissa toimii Teatteri Hevoskenkä.

*Mankkaan asukaspuisto,
Vanha Mankkaankuja 2 A.
Teatteri Hevoskenkä,
Juhannusmäki 2.*

FRIISINKALLIOLTA IHAILEMAAN MERTA

Matka jatkuu Espoon keskustan halki Friisinkallioon, josta tehtiin Espoon 550-vuotisjuhlan kunniaksi luonnonsuojelualue vuonna 2007. Ylös kallioille kannattaa kivuta, koska sieltä näkee merelle asti.

*Friisinkallio, koordinaatit: 60.1744 °
P24.7148 ° I. Jätä pyörä Avaruuskadun
pyöräasema 633:lle.*

PÄÄTÖS: Asema 627, Piispansilta, Matinkylän metroasema. Voit palata Helsinkiin metrolla tai jatkaa matkaa etelään kohti merenrantaa, josta löytyy Espoon kuuluisa Rantaraitti. Sitä seuraamalla pääset takaisin lähtöpisteeseen.

Itä-Helsingin ihmeet

REITIN PITUUS 17 km

LÄHTÖ: Asema 262, Siilitien metroasema

JAPANILAISTYYLISEEN PUUTARHAAN

Suuntaa kulku Siilitien metroasemalta kohti Muuntajankatua ja kohti Roihuvuorta, ylitä Saahaajankatu ja saavut ihanalle metsätielle, joka vie sinut 1990-luvulla suunniteltuun japanilaistyylliseen puutarhaan. Palkittu puisto rakennettiin liuskekivilouhoksen raunioille ja sen rakennustyöt kestivät kuusi vuotta. Melkein 10 tuhannen neliön puutarha jakautuu neljään eri osaan, joita ovat Sini-
nen lohikäärme, Punainen Fenix-lintu, Valkoinen tiikeri ja Musta kilpikonna.

Japanilaistyylinen puutarha, Roihuvuorentie 12-16

LAAJASALON PARHAALLE RANNALLE

Matka jatkuu kanavien yli Tammisaloon ja sieltä Laajasaloon. Jos Vartiosaaren mieli, kulkee reitti ohi Reposalmen sataman, jossa yhteysalus pysähtyy. Tai sitten voi suunnata suoraan hiekkarannalle ja pulahtaa virkistävään meriveteen.

Vai tekisikö mieli kokeilla golfia? Laajasalon golfkentällä lajiin saa tutustua ihan kuka tahansa ilman greencardia. Kuuden reiän kierrokseen kuluu noin tunti.

*Vartiosaaren yhteysalus, Reposalmen satama. (Meno noin 10:40 ja 17:40. Paluu lähtee noin 12:55 ja 19:55)
Laajasalon Golf, Reposaarentie 15*

JOTAIN UUTTA, JOTAIN MENETETTYÄ

Matka jatkuu kohti Laajasalon eteläistä osaa, josta löytyy pieni idyllinen Hevossalmen uimaranta. Matkalla ohitetaan

mantereen ja Santahaminan yhdistävä Hevossalmen nostosilta, jolle voi poiketa ihailemaan hienoa näköalaa. Sillan eteen muodostuu usein purjeveneiden kiemurteleva jono.

Sitten kurvataan rantaa pitkin Kruunuvuorenrantaan. Käymme katsomassa, miten öljysataman tilalle on noussut uusia kerrostaloja ja käymme ihmettelemässä huviloiden raunioita. Vanhan huvila-alueen loistosta muistuttaa enää 1910 valmistunut Hällebön huvila. Alueen 12 huvilaa olivat toisen maailmansodan aikaan saksalaisomistuksessa ja

päätyivät Neuvostoliitolle, kun Saksa hävisi sodan. 1955 vuorineuvos **Aarne J. Aarnio** osti huvilat ja halusi rakentaa paikalle modernin lähiön. Kun kaupunki ei antanut lupaa, vuorineuvos päästi rakennukset rapistumaan. Lopulta perikunta purki talot. Huviloiden raunioilta jatkamme läpi Tullisaaren upean puiston, joka on täynnä hyviä piknikpaikkoja. Etenemme Herttoniemen rantaan ja sieltä päätepysäkille.

PÄÄTÖS: Asema 260, Herttoniemen metroasema



Keskusta kauneimmillaan

REITIN PITUUS 14 km

LÄHTÖ: Asema 21, Töölönlahdenkatu

LAPINLAHDEN SAIRAALAN YMPÄRISTÖ

Koukkaa Baanalle ja ota suunnaksi Ruoholahden kanavaranta. Nauti kanavarannan urbaanista tunnelmasta ja jatka alikulun kautta Lapinlahden sairaalan vihreään ympäristöön, joka on nähtävyys jo itsessään. Entisessä mielisairaalassa toimii kulttuurikeskus Lapinlahden Lähde, josta löytyy esimerkiksi museo ja kirpputori.

Jatka matkaa rantaviivaa myötäilevää kävelytieta pitkin Hietaniemen hautausmaalle, jossa voit käydä tervehtimässä vaikka edesmenneitä presidentejämme, tai viivähdä hiekkarannalla ihailemassa ruskettuneita lentopallon pelaajia.

*Lapinlahden Lähde,
Lapinlahdenpolku 8
Hietaniemen hautausmaa, presidenttien haudat, Hietaniemenkatu 20*

SEURASAAREEN

Jatka Hietsusta ohi Sibelius-monumentin kohti Seurasaarta. Sieltä löytyy ulkoilmamuseo, jossa on vanhoja, eri puolilta Suomea siirrettyjä puurakennuksia. Huomaa, että pyöräily on Seurasaarella kiellettyä, mutta onneksi Seurasaareen johtavan sillan kupeesta löytyy pyöräparkki. Seurasaarella on myös grillipaikka ja uimaranta. Sillan kupeesta on kulku myös Urho Kekkosen museo Tamminiemeen. Matka jatkuu ruusuistaan kuuluisaan Meilahden arboretumiin.

*Seurasaaren ulkoilmamuseo,
Seurasaarentie 15
Tamminiemi, Seurasaarentie 15
Arboretum, Johannesburgintie 7*

KESKUSPUISTON HÄMÄRÄÄN

Seuraavaksi häämästelemme uudempaa rakennustaiteen historiaa. Reitti kulkee läpi 1990-luvulla rakennetun Pikku-Huopalahden, jonka keskellä nousee maamerkkinä pyramidi-

mainen terassitalo. Alikulku-tunnelin kautta pääsemme Mannerheimintien toiselle puolelle, josta suuntaamme kohti Ruskeasuon hevostalleja, missä voimme nähdä poliisiratsuja. Sitten pyyhällämme läpi helteellä ihanan viileän Keskuspuiston, ohitamme kaupunkilaisten viljelypalstat, ja suuntaamme kohti Olympiastadionia pitkin puiston itäistä reunaa. Päättämme reitin Uimastadionin altailla.

*Ruskeasuon hevostallit, Ratsastie 10
Uimastadion, Hammarskjöldintie 5*

PÄÄTÖS: Asema 79, Uimastadion

NÄIN VUOKRAAT ALEPA-FILLARIN

1. Mene kaupunkipyörien nettisivuille (kaupunkipyörät.hsl.fi) rekisteröitymään. Täytä pyydetyt tiedot, ja saat pyöräilijätunnuksen ja PIN-koodin. Pyörän käyttöoikeus maksaa 5 euroa päivässä, 10 euroa viikossa tai 30 euroa koko kauden eli lokakuun loppuun asti.

2. Nouda polkupyörä pyöräasemalta. Pyöriä on kaikkiaan 3 450 ja asemia 345.

3. Voit ajaa kaupunkipyörällä perusmaksulla 30 minuuttia. Jos et vielä silloin palauta pyörää, vaan jatkat matkaa, sinulta veloitetaan 1 euro jokaista seuraavaa puolta tuntia kohden. Enimmäiskäyttöaika on 5 tuntia, sen jälkeen veloitetaan 80 euron viivästysmaksu.

4. Palauta pyörä mille tahansa kaupunkipyöräasemalle.





Always organic



LUOMUA

Kevään juhliin helppo herkku

KOOKOSNELIÖT

n. 20 palaa, gluteeniton, vegaaninen

Ainesosat

- 100 g Urtekram Luomu Kookosöljyä
- 50 g Urtekram Luomu Ruokosokeria
- 50 g Urtekram Luomu Kookossokeria
- 4 rkl agavesiirappia
- 190 g Urtekram Luomu Gluteenittomia kaurahiutaleita
- 50 g kookosjauhoa
- 50 g mantelijauhoa
- 100 g murskattuja pähkinöitä
- riipaus suolaa

Valmistus

1. Laita uuni lämpiämään 175°C. Vuoraa 20 x 20 cm vuoka leivinpaperilla.
2. Sulata miedolla lämmöllä öljy, sokerit ja siirappi kattilassa. Sekoita kaurahiutaleet, jauhot, pähkinämurska ja suola erillisessä kulhossa ja yhdistä öljy-sokeriseokseen.

3. Sekoita massa tasaiseksi seokseksi ja kaada vuoratulle vuoalle. Painele seos tiiviiksi levyksi vuoan pohjalle.
4. Paista uunissa noin 20-25 min kunnes pinta on kauniin kullanruskea. Anna jäähtyä täysin ennen leikkaamista.
5. Koristele halutessasi suklaa-kastikkeella ja kookoshiutaleilla.

Vinkki: Pähkinätön versio – vaihda murskatut pähkinät esim. Urtekram Luomu Auringonkukan ja/tai Kurpitsansiemeniin.

Lue lisää: urtekram.fi



Matkalippu Marsiin, kiitos!

Matkailu on syypää noin kahdeksaan prosenttiin ihmisen aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä, raportoitiin australialaisen ja taiwanilaisen yliopiston tutkimuksessa viime vuonna. Luku yllätti, sillä se on neljä kertaa suurempi kuin aikaisemmin oli luultu. Erityisesti lentäminen on ilmastoltaan kannalta kuluttavaa. Nelihenkisen perheen edestakaisista Thaimaan-lennoista aiheutuu saman verran kasvihuonekaasupäästöjä kuin mitä perheen hybridiauto tupruttaa ilmoille parinsadantuhannen kilometrin ajossa.

Toisaalta: onhan matkustaminen mukavaa. On kiinnostavaa tutustua eri kulttuureihin ja nähdä uusia paikkoja. Onneksi paikasta toiseen siirtymiseen ei enää tarvita lentämistä. Uusi teknologia mahdollistaa matkustamisen vaikka kotisohvalta.

ITSE OLEN MATKUSTANUT virtuaalimaailmassa mielenkiintoisissa paikoissa. Olen esimerkiksi lentänyt New Yorkin yläpuolella ja ihmetellyt kaukana alapuolellani näkyviä pilvenpiirtäjien kattoja sekä kaduilla käveleviä muurahaisen kokoisia ihmisiä. Olen käynyt ihailemassa kirsikankukkien puheamista Tokiossa ja huimaa jäävuoria Etelämantereella. Olen jopa tutustunut dinosauruksiin *Jurassic Park* -elokuvan trailerissa sademetsässä. Kaiken tämän olen tehnyt omassa olohuoneessani virtuaalilasit silmilläni.

Virtuaalimatkat laajentaa matkustamisen ulottuvuuksia. Tutun maapallon lisäksi voimme matkustaa toisille planeetoille. New Yorkissa koulubussi muutettiin virtuaalimatkustusbussiksi, jonka ikkunoista sai ihmetellä Mars-planeetan maisemia, kun bussi ajeli pitkin Manhattania. Virtuaalitekniikan avulla voimme matkustaa jopa uudessa ulottuvuudessa, ajassa. Voimme käydä ihailemassa historiallisia tapahtumia tai matkustaa pitkälle tulevaisuuteen, jonka matkanjärjestäjät ovat meille luoneet.

Myös robotit voivat auttaa etämatkustajaa. Japanilainen Telexistence-yritys kehittää kauko-ohjattavaa robottia, jonka avulla voisi

tehdä matkoja etänä. Robotti kulkee esimerkiksi Rivieralla, ja ohjaaja loikoilee kotonaan nojatuolissa. Robotin silminä ovat kamerat, joista kuva välittyy ihmisen virtuaalilaseihin. Ohjaaja pysyy liikuttamaan robottia ohjaushanskoihin verhotuilla käsillään. Robotin voi esimerkiksi ohjata koskettamaan rantahiekkaa – ja robottia liikuttava ihminen tuntee hiekan hanskoissaan.

JÄÄKÖ JOKU KAIPAAMAAN lentämistä? Ei hätää, lentokokemuksenkin voi järjestää virtuaalisesti. Japanissa järjestetään kuvitteellisella First Airlinesilla virtuaalimatkoja Pariisiin ja New Yorkiin. Matkustajat istuutuvat mukavasti business-luokan penkeille lentokoneen matkustamo matkivassa tilassa. He katsovat kiltisti ”lento-emäntien” turvanäytökset ja nauttivat sitten posliinilautasilta neljän ruokalajin päivällisen viineineen. Kun matkakohteeseen on vihdoin laskeuduttu, matkustajat vetävät päähänsä virtuaalilasit, ja lentokoneesta onkin hetkessä siirrytty New Yorkin Times Squareille tai Pariisiin Eiffel-tornia ihailemaan.

Jos virtuaalimatkamahdollisuudesta huolimatta kaipaa aitoa matkakokemusta, suosittelen lämpimästi lähimatkailua kotimaassa. Se on ekologisempaa ja samalla tarjoaa sitä, mitä ihmiset usein matkaltaan hakevat – mielenkiintoisia ihmiskontakteja.

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

Olen käynyt ihailemassa huimaa jäävuoria Etelämantereella.



Kuva Panu Pälviä

Etuja sinulle asiakasomistaja



NAUTI AURINGOSTA TURVALLISESTI

Clinique-aurinkotuotteet ovat täysin hajusteettomia ja allergiatestattuja. Ne suojaavat ihoa auringolta tehokkaasti mutta hellävaraisesti sekä korjaavat ihoa auringon aiheuttamilta vaurioilta. Sataprosenttisesti mineraalipohjaiset aurinkotuotteet sopivat myös erittäin herkälle iholle. Muista levittää aurinkosuojaustuote vähintään 30 minuuttia ennen auringolle altistumista ja lisää sitä päivän mittaan.



Aurinkosuoja SK 30 125 ml
Vartalolle. Sopii myös erittäin herkälle iholle.

27,90 (34,90) 223,36/l (279,20/l)



Virtu-oil Body Mist -aurinkosuojausuihke
SK 30 144 ml

Viilentävä aurinkosuojausuihke vartalolle. Kevyt öljymäinen, nopeasti imeytyvä koostumus ei jätä ihoa rasvaiseksi.

27,- (34,-) 187,50/l (236,11/l)



Face Shakeup SPF 50 30 ml

Erittäin kevyt, miltei näkymätön aurinkosuoja kasvoille. Hellävarainen. Myös herkälle iholle ja silmänäpäräsiholle. Saatavana SK 30 ja 50.

Aurinkosuojaupakko SK 35 6 g

Erittäin herkille ihoalueille, kuten korvalehdille ja huulille.

23,- /kpl (29,-)



After Sun Rescue Balm With Aloe 150 ml

Erittäin kosteuttava ja ihoa rauhoittava balsami auringonoton jälkeen. Sis. aloe veraa. Öljytön koostumus, ei tuki huokosia.

27,50 (34,50) 183,33/l (230,-/l)



Sun Protection Powder SPF 30 10 g

Kevyt mineraalipitoinen meikkipuuteri, jonka hoitavat ainesosat suojaavat ihoa UVA- ja UVB-säteiltä. Peittää kauneusvirheitä ja tasoittaa ihon sävyä.

28,80 (36,-)



Age Defense -BB-voide SK 30 40 ml

Kosteuttaa, tasoittaa ja suojaa ihoa sekä peittää ihon virheet. Kaksi sävyä.

Superdefense-CC-voide SK 30 40 ml

Tasoittaa epätasaista ihonsävyä. Kevyt koostumus. Täydellinen meikkipohja kesään. Kolme sävyä.

27,- /kpl (36,-)

Tervetuloa hemmottelemaan itseäsi

Clinique You Time- palveluun. Palvelu räätälöidään tarpeidesi ja ihonhoidollisten huolenaiheidesi mukaan. Clinique You Time -palvelu on saatavana suurimmissa Sokos-tavarataloissa.



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2019.

HERKKÄÄ IHOA
RAUHOITTAVA
HYDRA ZEN -LINJA

Etusi

Ostaessasi kaksi Lancôme-tuotetta saat kangaskassin ja matkakokoisen puhdistusduon. Rajoitettu erä. (Arvo 40,-) Voimassa 1.-30.6.2019.



Hydra Zen -kosteusvoide 50 ml
47,20
(59,-) 944,-/l (1180,-/l)



Hydra Zen Nuit -yövoide 50 ml
53,60 (67,-)
1072,-/l (1 340,-/l)



Hydra Zen Yeux
-silmänympäryshoito 15 ml
36,80 (46,-)



Hydra Zen -kauneusvesi 200 ml
35,20 (44,-)
176,-/l (200,-/l)

UUTUUS



KAIKKI BIOTherm-
AURINKO- JA AFTER
SUN -TUOTTEET SEKÄ
ITSERUSKETTAVAT
-20 %
ESIM.

BIOTherm

Waterlover Sun Mist SPF 30 200 ml

Vesistöystävällinen aurinkosuojausihke, jonka kosteuttava koostumus sisältää ihoa uudistavaa Life Plankton -uutetta. Pakkaus valmistettu kierrätysmuovista.

28,70 (35,90) 143,50/l (179,50/l)

After Sun Rehydrating Body Milk 200 ml

Pidentää rusketuksen kestoa. Kosteuttaa ja rauhoittaa ihoa tehden ihosta heleän ja hehkuvan. Hento merellisen hedelmäinen tuoksu.

28,40 (35,50) 142,-/l (177,50/l)

Aqua-Gelée Autobronzant -itseruskettava seerumi 50 ml
Itseruskettava kosteuttava seerumi kasvoille.

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

Etusi

Ostaessasi kaksi Biotherm-tuotetta saat kesäkassin. (Arvo 30,-) Rajoitettu erä.



SHISEIDO
GINZA TOKYO

Refreshing Cleansing Sheets 30 kpl

Kätevä, ultrapehmeä, puuvillainen puhdistusliina poistaa iohuukosia tukkivat epäpuhtaudet, meikin ja ylimääräisen talin kasvoilta nopeasti ja helposti.

21,20 (26,50) 0,71/kpl 0,88/kpl

Perfect Cleansing Oil 180 ml

Kasvo- ja silmämeikin poistoon. Hellävarainen koostumus kosteuttaa ihoa puhdistaen meikin ja epäpuhtaudet iholta.

35,90 (44,90) 199,44/l (249,44/l)

Essential Energy Moisturizing Cream 50 ml

Silkkimäisen pehmeä kosteuttava päivävoide, joka lataa välittömästi iholle uudistunutta energiaa.

61,60 (77,-) 1232,-/l (1540,-/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta



Double Serum 50 ml

Maaailman myydyin Clarins-tuote! Kaksiosainen tehoseerumi ihon ikääntymisen merkkejä vastaan kaikille ihotyypeille.

91,90 (115,50) 1838,-/l (2310,-/l)

Pore Control Pore Minimizing Serum 30 ml
Ihohuokosia supistava seerumi, joka tekee ihosta kauniin ja tasaisen.

43,90 (55,-)



Gentle Foaming Cleanser Dry or Sensitive Skin 125 ml

Hellävarainen vaahtoava puhdistustuote kuivalle ja herkälle iholle.

Instant Eye Make-Up Remover 125 ml
Voimakkaan ja vedenkestävän silmämeikin poistoaine.

20,90 /kpl (27-31,50)
167,20/l (216-252,-/l)

Instant Smooth Perfecting Touch 15 ml
Silkinpehmeä pohjustusvoide silottaa juonteet ja häivyttää ihohuokokset. Käytä sellaisenaan tai meikkivoiteen alla.

25,90 (33,-)



Supra Volume Mascara 8 ml

Erittäin tuuheuttava ja hoitava ripsiväri. Intensiivisen värikylläinen lopputulos, joka pysyy ripsissä pitkään.

24,50 (32,-)

Double Fix Mascara 7 ml

Väritön, tavallisen ripsivärin päälle levitettävä geeli tekee ripsiväristä vedenkestävän. Soveltuu myös kulmakarvojen muotoiluun ja siistimiseen.

18,90 (23,90)

Joe Blasco
COSMETICS



Lip Glazz -huulikiilto

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

Huulikiilto

Upean läpikuultavan kiillon huulille antava, pitkäkestoinen huulikiilto. Käytetään sellaisenaan tai huulipunaa päällä pehmentämään huulipunaa sävyä. Soveltuu myös viimeistelemään voidemaisen lopputuloksen luomille tai poskipäille.

24,90 /kpl (29,90-30,30)



Light-puristepuuteri

Erittäin hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen ja korjaamiseen. Tummmat värit sopivat myös kasvojen varjostamiseen ja muotoiluun.

46,90 (56,90)

BB Cream 5in1 -voide 30 ml

Kevyesti sävyttävä päivävoide saa ihon näyttämään kauniin mattapintaiselta. Tasoittaa ja suojaa ihoa ikääntymiseltä sekä UVA/UVB-säteiltä, SK 15. Kaikille ihotyypeille.

35,90 (42,90)

Neutraloiija

Neutraloijat häivyttävät tehokkaasti ihon värivirheitä sekä viimeistelevät täydellisen meikkipohjan.

30,90 (38,50)

Ultralift Serum 30 ml

Monivaikutteinen tehoseerumi, joka kiinteyttää, elvyttää ja kirkastaa ihoa välittömästi. Toimii tuhkimotippana hoitovoiteiden alla jäntevöittäen ihokudosta sekä vähentää ikääntymisen merkkejä.

46,90 (58,10)



[LÄHDE] NORDIC HYDRA
TEHOKOSTEUTTA
& RAIKASTAA



[HARMONIA] NORDIC RITUALS
KOSTEUTTA,
TASAPAINOTTA & RAVITSEE



LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



100%
VEGAN

LÄHDE-TUOTTEET

-20 %
ESIM.

UUTUUS



24H Tehokosteusvoide 50 ml

Tehokosteuttava päivävoide

SK 30 50 ml

Tehokosteuttava yövoide 50 ml

16,70 /kpl (20,90)

334,-/l- (418,-/l)

Tehokosteuttava geelinaamio

100 ml

17,50 (21,90)

166,67/l (208,57/l)

Tehokosteuttava seerumi 30 ml

21,50 (26,90)

3in1 Micellar
-puhdistusvesi 250 ml

7,90 (9,90)

31,60/l (39,60/l)

Puhdistusvaahto 150 ml

10,30 (12,90)

68,67/l (86,-/l)

← DAILY RITUALS →

LUMENE
HARMONIA [BALANCE]



100%
VEGAN

HARMONIA-LINJAN
TUOTTEET

-20 %
ESIM.

UUTUUS



Yövoide 50 ml

29,50 (36,90)

590,-/l (738,-/l)

Kosteusvoide 50 ml

27,90 (34,90)

558,-/l (698,-/l)

Turvenaamio 75 ml

19,90 (24,90)

265,33/l (332,-/l)

Vartalokuorinta 250 ml

17,50 (21,90)

70,-/l (87,60/l)

Vartalovoide 200 ml

15,10 (18,90)

75,50/l (94,50/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

WE CARE
ICON.



In Love Glow tai In Love Gold Glow -korostuspaletti 12,5 g
Hienojakoisten ja hehkuvien sävyjen avulla on helppo loihtia luonnollisen kuulas meikki arkeen tai näyttävän säihkyvä meikki juhlaan sekä korostaa kasvojen parhaita puolia. Ei sisällä hajusteita tai parabeeneja. Sopii myös herkälle iholle. Vegaaninen.

14,90/kpl (19,90)



I Love Tigers -luomiväripaletti 8 g

Kaksi vaihtoehtoa: klassinen Nude tai hohdokas Party Nude. Kuusi intensiivistä luomivärisävyä trendikkään nudemeikin tekoon. Silkkisen hienojakoiset helmiäissävyt tuovat silmämeikkiin raikasta hehkua ja valoa. Mattasävyillä saat luotua samettisen pehmeän meikkaustuloksen. Jokaisesta myydystä tuotteesta lahjoitamme yhden euron WWF Suomelle tiikeriensuojelutyöhön.

14,10/kpl (18,90)



My Love Luxe -volumehuulikiilto

Ylellisen näyttävä ja superkiiltävä huulikiilto. Liukuu pehmeästi huulilla. Viilentävä koostumus antaa huulille kiillon lisäksi täyteläisyyttä. Kaikissa sävyissä valloittavat efektipigmentit. Ei sisällä eläinperäisiä aineosia, vegaaninen.

7,40/kpl (9,90)



My Love Nude -nudehuulikiilto

Hohtava, luonnollinen huulia hellivä nudekiilto ilman helmiäisefektiä. Pehmeä tunne huulilla. Seitsemän kaunista mattapigmenttisävyä vaaleasta nudesta aina tummaan punaiseen.

5,90/kpl (7,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2019.



Bella Rosa EdP 30 ml

Sensuelli, elegantti ja naisellinen kukkais-metsäinen tuoksu itämaisien sävyttein. Sisältää mm. roseepippuria, mandariinia, vaaleanpunaista ruusua, jasmiinia, patsulia ja santelipuuta.

Bella Blanca EdP 30 ml

Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista, inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu. Sisältää mm. mustaherukkaa, mandariinia, jasmiinia, valkoista ruusua, kieloa ja santelipuuta.

37,90 /kpl (49,90)



**LAURA BIAGIOTTI
-TUOKSUT
ETUHINTAAN**



B Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml

36,50 (47,90)

Laura EdT 50 ml

Ajaton klassikotuosku, joka on kepeän romanttinen ja joka viestii puhtautta ja viattomuutta.

49,50 (64,90)

990,-/l (1298,-/l)

B Laura Biagiotti

Laura Tender EdT 25 ml

Moderni, nuorekas ja raikas kukkaishedelmäinen vihreä tuoksu elämäniloiselle naiselle.

36,50 (47,90)

Laura Tender EdT 50 ml

49,50 (64,90)

990,-/l (1298,-/l)



KENZO

World EdP 30 ml

Tuoksu on täysin omanlaisensa kukkaisluomus. Sen energiasta vastaa vadelma, naisellisuudesta pioni ja jasmiini. Luonnetta tuoksuun tuo makean metsäinen ambroxan.

51,90 (64,90)



KENZO

World EdT 30 ml

Hedelmäisen kukkainen, raikas ja leikkisä tuoksu naiselle, joka uskalttaa olla oma itsensä.

47,90 (59,90)



**CALVIN KLEIN
ETERNITY -TUOKSUT
ETUHINTAAN
ESIM.**



CALVIN KLEIN

Eternity EdP 30 ml

Ajaton yhdistelmä valkoisen liijan terälehdiä ja valkoista ruusua sekä sensuelliä santelipuuta.

39,- (48,90)

CALVIN KLEIN

Eternity for Men EdT 50 ml

Raikas ja ilahduttava ilmaus itsevarmuutta ja elinvoimaa galbanumin, pelargonian ja sensuellin sammalen ajattoman maskuliinisista tuoksunuoteista.

46,80 (58,50)

936,-/l (1170,-/l)



JIMMY CHOO

Esim.

Man Ice EdT 30 ml

36,50 (46,-)

Man Ice Deo Stick 75 gr

23,- (29,-)

306,67/kg (386,67/kg)

**JIMMY CHOO
-TUOKSUT
ETUHINTAAN
(Ei koske Limited
Edition -tuoksua)**



JIMMY CHOO

Floral EdT 40 ml

36,- (45,-)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



HEI AURINGOLLE,
EI KIITOS
RYPYILLE.



**Q10 Power Anti-Wrinkle +
Firming -päivävoide SK 30**
50 ml

Taistelee tehokkaasti pieniä
juonteita ja rypyjä vastaan, jättäen
ihon näkyvästi kiinteämmäksi.
Suoja UV-säteiden aiheuttamilta
vanhenemisen merkeiltä ja
pigmenttiläiskiltä. Tehokosteuttaa
iho 24 tunnin ajan.

**Q10 Power Anti-Wrinkle +
Firming -yövoide 50 ml**
**Q10 Power Anti-Wrinkle +
Firming -silmänympärysoide**
15 ml

Taistelee tehokkaasti pieniä
juonteita ja rypyjä vastaan.

Q10 Firming -vartaloöljy 200 ml
Hoitaa ihoa tehokkaasti ja
kiinteyttää sitä jo kahdessa viikossa.

10,-/kpl (12,50)
50-100,-/l (62,50-250,-/l)



**Q10 Power Anti-Wrinkle +
Sensitive -päivävoide 50 ml**
Vähentää tehokkaasti kuivuutta,
punoitusta sekä pieniä juonteita.
Hajusteeton, sopii herkälle ja
couperosa-iholle.

12,40 (15,50)
248,-/l (310,-/l)

**Q10 + Vitamin C Firming Body
Lotion -vartaloemulsio 250 ml**
Tekee ihosta huomattavasti
kiinteämmän kymmenessä päivässä.
Kosteuttaa ihoa tehokkaasti
48 tunnin ajan.

5,20 (6,50) 20,80/l (26,-/l)



CosmeCeuticals on lääketehaan
kehittämä tuotesarja ihonhoitoon.
Tarkoitettu herkälle iholle ja
erilaisiin iho-ongelmiin.



Päivävoide 50 ml

800,-/l (1000,-/l)
Ehkäisee rypyjä ja vahvistaa ihoa.
Normaalille ja sekaiholle.

Yövoide 50 ml 800,-/l (1000,-/l)
Jälleenrakentava ja ravitseva yövoide
kaikille ihoityypeille.

Gel 28 -tehoseerumi 30 ml
Anti-Age tehoseerumi rypyihin
ja juonteisiin. Sopii myös
silmänympärysiholle.

40,-/kpl (50,-)



Skin Energy Propolis -voide
60 ml

Erilaisten iho-ongelmien hoitoon.
Mm. ihottumiin, epäpuhtauksiin
sekä kutiavalle ja ärtyneelle iholle.

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



PIZ BUIN® ALLERGY – Suojaa aurinkoherkälle iholle
Tehokasta UVA- ja UVB-suojaa vartalolle ja kasvoille. Kehitetty yhteistyössä
ihotautilääkäreiden kanssa suojaamaan aurinkoherkkää ihoa. Voide kosteuttaa
pitkäkestoisesti ja auttaa ehkäisemään ihon kuoriutumista. Hien- ja vedenkestävä.



Allergy-aurinkosuojavoide
kasvoille SK 30 50 ml

13,90 (18,-)
278,-/l (360,-/l)



Allergy-aurinkosuojavoide
SK 30 200 ml

17,90 (23,-)
89,50/l (115,-/l)

Allergy-aurinkosuojavoide
SK 50+ 200 ml

19,90 (25,-)
99,50/l (125,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2019.



Australian Gold on yksi maailman tunnetuimmista aurinko- ja rusketustuotemerkeistä. Botanical-sarjan laadukkaat aurinkovoiteet ovat täysin kasvipohjaisia ja täynnä vitamiineja. Kaikki Botanical-tuotteet ovat hypoallergeenisia, sulfaattittomia, gluteenittomia ja väriaineettomia eikä eläinkokeita ole käytetty. Ihonan kevyt, raikas sitruksinen tuoksu.



Botanical-aurinkosuojavoide
SK 15 147 ml
Fysikaalinen aurinkosuoju.

23,10 (28,90)
157,14/l (196,60/l)



Botanical-aurinkosuojavoide
SK 30 147 ml
Fysikaalinen aurinkosuoju.

23,90 (29,90)
162,59/l (203,40/l)



Botanical-aurinkosuojasuihke
SK 30 177 ml
Kemiallinen aurinkosuoju.

23,10 (28,90)
130,51/l (163,28/l)



Botanical- säilytetty aurinko-
suojaivoide kasvoille SK 50
88 ml

Fysikaalinen aurinkosuoju. Jättää
ihon mattapintaiseksi. Sopii myös
rasvaiselle iholle.

23,10 (28,90)
262,50/l (328,41/l)



Urtekram – sertifioitua luomukosmetiikkaa. Vegaaninen,
sataprosenttisesti biohajoava, ei testattu eläinkokeilla.

URTEKRAM
KOOKOS JA ALOE VERA
-LINJAT S-ETUHINTAAN
-20 %



Luomukookos-shampoo
250 ml tai -hoitoaine 180 ml

4,70 /kpl (5,90)
18,80-26,11/l (23,60-32,78/l)

Luomu- aloe vera -geeli
100 ml

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

Luomu- aloe vera
-vartalokuorinta 150 ml,
-suihkugeeli 500 ml tai
-vartalovoide 245 ml

6,30 /kpl (7,90)
12,60-42,-/l (15,80-52,67/l)



Luomusertifioitu Biosolis-aurinkotuotesarja koko perheelle. Sataprosenttisesti fysikaalinen aurinkosuoju suojaa ihoa tehokkaasti auringon UVA- ja UVB-säteiltä titaani- ja sinkkidioksidin avulla heti levityksestä alkaen. Ihoa hoitava ja kosteuttava koostumus suojaa ihoa ikääntymisen merkeiltä.



Aurinkovoide kasvoille SK 50
50 ml

16,70 (20,90)
334,-/l (418,-/l)



Melt-in-aurinkosuojavoide
SK 30 100 ml
Kaikille ihotyypille. Vartalolle,
kasvoille ja huulten suojaamiseen.

Aurinkosuojasuihke SK 30
100 ml

21,20 /kpl (26,50)
212,-/l (265,-/l)



Aurinkosuojäöljy SK 20 100 ml
Kasvoille ja vartalolle. Sopii myös
hiusten aurinkosuojaksi.

22,30 (27,90)
223,-/l (279,-/l)



Aurinkoemulsio lapsille SK 50
100 ml
Vedenkestävä koostumus.

21,50 (26,90)
215,-/l (269,-/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



A. Vogel Molkosan -heravalmiste 500 ml

Vatsan kautta hyvään oloon.

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



Vivania Beauty Natural -kollageenijauhe

140 g

Lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta. Ylläpitää ihon tervettä rakennetta. Maustamaton.

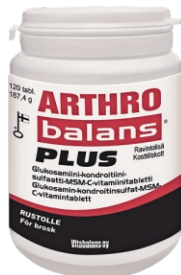
14,30 (17,90) 102,14/kg (127,86/kg)



Vivania Beauty Shot 500 ml

Nestemäinen kollageeni-hyaluronihappo-C-vitamiinivalmiste. Lisäämään ihon kosteutta ja kimmoisuutta. Myös mango-melonin ja raparperi-mansikan makuksena.

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



Vitabalans Arthrobalans Plus

120 tabl. / 187,4 g

Lisää liikunnan iloa! Nivelille ja rustoille.

31,90 (39,90) 0,27/tabl. (0,33/tabl.)



Valioravinto Kyolic Original 100 tabl. / 70 g

Jälkihajuton valkosipulitabletti. Sis. AGE-uutetta (Aged Garlic Extract), jonka vaikutuksista on julkaistu jo yli 750 tieteellistä julkaisua. Tärkeä sydänterveydelle ja luonnossa liikkujille.

26,80 (33,50) 0,27/tabl. (0,34/tabl.)



Valioravinto Carmolis Yrttitippa 80 ml

Suomen suosituin yrttivalmiste. Ruuansulatukselle. Sekoita pienen määrään vettä.

7,90 (9,90) 98,75/l (123,75/l)



Bioteekin Probiootti comp 80 kaps. / 51 g

Neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Sopii koko perheelle. Vegaaninen.

Bioteekin Probiootti plus 125 kaps. / 48 g

Neljä erilaista bakteerikantaa sekä bakteereiden hyvinvointia tukevia aineita. Sopii koko perheelle. Vegaaninen.

19,90 /kpl (24,90)

0,16-0,25/tabl. (0,20-0,33/tabl.)



Bioteekin Probiootti junior 60 tabl. / 42 g

18,30 (22,90) 0,31/tabl. (0,38/l)

Bioteekin Omega junior 54 kpl / 81 g

11,90 (14,90) 0,22/kpl. (0,28/kpl)

Bioteekin Omega Oil 150 ml

18,30 (22,90) 122,- /l (152,67/l)



Bioteekin Duo Vahva Omega-3

120 kaps. / 170 g

Jos ruokavalioon kuuluu vain vähän kalaa, nauti päivittäin yksi kapseli ja varmista riittävä EPA:n ja DHA:n saanti puhtaasti ja turvallisesti.

29,90 (38,50) 0,25/tabl. (0,32/tabl.)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2019.



EIMI Sugar Lift -rakennesuihke 150 ml
Sokeriututetta sisältävä rakennesuihke

EIMI Extra Volume -muotovahto 300 ml
Vahva tuuheuttava muotovahto

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml
Keskivahva hienojakoinen hiuskiinne, jossa lämpösuoja.

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

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 75 ml
Matkokoko.

6,90 (9,90) 92,-/l (132,-/l)



Invigo Sun UV Protection Spray 150 ml
UV-suojasuihke hiuksille.

13,90 (19,90) 92,67/l (132,67/l)

Invigo Sun Protection Hair & Body Shampoo 250 ml
Aurinkoshampoo hiuksille ja vartalolle.

11,90 (16,90) 47,60/l (67,60/l)

Invigo Sun Protection Hair & Body Shampoo 50 ml

3,50 (4,90) 70,-/l (98,-/l)



Invigo Cool Blonde Recharge Shampoo 250 ml
Hopeashampoo viileän vaaleille hiuksille päivittäiseen käyttöön.

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

Invigo Cool Blonde Recharge Conditioner 200 ml
Hopeahoitoaine viileän vaaleille hiuksille päivittäiseen käyttöön.

12,90 (18,90) 64,50/l (94,50/l)



Invigo Color Brilliance Fine Shampoo 250 ml
Väriä lukitseva shampoo hennoille hiuksille

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

Invigo Color Brilliance Fine Conditioner 200 ml
Väriä lukitseva hoitoaine hennoille hiuksille

12,90 (18,90) 64,50/l (94,50/l)



Invigo Color Brilliance Fine Shampoo 50 ml
Väriä lukitseva shampoo hennoille hiuksille.

3,50 (4,90) 70,-/l (98,-/l)

Invigo Color Brilliance Fine Mask
-tehoahoito 30 ml
Väriä lukitseva tehoahoito hennoille hiuksille.

3,50 (4,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta

UUTUUS

VALO
ITSERUSKETTAVAT
PISARAT

SEKOITA
LUMENE-
SUOSIKKI-
VOITEESI
KANSSA

100%
VEGAN



Kirkastava & silottava hyaluronitiiviste 30 ml
Antaa iholle maksimaalista kosteutus- ja
kirkastustehoa tehden ihosta heleämmän ja
sileämmän näköisen.

23,90 (29,90)

Itseruskettavat pisarat 30 ml
Lumene-kosteusvoiteisiin sekoitettavat, asteittain
ruskettavat pisarat antavat hyvinvoivan näköisen
ja hehkuvan päivettyneen lopputuloksen, jonka
tummuutta voi itse säädellä.

20,70 (25,90)

Heleyttävä päivävoide SK 15 50 ml
Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa ihoa auringon
haittavaikutuksilta saaden ihon näyttämään
välittömästi säteilevämmältä.

Heleyttävä & uudistava yövoide 50 ml
Kirkastaa väsynyttä ihoa palauttaen ihon heleyden
yön aikana. Sisältää antioksidanttipitoista pohjoisen
lakan siemenuutetta ja siemenöljyä, A-, B3-, C- ja
E-vitamiinia, puhdasta pohjoista lähdevettä ja
hyaluronihappoa.

20,70/kpl (25,90) 414,-/l (518,-/l)



Heleyttävä BB-voide SK 20 30 ml
Heleyttävä BB-voide luo kasvoille luonnollisen,
virheettömän ja terveen hehkun. C-vitamiinia
ja pohjoista lakkaa sisältävä kevyt ja
hoitava koostumus suojaa ihoa auringon
haittavaikutuksilta.

11,90 (14,90)

Kirkastava puhdistusbalsami 125 ml
Pohjoista lakkaa ja C-vitamiinia sisältävä
puhdistusbalsami sulaa iholle poistaen
pitkäkestoisenkin kasvo- ja silmämeikin
hellävaraisesti mutta tehokkaasti. Jättää ihon
miellyttävän tuntuiseksi ja säteilevän näköiseksi.

11,90 (14,90) 95,20/l (119,20/l)

Kirkas-puhdistustuotepakkaus
Sis. Kirkas Heleyttävän puhdistusvoiteen 150 ml ja
Kirkas Heleyttävän kasvoveden 200 ml.

Hellä-puhdistustuotepakkaus
Sis. Hellä Kosteuttavan puhdistusvoiteen 150 ml ja
Hellä Kosteuttavan kasvoveden 200 ml.

11,90/pkt (Arvo 19,80)

UUTUUS

KOSTEUTTAVA &
TÄYTELÄISTÄVÄ
HUULIKIILO

100%
VEGAN



Luminous Shine Kosteuttava & täyteläistävä huulikiilto
Äärimmäisen kiiltävä huulikiilto, joka sisältää kosteuttavia ja huulille täyteläisen lopputuloksen antavia pohjoisia raaka-aineita.

10,90/kpl



Natural Glow Poskipuna
Pehmeä mattaposkipuna antaa iholle raikkaan, hyvinvoivan hehkun. Sisältää pohjoista lakkaa.

14,90



Natural Glow Aurinkopuuteri 10 g
Natural Glow Aurinkopuuterin kevyt koostumus antaa kasvoille luonnollisen kauniin, kevyesti päivettyneen ilmeen.

15,90



Nordic Chic Kosteuttava & heleyttävä pohjustusvoide 20 ml

Nordic Chic
Mattapohjustusvoide 20 ml
10,90/kpl (13,50)



Nordic Chic Peitevoide tummille silmänilusille 5 ml
Nordic Chic Silmämeikin pohjustusvoide 5 ml
10,90/kpl (13,50)

MUISTA
AURINKO-
SUOJA-
KERROIN



Nordic Nude Natural Glow Nestemäinen meikkivoide 30 ml
Kevyen tuntuinen meikkivoide luo iholle kuultavan kauniin ja viimeistellyn nudelookin. SK 20.

17,50 (24,90)



Nordic Nude Air-Light Irtopuuteri
Ilmavan kevyt, pitkäkestoinen ja läpikuultava irtopuuteri meikin viimeistelyyn ja kiinnittämiseen.

17,90 (26,90)



Nordic Nude Korostuspaletti
Kerrosta kaikkia sävyjä tai käytä yksitellen luomaan iholle säteilevää hehkua.

19,90 (24,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



Bottled Infinite EdP 50 ml
Sitruksinen, aromaattinen ja raikas eau de parfum.
Täydellinen yhdistelmä intensiteettiä ja raikkautta.

77,90 1558,-/l

Etusi

Ostaessasi Infinite-tuoksun saat Hugo Boss Bottled Infinite -frisbeen. (Arvo 10,-) Rajoitettu erä.



BOTTLED, UNLIMITED JA THE SCENT 100 ML -TUOKSUT 50 ML:N HINNALLA

Bottled tai Bottled Unlimited EdT 100 ml

73,-/kpl (94,-)
730,-/l (940,-/l)

The Scent EdT 100 ml

79,90 (104,90)
799,-/l (1049,-/l)



Bottled, Bottled Unlimited tai The Scent Deo Stick 75 ml

22,40/kpl (32,-)
298,67/l (426,67/l)



ESCADA

Miami Blossom EdT 100 ml

Naisellinen, kukkaishedelmäinen tuoksu romanttiselle naiselle.

Taj Sunset EdT 100 ml

Mehukas, makea, eloisa ja kesäinen tuoksu.

Agua del Sol EdT 100 ml

Moderni, nuorekas ja raikas tuoksu elämäniloiselle naiselle. Kukkainen, hedelmäinen ja vihreä tuoksu.

64,50/kpl (79,90) 645,-/l (799,-/l)

Sivun hinnat voimassa 1.-30.6.2019.



Jean Paul GAULTIER

Scandal à Paris EdT 30 ml

Tuoksu korostaa seksikästä, pariilaista naisellisuutta. Kevyt, keväinen tuoksu yhdistää lämpimän hunajan ja jasmiinin.

59,90

Etusi

Ostaessasi uutuustuoksun saat miniatyyrituoksun 6 ml. (Arvo 12,-) Rajoitettu erä.



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta



Henri Niemisen viisitoista vuotta vanha Volvo on kulkenut bioetanolilla jo kuusi vuotta.

AUTO LIIKKEELLE LEIVÄN VOIMALLA

*Vanhan autonsa voi muuntaa Eko E85 -polttoainetta käyttäväksi.
Muutos säästää sekä ympäristöä että rahaa.*

Hämeenlinnalainen **Henri Nieminen**, 30, tankkaa tottuneesti Eko E85 -polttoainetta S-market Harvialantien ABC-asemalla. Nieminen on ajanut jo kuuden vuoden ja 150 000 kilometrin verran ekoystävällisen bioetanolin voimalla.

”Tässä säästää rahaa”, Nieminen sanoo.

Eko E85 -polttoainetta käyttääkseen autoon täytyy asentaa eFlexFuel E85 -päivitysjärjestelmä. Kun päivitys on asennettu, pääsee tankkaamaan halvemmalla. Esimerkiksi 150 000 kilometrin ajossa keskimääräinen säästö 1,55 euron litrahintaisen bensiinin ja 0,99 euroa litralta maksavan Eko E85:n välillä olisi noin 3 400 euroa.

Henri Nieminen päivitti viisitoista vuotta vanhan Volvo S40 -autonsa eFlexFuel E85 -laitteistolla ystävänsä suosituksesta. Mitään erityisosaamista ei tarvita, Nieminen asennutti päivityksen laitteiston valmistajalla.

Aikaa toimenpiteeseen kului noin tunti.

Säästön lisäksi Niemiselle on tärkeää, että hän tekee ympäristöteon vähentämällä autonsa hiilidioksidipäästöjä jopa 80 prosenttia ja tukee samalla suomalaista työtä.

”Ilman muuta suosittelisin tätä kenelle tahansa”, Nieminen sanoo.

EKO E85 ON KOTIMAINEN tuote, joka on valmistettu pääosin biojätteestä, muun muassa S-ryhmän kauppojen hävikkileivästä. HOK-Elannon ja Osuuskauppa Hämeenmaan hävikkileipää ohjataan tähän tarkoitukseen noin 1,25 miljoonaa kiloa vuodessa. Tämä tarkoittaa, että noin 20 prosenttia leipähävikistä menee etanolin tuotantoon.

Etanolin tuotanto ei aiheuta ilmakehään hiilidioksidipäästöjä, ja sen sivutuotteena syntyy vettä sekä rehua maatalouteen. Etanoli tuotetaan elintarviketeollisuuden jätevirtojen syntysijoilla,



Vaihda Pansuolaan

– siirryt terveellisempiin elintapoihin helposti ja huomaamattomasti!



Pansuolalla saat ruoasta maukasta ja samalla sen sisältämä kalium suojaa sydän- ja verenkiertoelimistöäsi.*)

www.pansuola.fi

*) Pansuolaa tulee käyttää yhteensä 2 g päivässä normaalia verenpainetta ylläpitävän vaikutuksen aikaansaamiseksi. Sisältää jodia 2,5mg/100g.

Markkinoija: Oriola Finland Oy

Etanolin tuotanto ei aiheuta ilmakehään hiilidioksidipäästöjä. Sivutuotteena syntyy vettä sekä rehua.

joten raaka-aineiden kuljetuksia ei tarvita juuri lainkaan.

ABC:llä on tällä hetkellä 85 asemaa, joissa voi tankata Eko E85:ä. Vuonna 2018 Suomessa tehtiin noin 1 500 E85-muutossarjan asennusta.

ABC-ketjun kehitysjohtajan **Tiina Vehmala-Vikstenin** mukaan monet eivät tiedä Eko E85 -polttoaineesta, vaikka se on ympäristöystävällinen, kotimainen ja edullinen vaihtoehto, joka maksaa itsensä takaisin lyhyessä ajassa.

”Rohkaisen bensa-autoilijoita ainakin tutustumaan tähän tuotteeseen. Tämä on vastuullinen ratkaisu, jonka voi tehdä helposti omassa arjessaan”, Vehmala-Viksten sanoo.

EFLEXFUEL E85 -PÄIVITYSJÄRJESTELMÄÄ

myyvän StepOne Tech -yrityksen toimitusjohtaja **Tuomo Isokivijärvi** kertoo, että Suomen kahdesta miljoonasta bensiiniautosta kolme neljästä on sellaisia, että järjestelmä voidaan asentaa niihin. Järjestelmän voi asentuttaa erillisissä toimipisteissä tai asentaa itse netistä löytyvillä ohjeilla.

Asennuksen jälkeen autossa voi yhä käyttää myös normaalia bensiiniä.

”Eko E85 -päivityksellä autoilija pääsee radikaalisti pienempään hiilijalanjälkeen”, Isokivijärvi kertoo.

Yrityksen nettisivuilla voi tutustua eri vaihtoehtojen elinkaaripäästöjen vertailuun.

Järjestelmä ja sen asennus maksavat yhteensä noin 450–500 euroa. Eri polttoaineiden hintoja vertailemalla voi laskea oman kulutuksensa mukaan, miten muutos vaikuttaa kukkarossa.

Kun ennen vuotta 2007 käyttöön otetun bensiinikäyttöisen henkilöauton muuttaa toimimaan etanolilla, Traficomilta (entinen Trafi) saa rahallista tukea 200 euroa. ■

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelmassa luvataan auttaa autoilijoita vähentämään päästöjä.

Asiakkaita neuvotaan vähentämään autoilun päästöjä kannustamalla flex fuel -muutossarjan asentamiseen ja Eko E85 -polttoaineen käyttöön. S-ryhmä tarjoaa myös kattavan sähköautojen latausverkoston. Lisätietoja:

www.s-kanava.fi/web/s-ryhma/paraspaikkaelaa



Maista Kesän Tutti Frutti -uutuudet



NEW!
OREO

FIND YOUR FAVORITE

CRISPY & CREAMY.
A LITTLE CRUNCH
YOU ♥ TO MUNCH



DELICIOUSLY
CRISPY & THIN

GRAB
ON-THE-GO!

Roosa Kattilamäen mielestä parasta kesätöissä on mukava työporukka ja se, että asiakaskunnalta oppii uutta.

TAAS KESÄTÖIHIN MUMMOTUNNELIIN

Vuoropäällikkö Roosa Kattilamäki viihtyy jo neljättä vuotta kesätöissä Helsingin keskustan öisellä kesäterassilla.

KESÄTÖITÄ TARJOLLA

- HOK-Elannossa on tulevana kesänä varsinaisia kesätyöntekijöitä noin 700 ja kahden viikon työelämään tutustujia noin 1 500. Yhteensä yritys työllistää siis 2 200 nuorta.
- Kaupassa he toimivat myyjän tehtävissä, esimerkiksi kassalla. Ravintoloissa kesätyöntekijöitä on tarjoiljoina ja kokkeina.

Roosa Kattilamäki, 24, on neljättä kesää töissä HOK-Elannon omistamassa Königin Kulmassa Helsingin keskustassa. Ravintolat sijaitsevat suuren sisäpihan ympärillä. Sisäpiha tunnetaan paremmin Mummotunnelina. Talvisin Roosa opiskelee ravintola- ja hotellialan liikkeenjohtajan tutkintoa Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa.

Miten pääsit ensimmäisenä kesänä töihin Mummotunneliin?

Olin tehnyt Staff Plussalle ravintola-alan keikkaa, ja sain kesätyön baarimikkona sitä kautta. Olen aina tehnyt paljon töitä; aloitin jo 12-vuotiaana myymällä tekstipipoja ja myöhemmin työskentelin Korkeasaaren lautalla.

Mikä oli kesätyössä alussa vaikeinta?

En ollut käynyt Tunnelissa enkä tiennyt, mitä kaikkea työ käsittää. Asiat oppi kuitenkin nopeasti, ja ensimmäisen vuoden syksyllä liikeideapäällikkö sanoi, että seuraavana kesänä minusta tehtäisiin vuoropäällikkö. Tämä on kolmas kesäni vuoropäällikkönä.

Mitä työhösi kuuluu?

Ihmisten opastamista, työhön perehdyttämistä, tilitysten tekoa ja ylipäänsä siitä huolehtimista, että kaikki toimii. Työ on tosi vastuullista, mutta terassilla on useita vuoropäälliköitä, joten vastuuta voi jakaa.

Millaiset työajat sinulla on?

Jos minulla on terassin avausvuoro, työ sijoittuu välille 15–22. Muuten tavalinen työvuoro on 18–04, 20–04 tai 21–04. Se painottuu siis enimmäkseen yöhön. Kun rytmiin tottuu, se on tosi helppoa. Talvella on vaikeampaa, kun olen päivät koulussa ja iltaisin tai öisin töissä.

Mikä työssäsi on parasta?

Tässä paikassa parasta on työporukka. Monet ovat olleet täällä pitkään, joten tunnemme toisemme hyvin. Meillä on kiva tiimi ja hyvä tunnelma. Se vaikuttaa kaikkien työpanokseen; meidän on helppo pelata yhteen. Myös se on kivaa, että saa olla ulkona. Odottelemme hyviä säitä tänäkin kesänä.

Millainen Mummotunnelin asiakaskunta on nuorille työntekijöille?

Täällä oppii paljon vanhemman asiakaskunnan luonteesta ja asiakaspalvelusta. He vaativat aika paljon, mutta myös arvostavat, jos heidän eteensä näkee vaivaa. Nuoremmat haluavat nopeaa ja yksinkertaista palvelua, mutta vanhemmat arvostavat sitä, että keskittyy ja on läsnä. Nykyisin meillä käy yhä enemmän nuorempaa sukupolvea ja yritysporukat ovat myös suuri asiakasryhmä Mummotunnelissa. Ehkä asiakkaiden ikä on keskimäärin 35 vuoden paikkeilla.

Mitä olet oppinut kesätöissä tulevaisuuttasi ajatellen?

HOK-Elannossa mikään ei ole työntekijän kannalta epämääräistä tai epäselvää. Palkat maksetaan ajallaan. Kesät Mummotunnelissa ovat olleet hyvin positiivinen kokemus, koska meininki on vähän erilaista kuin teini-paikoissa, joissa olen töissä talvisin. ■



Päivi Karhumetsä toteaa, että eron aiheuttama kulissien romahtaminen oli lopulta hyvä asia: "Kun kerroin tilanteestamme rehellisesti, se syvensi monia ystävyys-suhteita", hän kertoo.

Eron suru MUUNTUI VOIMAVARAKSI

Päivi Karhumetsä oppi, että vaikka parisuhde päättyi, vanhemmuussuhdetta voi vaalia. Ensi- ja turvakotien liiton tuki ohjasi uuden elämän alkuun.

teksti KAISA HAKO kuvat MEERI UTTI

Kahdentoista vuoden takainen ajanjakso on **Päivi Karhumetsän** mielessä osittain sumun peitossa.

On hiukan vaikea hahmottaa, kauanko eri vaiheita kesti. Niin tukalaa aikaa se oli.

”Oli satanut lunta, kun vein yhdessä allekirjoitetut eropaperit käräjäoikeuteen. Syksy se oli”, hän muistelee kotonaan Vantaalla.

KARHUMETSÄ EI OLLUT suunnitellut eroavansa puolisoistaan, jonka kanssa oli ollut naimisissa kymmenen vuotta ja saanut lapsen.

”Lähdin perheterapeutille hakemaan apua avioliittoomme, jossa oli paljon ongelmia”, hän sanoo.

Etenkin lapsen syntymisen jälkeen alkoi olla riitaa kaikesta. Ilmapiiiri kotona vaihtui usein uhkaavaksi, kun asioista ei saatu sovittua. Riitojen vaikeisiin yksityiskohtiin Karhumetsä ei halua tässä palata.

Eräänä päivänä hän havahtui tilanteen vakavuuteen.

”Isä tuli töistä kotiin, ja lapsi alkoi itkien peruuttaa portaita pitkin yläkertaan. Ymmärsin, että hän pelkäsi riitojamme.”

Perheterapeutti sanoi ääneen vaihtoehdon, jota Karhumetsä ei ollut ajatellut mahdolliseksi: ”Sinä saat erota, ja se voisi olla lapsenkin kannalta parasta.”

SEURAAVINA VAIKEINA kuukausina ero laitettiin vireille.

”Emme nukkuneet juuri ollenkaan, sillä koetimme selvittää asioita lähinnä öisin, jotta lapsi ei kuulisi. Se meni usein riitelyksi ja itkemiseksi”, Karhumetsä muistelee.

Huoltajuudesta sopiminen ja omaisuuden jakaminen sujuivat kohtuullisen hyvin, ja ex-puoliso jopa auttoi rahallisesti,

jotta äiti ja tytär voisivat jäädä asumaan heidän yhdessä rakentamaansa taloon. Uhkaavat tilanteet kuitenkin pullahtivat esiin etenkin niinä hetkinä, kun isä tuli hakemaan tytärtä luokseen.

”Silloin en omassa kriisissäni vielä ymmärtänyt, että eksällekin tuli erokriisi.”

UNELMISTA LUOPUMINEN tuntui pahalta. Suruun sekoittui epäonnistumisen häpeää.

”Oli ollut ajatus perustaa koti ja kasvattaa lapsia yhdessä, eikä se onnistunut. Kulissit tavallaan romahtivat, sillä en ollut puhunut

Suruun sekoittui epäonnistumisen häpeää.

→

WAVE



Wave 3in1 Bluetooth FM-lähetin

FM-lähetin, QC3.0 autolaturi ja Hands-free. Soita Bluetoothilla musiikkia auton radioon, pikalataa laitteesi ja puhu handsfree puheluita.

29⁹⁵

Laadukkaat
Wave mobiilitarvikkeet
lähimmästä Prismastasi



FINLUX

24" - 65"

Oikean kokoinen Finlux TV
kotiin, mökille tai vaikka
asuntoautoon Prismasta.

Edullisesti.



TOMTOM

Todellinen
suunnannäyttävä



PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



"Yhteistyövanhemmuus
eron jälkeen luo lapselle
tilan liikkua vanhempien
välillä", sanoo
Päivi Karhumetsä.

"On lohdullista nähdä, että siinä istuu joku, joka on selviytynyt."

vaikeuksistamme muille. Nyt itkin joka paikassa: töissä sekä naapureillekin, joiden kanssa olin aiemmin puhunut vain puutarhanhoidosta."

Myös lapsi reagoi tilanteeseen voimakkaasti, pelkäsi monia asioita ja meni välillä aivan lukkoon.

"Pelästyin, kun hän oli äidilleni sanonut, että haluaisi kuolla, kun kaikki vain riitelevät."

Lapsi sai perheneuvolan kautta ammattiapua, mutta myös Päivi itse koki pelkotiloja. Niihin hän sai helpotusta Ensi- ja turvakotien liiton avopalvelusta.

"Teimme muun muassa kuvakorttien avulla visuaalista aikajanaa elämästäni, ja se jotenkin antoi perspektiiviä. Sain varmuutta, en kokenut enää itseäni uhriksi. Pelko ei enää hallinnut", Päivi Karhumetsä kuvailee.

Ensi- ja turvakotien liiton tarjoama Ero lapsiperheessä -työ osoittautui muu-

lakin tavoin hänelle käännteentekeväksi. Vanhemman neuvo -ryhmä, jonne hänen perheneuvolasta ohjattiin, oli ammattilaisen ohjaama pienryhmä, joka kokoon-tui kaikkiaan kahdeksan kertaa pohti-maan eronjälkeistä vanhemmuutta.

"Sen avulla aloin ymmärtää, että vaikka parisuhde katkeaa, vanhemmuussuhde jatkuu ja sitä voi ravita – riippumatta siitä, mitä tunnen lapseni isää kohtaan. Että jos haluan, että lapsi voi hyvin, en saa estää hänen rakkauttaan isään."

ISO KYSYMYS KUULUI: miten suojella lasta niin, että samalla sallii rakkauden?

"Eron aikaan minulla ei ollut yhtään kunnioitusta eikä luottamusta lapsen isää kohtaan", Karhumetsä toteaa.

Hän opetteli tietoisesti etsimään ex-puolisostaan hyviä piirteitä ja lait-tamaan vaikeissa kohtaamisissa oman vihansa sivuun. Tunteitaan hän käsitteli

muulloin, kirjoittamalla tai vaikkapa mätkimällä sanomalehtirullalla tyynyyn.

”Eksä varmaankin vaistosi asenne-
muutokseni. Tilanteet alkoivat olla
sopuisampia”, Karhumetsä kuvailee.

Koittipa sellainenkin päivä, että vietet-
tiin yhteisiä perhejuhlia. Läsnä olivat
niin isä kuin tämän uusi puolisoikin, joka
suhtautui lapseen hellästi. Eräs muisto
saa vieläkin kyyneleet silmiin:

”Muistan, kuinka lapsi oli menossa
hänen syliinsä ja kääntyi katsomaan
minua kuin lupaa kysyen. Ymmärsin,
että sieltäkin hän saa rakkautta.”

KARHUMETSÄ OLI niin kiittollinen Ensi-
ja turvakotien liitolta saamastaan tuesta,
että kouluttautui itsekin järjestön ero-
neuvo-vapaaehtoiseksi.

”Eroneuvo-tilaisuudet ovat yksittäisiä
iltoja, joihin kuka tahansa saa tulla.

Ohjelmassa on aina ammattilaisen luen-
to sekä vapaaehtoisten johtamia keskus-
teluja pienryhmissä”, hän kertoo.

Vertaistukena toimiessaan Karhu-
metsä on kokenut, kuinka hedelmällistä
on nähdä oman häpeän, pettymyksen
ja surun muuntuvan voimavaraksi
muille.

”Niille, jotka nyt kokevat saman tilan-
teen, on hirveän lohdullista nähdä, että
siinä istuu joku, joka on selviytynyt.”

NYKYISIN Päivi Karhumetsällä ja ex-
puolisolla on sopuisat ja avuliaat välit.
Karhumetsä muistelee päivää, jolloin
lapsi lähti ensi kertaa kouluun:

”Tyttären isäkin lähti mukaan saatta-
maan. Siinä koin jonkinlaista yhteyttä –
että olemme samaa asiaa ajamassa. Ei
sitä rakkaudeksi voi kutsua, mutta jota-
kin lämmintä se oli.” ■

LASTEN PÄIVÄN SÄÄTIÖ

● Lasten Päivän Säätiö on
kuuden suomalaisen lasten-
suojelujärjestön muodostama
säätiö, joka ylläpitää Linnan-
mäen huvipuistoa kerätäkseen
varoja lastensuojelutyölle.

● Ensi- ja turvakotien liitto
kuuluu Lasten Päivän Säätiön
taustajärjestöihin. Liitto auttaa
vaikeissa tilanteissa olevia
lapsia ja lapsiperheitä ja tekee
perheväkivaltaa ehkäisevää
työtä.

● S-ryhmä on yksi Lasten
Päivän Säätiön pääyhteistyö-
kumppaneista. Linnanmäen
rannekeita on ostettavissa
Prismoista ympäri Suomen.

Italian nro 1 Monini-oliiviöljyt

Italian myydyin oliiviöljymerkki
nyt myös Suomessa!

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

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

Tuotevalikoima saattaa
vaihdella myymälöittäin!

www.monini.com





Niemenharjun motelli (vasemmalla) Pihtiputaalla oli motellien lippulaiva. Pyhtään motellia (yläpuolella) Osuuskauppalehti luonnehti piristävaksi keitaaksi matkailijalle.

Modernin perheen kesä

Edistykseen luottava 1960-luku oli vuosikymmen maaseudun ja kaupungin välissä. Suomalaiseen kesämaisemaan ilmestyi silloin virtaviivainen avaruusalus, joka svengasi amerikkalaisen autokulttuurin malliin mutta tarjosi samalla itäisen lomasanatorion yhteisöllisyyttä.

Uudessa lastulevyssä oli oma tuoksunsa, samoin viulussa, muovitapetissa ja chenille-päiväpeitteessä. Tuuletusikkunasta tulvahti huoneeseen pääskysten kirskahduksia ja koivunlatvojen suhinaa. Isä ja äiti purkivat auton takakontista matkatavaroita ja juttelivat hilpeämmin kuin kotona.

Vapusta lähtien oli juoksenneltu tenareissa, mutta nyt oli aika tassutella avojaloin. Kokolattiamatto tuntui jalkapohjaan pörheän terhakkaalta, muovimatto tuoreen viileältä.

Vanhemmat olivat joulusta saakka puhuneet viikon mittaisesta kesälomamatkasta. Pimeinä lauantai-iltoina he olivat haaveilleet jostakin sellaisesta lomapaikasta, jossa saisi otteen kesästä, voisi olla jouten, levätä ja piilottaa rannekellon visusti yöpöydän laatik-

koon. Lapset pääsisivät järveen uimaan. Äiti oli pyyhkäissyt leivänmurut kerniltä suoraan lattialle ja puuskahtanut, että hän ei sitten halunnut käyttää kesälomaa ruoanlaittoon trangian kanssa taistellen. Hän olikin jo löytänyt lehti-ilmoituksesta kesäparatiisin, josta aikoi varata vuoden parhaat päivät.

VIELÄ 1900-LUVUN alussa lomailua pidettiin varakkaille ihmisille varattuna etuoikeutena. Saatettiin väittää, että muita kansanosia loma vain laiskistaisi. Käsitystä uhmasivat työväenyhdistysten, raittiusseurojen ja työväen naisliikkeen käynnistämät lomakotihankkeet. Työläisperheet ne vasta lomaa tarvitsivatkin, ja vähävaraisille oli siten tarjottava mahdollisuus virkistymiseen. Perintöhuviloita ei heillä ollut, joten yhteisöt tulivat

apuun ja järjestivät esimerkiksi perheenäideille lepoa ja täysihitoa. Sodan jälkeen lomavirkistykseen ymmärrettiin jo kuuluvan koko kansalle.

Kohisten kohoavan elintason myötä kaikilla ei suinkaan vielä 1960-luvulla ollut vaatimatontakaan kesäasumusta. Vuoden 1960 vuosilomalaki pidensi loman enimmillään kolmeenkymmeneen päivään ja antoi työntekijälle oikeuden prosenttiperusteiseen lomakorvaukseen. Mihin tuota ihmeellistä vapautta tulisi käyttää, jos ei ollut omaa laiturinnokkaa? Tai jos teki mieli pakata perhe autoon ja lähteä tien päälle?

Esikuvia haettiin Ruotsista ja Yhdysvalloista asti. Tavalliset suomalaiset perheet alkoivat lomailla leirintäalueilla. Vielä askeleen verran modernimmin suuntautuneet matkasivat luonnon-

”Tulevaisuudessa huoneisiin tulee todennäköisesti myös televisio.”

läheisesti suunniteltuihin ”moottori-hotelleihin” eli motelleihin, autoilijoiden matkustajakoteihin, peltilehmien kestävikievareihin.

OSUUSLIIKKEEN ENSIMMÄISET motellit avattiin 1960-luvun lopulla. Niiden arkkitehtuuri oli aikansa näkemys järkipäisestä ja tyylikkään modernista estetiikasta. Varhaisin oli Niemenharjun motelli Pihtiputaalla. Se avattiin maaliskuussa 1967. Kahden hengen huoneita motellista löytyi kahdeksan ja kolmen hengen huoneita kaksi kappaletta. Ravintolaan mahtui runsaat viisikymmentä asiakasta. Ensimmäisenä toimintavuonna tarkkailtiin ohikulkuvaa liikennettä nelostiellä: peräti joka kolmas auto pysähtyi asioimaan motellissa.

Lokakuussa 1968 avattu Pyhtään motelli majoitti talviaikaan liikemiehiä ja tarjosi tiloja kokouksille, kesäaika oli tarkoitettu lomaileville perheille. Perhematkailijoiden ohella valtatie 7 johdatti motellin pihaan Neuvostoliittoon matkaavia tai sieltä palaavia tilausbusseja sekä ruotsalaisia ja saksalaisia turisteja. Motelli työllisti peräti 40 ihmistä.

Pyhtään motellissa oli 80-paikkainen ravintola suurine kabinetteineen. *Osuuskauppalehden* mukaan palvelutasoon kuului myös ”ulkokahvila parvekkeella 42 hengelle, kahvilasali 45 hengelle ja siihen ilman seinää liittyvä elintarvikemyymälä sekä huoltoasema”. Majoitus-siivessä oli varavuoheet mukaan lukien tilaa 74 yöpyjälle. Huoneet olivat hemmottelevan nykyaikaisia: ”tekstiilinen kokolattiamatto, muovikankainen seinäverhoilu, tammikalusteet, radio, puhelin, WC ja suihku. Tulevaisuudessa huoneisiin tulee todennäköisesti myös televisio”. Lehti raportoi myös, että motellin tanssi-parketilla pääsi pyöräilemään ”ulkomaisen orkesterin” tahtiin, sillä sinne palkattiin kaksi tšekkiläistä muusikkoa.



Semper

GLUTEENITON

HERKULLISTA

Semper

VOITTA!

Gluteeniton TUOTEPAKETTI

Osallistu kilpailuun!  
Lue lisää [sempergluteeniton.fi/kilpailu](https://www.sempergluteeniton.fi/kilpailu)

Osallistu 24.6.2019 mennessä.
Palkintona 10 tuotepakettia.



**Oletko jo maistanut kuitupitoisia
ja hyvinsäilyviä leipiämme?**



[fb.com/sempergluteeniton](https://www.sempergluteeniton.fi)
www.sempergluteeniton.fi

MAISTA ALKUPERÄISTÄ TURKKILAISTA JOGURTTIA



**VOITA AITOJA
TURKKILAISIA
HAMAM-
PYYHKEITÄ**

Osta alkuperäistä turkkilaista Salakis-jogurttia, ota kuva kuitistasi ja lähetä kuva meille osoitteessa salakis.fi/voita – näin olet mukana arvonnassa.



Pyhäsalmen Osuuskaupan Hiidenhuolto-bensiinasema Pyhäjärven Hiidenkylässä tarjosi vuonna 1965 palvelua puolille öin.

Auton saattoi ajaa suoraan pikkuruisen rivitaloviipaleen eteen. Toisella puolella taloa oli katettu vilpola, josta avautui näkymä järvelle. Pyhtään motelli tarjosi majoituksen, ystävällisen palvelun ja täysihoidon lisäksi ”soutelua Huutjärvellä joko veneellä tai vesiskootterilla. Niin ikään uinnin, tikanheiton ja sulkapallon parissa voi matkailija aikaansa mukavasti viettää”.

1960-LUKU OLI optimismin aikaa. Muutettiin puutalokortteleista lähiihisiin, joissa oli ajanmukaiset keittiöt ja kylpyhuoneet, keskuslämmitys, valoa ja mukavuuksia. Perheen ensimmäisellä autolla huristettiin palkalliselle vuosilomalle. Taukoja tarvittiin, sillä autoissa ei ollut ilmastointia ja meno saattoi olla kulmikkaan kuoppaista ja rämisevää. Kun korvat soiden nousiin bensiniaseman pihalle jaloittelemaan, univormupukuinen henkilökunta tuli tankkaamaan ja pesemään hyttysiä tuulilasista. Manguttiin ja saatiin jäätelöt hurisevasta kylmälaitteesta. Auringossa kuumenneen asfaltin lemu sekoittui bensiininkatkuun. Sitten ahtauduttiin takaisin autoon.

Tunnin päästä ollaan perillä ja kesä alkaa. Eikä se kesä unohdu koskaan. ■

*Anna Kortelainen on
helsinkiläinen kirjailija
ja taidehistorioitsija.*





Hunajamarinoidut kanavartaat Uncle Ben's® Välimeren riisin kera

Annoksia: 4. Valmistusaika: 25-30 minuuttia



Ainesosat:

- 500 g Uncle Ben's® Välimeren valmisriisiä (2 pakkausta)
- 1 granaattiomena
- 150 g salaattisekoitusta
- 1 keskikokoinen punainen paprika, josta poistettu siemenet, 2,5x2,5 cm:n kuutioina
- 1 keskikokoinen vihreä paprika, josta poistettu siemenet, 2,5x2,5 cm:n kuutioina
- 2 luutonta kanan rintafleettä, kumpikin leikattuna 16 osaan
- 8 varrasta

Marinadi:

- 0,6 dl kasviöljyä
- 1,2 dl hunajaa
- 0,75 dl soljakastiketta
- 1/4 tl mustapippuria myllystä
- 1 tl sitruunamehua

Valmistelee grilli ja pilko kana ja paprikat paloiksi.

Sekoita hunaja, soljakastike, öljy, pippuri ja sitruunamehu isossa kulhossa. Lisää kana ja paprikat ja sekoita hyvin, jotta marinadi peittää ne. Peitä ja anna vetäytyä 10 minuuttia.

Pistä kana ja paprikat 8 vartaaseen. Aseta vartaat grillin ritilälle. Kypsennä 10 minuuttia tai kunnes kana on kypsää. Kääntelevä vartaita usein, jotta ne eivät pala.

Valmista riisi pakkauksen ohjeiden mukaan.

Tarjoo marinoidut kanavartaat Uncle Ben's® Välimeren riisin kera.

Saatavilla useita herkullisia makuvariantteja



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Uncle Ben's®

Sinnikäs satavuotias

Satavuotiaalla Pentti Kuukankorvella on 70 vuoden perspektiivi osuuskaupan toimintaan. Hän muistelee lämmöllä sodanjälkeisten vuosien talkoohenkeä.

teksti PASI RYTINKI kuvat TUUKKA MIELONEN

”**S**otareissussa minä ensimmäisen kerran näin SOK:n myllyn. Se oli Viipurin mylly, joka paloi elokuun lopussa 1941”, 100-vuotias tamperelainen **Pentti Kuukankorpi** kertoo.

Saman vuoden lokakuussa Kuukankorpi, 22-vuotiaana, menetti sodassa kolme oikean käden sormea. Hän oli purkamassa laukaisumiinaa venäläisten asettamalla miinakentällä Pyhäniemessä, Venäjän Karjalassa. Purkaminen onnistui, mutta hetken päästä sytytin laukesi.

”Lääkäri sanoi minulle, että siihen jää kolme sormea”, Kuukankorpi sanoo.

Kun kääreet viikon kuluttua avattiin, Kuukankorpi näki heti, että ei jäisi kuin kaksi.

Kuukankorven ei olisi tarvinnut lähteä sotimaan ensinkään – lapsena saadun polvivamman vuoksi hän olisi saanut vapautuksen sodasta. Lääkärinvastaanotolla nuori mies kuitenkin puhui itselleen A-palveluskelpoisuusluokan paperit.

Jatkosodassa joukkueenjohtajana ja

komppanian päällikkönä toiminut Kuukankorpi pyrki takaisin rintamalle vielä sodan loppuvaiheessa 1944, mutta enää ei päästetty.

Samalla sinnikkyydellä Kuukankorpi on jatkanut sodan jälkeenkin. Sotainvalidius ei ollut hidaste Kuukankorven työuralla. Hän opetteli ensin kirjoittamaan vasemmalla kädellä, sitten uudelleen oikealla.

SOK:n Viipurin mylly paloi elokuussa 1941.



Kuva SA-kuva





Pentti Kuukankorpi muistuttaa, että kaupan etu on asiakkaan etu ja päinvastoin.

Viljasta tuli Kuukankorven elämäntyö ja intohimo.

VIELÄ SOTA-AIKAAN Kuukankorpi ei arvannut, miten Viipurin mylly välillisesti vaikuttaisi hänen elämäänsä.

Viipurin mylly oli yksi menetetyn Suomen merkittävimmistä tuotantolaitoksista. Se oli arkkitehti **Erkki Huttusen** piirtämä, kuten moni muukin kulttuurihistoriallisesti merkittävä rakennus. SOK:n rakennusosastolla maalattiin takavuosina isolla pensselillä sekä Suomi-kuvaa että osuuskaupan imagoa: rakennettiin myllyjä, viljasiloja,

kauppoja ja konttoreita.

Kun Viipuri menetettiin talvisodassa, korvaava mylly päätettiin rakentaa Nokian kauppalaan. Siellä se aloitti toimintansa 1941 ja tarjosi työpaikan myös monelle Viipurista lähteneelle evakolle.

Vuonna 1945 Pentti Kuukankorpi aloitti Nokian myllyn laboratorion johtajana. Hän oli ennen talvisotaa opiskellut kemiaa ja kasvitiedettä Helsingin yliopistossa. Viljasta tuli hänen elämäntyönsä ja intohimonsa. →

SOK:N NOKIAN TEHTAAT kasvoivat nopeasti. 1950-luvulla siellä jauhettiin yli kymmenesosa koko maan vehnäjauhoista ja vajaa kymmenesosa rukiista. Työntekijöitä tehtailla oli 1950-luvulla enimmillään yli 300.

Sodan jälkeisten jälleenrakennusvuosien hengestä Kuukankorpi muistaa halun mennä yhdessä eteenpäin, vaikka riitojakin oli. Rintamamiehet jakautuivat kahteen järjestöön, mutta olivat Kuukankorven mielestä hyviä työntekijöitä. Aseveli- ja talkoohenki kantoivat yhteisöä eteenpäin.

”Ei siinä puoluekanta kysytty, kun tehtiin yhdessä asioita. Kun rakennettiin omakotitaloja, käytiin jokaiselle talkoilla valamassa sokkeli. Kokonaisia talojakin rakennettiin talkoilla. Myllyllä oli rakennusmestari, joka osasi varmistaa, että tuli oikein tehdyksi.”

MYÖS KUUKANKORVEN oma elämä rakentui Nokialle. Hän meni **Hilppa**-vaimonsa kanssa naimisiin sodan päätyttyä juhannuksena 1945. Tytär syntyi 1946 ja poika 1949.

Kuukankorven ura SOK:lla jatkui Nokian jälkeen Helsingin pääkonttorilla. Hän siirtyi sinne vilja- ja myllyjaoston päälliköksi vuonna 1963 ja eteni myöhemmin järjestöosaston johtotehtäviin. Kuukankorpi tunnettiin taitavana puhujana ja kirjoittajana, jota monet muut johtajat käyttivät puheenkirjoittajanaan.

Kuukankorpi jäi eläkkeelle vuonna 1982 ja halusi työuran jälkeen takaisin kotiseudulleen.

Viime aikoina elämässä on ollut myös surua, kun koko elämän rinnalla kulkenut puoliso Hilppa kuoli viime syksynä, 73 yhteisen avioliittovuoden jälkeen.

KUUKANKORPI SANOO SOK:N olleen takavuosina leimallisesti maalaisten yritys. Osuuskauppoja tarvittiin, kun maalta kaupunkiin muuttaneet ihmiset kokivat, ettei yksityisestä kaupasta ostettu maito vastannut niitä laatuvaatimuksia, joihin oli kotikonnuilla totuttu. Koettiin, että markkinahäiriö voidaan korjata osuustoiminnalla.

”Maalaiset olivat maalaisia sieluiltaan ja asioivat SOK:n kaupoissa”, Kuukan-

korpi sanoo. Hän kuitenkin näki jo oman työuransa aikana maatalouden aseman muuttuvan myös osuuskauppatoiminnassa, kun rakennemuutos eteni. Jos sotia ennen maatalousväestön osuus ammattiväestöstä oli jopa 70 prosenttia, nykypäivänä osuus on enää pari prosenttia.

Toimivalle osuuskaupalle on silti yhä tarvetta. Kuukankorvella on vahva näkemys siitä, miten S-ryhmä pärjää myös uudella vuosituhanalla.

”Kaupan etu on asiakkaan etu ja myös päinvastoin. On hyvä, että on olemassa osuuskauppa, jossa kaikilla on yksi ääni, se on demokraattinen yhteisö. Se ei ole osakeyhtiö, jonka voitot menevät ties minne. Osuuskaupan voitot pysyvät osuuskaupassa.” ■

”Kokonaisia talojakin rakennettiin talkoilla.”

Kauppa kansainvälistyy ja digitalisoituu

S-RYHMÄN strategiajohtaja **Sebastian Nyström** kiittelee, että sodan jälkeen ymmärrettiin hankintojen keskittämisen ja suurten yksiköiden tarve.

”Ymmärrettiin, että pitää vetää samaan suuntaan. Leveämmillä hartioilla pystytään rakentamaan uutta.”

Tällä tavalla on rakennettu alueosuuskauppojen verkosto sekä mittavat hankinta- ja logistiikkaketjut.

Nyström nimeää kaupan tämän hetken haasteiksi digitalisaation, kilpailun kansainvälistymisen sekä kotimarkkinoiden pirstaloitumisen.

JOS AIKOINAAN muuttoliike maalta kaupunkiin oli kaupalle valtava haaste, yhtä

suuri haaste on nyt kaupan siirtyminen kivijalasta verkkoon. Globaalissa mittakavassa S-ryhmä on lilliputin kokoinen toimija, mutta sen on pärjättävä kansainvälisiä kilpailijoita vastaan.

”Pärjäämme sillä, että olemme paikallisen markkinan paras osaaaja. Olemme paras kotimaisen ruoan myyjä sekä osaamme tarjota sen tyyppisiä pukeutumisen ja kodin palveluita, mitä suomalaiset haluavat.”

Nyströmin mielestä osuustoiminta on uudella vuosituhanellakin toimiva ja raikas liiketoiminnan malli. Jakamis- ja kiertotalous sekä joukkorahoituskampanjat voidaan nähdä osuustoiminnan moderneina muotoina.

Punainen
vispipuuro

TAKUUVARMOJA
OHJEITA
PARI KERTAA
KUUKAUDESSA

TILAA YHTEISHYVÄN RESEPTIKIRJE!

KASVISRUOKAA?

NOPEAA ARKIRUOKAA?

GLUTEENITONTA?

IDEOITA LEIVONTAAN?

KALARUOKAA?

[YHTEISHYVÄ.FI/TILAA](https://yhteishyva.fi/tilaa)

Lämpimän
mausteinen
bataattipuuro

Yön yli
-sämpylät

Grillipizza



LG FH2J3TDNO

Pesukone

Energialuokka A+++, kapasiteetti 8 kg, linkous 1200 rpm. Suoravetomoottori. Kahden vuoden takuu.

299⁰⁰
(399,00)

UPO RF1601

Jääkaappipakastin

Energialuokka A+, tilavuus 223/89 l. Jääkaapissa Led-valo ja lasihyllyt. Mitat 185 x 59,5 cm. Kahden vuoden takuu.

299⁰⁰
(349,00)



ERÄ!

Samsung WD70M4B33IW/EE

Kuivaava pesukone

Kapasiteetti 7/5 kg. Linkous 1400 rpm. Inverter-moottori. Pikapesu 15 min. Mitat 60 x 85 x 55 cm. Kahden vuoden takuu.

459⁰⁰



Gram KS 1135-90

Jääkaappi

Energialuokka A++, tilavuus 137 l. Led-valo ja lasihyllyt. Mitat 84,5 x 56 cm. Kahden vuoden takuu.

189⁰⁰



Gram FS 1095-90

Kaappipakastin

Energialuokka A++, tilavuus 82 l. Pakastuskyky 10 kg/vrk. Mitat 84,5 x 56 cm. Kahden vuoden takuu.

219⁰⁰



OBH Nordica Freshboost
LH181DSO

Vakuumiblenderi

Sekoita smoothie normaalisti tai tyhjiössä ilman happea. Mukana 2 x 600 ml pulloa. Teho 800 W. Kahden vuoden takuu.

7900
(89,00)



Electrolux ESB2500

Sportblenderi

Sekoittaa smoothien suoraan juomapulloon. Kaksi BPA-vapaata juomapulloa. Teho 300 W. Kahden vuoden takuu.

2995



Airam Deluxe

Matkajääkaappi

Tilavuus 26 l. Kylmä-/lämpötoiminto. Jännite 12/230 V. 2 harjatonta moottoria. Kahden vuoden takuu.

9900



JBL Free

Bluetooth-nappikuulokkeet

Täysin langattomat nappikuulokkeet. Mukana lataus-kotelo, joka mahdollistaa jopa 20 h toiminta-ajan. Roiskeveden ja hien kestävät. Musta tai valkoinen. Kahden vuoden takuu.

9900
(129,00)



JBL T600BTNC

Bluetooth-vastamelukuulokkeet

Aktiivinen taustamelun vaimennus. Akun kesto jopa 12 h. Useita värejä. Kahden vuoden takuu.

7900
(99,00)



Volta VOP5-14EB

Varsi-imuri

Irritettava 14,4 V Li-ion-akku. Käyttöaika 12-25 min. Mukana 2in1- ja tekstiili-suulakkeet. Seinäteline. Kahden vuoden takuu.

9900



JBL Xtreme

Bluetooth-kaiutin

Muhkea basso ja laadukas stereoääni. Roiskevesitiivis. Akun kesto jopa 15 h. Musta. Kahden vuoden takuu.

14900
(199,00)



Silmälasien
ostajalle

KAIKKI KEHYKSET

-70% + **AURINKOLASIT**
VOIMAKKUUKSILLA TAI ILMAN

-50%

Päivitä kerralla silmä- ja aurinkolasityylisi uuteen uskoon Silmäaseman kesäalessa! Silmälasien ostajalle koko kehysvalikoima -70 % ja mitkä tahansa aurinkolasit voimakkuuksilla tai ilman puoleen hintaan. Lisäksi 25 000 kappaleen erä merkkikehyksiä 1€. Tervetuloa tekemään omat tyylilöytösi!

Maailman ainoa
SILMÄASEMA

0€

OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS
SILMÄLASIEN OSTAJALLE

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

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Tarjous voimassa 23.6.2019 asti.





Estonian ohjelmistossa on sekä klassikoita että nykypoopperaa.

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

MATKALLE

Eckerö Linen oopperapaketti Tallinnaan S-Etu 12 e

S-Etukortilla oopperapaketti alk. 97 e/hlö/vrk/2hh (norm. 109 e/hlö) sisältäen laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki, lipun esitykseen Estonia Kansallisoopperassa valitussa lippukategoriassa, majoituksen Original Sokos Hotel Virussa kahden hengen huoneessa valitussa huoneluokassa sekä hotelli-aamiaisen.

Lisätiedot ja varaukset: eckeronline.fi.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Urkuyö & Aaria -festivaali Espoossa S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput baritoni-legenda Jorma Hynnisen ja urkuri Pétur Sakarin konserttiin 26 e/eläkeläiset 24 e/opiskelijat ja lapset 11 e (norm. 29/27/14 e) to 13.6. klo 21 Espoon tuomiokirkossa.

S-Etukortilla liput konserttiin 26 e/eläkeläiset 24 e/opiskelijat ja lapset 11 e

(norm. 29/27/14 e) to 27.6. klo 21 Espoon tuomiokirkossa, jossa esiintyvät Stephan Koncz, sello (Itä-valta), Jussi Vanttinen, baritoni ja Maija Weitz, piano. Espoon tuomiokirkko, Kirkkopuisto 5, Espoo.

Liput: lippu.fi ja myyntipisteistä kautta maan, puh. 0600 900 900 (2e/alk.min+mpm/pvm). Lippujen hintaan lisätään toimitusmaksu alk. 1 e/toimitus. Liput S-Etukortilla vain ennakkomyyntistä, ei ovelta.

Lisätiedot: urkuyofestival.fi.

FestiVilla Vaasassa S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput 48,50 e sis. toim. kulut (norm. 52,50 e) musiikkifestivaali FestiVillaan Vaasassa 14.6. Villa Sandvikenin puisto, Vaasa.

Liput ja lisätiedot: festivilla.fi.

Hofesh Shechter dance company Kuopiossa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Grand Finale -tanssiteoksen Suomen ensi-iltaan Kuopio Tanssii ja Soissa 60 e + palvelumaksu (norm. 65 e) 12.–13.6. Kuopion musiikkikeskuksessa.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio. **Liput:** Lippupisteiden myymälät kautta maan. Esitä S-Etukortti lippuja ostaessasi, max 6 lippua/talous.

Lisätiedot: kuopiodancefestival.fi.



Maailmanluokan britti-ryhmän vierailu avaa Kuopio Tanssii ja Soi -festivaalin.

Tuhkimo Taaborin Kesäteatterissa S-Etu 2-9 e

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

Liput: Taaborin Kesäteatteri liput@taaborinkesateatteri.fi, puh. 044 346 8000.

Lisätietoa: taaborinkesateatteri.fi/liput.php.

Komedianäytelmä Vadelmavenepakolainen Mustiossa S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyymälästä 29–31 e (norm. 31–33 e) tai Lippupisteestä 31,50–34,50 e (norm. 34,50–36,50 e). Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esitykset 4.7.–10.8.

Mustion linnan kesäteatteri, Hällsnäsintie 89, Mustio. **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi.

Lisätiedot: teatteriprovinssi.fi.

Crusell music festival Uudessakaupungissa S-Etu 2,50 e

S-Etukortilla liput Crusell music festivalin tiettyihin konsertteihin 2,50 euron alennuksella 27.7.–31.7. Teemana fantasia. Crusell music festival, Uusikaupunki.

Lisätiedot: crusell.fi.

Rantajamit Lohjan Aurlahdessa S-Etu 4-11 e

S-Etukortilla päivälippu 39 e (norm. 43 e), 3 päivän lippu 99 e (norm. 110 e) Lohjan rantajameihin 4.–6.7. Lippuhintoihin lisätään käsittelymaksu 1,50–2,50 e. Lohja Aurlahti, Rantapuisto 5, Lohja.

Liput: tiketti.fi, Prisma Lohja ja Nummela infopisteet. Tapahtuman ikäraja 18 vuotta.

Lisätiedot: rantajamit.fi.

Karhurock Kiteellä S-Etu 10-15 e

S-Etukortilla liput Kiteen karhurockiin 2.–3.8. pe 27 e, la 33 e ja 2 päivän lippu 53 e (norm. 37/43/68 e).

Tapahtuma on K-18. Kiteentie 1, Kitee. **Liput:** lippu.fi/karhurock sekä Kiteen S-marketissa, Lähi-ABC Kiteellä ja Kiteen Karhussa.

Lisätiedot: karhurock.com.

Me Rosvolat Tikkurilan teatterissa S-Etu 2-3 e

S-Etukortilla ennakkoliput Tikkurilan Teatterin esitykseen Me Rosvolat peruslippu 15 e, eläkeläiset, opiskelijat ja lapset 12 e (norm. 18/14 e). Esitykset 9.6.–18.8.

Kotiseututalo Päkaksen piha-piiri, Vanha Kuninkaantie 2, Vantaa.

Ennakkoliput: netticket.fi/tikkurilanteatteri.

Lisätiedot: tikkurilanteatteri.fi.



Hercule Poirot ratkoo Idän pikajunan arvoitusta Suomenlinnan kesäteatterissa.

Idän pikajunan arvoitus Suomenlinnassa
S-Etu 7-11 e

S-Etukortilla liput Idän Pikajunan Arvoitus -esityksiin peruslippu kesäkuun esityksiin 29 e, ryhmälippu (min. 20 hlöä) kaikkiin kesän esityksiin 25 e (norm. 36/33 e). Etu voimassa 14.6. saakka. Suomenlinnan kesäteatteri, Helsinki.

Liput ja lippuvaraukset: Ryhmäteatterin (Helsinginkatu 25) lipunmyynnistä (09) 718 622.

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

S-Etukortilla liput Jarkko Tamminen Show -kiertueen esityksiin 36 e (norm. 42,50 e) sis. käsittelykulut ja palvelumaksut. Etulippuja



Imitaattori Jarkko Tamminen ottaa bändin mukaan ja lähtee Suomen kiertueelle loka-joulukuussa.

rajoitettu määrä.
Kiertuepaikkakunnat ja liput: jarkkotamminenshow.fi/liput.

Tatun ja Patun Suomi Pyynikin kesäteatterissa
S-Etu 2,5 e

S-Etukortilla liput Tatun ja Patun Suomi -näytelmän esityksiin Lippupisteen toimipisteistä ja verkko-kaupasta 16 e (norm.

18,50 e) ma 22.7. ja ti 23.7. klo 18 ja to 25.7. klo 14. Pyynikin kesäteatteri, Joselinin- niemi, Jalkasaarentie 3, Tampere.
Liput: Kulttuurimyymälä Aplodi, puh. 010 346 2000, avoinna ma-la klo 10-18. Pyynikin kesäteatterin ryhmämyynti, puh. 010 2292 111, avoinna ma-pe klo 10-16. Puhelun hinta 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min (alv 24%)



Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus



MAINOS

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

Viimeaikainen italialainen tutkimus sokerien imeytymistä estävästä ravintolisästä osoitti selkeää painonlaskua. Ravintolisän nimi

oli Mulberry, ja sen aiheuttama painonpudotus oli huomattava jo lyhyessä ajassa. Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot paranivat Mulberry-

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



TIEDUSTELE LISÄÄ

Tutustu tuotteeseen
www.newnordic.fi.
Soita asiakaspalveluumme,
arkisin 10-16
tai lähetä sähköpostia
info@newnordic.fi

(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

kotimaan matka- ja lanka-puhelimista. Lippupisteen verkkokauppa lippu.fi.

Ennakkoliput Kaustisen Folkkareille S-Etu 8 e

S-Etukortilla ennakkoliput 26–31 e (norm. 34–39 e) Kaustisen Folk Music Festivalille 8.–14.7. Ennakkoliput myynnissä 30.6. saakka. Kaustisen Folk Music Festival, Kaustinen.

Liput: lipputoimisto.fi. Puhelinpalvelu 0600 10300 (1,98 e/min+pvm/mpm). Avoimma ma–la klo 8–21, su ja pyhäisin klo 10–18. tiketti.fi. Puhelinpalvelu 0600 1 1616 (1,78 e/min+pvm). Avoimma ma–su klo 9–21. **Lisätiedot:** kaustinen.net.

Turun musiikkijuhlat S-Etu 10 %

S-Etukortilla liput Turun musiikkijuhlille 8.–22.8. ennakkoon 10 %:n alennuksella 31.7. asti.

Monipuolisessa kaupunkifestivaalissa on esiintyjänä niin kotimaisia kuin ulkomai-
siakin huippuartisteja.

Liput: Lippupisteen toimipisteet kautta maan (ei internet-myynti) 31.7. asti.

Esiintymispaikat: turunmusiikkijuhlat.fi.

Naantalin musiikkijuhlat S-Etu 10 %

S-Etukortilla ennakkoliput Naantalin musiikkijuhlille 4.–15.6. 10 % alennuksella. Liput ostettava ennakkoon Lippupisteen toimipisteistä, ei verkkokaupasta.

Max. 2 lippua/konsertti.

Lisätiedot: naantalinmusiikkijuhlat.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Sirkus Finlandia kesäkiertueella S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueelle

12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Kiertueen näytöspaikat sirkusfinlandia.fi.

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

Reilusti riemua Linnanmäellä S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 1.4.–20.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä Pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu-hotelleista majoituksen yhteydessä. Etu voimassa 1.4.–20.10.

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki. **Lisäteidot:** puh 010 5722 200 ja linnanmaki.fi/fi/rannekkeet-ja-liput/.

Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 1–2 e

S-Etukortilla Sea Lifen verkkoliput lapsi 10 e (norm. 12 e) ja aikuinen 14 e (norm. 15 e). Vain ennakkoon ostettuna verkkokaupastamme sealifeshop.fi. Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

Liput: sealifeshop.fi.

MUUT EDUT

Silkkimakuupussi mukaan matkalle S-Etu 4,40 e

S-Etukortilla Silkkimakuupussi 39,60 e + toim. (norm. 44 e + toim.). Silkkimakuupussi on kevyt ja kätevä ottaa mukaan matkalle. Ostamalla Suomen Punaisen Ristin tuotteen tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodi-kenttään 4MVEV3N5, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoimma ma–pe klo 8.30–16.



Kapellimestari
Klaus Mäkelä on Turun
musiikkijuhlien uusi
taiteellinen johtaja.



Naantalin musiikkijuhlilla
esiintyvä Arto Noras kuuluu
aikamme sellotaiteen kes-
keisiin nimiin maailmassa.

OLD EL PASO
ESTABLISHED 1938

TÄYTÄ PEHMEÄ STAND'N STUFF TACOVENE...



..MAKUSI MUKAAN!



KOKEILE MYÖS SUOSITTUJA GLUTEENITTOMIA TORTILLOJA!



oldelpaso.fi



etuja sinulle



Kaunis Kanava-
reitti -saaristo-
risteilyllä näet
Helsingin
kauneimmat
rantamaisemat.

Plaza Restaurant Taste Of the North -menut

S-Etu 15 e

S-Etukortilla saat kaksi kolmen ruokalajin Taste Of the North -menua 75 e (norm. 90 e) Plaza restaurantissa.

Radisson Blu Plaza,
Mikonkatu 23, Helsinki.

Pöytävaraukset:

ravintolamyynti@sok.fi.

Lisätietoja: raflaamo.fi.

Plazan terassilla after office

S-Etu 8,20 e

S-Etukortilla after office ma-pe klo 16-20 2 vapaa- valintaista, pientä pohjoisen makua sekä lasi talonviiniä 12cl yhteensä 15 e (norm 23,20 e). Etu on voimassa 1.5.-31.8.

Plaza Restaurant,
Mikonkatu 23, Helsinki.

Lisätiedot: raflaamo.fi.

Paljon kesäisiä etuja Itäkeskuksen apteekissa

S-Etu 2-35 e

S-Etukortilla etuhintaisia tuotteita terveyteen, kauneuteen ja hyvinvointiin mökille, rannalle ja kotiin. Edut voimassa myös verkossa apteekkishop.fi. Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista. Itsehoito-, reseptilääkkeet tai ostokset verkkokaupassa eivät kerrytä Bonusta.

Itäkeskuksen apteekki,
Tallinnanaukio 4, Helsinki,
puh. 010 320 1130.

Helsinki Wildlife by Soosseli

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Soosseli-suositeluannos 25 e (norm. 28 e). Helsinki Wildlife by Soosseli -näyttely on avoinna yleisölle maksutta 15.5.-30.9. Radisson Blu Plazan historiallisessa ravintolasalissa.

Radisson Blu Plaza Hotel Helsinki,
Mikonkatu 23, Helsinki.

Lisätiedot: raflaamo.fi/fi/utiset.

Vauhtiajot Seinäjoella

S-Etu 2-10 e

S-Etukortilla liput 2-10 euron alennuksella Seinäjoen Vauhtiajoihin 18.-21.7. rajoitetun ajan Lippupisteessä, Tiketissä ja valikoiduilla ABC-asemilla. Tapahtuma kerää suomen kärkiartistit ja kuljettajat samalle viikonlopulle Seinäjoelle. Etu voimassa 1.4.-16.7.

Kirkkokatu ja Kapernaumi,
Seinäjoki.

Liput ja lisätiedot: lippu.fi,
tiketti.fi, vauhtiajot.fi.

Kaunis Kanavareitti -saaristoristeily

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Kaunis Kanavareitti -saaristoristeily aikuiset 22 e (norm. 25 e), lapset 6-15 v. 9,50 e (norm. 12,50 e). Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput.

Lähdöt päivittäin:

1.5.-24.5. klo 10.30, 12.30
ja 14.30

25.5.-8.9. klo 10.30-18.30
tunnin välein

9.9.-30.9. klo 10.30, 12.30
ja 14.30.



Kuljettajat ja
kärkiartistit kohtaavat
Seinäjoen vauhtiajoissa.

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

Helpoin tapa oppia soittamaan netissä

S-Etu 29,90 e

S-Etukortilla ilmainen
kuukauden kokeilujakso
Suomen suurimassa
soittoverkkopalvelussa.

Lisätiedot:
rockway.fi/etukortti.

Lilliputin B-kurssi

S-Etu 20 e

S-Etukortilla B-kurssi Auto-
koulu Lilliputista alkaen
974 e (norm alkaen 994 e).
Hinta ei sisällä viranomais-
kuluja 160 e.

[Autokoulu Lilliputti Oy](http://Autokoulu.Lilliputti.Oy), Siilitie 4,
Helsinki.

Lisätiedot: lilliputti.com ja
info@lilliputti.com

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle

S-Etu 3-75 e

S-Etukortilla jousiammunta-
veitsenheitto- ja ecoaims-
ammuntalajikokeilut maa-
nantaisin 3 lajia yhteensä
35 e (norm. 40 e).

S-Etukortilla jousiammun-
nan alkeiskurssilaisille ilmai-
nen jatkokurssikerta (norm.
15 e).

S-Etukortilla seinäkiipeilyn
alkeiskurssilaisille 15%:n
kerta-alennus varustepuoti-
ostoksista sekä hyväksytyn
varmistustestin jälkeen 1kk
kuntosalikortti veloitusetta.

S-Etukortilla 30 päivän
kokopäiväkuntosalikortti
49 e (norm. 61 e),
aamupäiväkortti 33 e
(norm. 44 e) ja avainkortti
3 e. 1 etu/hlö/vuosi.

S-Etukortilla keilarata
arkipäivisin 17 e (norm. 22 e),
arki-iltaisin 23 e (norm. 26 e)
sekä pe ja la hohtokeilaus
27 e (norm. 30 e).

S-Etukortilla kuplafutis-
jousitaistelu-, jousiammunta-
ja kiipeilysyntäreihin ja
polttareihin tilaussauna +
pyyhevuokra veloituksetta
(norm. 75 e).

[Tapanilan Urheilukeskus](http://Tapanilan.Urheilukeskus),
Erätie 3, Helsinki.

Lisätiedot: tapanilanurheilu.fi.

HOK-Elannon kesän ja alkusyksyn kursseja

S-Etu 10-50 e

Ilmoittautumiset ja tieduste-
lut: puhelimitse: 044 065
6178 (ark. klo 9.15-12 ja
13-15) tai opistopalvelut.fi/
tsl.

Kurssien yhteydessä on
mainittu S-Etukorttihinta
sekä suluissa normaali hinta.
Kursseista ei saa Bonusta.

Yhden opetustunnin (ot)
pituus on 45 minuuttia, ellei
kurssikuvauksessa toisin
mainita.

Käyttämättömiä kurssiker-
toja ei hyvitetä. Ilmoittautu-
neille lähetetään kurssista
lasku.

Peruutuksen voi tehdä
maksutta vähintään seitse-
män päivää ennen kurssin
alkua. Mikäli peruutuksen
tekee myöhemmin, peritään
puolet kurssimaksusta. Jos
kurssille jättää tulematta
eikä sitä ole peruuttanut,
peritään maksu kokonaan.

WEBER-KASTIKKEET KRUUNAAVAT GRILLIHERKKUSI!



OSTA 4 WEBER- KASTIKETTA

ja saat Weber-esiliinan
tai -patakintaan ja
osallistut Weber Pulse 2000
-sähkögrillin arvontaan.

Kampanja voimassa
1.4.-30.6.19.

Palkintoja rajoitettu erä.

Katso lisätiedot:
weberkastikkeet.fi



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.
Markkinoija Alfmix Oy, www.alfmix.fi



24 h
PÄIVYSTYS
050 347 1555

Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen,
hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat
hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin.

S-Etukortilla saatte lisäksi tuotteista ja
palveluistamme etuja.

hok-elannonhautauspalvelu.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

HELSINKI

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

ESPOO

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

VANTAA

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

KERAVA

p. 010 76 66550

HYVINKÄÄ

p. 010 76 66580

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



HOK-ELANNON
LAKIPALVELU

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

hok-elannonlakipalvelu.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

HOK-ELANNON LAKIPALVELU

HELSINKI:

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

ESPOO:

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

VANTAA:

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

KERAVA:

p. 010 76 66551

HYVINKÄÄ:

p. 010 76 66582

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

Kurssin peruuntumisesta ilmoitetaan kurssilaisille ensisijaisesti tekstiviestillä. Erillistä kurssikutsua ei lähetetä. Lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät täältä tsl-helsinki.fi.

LIIKUNTA

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi
Päästä häntään -Pilateskurssi 3 (2 x 2,5 t) 60 e (norm. 80 e)
 pe 7.6. klo 17.30–20, la 8.6. klo 11–13.30
Seniorikehonhuolto (13 x 75 min) 160 e (norm. 195 e)
 ma 2.9.–25.11. klo 14–15.15
 Joogakoulu Shanti,
 Runeberginkatu 43, Etu-Töölö
Vahvistava jooga 1 (13 x 1,5 t) 200 e (norm. 235 e) ke 4.9.–27.11. klo 17–18.30
Vahvistava jooga 2 (13 x 1,5 t) 200 e (norm. 235 e) ke 4.9.–27.11. klo 18.30–20
Säästöpankinranta 6 C, 2. krs
Rosen-liikunta (15 x 1 t) 150 e (norm. 175 e)

ma 26.8.–2.12. klo 18–19
Lempeä hathajooga 1 (14 x 1,5 t) 190 e (norm. 230 e)
 ma 26.8.–25.11. klo 11–12.30
Lempeä hathajooga 2 (14 x 1,5 t) 190 e (norm. 230 e) ti 27.8.–26.11. klo 17.15–18.45
 Studio Shamsina, Hämeentie 105 C, Hermannin
Method Putkisto Pilates + venyttely senioreille (14 x 70 min) 195 e (norm. 235 e) ti 3.9.–3.12. klo 11.30–12.40
Method Putkisto Pilates + venyttely (14 x 70 min) 235 e (norm. 290 e) ti 3.9.–3.12. klo 17–18.10
Method Putkisto Pilates + venyttely (14 x 70 min) 235 e (norm. 290 e) to 5.9.–5.12. klo 17–18.10

TANSSI

Studio Shamsina, Hämeentie 105 C, Hermannin
Lavis-lavatanssikurssi 1 (7 x 1 t) 80 e (norm. 95 e) to 29.8.–10.10. klo 16–17
 IDEALfit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi

Kuntotanssit – Latinmix ja kehonhuolto (4 x 1,5 t) 70 e (norm. 85 e) to 4.–25.7. klo 17.15–18.45

TIETOTEKNIikka

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi
Jokamiehen tietoturva (2 x 3 t) 55 e (norm. 70 e) ti–ke 4.–5.6. klo 17.30–20.30
Web-sivuston analytiikka – Google Analytics (4 x 3 t) 115 e (norm. 140 e) ke 28.8.–18.9. klo 17.30–20.30
Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä 1 (4 x 3 t) 115 e (norm. 140 e) ma 2.–23.9. klo 17.30–20.30
iPhone -älypuhelin ja iPad -tabletti haltuun 1 (3 x 3 t) 90 e (norm. 110 e) ti 3.–17.9. klo 17.30–20.30

KIELET

Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi
Espanjan elokertaus (4 x 2 t 15 min) 65 e (norm. 80 e)

ma 12.8.–2.9. klo 17–19.15
Espanjan alkeisjatko (12 x 1,5 t) 115 e (norm. 140 e)
 ma 9.9.–2.12. klo 16.30–18
Espanjan jatko 5 (12 x 1,5 t) 115 e (norm. 140 e)
 ma 9.9.–2.12. klo 18.15–19.45
Ranskan ylläpitokurssi (14 x 1,5 t) 145 e (norm. 175 e)
 ma 2.9.–9.12. klo 17–18.30
Ranskan alkeiskurssi (14 x 1,5 t) 145 e (norm. 175 e)
 ma 2.9.–9.12. klo 18.30–20
Venäjän kielen alkeet (12 x 1,5 t) 115 e (norm. 140 e)
 ti 10.9.–26.11. klo 17–18.30
Venäjän kielen kertaus (12 x 1,5 t) 115 e (norm. 140 e)
 ti 10.9.–26.11. klo 18.45–20.15

KUVATAIDE

Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi
Ikonimaalauksen alkeiskurssi (11 x 3 t) 145 e (norm. 175 e) ke 11.9.–20.11. klo 17.30–20.30
Ikonimaalauksen jatkokurssi (11 x 3 t) 145 e (norm. 175 e) ke 11.9.–20.11. klo 14.15–17.15



JO 150V
 MAUKKAAMPIA RUOKAHETKIÄ!



**OSALLISTU HEINZ
 150V KISAAN:**
heinz.fi ja voita mahtava
 Heinz-tynnyrigrilli!



KESÄN ENNAKKOVARAUTUJAN ETU

OSTA AIKAISEMMIN, SÄÄSTÄ ENEMMÄN.

Kesän reitti- ja
risteilymatkat Tallinnaan
alk. **19 €/hlö**

Lapset (0-5 v.) aikuisen kanssa 0 €

S-Etukortilla lapset (6-17 v.)

5 €/lapsi

(norm. alk. 10 €/lapsi)

Varaa 16.6.19 mennessä. Matkustusaika 31.8.19 asti.



Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö
Linen asiakastiliin saadaksesi
asiakasomistajahinnan ja bonukset
matkoista automaattisesti.

eckeroline.fi

ECKERÖ  LINE

Tallinna ei ole vielä nähty.



Charlize Theron ja Seth Rogen tähdittävät komediaa Long Shot – mahdoton yhtälö.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Long Shot – mahdoton yhtälö

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla kesäkuu19. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi/3



Mikä juttu on paras?

Vastaa ja voita

100 euron lahjakortti!

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

VASTAA 15.6.2019 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: SOK, Yhteishyvä toimitus, lukijakilpailu, PL 1, 00088 S-RYHMÄ. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 4/2019.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti Marja-Liisa Vanhala Korpilahdelta.



Puhdas ja raikas koti - parempaan kesään

Electrolux UltraOne EUOC92IW

Huippuluokan puhdistuskyky ja ylivoimainen käyttömukavuus. Erittäin hiljainen vain 65 dB(A). Isot, pehmeät ja laakeroidut pyörät Allergy Plus™ -suodatin puhdistaa poistoilman pienimmät hiukkaset. Siivousulottuvuus jopa 12 metriä.

199€



99€

Electrolux PowerForce EPF63EB
• Sulavasti liikkuva ja tehokas
• DustPro™ -suulake kaikille lattia-pinnoille • 360° kääntyvät pyörät • Erikoismatala Speedy Clean -suulake matalienkin huonekalujen alle

EasyMorning Aamiaissetti



24€
95

EKF1310 Kahvinkeitin
• Tilavuus 10 kupillista • Autom. virran turva-katkaisu 40 min • Konepestävä lasikannu • Virtajohdon säilytys siististi laitteen rungossa • Takuu 2 vuotta



24€
95

EEWA1310 Vedenkeitin
• Tilavuus 1.5L • Tehokas 2200w • Johdoton kannu • Irroitettava kalkkisuodatin • Takuu 2 vuotta



24€
95

EAT1310 Leivänpaahdin
• Elektroninen paahto-asteen säätö • Integroitu paahto-teline sämpylöille ja croissantteille • Takuu 2 vuotta

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

"Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkäri suosittelee minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiasseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!"

Sanni, 47

"Ystäväni suosittelee minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskaseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaiseen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hieronta-toiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta."

Anne, 50



Jopa kolmannes suomalaisista kärsii kuukausittain erilaisista kivuista*. Kipu voi olla esimerkiksi akuuttia niska-hartiasseudun kipua, alaselän kipua, nivelkipua, migreeniä tai kroonista, pitkittynyttä kipua.

Kipukokemukset ovat meillä kaikilla hyvin erilaisia, mutta kipu on aina aivojen tuottamaa. Toisinaan tunnemme yhä kipua, vaikka kivun lähde on jo parantunut. Kivun kanssa selviytymiseen on onneksi paljon työkaluja.



Omron E3 Intense

79,95 €



Mikä TENS-hoito?

Terveystieteiden ammattilaiset ja kipua hoitavat lääkärit hyödyntävät kivun hoidossa lääkkeettömän kivunlievityksen menetelmiä. Myös Käypä Hoito -suositus painottaa kivun hoidossa ensisijaisesti lääkkeetöntä kivunlievitystä. Yksi tällainen menetelmä on kotona annettava TENS-hoito.

TENS-hoito perustuu ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon. Hermojen ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin. Lisäksi laite vähentää kivun-tunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa lihaksessa.

Sopiiko se minulle?

Omron E3 Intense -kivunlievittäjä tuo terveydenhuollon ammattilaisten hyödyntämän TENS-teknologian myös kotikäyttöön. Käytä Omron TENS-laitetta esimerkiksi selälle, olkapäille, nivelille ja lihaksille. Laitteen eri ohjelmista on helppo valita omiin tarpeisiin sopiva hoito-ohjelma. Hoitoaika on 15 minuuttia.

*) Lähde: Kivun Käypä Hoito -suositus, kivun esiintyvyys.

TENS-hoito ei sovellu epilepsia-potilaille tai jos käytössä on sydämentahdistin. Tutustu käyttöohjeeseen.

"Harrastan ihmisenä olemista"

Finlaysonin luova johtaja Jukka Kurttila panostaa hyvään uneen ja yrittää tehdä maailmasta paremman paikan olla ja elää.

Kävely on meditaatiota

Huomasin aikoinani, että kun tulin autolla töihin, syke oli heti valmiiksi korkealla. En tykkää ajaa ruuhkassa. Kaikki odottaminen on minulle vaikeaa. Minun pitää olla liikkeessä koko ajan – sekä pääkopassa että ruumiissani.

Kävelen töihin aina kun voin. Kävely ja pyöräilykin ovat minulle meditatiivinen juttu. Maastopyörässäni on kitka-renkaat, joilla pärjää talvellakin. Päivässä tulee käveltyä 10–15 kilometriä, ensimmäinen tunti koiran kanssa.

Vältän vihaisia ihmisiä

Suomessa on rakkautta paljon enemmän kuin vihaa, se on aivan selvä asia. Mutta kun olemme Finlaysonilla puolustaneet naisten oikeuksia, saamme siitä hyvää välillä kohdata todella vihaisia miehiä. Olen oppinut olemaan edes vastaamatta heille. Siitä ei seuraa muuta kuin paha mieli itselle. Vaikka tykkään keskustella ja väitellä, en halua edes kohdata näitä tyyppejä. Miksi ottaisin vastaan absoluuttista vihaa?

Mestarillinen Wunderlist

Käyn joka päivä kaupassa. Kokkaamme vaimoni kanssa niin paljon tuoreista ruoka-aineista ja yritämme pitää hävikin pienenä, että kätevintä on ostaa vain päivän ruoat kerrallaan. Apuna on minio Wunderlist-kännykkäsovellus. Listaani voi lisätä tarvitsemia asioita, ja jos joku perheenjäsen ostaa listalla



"Sellolla ja pianolla soitettu musiikki rauhoittaa."



olevan asian, tieto tallentuu sovellukseen. Toinen perheenjäsen näkee heti, onko toinen jo ehtinyt ostaa sen.

Hyvä ruoka on simppeleä

Olen aina tykännyt ruoanlaitosta. Kun lapset olivat pieniä, heidän kaverinsakin kävivät meillä syömässä. En silti ole mikään hifistelijä. Hyvä ruoka on todella simppeleä, kun on puhtaat raaka-aineet ja helpot reseptit. Yksi suosikkini on sienipasta. Siihen tarvitaan vain tuoreita siitakesieniä, sipulia, hyvää pastaa ja vähän tryffeliöljyä. Syön kasvisruokia viitenä päivänä viikossa ja muutamana päivänä kalaa. Lihaa syön kerran viikossa.

Ahvenfilee on parasta herkkua. Kun lapset pieninä pelkäsivät ruotoja, leikkasin ahvenet niin, että selkäranka jäi pois. Lopputuloksena oli kaksi fileettä, jotka laitoin päällekkäin ja paistoin. Lapsille ne olivat kuin karkkia.

Usein hirvi karkaa pois

Parhaiten rentoudun metsässä. Harrastan metsästäystä, ja toisin kuin usein luullaan, ei siinä koko ajan ammuta. Olen ollut monta kertaa metsästyksellä ampumatta laukaustakaan. Kaverilani on hirvikoira, jonka kanssa pääsen hiipimään haukulle. Se tarkoittaa, että koira pysäyttää hirven ja alkaa haukkua. Me hiivimme lähemmäksi. Useimmiten hirvi kuitenkin karkaa pois.

Pitää tarttua epäkohtiin

Harrastan ihmisenä olemista. Yritän vaikuttaa siihen, että tämä maailma olisi vähän parempi paikka olla ja elää. Tein kansalaisaloitteen tyttöjen silpomista vastaan.

On myös järkyttävää, että suomalaiset ovat EU-alueen toiseksi kovin naistenhakkaajaporukka: Euroopan Unionin perusoikeusviraston vuonna 2014 julkaiseman tutkimuksen mukaan 30 prosenttia suomalaisista naisista on joutunut fyysisen tai seksuaalisen väkivallan kohteeksi nykyisessä tai edellisessä suhteessa.



Sellomusiikki rauhoittaa

Panostan hyvään uneen. Rutiinit auttavat: ei raskasta ruokaa, alkoholia eikä väkivaltaisia ohjelmia illalla. Olen viime aikoina kyllästynyt sanoihin ja kuunnellut siksi klassista musiikkia. Erityisesti sellolla ja pianolla soitettu musiikki rauhoittaa. Hengitysharjoituksistakin on apua, jos en meinaa saada unta.

Tärkeää on myös hyvä sänky, johon on kiva mennä. Vaihdan petivaatteet riittävän usein, sillä puhtaat, kahisevat lakanat ja niiden tuoksu on ihana. Pidän makuuhuoneen lämpötilan alle 20 asteessa. Pimennysverho on aina käytössä, mökilläkin. ■

JUKKA KURTTILA

KUKA? Finlaysonin luova johtaja ja yritysaktivisti.

ASUU Helsingin Ullanlinnassa vaimonsa ja koiransa kanssa.

VALITTU vuonna 2017 Pohjois-Euroopan viidenneksi vastuullisimmaksi yritysjohtajaksi, suomalaisista Nordic Business Forumin laatiman listan parhaana.

TOIMII tuomarina S-ryhmän ja Foodwestin Menestysresepti-kilpailussa.



Uutuus!

Maista herkullisia napostelukeksejä!



Osallistu
osoitteessa yhteis-
hyva.fi/osallistu sivulla
Sonicare kilpailuun ja
voita Sonicare sähkö-
hammasharjat!

Enemmän raikkautta, enemmän suunterveyttä!

Ikenissä huomaamatta muhiva tulehduspesäke lisää m-
nien vakavien sairauksien riskiä. Suuhygienia on inves-
tointi tulevaisuuteesi! Harjaa hampaat kaksi kertaa päi-
vässä Sonicare sähköhammasharjalla. Sonicaren avulla
puhdistat hampaat ja ikenien reunat tehokkaasti ja yletyt
helposti hammasväleihin. Philips Sonicaren sähköham-
masharjan avulla poistat enemmän plakkia tavalliseen
hammasharjaan verrattuna. Harjaa hampaita 2 minuuttia,
Philips Sonicare sähköhammasharjoissa on ajastin jonka
avulla varmistat että olet harjannut tarpeeksi pitkään.
Philipsin Sonicare sähköhammasharjat omaavat Sonic
-teknologian joka luo 62 000 liikettä minuutissa työntäen
mikrokuplia hampaiden väleihin taaten uuden tason
suunpuhtaudelle. Tämä on enemmän kuin tavallisella
hammasharjalla kuukaudessa! Philips Sonicare sähkö-
hammasharjaa voidaan käyttää myös hammasrautojen,
paikkojen, kruunujen ja siltojen kanssa, ja sitä voidaan
käyttää päivittäin iensairauksien hoidossa.
prisma.fi ja isoimmat Prismat

PHILIPS
sonicare

Oneblade – trimmaa, muotoile ja aja parta!

- Turvallinen käyttää
- 3 kiinnitettävää sänkikampaa
- Ladattava, kuiva- ja märkäajoon

Philips OneBlade on vallankumouksellinen,
hybridiparranmuotoilija, jolla trimmaat,
muotoilet ja ajat parran. Unohda
muut laitteet ja monimutkaiset
työvaiheet, OneBlade hoitaa
kaiken!








OneBlade
2520/20
29,90€

220/50
24,95€



PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



TÄTÄ EI AINA ANNETA		RAPPA- RILLE TUTTUA	KOKO- NAI- SUUTTA	HEVOS- VETOI- NEN			BEAN
EN- SIKSI							
POLO				1			
→							
							
RUOKKIA			PÄÄL- LYS		HERK- KÄ		
ÄVE- RIÄI- SYYS							2
		LAIN E					
6						PUHE- LIMESSA	
			HYÖK- KÄYS KÄYTÄNTÖ				3
JÄÄSKE- LÄINEN					AIVAN KUIN TULOS		----- JA ISOLDE
TETTU							
				VANU- PUIKKO		BUDJE- TILLA	
							
			MONI HANA				
	KAH- LEET- TOMIA						
			KA- SAUTU- MISESTA		4		
	KOKO- NAAN						

Jyrki Takala kuva Istockphoto

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
ROTTINKI

Ristikon
voittaja:
Heikki Lankinen,
Karttula

[illegible]

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

VASTAA 15.6.2019 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen SOK, Yhteishyvän toimitus, ristikko, PL1, 00088 S-RYHMÄ. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Kaikkien vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

nutella
FERRERO
B-ready

UUTUUS
keksihyllyyn!



Rapeaa keksiä
18,5 g pehmeää **nutella**®-täytettä
Rapeita vehnämuroja

8.6.

Kesäkuun toinen lauantai on suomalaisen saunan päivä, ja päiväsankareitahan meillä riittää: Suomessa on arviolta yli kolme miljoonaa saunaa. Päivä on vapaaehtoinen liputuspäivä. Sitä voi mainiosti juhlistaa myös herkullisella saunamakkaralla.



S-ryhmässä myytiin grilli- ja lenkkimakkaroita sekä nakkeja viimeisen vuoden aikana 20 230 380 kiloa.

**ALEPA-FILLARI ALLE
JA BAANALLE!**

Kaupungin nopein
menopeli on
täällä taas.

Hyppää satulaan!