

1 | 2023

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

yhnteishyvää

Kallis tabu

VIHDON SUOMESSAKIN
PUHUTAAN SIITÄ,
ETTÄ LÄÄKKEET
VOISI OSTAA
NYKYISTÄ
EDULLISEMMIN
JA MYÖS
KAUPASTA

**STADIN
YTIMESSÄ**
Klassikkohotellin
taianomainen
tunnelma

**PUSKURISTA
TURVAA**
Elina: "Ero opetti
oman rahan
tärkeyden"

**SINNIKÄS
SAVUSTAJA**
Menestysresepti-
voittajatuotteen sielu
löytyy saunasta

**LASKEUDU
LEIPOEN
PÄÄSIÄISEEN**
Sitruuna-tiramisu
ja pashamuffinit



Mini kierre, mahti maku



Uutuus

**Nyt saatavilla
S-ryhmän myymälöistä!**

Saatavuus voi vaihdella myymälöittäin.



TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin



101

Hedelmäinen salaatti on pääsiäismenun raikas aloitus.

10 TURHAN KALLISTA KIPUUN
Suomalainen maksaa lääkkeestä enemmän kuin länsinaapurinsa. S-ryhmä ajaa apteekkiuudistusta, jotta suomalaiset saisivat lääkkeensä helpommin ja edullisemmin.

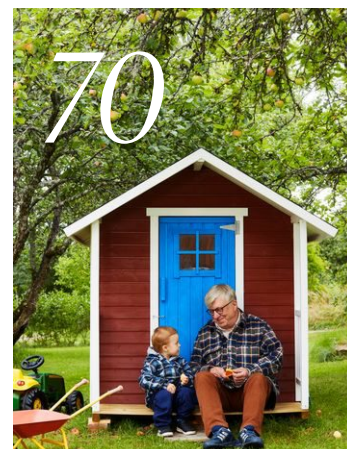
20 JOKAINEN ANSAITSEE TOISEN MAHDOLLISUUDEN
Vankilanjohtaja ja kirjailija Kaisa Tammi puhuu anteeksiannosta.

26 MANNEKIINIWAUNU, KEVÄÄN ENSIMMÄINEN MERKKI
SOK:n mannekiiniwaunu lähti kiertämään Suomea huhtikuussa 1955.

30 RATKAISUJA RUOKAPULAAAN
Kymmenen vuoden kuluttua iso osa ruoasta kasvatetaan tankeissa, arvioi tutkija Anneli Ritala.

34 "OLEN NUORESTA ASTI HALUNNUT ISÄKSI"
Rap-artisti Pyhimys eli Mikko Kuopala hemmottelee tyttäriään.

38 KLASSIKKO KESKELLÄ HELSINKIÄ
Solo Sokos Hotel Helsinki oli pääkaupungin ensimmäinen suurhotelli.



VAKIOSIVUT

- 9 Lukijoilta
- 19 Lukupiiri
- 25 Kähkönen
- 79 Etuja sinulle
- 83 Ristikko
- 85 Hyvä päivä
- 115 Ostoskori



Yhteishyvän kannen ja kansijutun kuvitus on **Aliina Kauranteen** käsialaa. Apteekkiuudistuksesta kertovaan juttuun haluttiin futuristinen ja huomiota herättävä kuvitus, ja Kauranteen tyyli oli tarkoitukseen täydellinen. 3D-kuvitus mahdollistaa sen, että aiheita voidaan esittää lähes valokuvantarkasti, vaikka ne olisivatkin fiktiota. Kauranne palkittiin vuoden kuvittajana vuonna 2020, ja hänen töitään on nähty esimerkiksi Applen, Guccin ja Niken mainoksissa.

Tämä on viimeinen
kotiin jaettava Yhteishyvä.
Sesonki-liite on nyt sisällä lehdessä.
Seuraava Yhteishyvä ilmestyy
toukokuussa, ja sen löydät tietyistä
S-ryhmän toimipisteistä ympäri
Suomen. Yhteishyva.fi:ssä on
luvassa entistä enemmän
uutta sisältöä
– tule mukaan!

60

Omat pankkitilit
helpottavat raha-
asioiden järjestämistä
erotilanteessa.



30

Perinteisen maatalouden
tuotteet voivat tulevaisuu-
dessa olla arjen luksusta,
sanoo tutkija Anneli Ritala.

47

ILOA PIENISTÄ ASIOISTA

Anssi Yli-Kyyny vaihtaa mielel-
lään kuulumisia asiakkaiden
kanssa tuotetiskillä.

49

HYVÄN MIELEN LAUKUT

Pihka collectionin laukut valmis-
tetaan käsityönä Suomessa.

52

LENKKEILEVÄ ONNELLISTAJA

S-ryhmän markkinointi- ja
viestintäjohtaja Pekka Haveri-
nen saa parhaat ideat juoksu-
lenkillä.

58

"OLI KIVA OLLA OSA PORUKKAA"

TET-harjoittelijat pääsivät
itsenäisen työn makuun
Varkauden Prismassa.

60

LUSIKAT JAKOON

Taloutta kannattaa suunnitella
järkevästi avioliiton alusta
alkaen.

67

SIIKA TARTTUI KUTIMEEN

Pohjanmaan maakuntasukissa
siiat uiskentelevat Merenkurkun
aalloissa.

70

LEIKKIMÖKKI SAARESSA

Laaniset hankkivat Bonuksilla
leikkimökin rakennussarjan
kakkosasunnolleen.

72

NUORET HALUAVAT PUHUA TUNTEISTA

Yläkoulun opettajia koulutetaan
kohtaamaan oppilaita mielen-
terveyttä tukevalla tavalla.

89

PÄÄSIÄISEN HERKULLISIMMAT RUOAT JA LEIVONNAISET

19 reseptiä arkeen ja juhlaan.

112

TÄYTÄ JYVÄÄ

Täysjyväviljatuotteet
hemmottelevat vatsaa ja
sydäntä.

120

SAVUSAUNASTA LAUTASELLE

Voitokkaat Smokehouse-val-
misruoat kypsyvät savusaunan
lämmössä.

131

TOTTA MUNASTA!

lakkää ihmiset ostavat kanan-
munia keskimäärin enemmän
kuin muut ikäryhmät.

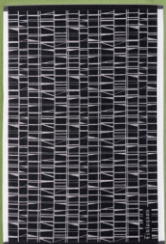


Syö lempikeittoja ja kerää palkintoja

Kun ostat Saarioisten maukkaita keittoja,
saat pisteitä, joilla voit lunastaa
Finlayson-palkintoja.



Finlayson



Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957

yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö

Satu Savela

Tuottaja, ruoka

Sanna Autio

Tuottaja

Iina Kansonen

Sometuottaja

Suvi-Päivikki Jänkälä

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen
Keskuskunta

MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

yhteishyva.toimitus@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuus-
teen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-
ja asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistajuuden
ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

Osoitteenmuutokset

päivittyvät automaatti-
sesti väestörekisteri-
järjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Art Director

Eeva Värtö

Tuottajat

Niina Mälikä

Tuula Waris

Junior AD

Laura Savioja

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

119. vuosikerta

Yhteishyvä-lehti ilmestyy
neljä kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea näköis-
lehtenä osoitteessa:
yhteishyva.fi/nakoislehti

Yhteishyvän sisältöjä
voi lukea myös osoitteessa:
yhteishyva.fi

ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1732 092 (Media
AuditFinland, 2022)
Aikakausmedia ry:n jäsen



100 % SUOMALAINEN YRTTITEESARJA

PUHTAISTA RAAKA-AINEISTA

RAIKAS
UUTUUS!



MITÄ TARJOTA YRTTITEEN KANSSA?
NAPPAA QR-KOODISTA HERKULLINEN
PERUNARIESKARULLIEN OHJE
YRTTI-KASVISTÄYTEELLÄ!

NORDQVIST
SUOMALAINEN TEETALO

PÄÄKIRJOITUS

SANNA SUOKKO

on Yhteishyvän päätoimittaja, jonka mielestä lääkkeiden haitta-vaikutukset ovat erityisen mielenkiintoista luettavaa.



Viime kesänä eteen tuli tilanne, jossa tarvitsemaani lääkettä ei saanut apteekista. Toimitusongelmia, vastasi proviisori. En ollut ainoa keski-ikäinen nainen, joka kyseistä lääkettä kaipasi. Kesä oli kuuma, mutta onneksi laiturilla oli lähellä. Kun matkustin kesällä muualla Suomessa, etsin ensimmäisenä käsiini apteekin, jossa kävin kyselemässä estrogeenigeeliäni. Vesiperä myös Pohjanmaalla, Keski-Suomessa ja Päijät-Hämeessä.

SYKSYLLÄ olin työmatkalla Virossa. Tallinnan kullilla kollegat bongasivat apteekin, jonne säntäsin toiveikkaana. Pari klikkausta Omakannassa, ja digitaalinen resepti aukesi virolaisapteekin järjestelmässä. Juuri samaa valmistetta heillä ei ollut, mutta korvaava, suomalaisen lääkefirman tuote ajaisi asian. Maksoin ostokseni ja yllätyin iloisesti lopputuloksesta.

Ensimmäistä kertaa pohdin sitä, mitä apteekkiuudistus tarkoittaisi tavalliselle kuluttajalle. Jos resepti- ja itsehoitolääkkeitä saisi hankittua ruokakaupassa käynnin yhteydessä, laajemmat aukioloajat tekisivät varmasti arjesta hieman helpompaa. Hintojen laskukaan ei olisi pahitteeksi.

SUOMALAISET maksavat lääkkeistään Pohjoismaiden korkeimpia hintoja. Tukkuhinnat taas ovat vertailussa alhaisimmasta

päästä. Voiko siis kärjistäen kysyä, onko valtio luonut nykysysteemillä ainakin osalle apteekkarijoukosta raha-automaatin, jonka lopullisina maksajina ovat kuluttajat ja veronmaksajat?

On lamaannuttava yhdistelmä, jos on samaan aikaan sekä köyhä että kipeä. Tänä vuonna tilanne on inflaation vuoksi ollut monelle entistä vaikeampi. Kalleimmaksi tulee silti lääke, jota ei oteta – sekä potilaalle että yhteiskunnalle.

APTEEKKIUUDISTUKSEN myötä myös huoltovarmuus saattaisi parantua, kun lääkkeitä olisi kattavammin saatavilla koko Suomessa. Esimerkiksi koronan aikaan S-ryhmä sai nopeasti kauppojen hyllyille miljoonat maskit ja myöhemmin koronatesetit, apteekkeja huokeampaan hintaan. Markkinaa uudistettaessa on silti katsottava kokonaisuutta: hintaa, verotusta, apteekkien määrää, sijaintia, yhtiömuotoa ja omistusta. Toivokaamme päättäjille viisautta.

Siinä, että S-ryhmä ajaa apteekkiuudistusta, ei sinänsä ole mitään uutta. Kautta aikojen asiakkaiden omistaman kuluttajaosuuskunnan tehtävä on ollut tuottaa entistä parempia ja toimivampia palveluita.



Yhteishyvän uudessa videosarjassa *Kirjailijan kuudes aisti* sukellaan kirjallisuuden ja lukemisen maailmaan. Ensimmäisessä jaksossa vieraani on monipuolinen taiteilija ja kirjailija **Antti Reini**.

yhteishyva.fi

OLLAAN
YHTEYDESSÄ!



NETISSÄ
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



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



PINTEREST
[@Yhteishyvä](https://www.pinterest.com/yhteishyva)



TWITTER
[@sryhma](https://twitter.com/sryhma)

HELMEILEVÄT UUTUudet

MANGO & METSÄMANSIKKA



VÄRIÄ HARMAASEEN

KOFF
**LONG
DRI
NK**



6/2022

Lukijoiden suosikit top 3

1. Rohkeasti kohti uutta
2. Tuotteen takana: Rakkaudesta kalaan
3. Viisaat sanat: Teemu Laajasalo

Rohkeasti kohti uutta -juttu oli paras. Olen itsekkin muuttanut kuusi vuotta sitten pääkaupunkiseudulta pohjoiseen, ja löysin jutusta paljon samaa oman tarinani kanssa. Heittäytyminen kannattaa! Aina voi palata takaisin, jos uusi paikkakunta ei nappaakaan.

Henni Seppänen, Kuusamo

Tähän aikaan hyvin sopiva artikkeli ihmisistä, jotka rohkeasti uskaltavat tehdä päätöksiä elämässään. Antaa esimerkin ja toivoa muillekin. Eteenpäin elämässä voi mennä missä iässä ja tilanteessa vaan.

Leena Kuusikko, Helsinki

Suomalaisen työn kannattajana mieltäni lämmitti lukea perheyriksen menestyksestä. Ja kalaruuan suurena ystävänä on mukava tietää, kuinka ne herkut valmistuvat ja ketkä ne tekevät. Menestystä Kalaneuvokselle!

Eeva Patjas, Helsinki

Elämä on jatkuvaa muutosta, ja sen asettamat haasteet ovat vain kaikua paremmasta tulevaisuudesta. Elämänmyönteiset artikkelit miellyttävät aina.

Aki Suomalainen, Isokyrö



PÄÄSIÄISVALAKIALLE eli kokolle kokoontuminen. Kokko koottiin koko perheen voimin hyvissä ajoin. Kun valakia oli lähes palanut ja noidat karkotettu, paistettiin kokon äärellä makkaraa. Oli kivaa käydä ulkona syö-mässä – sananmukaisesti.

– Pia Kilpeläinen

PERINTEISTÄ parhain on munien maalaaminen. Ensimmäisen lasten kanssa, sitten lastenlasten ja nyt on jo yksi lapsenlapsenlapsikin jatkamassa perinnettä.

– Eeva Nieminen

PÄÄSIÄISKUKKO munii lasten hattuihin, ja hatut täytyy etsiä piiloista pääsiäissunnuntain aamuna. Perinne tulee edesmenneeltä isäni äidiltä, joka oli Sortavalasta lähtöisin.

– Anna Lindholm



IHANAN PERINTEINEN PÄÄSIÄINEN

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa rakkaimmista pääsiäisperinteistään.

TEIN talouskoulussa keväällä 1981 ensimmäistä kertaa pashaa, ja siitä lähtien olen valmistanut sitä pääsiäiseksi.

– Tea Kuikko

HYVÄ ruoka. Karitsaa, valkosipuliperunoi-ta ja rahkapiirakkaa pullapohjalla.

– Raili Inkeri

MEILLÄ soitimme maalla pääsiäiskelloja kylän nuorisoporukan kanssa pääsiäisyönä. Herätimme talojen asukkaat, jotka heittelivät vettä peräämme ja yrittivät kastella meidät. Se oli perinne, jota tiedettiin odottaa.

– Terttu Ovaska

RAKKAIN pääsiäisperinne on ollut ilman muuta virpomisvitsojen tekeminen ja virpominen. Tein sitä itse 1950–60-luvuilla. Sitten autoin omia lapsiani vitsojen teossa ja saatoin matkaan virpomisreissuille.

– Taina Mäkipaakkanen

tägää kuvasi
#yhteishyvä



Yhteishyvän reseptit ja ohjeet inspiroivat



@tarjakristiinaikonen nauttii valmistamansa porkkanahillon aamupala-leipien päällä.



@niinamerjanen neuvoi päiväkodin hoitajille varpaista lämmittävät lahjat.

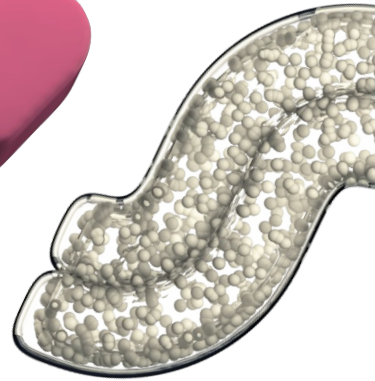


@lapsenlautasella kokkasi sitruunaruohobroileria ja vietnamlaista kaalisalaattia.



@neulemmoista innostui neulomaan Lapin maakuntasukat Yhteishyvän ohjeella.





Turhan kallista kipuun

Viikonloppuna sairastuva suomalainen saattaa joutua odottamaan apteekin avaamista maanantaihin ja maksaa lääkkeestä enemmän kuin länsinaapurinsa. S-ryhmä ajaa apteekkiuudistusta, jotta suomalaiset saisivat lääkkeensä helpommin ja edullisemmin.

teksti YHTEISHYVÄN TYÖRYHMÄ kuvitus ALIINA KAURANNE

Kun suomalainen sairastuu lauantai-iltana, on moni lähiapteekki jo kiinni. Joku odottaa maanantaiaamuun asti saadakseen helpotusta oireisiinsa, toinen ajaa kymmeniä kilometrejä päivystävään apteekkiin.

Ruotsalainen taas hakee oloaan helpottaakseen itsehoitolääkkeitä lähikaupasta.

Se on mahdollista, sillä Ruotsissa toteutettiin vuonna 2009 apteekkiuudistus, joka sallii ilman reseptiä myytävien itsehoitolääkkeiden myymisen kaupoissa, kioskeissa ja huoltamoilla. Myös muut kuin proviisorit saavat nykyään omistaa apteekin Ruotsissa. Lisäksi uudistus sai aikaan sen, että ruotsalainen maksaa lääkkeistään usein reilusti suomalaista vähemmän.

Nyt sosiaali- ja terveysministeriössä pohditaan, miten Suomen apteekkijärjestelmää tulisi uudistaa.

Suomessa vahvasti säännelty apteekki-markkina olisi mahdollista järjestää nykyistä pienemmin kustannuksin ja niin, että lääkkeiden saatavuus parantuisi, kertoo Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvitys.

Apteekkijärjestelmää säännellään Suomessa nyt niin, että apteekkeja voi perustaa ja omistaa vain proviisori eli farmasian alan ylemmän korkeakoulututkinnon suorittanut henkilö.

Alun perin apteekkien omistamista säänneltiin, koska korkeasti koulutettuja proviisoreja haluttiin houkutella apteekkareiksi pieniin kyliin varmojen tulojen avulla. Varmoja ne olivat siksi, että apteekkilupia myönnettiin – ja myönnetään yhä – kullekin alueelle vain rajallinen määrä.

”Apteekkari saa hyvät tulot, jos hänellä on hyvä myyntipaikka. Millä tahansa muulla alalla viereen



tulisi toinen kauppias, mutta apteekin kohdalla näin ei tapahdu. Apteekkari on hyvin suojatussa asemassa”, sanoo Kilpailu- ja kuluttajaviraston tutkimusjohtaja **Tuulia Hakola-Uusitalo**.

Hän kertoo, että proviisorin vastuuta haluttiin aikanaan vahvistaa sillä, että tämä vastasi apteekin toiminnasta omaisuudellaan. Siksi proviisori joutuu edelleen työskentelemään toiminimellä. Hakola-Uusitalon mukaan proviisoriomistukselle ei kuitenkaan ole enää perusteita.

”Lääkäriyrityksenkin saa omistaa joku muu kuin lääkäri.”

Kuluttajat hyötyisivät apteekkimarkkinan avaamisesta ja nykyistä laajemmasta hintakilpailusta, sillä lääkkeiden hinnat laskisivat ja saatavuus paranisi esimerkiksi pienemmillä paikkakunnilla, sanoo SOK:n suunnittelujohtaja **Mika Lyytikäinen**.

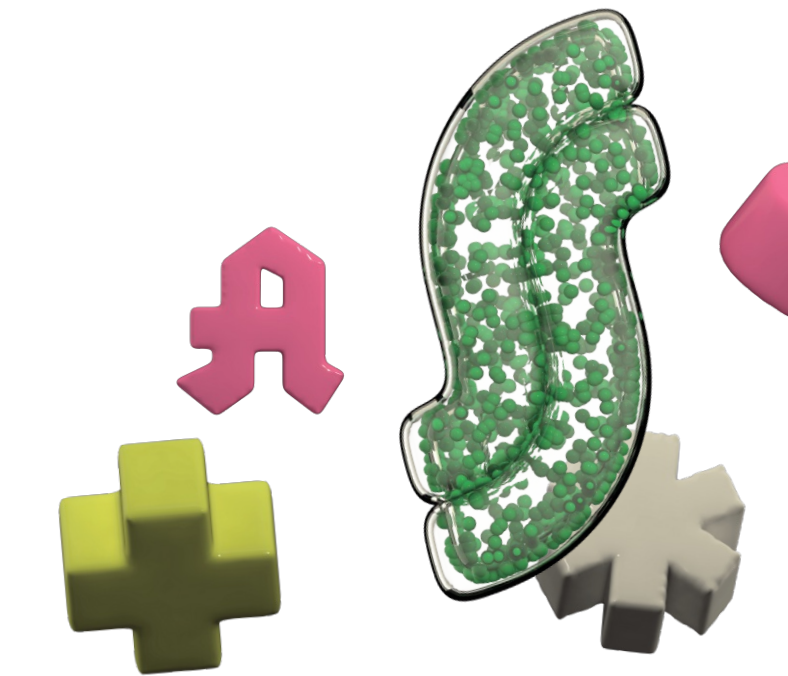
”S-ryhmä on investoinut tietojärjestelmiin ja logistiikkakeskuksiin, ja lisäksi meillä on osaamista ketjutoiminnasta. Mitä enemmän meillä on tuotteita, sitä pienemmät kulut yksittäisiin tuotteisiin kohdistuvat”, Lyytikäinen summaa.

Jos vaatimus apteekin proviisoriomistuksesta purettaisiin ja reseptivapaiden itsehoitolääkkeiden myynti vapautettaisiin, voisi katukuvassa näkyä jatkossa myös S-ryhmän apteekkeja. Ne toimisivat samoin kuin apteekit nykyäänkin. Lisäksi tiettyjä itsehoitolääkkeitä voisi ostaa S-ryhmän myymälöistä ja muista toimipisteistä turvallisesti.

”Meillä on ympäri Suomen yli tuhat markettia ja muuta toimipaikkaa, joissa on laajat aukioloajat. Lisäksi meillä olisi mahdollisuus tarjota apteekkipalveluita verkkoapteekissa sekä puhelin- ja chat-neuvontana vuorokauden ympäri”, Lyytikäinen sanoo.

Hän muistuttaa, että SOK kuljettaa jo nyt lämpösäädeltä tavaraa koko Suomeen kuutena päivänä viikossa. Jos asiakas siis tilaisi verkkoapteekista lääkkeen illalla, hän voisi saada sen seuraavana aamuna lähikauppaan tai kotiovelle, Lyytikäinen kaavailee.

HINTAEROT AJAVAT SUOMALAISIA LÄÄKEOSTOKSILLE NAAPURIMAIHIN.



THL:n tutkimusprofessori **Heikki Hiilamo** uskoo Lyytikäisen tavoin, että kilpailun vapauttaminen ja apteekkijärjestelmän uudistus hyödyttäisivät kansalaisia.

Hiilamon mukaan reseptilääkkeiden Kela-korvaus ja vuotuinen lääkekatto eivät riitä takaamaan sitä, että kaikilla olisi varaa tarvitsemiinsa lääkkeisiin. THL:n kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen FinSoten tulospöytäkirja vuodelta 2020 kertoo, että 18,3 prosenttia suomalaisista on joutunut tinkimään ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä rahan puutteen vuoksi.

Hiilamo huomauttaa, että Kela-korvaus ei koske kaikkia itsehoitolääkkeitä ja voiteita, jotka ovat joillekin ihmisille välttämättömiä.

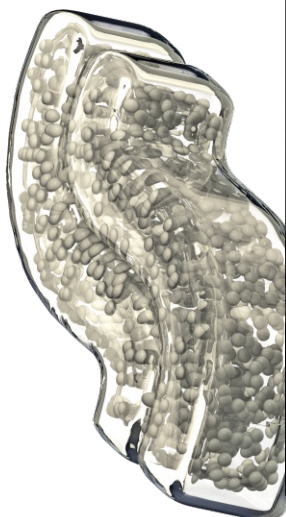
”Joidenkin pienituloisten on haettava lääkekuluihin toimeentulotukea tai jopa jätettävä tarvitsemansa lääkkeet hankkimatta”, hän sanoo.

Hintaerot ajavat suomalaisia lääkeliiketoimintoihin naapurimaihin. Esimerkiksi osa suomalaisille tutuista allergiaa, kurkkukipua tai närästystä lievittävästä itsehoitolääkkeistä maksaa Ruotsissa jopa 30 prosenttia vähemmän kuin Suomessa.

Apteekkisääntelyä on viime vuosikymmeninä uudistettu Virossa ja muissakin Pohjoismaissa kuin Ruotsissa. Islanti uudisti apteekkijärjestelmänsä vuonna 1996, Norja vuonna 2001, Ruotsi vuonna 2009, Tanska vuonna 2015 ja Viro vuonna 2020. Uudistusten sisältö vaihtelee jonkin verran maittain.

Kelan, THL:n ja lääkeliiketoiminnan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean vuonna 2020 julkaiseman simuloinnin mukaan suomalaiset maksavat Kela-korvaukseen oikeutetuista lääkkeistä selkeästi enemmän kuin ruotsalaiset, norjalaiset ja tanskalaiset. Lääkkeiden hintoja pitää korkealla muun muassa





Päivihellen Luomalle reseptillä määrätty kaliumlääke on huomattavasti halvempi Ruotsin puolella Haaparannassa.

Lääkkeet rajan takaa

Torniolainen Päivihellen Luoma, 70, säästää rahaa asioimalla Ruotsin Haaparannan apteekissa.

KAHDEN VALTION alueella sijaitsevien kaksoiskaupunkien tapoihin kuuluu, että tuotteita ostetaan useimmiten sieltä, mistä niitä edullisimmin saa – tarvittaessa vaikka rajan toiselta puolelta. Siksi monelle torniolaiselle on luontevaa käydä apteekkiostoksilla Ruotsin Haaparannassa.

Yksi heistä on **Päivihellen Luoma**. Hintatietoinen Luoma on huomannut, että monet apteekin käsikauppatuotteet ovat Ruotsissa edullisempia kuin Suomessa.

"Vitamiinit, rautatabletit sekä särky-rasvat ja -lääkkeet ovat huomattavasti halvempia Ruotsin puolella. Myös suuvedet ja muut hampaidenhoitotuotteet saan edullisemmin Ruotsista", hän luettelelee.

Luoman mukaan esimerkiksi vitamiinipurkki maksaa Haaparannassa noin kolmesta viiteen euroa vähemmän kuin Torniossa. Monivitamiini, jonka hinta on Suomessa 23,70 euroa, maksaa Haapa-

rannan apteekissa alle 20 euroa, Luoma kertoo.

JOS RESEPTILÄÄKKEEN hakee Ruotsista, mukana tulee olla paperinen resepti, josta näkyy lääkkeen määränneen lääkärin nimi. Reseptilääkkeiden ostaminen Ruotsista kiinnostaa Luomaa. Asia on tullut ajankohtaiseksi, sillä hän sai äskettäin lääkäriltä reseptin melko hintavaan kaliumvalmisteeseen.

"Ilmeisesti kalium ei geneettisistä syistä imeydy kehooni kunnolla, joten joudun syömään sitä runsaasti valmisteenä", Luoma kertoo.

Hän syö kuusi tablettia kaliumia päivässä, mutta annosta joudutaan ehkä tulevaisuudessa nostamaan. 200 kaliumtabletin purkki maksaa Suomessa lähes 50 euroa. Luoman mukaan 250 tabletin purkki maksaa Haaparannan apteekissa noin 24 euroa, eli kappalehinta on reilusti halvempi kuin Suomessa.

"Näyttäisi siis siltä, että hankin kalium-

tablettini jatkossa Ruotsista. Aion myös verrata kaikkien muidenkin lääkkeiden hintoja."

ASIOINTI HAAPARANNAN apteekissa on sujunut aina hyvin. Halutessaan Luoma on saanut palvelua suomeksi.

Ajatukseen apteekkimarkkinan avaamisesta ja nykyistä laajemmasta hintakilpailusta Luoma suhtautuu myönteisesti. Hänen edesmenneen äitinsä oli farmaseutti, ja lapsuudenkodissa puhuttiin usein siitä, että apteekialalla pitäisi olla enemmän kilpailua.

"Lääkkeiden hinnoissa on varmasti ilmaa. Olisihan se hyvä, jos kilpailua olisi ja hinnat laskisivat Suomessakin."



LÄÄKKEIDEN MYyntiin ei saa syntyä vääristyneitä kannustimia.

suomalainen lääketaksajärjestelmä, jolla viranomaiset määräävät lääkkeiden vähittäismyyntihinnat ja apteekkien saamat katteet.

Kaikki eivät kuitenkaan Lyytikäisen ja Hiilamon tavoin kannata apteekkisääntelyn purkamista. Apteekariliitto vastustaa proviisoriomistuksen purkua kolmesta syystä, sanoo liiton toimitusjohtaja **Merja Hirvonen**.

”Kun terveydenhuollon ammattilainen omistaa apteekin, ovat terveydenhuollon tavoitteet apteekkitoiminnassa ensisijaisia. Jos omistus vapautetaan, täytyy varmistaa, että tavoitteet pysyvät terveydenhuoltoon eivätkä voitontavoitteluun liittyvänä”, Hirvonen sanoo.

Lisäksi hän huomauttaa, että proviisoriomistuksella varmistetaan apteekkien riippumattomuus lääketukuista ja lääketeollisuudesta.

Kilpailu- ja kuluttajavirasto on Hirvosen kanssa samoilla linjoilla siitä, että lääkkeiden myyntiin ei saa syntyä vääristyneitä kannustimia. KKV ehdottaa, että proviisoriomistuksen voisi purkaa, kunhan apteekkien omistamista ei sallita lääkeyrityksille, lääketukuille ja lääkäreille.

Kolmanneksi syyksi Hirvonen mainitsee verotuksen. Hänen mukaansa proviisoriomistuksella voidaan varmistaa, että apteekit ovat kotimaisessa omistuksessa ja että apteekkitoiminnan verot maksetaan Suomeen. Toisaalta Hirvonen toteaa, ettei näe apteekkien ulkomaista omistusta Suomessa niin suurena riskinä kuin sen, että apteekkitoiminta keskittyisi vain parille päivittäistavarakaupan toimijalle.

”Päivittäistavarakauppa on Suomessa hyvin keskittynyt. Sanotaan, että proviisoriomistuksen purkamisella voitaisiin lisätä kilpailua, mutta lisääntyisikö kilpailu kuitenkin, jos apteekkitoiminta keskittyisi parille suurimmalle toimijalle?” Hirvonen kysyy.

Hiilamo kuitenkin huomauttaa, että apteekkimarkkinoilla häviävät tällä hetkellä kuluttajat, veronmaksajat ja kaikki muut paitsi ”monopoliaseman ansiosta ylituottoja saavat apteekkarit”.

Ylituottoa on pyritty rajoittamaan apteekkiverolla. Kyseessä on progressiivinen, kalenterivuoden liikevaihtoon perustuva vero, jota apteekit maksavat valtiolle 0–11,2 prosenttia lääkemyynnistä silloin, kun niiden vuotuinen liikevaihto ylittää tietyn summan.

Kilpailu- ja kuluttajaviraston Hakola-Uusitalon mukaan apteekkiveron vaikutus on viime vuosina heikentynyt, koska apteekkarit voivat ohjata osakeyhtiöihinsä tuottoisia sivubisneksiään, kuten kosmetiikka- ja ravintolisämyyntiä sekä terveydenhoidon ja hyvinvoinnin palveluja. Osakeyhtiö voi myös vuokrata henkilökuntaa, toimitiloja ja apteekkirobotteja lääkkeitä myyvän toiminimen käyttöön.

Apteekariliiton mukaan Suomessa oli vuoden 2023 alussa 609 apteekkaria, joilla oli 637 pää-

→

Arja Marjatsalo-Kyllästinen ja Mika Kyllästinen ovat olleet naimisissa 19 vuotta. Puolen vuoden seurustelun jälkeen oli selvää, että loppuelämä vietetään yhdessä.



Elämä lääkkeiden varassa

Arja Marjatsalo-Kyllästinen, 64, ja Mika Kyllästinen, 55, tietävät, kuinka stressaavalta tuntuu, kun rahat eivät tahdo riittää elintärkeisiin lääkkeisiin.

VIIME JOULUKUUSSA Kemiönsaarella asuvat **Arja Marjatsalo-Kyllästinen** ja **Mika Kyllästinen** tekivät perinteisen loppuvuoden tilauksensa paikalliseen Taalintehtaan apteekkiin. He tilasivat kaikki Kela-korvattavat lääkkeet seuraavien kolmen kuukauden ajalle.

"Loppuvuoden tilaus helpottaa elämäämme todella paljon. Apteekkiin tarvitsee mennä seuraavan kerran vasta helmimaaliskuussa", Kyllästinen kertoo.

Ja kun tuo kerta seuraavan kerran koittaa, lääkkeiden hinta kirpaisee. Niistä on nimittäin maksettava täysi hinta ennen alkuomavastuun täyttymistä. Tämän jälkeen pariskunta odottaa puolestaan vuosiomavastuun täyttymistä, jotta lääkemenot eivät haukkaisi aivan niin suurta osaa tuloista.

MARJATSALO-KYLLÄSTINEN on ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2005 ja Kyllästinen vuodesta 2012. Marjatsalo-Kyllästisen yli 30 diagnosoitua sairaudes-

ta vakavimmat ovat luu- ja sidekudossairaus polydaktylia, Ehlers-Danlosin syndrooma, APC-resistenssi eli tukostaipumus, diabetes ja epilepsia. Kyllästisellä on keuhkohtaumatauti COPD, astma ja sarkoidoosi.

Kyllästinen toimii vaimonsa omaishoitajana. Pariskunnan eläketulot ja omaishoitajakorvaus ovat verojen jälkeen hiukan yli 2000 euroa kuukaudessa. Ennen kuin lääkkeiden vuosiomavastuu täyttyy, lääkkeet voivat viedä kuukausittaisista tuloista liki 500 euroa.

"Ilman lääkkeitä ja happipulloja Mika ei pysty hengittämään. Jos minä en saa lääkkeitäni, voin saada veritulpan tai epilepsia-kohtauksen", Marjatsalo-Kyllästinen sanoo.

MONI MUUKIN suomalainen tilaa lääkkeitä seuraaville kuukausille aina vuoden lopussa. Lääkkeistä maksetaan Kela-korvaus jokaiselle suomalaiselle, kun vuosittaiset lääkekulut ylittävät 50 euron alkuomavastuun. Kun vuosittaiset lääkekulut ylittävät noin 600 euron suuruisen vuosi-

omavastuun, on kansalaisella oikeus lisäkorvaukseen Kela-korvauksen lisäksi. Se tarkoittaa, että kuluttaja maksaa jokaisesta korvattavasta lääkevalmisteesta vain kiinteän, lääkekohtaisen omavastuun.

Lisäkorvauksen ansiosta jokainen lääkevalmiste maksaa Marjatsalo-Kyllästiselle ja Kyllästiselle vuoden lopussa 2,50–4,50 euroa lääkkeen alkuperäisestä hinnasta riippumatta. Hintavimmat lääkkeet maksaisivat heille muuten lähes 176 euroa Kela-korvauksen jälkeen.

"JOS RAHAA lääkkeisiin ei kerta kaikkiaan ole, saamme apteekkariltamme erikoispalveluna joustoa maksuaikaan", Kyllästinen huokaa.

Ajatus edullisemmista lääkkeistä tuntuu pariskunnasta kaukaiselta.

"Jos meille jäisi enemmän rahaa käteen, ostaisimme terveellisempää ruokaa. Ja ehkä pääsisimme joskus hierontaan tai kävisimme ulkona syömässä", Marjatsalo-Kyllästinen haaveilee.



Lääkkeiden myynti tapahtuu samalla tavalla kassan kautta kuin minkä tahansa muunkin tuotteen, kertoo Päivikki Pulkkinen.

Leipää ja lääkkeitä lähikaupasta

Päivikki Pulkkinen myy Vierumäen Salesta kuntalaisille, mökkeilijöille ja kuntoilijoille elintarvikkeiden lisäksi itsehoitolääkkeitä.

SÄRKYLÄÄKKEITÄ, teippauksia, sidetarpeita, vitamiineja. Kesäaikaan kyypakauksia ja allergialääkkeitä, talvisin flunssalääkkeitä. Ne ovat Vierumäellä sijaitsevan Salen apteekkikaapin kysytyimpiä tuotteita.

Vierumäen Salesta on voinut ostaa reseptivapaita itsehoitolääkkeitä seitsemän vuoden ajan, kertoo Salen tulostas-tuullinen esihenkilö **Päivikki Pulkkinen**.

"Asiakkaat ovat suhtautuneet palveluun pelkästään positiivisesti", hän sanoo.

AJATUS VIERUMÄEN Salen apteekkikaapistista syntyi, kun Heinolassa sijaitsevan Vanhan apteekin apteekkari otti myymälään yhteyttä. Hän oli saanut paljon asiakaspalautetta siitä, että Vierumäelle kaivattiin apteekkia. Vierumäkeä lähin apteekki sijaitsee Heinolassa, ja edestakainen matka sinne on kolmisenkymmentä kilometriä.

Niinpä Saleen perustettiin Heinolan

Vanhan apteekin palvelupiste eli apteekki-kaappi, jonka valikoima, täyttäminen ja hinnoittelu ovat apteekin vastuulla.

"Me Salesta vastaamme vain lääkkeiden myynnistä ja kaapin lämpötilan tarkistamisesta", Pulkkinen kertoo.

VIERUMÄKI ON suosittua mökkeilyseutua, joten monet Salen apteekkikaapilla asioivat ovat mökkeilijöitä. Paikkakunnalla sijaitsee lisäksi urheiluopisto, jolla vierailee paljon urheilijoita ja kuntoilijoita. Apteekkikaapin tuotteille on kysyntää myös paikallisten asukkaiden keskuudessa.

Lääkeneuvontaa Salen henkilökunta ei saa antaa. Jos asiakkaalla on kysyttävää lääkkeestä tai sen käytöstä, soitetaan apteekkiin, jonka koulutettu henkilökunta neuvoo asiakasta. Lääkekaapin tulo ei siis ole vaatinut Salen henkilökunnan koulutamista, sillä lääkkeiden myynti tapahtuu samalla tavalla kassan kautta kuin minkä tahansa muunkin tuotteen.

"Mutta kun meille tulee uusi ihminen töihin, käymme läpi toimintatavat ja kaapin sisällön. Myyjän on hyvä tietää, mitä kaikkea kaapista löytyy", Pulkkinen sanoo.

LÄÄKEKAAPIN TULO Saleen herätti kaupan henkilökunnassa aluksi hieman huolta.

"Uusi palvelu oli mielestämme positiivinen asia, mutta meitä mietitytti, voisiko siitä seurata ongelmia. Tulisiko häiriökäytäytymistä? Entä saisimmeko myydä särkylääkettä ja olutta yhdessä?"

Pulkkinen kuitenkin kertoo, että ongelmia ei ole ilmennyt, vaan kaikki on sujunut hyvin.

"Asiakkaat ovat olleet tosi iloisia siitä, että kauppareissulla voi ostaa myös täydennystä lääkekaappiin."

Vierumäkeläisten apteekkiasiointia helpottavat myös Salen pitkät aukioloajat. Apteekkikaapista voi ostaa lääkkeitä joka päivä aamusta iltamyöhään saakka.

Näin S-Apteekki toimisi

S-RYHMÄN APTEEKKI toimisi samoin kuin mikä tahansa muukin apteekki. Asiakkaita palvelisivat edelleen koulutetut proviisorit ja farmaseutit, ja lääkkeet S-Apteekkeihin hankittaisiin Suomessa sijaitsevista tukuista – ihan kuten apteekit nykyäänkin tekevät, Mika Lyytikäinen kertoo.

"Suomessa Fimea myöntää myyntiluvat lääkkeille, eikä siinä prosessissa muuttuisi mitään. Meillä viranomaiset valvovat erittäin tarkasti lääkkeiden markkinoille saattamista."

LYYTIKÄISEN MUKAAN muutos omistuksessa näkyisi kuluttajalle ennen kaikkea lääkkeiden laskeneina hintoina ja siinä, että suomalaisille voitaisiin tarjota nykyistä parempaa palvelua.

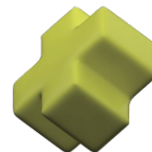
"S-ryhmällä olisi mahdollisuus pitää apteekkeja auki laajemmilla aukioloajoilla. Apteekkien lisäksi lääkeneuvontaa saisi myös puhelimitse tai chatin välityksellä jopa vuorokauden ympäri", Lyytikäinen sanoo.

LAKI KIELTÄÄ bonuksen myöntämisen lääkevalmisteista, joten resepti- ja itsehoitolääkkeet eivät kerrytäisi asiakasomistajille Bonusta. Bonusta karttuisi kuitenkin esimerkiksi vitamiineista ja perusvoiteista.



Puolesta vai vastaan?

Kerro mielipiteesi Yhteishyvän apteekkikyselyssä. Arvomme vastaajien kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. yhteishyva.fi/apteekkikysely



"ON TÄRKEÄÄ SÄILYTTÄÄ HINTAKATTO, JONKA YLI LÄÄKKEEN HINTA EI SAA NOUSTA."

apteekkia, 190 sivuapteekkia sekä yli 200 verkkoapteekkia ja noin 120 palvelupistettä muun muassa kyläkaupoissa ja lentoasemilla.

Jos esimerkiksi S-ryhmän alueosuuskaupat voisivat perustaa ja omistaa apteekkeja, omistajina voisivat olla jopa 2,5 miljoonaa asiakasomistajaa, SOK:n Lyytikäinen huomauttaa.

SOK:n Lyytikäinen uumoilee, että apteekkiuudistus lisäisi myös lääkkeiden saatavuutta ja huoltovarmuutta.

Hänen mukaansa niitä parantaisi vähittäiskaupan kyky ennakoida tuotteiden kysyntää ja varastoida suuria lääkemääriä. Hän uskoo, että suuret varastot ja kansainväliset hankintaverkostot voisivat auttaa jopa sellaisissa tilanteissa, joissa tietyistä lääkkeistä on pulaa maailmanmarkkinoilla.

Lyytikäinen muistuttaa, kuinka nopeasti S-ryhmä sai kauppohenkilöille miljoonat Fimeaan rekisteröidyt maskit toukokuussa 2020 ja koronatestit vuotta myöhemmin. Esimerkiksi yksittäispakattu Acon Flowflex -antigeenipikatesti maksoi S-ryhmän myymälässä 2,95 euroa, kun useimmissa apteekeissa hinta oli yli 5 euroa.

"Kun toimimme tehokkaasti, emme tarvitse isoja katteita. On tärkeää säilyttää hintakatto, jonka yli lääkkeen hinta ei saa missään tapauksessa nousta", Lyytikäinen summaa.

Hän korostaa lääketurvallisuuden merkitystä. Uudistuksen jälkeenkin lääkeneuvonnasta vastaisivat edelleen koulutetut ammattilaiset. Tavallinen myyjä ei siis voisi neuvoa kuluttajia lääkkeiden käytössä, vaan siihen vaadittaisiin farmaseuttisen koulutuksen saanutta henkilökuntaa.

Kilpailu- ja kuluttajaviraston Hakola-Uusitalo muistuttaa Lyytikäisen tavoin, että apteekkimarkkinan uudistettaessa yksittäiset uudistukset eivät riitä, vaan on katsottava kokonaisuutta. Uudistuksen tulisi kohdistua hintaan ja verotukseen sekä apteekkien sijaintiin, määrään, yhtiömuotoon ja omistukseen. ■

Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

 **BONUS
TUPLANA**

Osta silmälasit, saat itsellesi kaupan päälle mitkä tahansa samanarvoiset tai edullisemmat silmälasit, merkiaurinkolasit tai piilolinssit!

**VIELÄ
EHDIT!**

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



SILMÄASEMA



Tarjous on henkilökohtainen ja koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkinällisiä hoitotuotteita. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista tuotteista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 10.4.2023 asti.



Lapsuuden loppu

JOONATAN TOLAN omakohtainen esikoisromaani *Punainen planeetta* pureutui erikoislaatuiseen taiteilijaisän elämään. Toinen romaani *Hullut ihanat linnut* kertoo elämästä isän jälkeen. Äiti kuihtuu ja kukin neljästä sisaruksesta koettaa selviytyä liian suuren taakkansa kanssa. Sisaruussuhteiden kuvaus on uutuuden parasta antia. Tola tavoittaa kerronnassa jälleen hienosti lapsen näkökulman. Teos sekoittaa taitavasti traagisuutta ja huumoria keskenään, mutta jättää raskaasta aiheestaan huolimatta keveän olon.

Joonatan Tola: Hullut ihanat linnut.
Otava 2023.



Lähtenyt ja jäänyt

SISKO tekee itsemurhan ja jättää jälkeensä läjän päiväkirjoja. **Anne Rossi-Horto** ja hänen siskonsa tekstien vuoropuhelusta paljastuu, että kuolema on ollut siskon lähellä aina. Tietokirjaksi tituleerattu teos on pikemminkin omakohtainen dokumentti. Siskon ahdistuneet päiväkirjat ovat raju ja ajoittain puuduttava kuvaus suistumisesta kohti lopullista. Kirjailijan omat osuudet puukevat ytimekkäästi sanoiksi läheisen itsemurhan aiheuttamat tunteet, niin surun ja ikävän kuin katkeruuden ja vihankin.

Anne Rossi-Horto: Silmät tottuvat pimeään. Like 2023.



Kuva Mikko Hannula

Juha Itkonen uutuuskirja kertoo omakohtaisesti perheistä.

Lempilauseeni

"Isinä tai äiteinä emme ole sellaisia kuin haluaisimme olla, olemme sellaisia kuin olemme."

"TEORIANI perheestä on omakohtainen kirja perheistä, joissa olen elänyt. Kirjoitan sekä lapsuuteni perheestä että nykyisestä perheestäni.

Valitsemani virke on kirjan ydintä. Vanhemmuudessa ja muissa läheisissä ihmissuhteissa ei pysty lopulta peittämään todellista itseään. Vanhemmuus on todella paljastavaa. Siinä joutuu kohtaamaan omat huonot puolensa ja rajoitteensa.

En ajattele virkettä niin, etteikö vanhemman pitäisi pyrkiä kehittymään. Itsereflektio on tarpeellista. Tavoitteet eivät kuitenkaan voi olla epärealistisia, sillä kukaan ei voi muuttua täysin toisenlaiseksi kuin on."

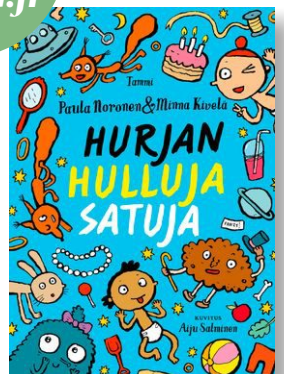
Juha Itkonen: Teoriani perheestä.
Gummerus 2023.

Kakkakikkare sekoilee hulluissa saduissa

ENSIN tuli *Hulluja satuja*, sitten *Täysin hulluja satuja*. **Paula Norosen** ja **Minna Kivelän** kirjoittama *Hurjan hulluja satuja* jatkaa höveleiden satujen sarjaa. Vauvat Keke ja Vuokko pelastavat sisähuvipuistosta pöpöt mukaansa. Oravaveljekset keksivät kävyistä liikeidean, joka tuo hetkelisesti mammonaa. Häiriköivä kakkakikkare sekoittaa satutädin pasmat. Huumorin rima ei ole kovin korkealla, mutta ainakin vitsailu on suoraa ja häpeilemätöntä. Sitä paitsi tietyssä iässä kakka- ja räkäjutut purevat aina.

Lastenkirja: Paula Noronen, Minna Kivelä ja Aiju Salminen: Hurjan hulluja satuja. Tammi 2023.

Kaikki kirjat prisma.fi



Jokainen ansaitsee toisen mahdollisuuden

Vankilanjohtaja *Kaisa Tammi* tietää, että ihmisen pahojen tekojen ymmärtäminen ja hyväksyminen ovat kaksi eri asiaa. Anteeksianto antaa meille usein rauhan, hän sanoo.

teksti ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN kuvat NINNA LINDSTRÖM

Myötätunto

Myötätuntoa pidetään tärkeänä, mutta on hyvä muistaa, että silläkin on rajansa. Olen kasvanut rikkinäisessä perheessä päihdeongelmaisen isän kanssa, ja opin tuntemaan ja aistimaan toisten tunteita liikaakin.

Olen päätenyt tekemään työtä vaikeiden asioiden ja ihmiskohtaloiden parissa. Rakennan yhteyttä toiseen, mutta seison tukevasti omissa saappaissani enkä mene mukaan toisen tunteisiin. Voin kuulla, nähdä ja kannatella itseäni, toista ja koko asiaa olemalla myötätuntoinen, mutta samalla säilytän kunnioittavan etäisyyden toisen ihmisen kokemukseen. Se on tervettä myötätuntoa.

”JOUDUN USEIN
TILANTEeseen, JONKA
YMMÄRRÄN MUTTA
JOTA EN HYVÄKSY.”

Pahat teot

Teen työtä ihmisten kanssa, joiden on virallisesti todettu tehneen pahaa eli rikoksia. Kaikki pahat teot eivät kuitenkaan ole rikoksia. Kukaan meistä ei pysty elämään niin, ettei koskaan loukkaisi ketään tai satuttaisi toista – tiedostamatta tai tiedostaen.

Voimme myös tehdä asioita, jotka täyttävät rikoksen tunnusmerkit ilman, että meitä rangaistaan. Kuinka moni meistä on esimerkiksi levittänyt ikäviä juoruja tai rikkonut liikennesääntöjä? Pahojen tekojen maailma on sakea. Voimme nähdä jonkun toisen pahat teot tuomittavina, mutta katsomme, että omiin pahoihin tekoihimme on syynsä.

Olen itsekin tehnyt paljon sellaista, jonka olisin voinut jättää tekemättä. Olen ollut epäkypsä tai taitamaton, tai minulla on ollut väärät motiivit. Pitää uskaltaa kohdata omat tekonsa. Sitä kautta voimme ymmärtää toistenkin pahoja tekoja paremmin.

Anteeksianto

Yksi elämän tärkeimpiä oppeja on antaa anteeksi. Vanhemmat, jotka kasvattavat meidät, vaikuttavat



KAISA TAMMI

KUKA?

52-vuotias psykologi työskentelee Rikosseuraamuslaitoksessa Hämeenlinnan rikosseuraamuskeskuksen johtajana. Hänellä on kaksi tytärtä.

ASUU

Hämeenlinnassa.

AJANKOHTAISTA

Syksyllä 2022 ilmestyi Tammen omaelämäkerrallinen kirja *Naisvankilan pomo* (WSOY).

Omaelämäkerrallisen kirjan suosio on yllättänyt tekijänkin. Aikaisemmin Kaisa Tammi oli kirjoittanut lähinnä virkatekstejä.

VAHVISTA VASTUSTUSKYKYÄSI!¹

MAISTA UUTUUS!



Actimel sisältää 20 miljardia maitohappobakteeria.¹

Se sisältää myös B6-, D- ja C-vitamiineja, jotka tukevat kehon luonnollista vastustuskykyä.

Nauti osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveitä elämäntapoja.

”MYÖTÄTUNNOLLAKIN ON RAJANSA.”

perusrakenteisiimme. Kannamme kokemaamme mukanaamme. Aikuisuuden yksi merkkipaalu on se, että annamme anteeksi edellisen polven teot.

Merkkillistä on, että kaikki riipat roikkuvat meissä siihen asti, kunnes pystymme antamaan anteeksi. Ymmärrän, että tapahtuu myös sellaisia asioita, joita tuntuu mahdottomalta antaa anteeksi. Silloin ihminen tarvitsee apua. Mutta aika monessa asiassa saa rauhan, kun pystyy antamaan anteeksi.

Ymmärtäminen

Joudun usein tilanteeseen, jonka ymmärrän mutta jota en hyväksy. Ymmärtämisen ja hyväksymisen kanssa eläminen kiteyttää inhimillisyyttä ja elämän monimutkaisuutta.

Ymmärtäminen on voimavara. Ymmärrän, mitä ihminen on tehnyt tai miksi hän on ajautunut äärimmäisiin tekoihin. Ymmärtäminen ei kuitenkaan ole synonyymi hyväksymiselle. Rikoksenteikijät ovat usein kokeneet paljon ikäviä asioita ennen kuin he ovat syyllistyneet rikokseen. En kuitenkaan hyväksy sitä, että joku päättyy surmaamaan toisen ihmisen, vaikka hän olisi sitä ennen kokenut itse väkivaltaa.

Toinen mahdollisuus

Toinen mahdollisuus tarvitaan, koska kaikilla ei ole ollut edes ensimmäistä. Emme ponnista samalta viivalta. Joidenkin ensimmäinen mahdollisuus on niin huono, että elämä on yhtä räpiköintiä ja epäonnistumista, kun taas toiset ovat saaneet valmiudet hyvään elämään.

Me kaikki kompastelemme ja teemme asioita, jotka aiheuttavat häpeää ja syyllisyyttä. Minun maailmassani ihmiset ovat rikkoneet lakia monella tavalla ja monta kertaa. Kaikkein vaikeimmissa tapauksissa tehneet pahaa toista ihmistä kohtaan. Ajattelen, että meillä ei ole oikeutta asettaa toiselle sitä viimeistä rajaa. Kun ihminen pyrkii aidosti kohti parempaa, hänelle pitää antaa toinen mahdollisuus. Niin kauan kuin on elämää, on toivoa.

Olen nähnyt, että ihminen voi muuttua pahanteekijästä hyväntekijäksi. Silloin, kun hän ei käytä toista mahdollisuuttaan, minua lohduttaa se, että häntä kohtaan on kuitenkin oltu reiluja tarjoamalla mahdollisuus muutokseen. Se on olennaisempaa kuin se, mitä toinen lopulta tekee. Yhteiskunta pysyy hallinnassa niin, että meillä on toisia mahdollisuuksia. Jos emme tue emmekä auta toisiamme, elämästämme tulee paljon pelottavampaa. ■

Uudet
parannetut
reseptit

Saa Kissasi



Kehräämään enemmän



Valikoima uudistuu myymälöissä



ETSÄ TIEDÄ KUKA MÄ OON?!

VALMISTAUDU TUNNISTAUTUMAAN JA REKISTERÖIDY ETUASIAKKAAKSI

Pian kuponkipelin, kuten Loton, ostaminen edellyttää tunnistautumista. Mikäli et vielä ole Veikkauksen Etuasiakas, **rekisteröityminen onnistuu** helposti näin:

1) Mene osoitteeseen **veikkaus.fi/liity**

Rekisteröitymistä varten tarvitset:

- Verkkopankkitunnuksesi
- Pankkitilisi numeron

Verkkosivusto opastaa sinua rekisteröitymisessä.

2) Voit myös rekisteröityä **Pelaamoissa**

Tarvitset mukaasi:

- Voimassa olevan kuvallisen henkilöllisyysasiakirjan (esim. henkilökortti tai passi)
- Henkilökohtaisen pankkitilisi numeron ja puhelinnumerosi.

Asiakaspalvelumme auttaa kaikissa rekisteröitymiseen liittyvissä asioissa numerossa 0200 55000 (pvm/mpm)

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.



TYYNEYTTÄ JA RAUHAA

Lapsuuteni kansakoulussa käytettiin runsaasti aikaa sidostetun käsialan, kaunokirjoituksen, harjoittamiseen. Kaikkien piti oppia kirjoittamaan koristeellisin tyyppikirjaimin, joihin kuului koukkuja ja silmukoita.

Seurasin lumottuna, kun opettaja piirsi sanoja liitutaalulle. Opettajan käsi oli vakaa ja herkkä, ja mallikirjaimista huolimatta käsialassa oli persoonallinen leima. Myöhemmin oivalsin, että juuri se oli kaunokirjoitustuntien perimmäinen tavoite: synnyttää oma tyyli.

Myös käsityötunneilla puhuttiin käsialasta. Opettaja näytti jättipuikoilla, miten kädet piti panna neuletta luotaessa. Yritin matkia. Olin likinäköinen. Lapasiin tuli usein isosilmukkaista neulosta ja kaunovihkoon kolhokirjoitusta. Kädet jännittivät. ”Olet hyvä koulussa, mikset osaa neulaa?”

Sisäistin ajatuksen, jonka mukaan käsitöitä joko osaa tai ei. Olikohan tyttökirjoissa villikkoja, jotka kammosivat tikkuamista? Omat viisaat isoäitini olivat taitavia käsitöissä. Äitini kapinoi ahdasta naisen roolia vastaan eikä puikkoihin tarttunut. Käden taitojen hiljaisen tiedon on ajateltu periytyvän äidiltä tyttärelle ja isältä pojalle. Olen kuitenkin lapsuudessani tavannut miespuolisia sukulaisia, jotka äitinsä tapaan neuloivat. Koska se huvitti ja kiinnosti heitä.

Hauskuus ja kiinnostus ovatkin avainsanat. 1900-luvun alussa syntyneiden mummojeni oli elintärkeää oppia tekemään sukat ja lapaset ja villapaidat, joita

tarvittiin niin koululaisille, metsätyömiehille kuin sotilaillekin. Mutta tyyni käsitöiden parissa istuminen myös tuotti iloa heille ja kauneutta kotiin.

Minun käteni olivat kömpelöt. Mutta jokin jano tekemiseen jäi. Kun Suomeen vuonna 2015 virtasi

äkisti pakolaisia lämpimistä maista, ostin lankaa ja puikot ja aloin neulaa. Sukista tuli kolhoja, mutta ne kelpasivat paleleville.

Neuloessani ihmettelin, miten keho muisti kantapään arkkitehtuurin. Ja käsitin, miten syvälle harjoitus painaa ymmärryksen, jota tarvitaan ruoanlaitossa, leivonnassa, koneiden ja laitteiden korjaamisessa, rakentamisessa. Niin myös taiteen tekemisessä. Kirjoittajille suositellaan vapaasti assosioivaa käsin kirjoittamista luovuuden lukkojen avaamiseen, ja harjaantunut soittaja on yhtä kehoa instrumenttinsa kanssa.

Kuvataiteilija **Jyrki Siukonen** on teoksessaan *Vasara ja hiljaisuus* kuvannut työkalujen filosofiaa ja hiljaiseen tietoon nojaavia työvaiheita ja ratkaisuja. Kirjan kautta olen oivaltanut, miten tärkeisiin asioihin meidät koulussa vihittiin kirjoitusvihkojen äärellä ja käsityötunneilla.

Ajattelevan mielen ja aistivan kehon yhteistyö syntyy pitkäjänteisessä harjoituksessa. Tästä syntyy maailmaan tyyneyttä ja rauhaa. Tarvitaan yhä enemmän juurileipää, villapaitoja ja hyönteishotelleja; sopua, hitautta ja kauneutta. ■

*Neuloessani
ihmettelin,
miten keho
muisti kanta-
pään arkki-
tehtuurin.*

MUISTATKO TÄMÄN?

Arkistojen aarteita osuustoiminnan historiasta

1959

Mannekiinivaunu on lähtökuopissa. Vasemmalta Niilo Kostermä, Kurt Malm, Teuvo Pieviläinen, Pentti Takola, Birgitta Fahler, Annakerttu Vaajakallio, Saara Turunen, Pirkko Mannola ja Heikki Kaksonen.



26.4.1955

Pohjois-Pohjanmaan Oulaisissa muotinäytöstä saapui katsomaan joka viides pitäjän asukkaista. Takarivissä isännät nousivat tynnyrien päälle nähdäkseen paremmin. Kahdessa päivässä Oulaisissa myytiin 30 Leijona-pukua.



Mannekiinivaunu, kevään ensimmäinen merkki

Suomalainen arkimuoti pääsi tien päälle, kun SOK:n mannekiinivaunu lähti kiertämään Suomea huhtikuussa 1955.

teksti ANNA KORTELAINEEN kuvat SOK



1957

Maaliskuisilla kevätmessuilla Helsingin Messuhallissa yleisöä kohautti SOK:n uutuus, televisiolaitetta muistuttavalla lavalla järjestetty muotinäytös. Lavalle annettiin epävirallinen nimi "elevisio".

Vaunun muotinäytöksissä oli lukuisia kierroksia. Ensin esiteltiin päällysvaatetta, sitten erilaisia "sisä- ja askarteluasuja" sekä "maamiehen heinäasu". "Rapparin työpukuakaan ei ole unohdettu", *Yhteishyvä* raportoi. Sen jälkeen painopiste vaihtui "puseroihin ja kotiasuihin", joiden joukossa olivat "käytännölliset naisten puutarha-asut ja emäntäväelle tarpeelliset esiliinat". Loppuhuipentumana nähtiin yöpukuja ja alusasuja. Kesän lämmetessä näytökseen lisättiin helle-asut ja uimapuvut.

Juontajina toimivat SOK:n näyttelyasiain hoitaja **Niilo Kostermä**, joka oli myös suunnitellut vaunun, sekä somista-

Mannekiinivaunu oli 1950-luvun lopulla Suomessa ja Pohjoismaissa ainutlaatuinen, liikkuva muotinäytös, joka esitteli

SOK:n valmisvaatteita. Tarkoituksena oli markkinoida "käytännöllisiä, taloudellisia ja kauniita asuja osto-ohjauksen ja neuvonnan merkeissä".

Vaunu oli itse asiassa kuorma-auto, jonka takaosasta vedettiin ulos kuusimetrisen, katoksellinen näytöslava eli *catwalk*. Näytökset järjestettiin siis ulkoilmassa. Kuorma-autoon oli mahduttu pukuhuoneet mannekiineille, näytös-vaate- ja myyntivarasto, vaatteiden huoltola sekä kaksi suurta vaatevitriiniä.

Huhtikuussa 1955 oli vielä lumi maassa, kun mannekiinivaunun neitsytmatka alkoi. Siihen sisältyi kuusikymmentä paikkakuntaa ja liki kaksisataa näytöstä. Ensimmäisenä vuonna mannekiinivaunu pysähtyi osuuskauppojen pihilla eri

puolilla Suomea, mutta myös Rauman ja Tampereen messuilla sekä Porin maatalousnäyttelyssä.

Mannekiineina toimivat **Maija-Liisa Forsman**, **Anita Tolonen**, **Anneli Karimo**, **Osmo Siikasaari** sekä **Tapio Salmela**, joka uurasti lisäksi autonkuljettajana. Raumalla näytöksessä pyörähteli tuore Suomen Neito **Sirkku Talja**, joka työskenteli SOK:n vaatetustehtaan konttoristina.

HELLEASUT JA UIMAPUVUT LISÄTTIIN NÄYTÖKSEEN KESÄN LÄMMETESSÄ.



1955

Kuhmoisissa mannekiini-vaunun väki nautti tauol-
la kevätauringosta.
Vasemmalta Anneli
Karmo, Anita Tolonen,
Maija-Liisa Forsman,
Tapio Salmela ja Esko
Karjalainen.

ENSIMMÄISENÄ KIERTUEKESÄNÄ NÄYTÖKSIÄ SEURASI PERÄTI 174 262 KATSOJAA.



Kirjoittaja on
helsinkiläinen kirjailija
ja taidehistorioitsija
Anna Kortelainen.

mon päällikkö **Kurt Malm**. Säestyksenä käytettiin kaiuttimista kuuluvaa hillittyä pianomusiikkia. Yleisöä kertyi jokaisella paikkakunnalla niin paljon kuin pihamaille ja kentille suinkin mahtui.

”Esitys oli niin hyvä ja täysipainoinen, että katselijat olivat yllättyneitä”, kommentoi Kangasniemen Osuuskaupan toimitusjohtaja **Vilho Karhu**.

Ensimmäisenä kiertuekesänä näyttöksi seurasi peräti 174 262 katsojaa. Suven myyntihiteiksi todettiin nylon-golfhousut, saumattomat Jeannette-nylonsukat sekä naisten taloustakit.

Seuraavina kesinä kiertueet jatkuivat uusilla reiteillä. Helsingistä lähdettäessä järjestettiin usein lehdistötilaisuus sekä ”ensi-ilta” koyleisölle, kuten martoille. Kevään varhaisimpien näyttösten teemanä oli aina ”Uutta vapuksi”.

Kesäkuussa 1956 Malminkartanon maatalousmessuilla mannekiinit esittelivät tarkastuskarjakon valkoisen työasun. Kesällä 1957 kiertue ulottui Ivaloon asti. Jos näyttöspäivälle osui kolea sää, yleisölle tarjottiin lämmikkeeksi kahvia. Kaupungeissa järjestetyissä esityksissä vierai-

li paikallisia mannekiineja sekä lapsimalleja, kuten **Jouppilan** neloset. Vuoden 1959 kiertueella esiintyi edellisen vuoden Miss Suomi **Pirkko Mannola**.

Kesän 1959 muotihittinä esiteltiin rypistymätön leninki, ”jonka huoletta voi sulloa vaikkapa käsilaukkuun”. Naisten taloustakit olivat puolestaan ”muuttuneet pirteiksi perheenämäntien yleispuvuiksi”, joissa oli ”komeat taskut, sievät pikkuihat ja käytännöllinen edustanapitus”.

Menestys oli vuosi vuodelta suurempi. Monella paikkakunnalla mannekiinivaunu oli ensimmäinen seudulla nähty ja koettu muotinäytös. Puolen miljoonan katsojan raja ylitettiin kesällä 1958. Suosion yhdeksi syyksi arveltiin sitä, että näyttöksi oli ”jokainen tervetullut vaikkapa suoraan työnsä äärestä, sillä raikkaassa ulkoilmassa suoritettavaan esitykseen ei katselijan tarvitse pukeutua kuin teatteriin lähdettäessä”. ■

Lähteet: Yhteishyvä 1955 ja 1959, Oma väki 1955–1961 ja 1974, Osuuskauppalehti 1955, 1960, 1969.

JOKA KUUN 10. PÄIVÄ ON OMISTAJAN TILIPÄIVÄ

Joka kuukausi asiakasomistajien pankkitileille siirtyy Bonuksina yli 35 miljoonaa euroa. Vaan oletko koskaan miettinyt, kuka vastaa näiden bonuseurojen tilittämisestä? Saammeko esitellä: Bonustilittäjä Eero. Tässä jutussa hän vastaa viiteen kysymykseen.

Kuka olet ja mitä teet?

Mun nimi on Eero ja vastaan Bonusten tilittämisestä suomalaisille. Omistajan tilipäivän ulkopuolella suunnittelen muun muassa erilaisia tapoja kertoa keskittämisen hyödyistä ja herättelen nukkuvia asiakasomistajia.

Mikä on intohimosi?

Kyllä se on nää Bonukset, keskittämisen anatomia ja ihmisten auttaminen. Tää on vaan niin kiehtova ja läpeensä positiivinen systeemi, että ei tähän koskaan kyllästy.

Mikä valvottaa sinua öisin?

Yllättävän moni suomalainen kärsii lievästä keskittämishäiriöstä ja se kyllä valvottaa välillä. Myös nukkuvien asiakasomistajien tileillä makaavat eurot tulee joskus uniin kummittlemaan.

Millaisia unelmia ja haaveita sinulla on?

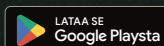
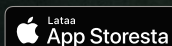
Kyllä mun unelma on, että joku päivä tulis vielä se Tilipäivä, jolloin pääsisin tekemään jokaiselle suomalaiselle tilisiirron. Dream big or go home.

Millaisia terveisiä lähettäisit asiakasomistajille?

Ei muuta kuin tsemppiä kaikille alkuvuoteen. Pidetään lippu korkealla ja muistetaan, että joka päivä ollaan askel lähempänä seuraavaa Omistajan tilipäivää.



Kurkkaa **S-mobiilista**, kuinka paljon Bonuksia sait.





Ratkaisuja ruokapulaan

Kymmenen vuoden kuluttua iso osa ruoasta kasvatetaan tankeissa, arvioi tutkija **Anneli Ritala**.
Ratkaisun avaimet tarjoaa solumaatalous.

teksti ANU VALLINKOSKI kuvat SATU KEMPPAINEN

Ennusteiden mukaan 30 vuoden kuluttua maapallon pitäisi tuottaa ruokaa nykyisen seitsemän miljardin ihmisen sijaan kymmenelle miljardille.

”Ruoantuotannossa ratkaistavien ongelmien kokoluokka on valtava. Haluan tutkimuksillani ratkaista ongelmia, jotka vaikuttavat ihmisten elämään. Se, että työllä on tarkoitus, motivoi minua”, sanoo **Anneli Ritala**, joka työskentelee johtavana tutkijana Teknologian tutkimuskeskus VTT:llä.

Viimeiset kymmenen vuotta Ritala on paneutunut tutkimusryhmineen solumaatalouteen eli ruoantuotantoon soluviljelmien avulla. Farmasian tohtoriksi väitelleellä tutkijalla on takanaan yli 30 vuoden ura VTT:llä.

”Yhä joka aamu tuntuu siltä, että töihin on mukava mennä”, hän vakuuttaa.

Ritalan oma suhde ruokaan on mutkaton. Hän on kaikkiruokainen, vaikka lautasella onkin yhä useammin kasvisruokaa. Oma työ ja ruoantuotannon kestävyys miettiminen on vaikuttanut ruokatottumuksiin.

1 Solumaatalous ei ole mikään uusi juttu.

”Solumaatalous saattaa kuulostaa kaukaiselta tulevaisuudelta. Todellisuudessa olemme voineet ostaa kaupasta jo pitkään solumaatalouden tuotteita, kuten ihan tavalista leivinhiivaa tai lihan sijaan proteiinin lähteenä käytettävää quornia. Toistaiseksi kaupalliset tuotteet ovat kuitenkin vielä harvassa.

Solumaataloudessa on kyse kirjaimellisesti solujen kasvattamisesta. Kasvi- tai eläinsoluja, hiivoja, sieniä tai muita mikrobeja kasvatetaan fermentoreissa eli tankeissa, jotka muistuttavat oluen panemisessa käytettyjä käymisastioita.

Soluviljelmä saa alkunsa esimerkiksi pieniksi paloiksi leikatuista kasvin osista. Leikkauspinnalle alkaa sopivissa olosuhteissa kasvaa arpikudosta, ja juuri tätä arpikudosta kasvatamme.

Olemme VTT:llä viljelleet näin esimerkiksi kahvin soluja sekä eri marjojen solukkoja. Lopputuote on puuromaista biomassaa, ei kokonaisia kahvipapuja tai mesimarjoja.

→



"Solumaatalouden kehittämisessä pitää tehdä yhteistyötä kuluttajien kanssa, jotta ihmiset voivat luottaa syömäänsä ruokaan", Anneli Ritala sanoo.

Näin syön

Jääkaapissani on aina kurkkua. Kaikki perheessämme pitävät siitä. Kurkku on erinomainen eväs, sillä siinä on vettä ja se vie pahimman nälän.

Jos olisin ruokalaji, olisin tomaattikeitto. Voin panna höysteeksi perunaa, porkkanaa, valkosipulia, chiliä, tuorejuustoa. Katson, mitä kaapista löytyy.

80-vuotiaana haluaisin syödä lettuja, jotka on tehty soleiinista ja mikrobista tuotetusta kananmunan valkuaisesta. Päälle nauttisin soluviljelmällä tuotettua kahvia ja suklaata.

Massan maku on hyvin mieto, mutta kuitenkin tunnistettava. Ravintoarvoiltaan kasvibiomassa on yleensä täyttä tavaraa, sillä siinä on paljon proteiineja ja kuituja.

Pisimmällä solumaatalous on mikrobien ja kasvisolujen viljelyssä. Eläinsolujen tuotanto on sen sijaan paljon hankalampaa.

Toistaiseksi solumaatalouden tuotteiden saattaminen kaupan hyllyille on ollut hidasta ja kallista. Uusi tuote vaatii paljon tutkimusta, ja uuselintarvikkeita koskeva lupamenettely on pitkä ja kiemurainen. Lupien hankkiminen yhdelle uudelle tuotteelle voi maksaa miljoonia euroja.

Seuraava suomalainen solumaatalouden tulokas markkinoilla lienee Solar Foodsin proteiinipitoinen jauhe Solein. Parin vuoden päästä elintarviketeollisuus hyödyntää soleiinia raaka-aineenaan hyvin monenlaisissa tuotteissa. Sitä voi käyttää vaikkapa jäätelössä, letuissa tai kasvispullissa."

2 Ihmiskunnan kohtalo ratkaistaan laboratorioissa.

"Soluviljelmissä kytee valtava mahdollisuus. Tulevaisuudessa voimme kasvat-
taa suuret määrät ravintoa missä päin maailmaa tahansa.

Tavanomaiseen maatalouteen verrattuna solumaatalous vie 90 prosenttia vähemmän maapinta-alaa ja tuottaa 70–75 prosenttia vähemmän kasvihuonekaasupäästöjä.

"TANKKIEN KÄTKÖISSÄ VOI MUHIA MAKUJA, JOTKA OVAT VAARASSA HÄVITÄ MAAILMASTA."

Tankeissa viljelemällä voi sekä hillitä ilmastonmuutosta että koettaa sopeutua sen tuomiin muutoksiin. Sään ääri-ilmiöiden, kuten kuivuuden ja myrskyjen, lisääntyminen ei vaikuta solumaatalouden tuotantoon. Toisaalta vapautuneet peltomaat voi metsittää hiilinieluiksi. Vapautuva maapinta-ala voi lisätä myös luonnon monimuotoisuutta.

Maatalouskoneiden, pitkien kuljetusten ja keinolannoitteiden aiheuttama hiilikuorma jää soluviljelyssä syntymättä. Hukkaa ja hävikkiäkään ei tule samaan tapaan kuin perinteisessä maataloudessa, sillä koko biomassaa on käyttökelpoista ravintoa.

Soluviljelmät ovat toivottavasti vastaus siihen, mistä maapallon alati kasvava väestö saa riittävästi ruokaa.

Tankkien kätöksissä voi muhia makuja, jotka ovat vaarassa hävitä maailmasta kasvitautien tai kasvuympäristöjen tuhoutumisen takia. Esimerkiksi mesimarja on entistä harvinaisempi, ja kasvitaudit uhkaavat banaania."

3 Tulevaisuudessa ruokaa tuotetaan monella tavalla.

"Vaikka solumaatalous olisi arkipäivää 5–10 vuoden päästä, tavanomainen maatalous ei ole häviämässä. Uskon, että tulevaisuudessa ruokaa tuotetaan monella eri tavalla.

Vastaisuudessa pitää miettiä entistä tarkemmin, mikä on maapallon kestävyysdenn kannalta paras tuotantotapa eri ruoka-aineille.

Perinteisen maatalouden tuotteet voivat tulevaisuudessa olla jonkinlaista arjen luksusta. Kanankasvattajat tuottavat aamiaispöydän kananmunat, mutta elintarviketeollisuuden käyttämä kanamunan valkuainen kasvaakin tankissa.

Todennäköistä on, että suuri osa syömästämme ruoasta on tulevaisuudessa jonkinlaista hybridiruokaa, jonka valmistuksessa käytetään sekä perinteisen että solumaatalouden tuotteita. Hillon sokeri voi tulla pellolta ja vadelman solumassa fermentorista." ■

SILMÄKIRURGI VALITSI LUKULASIEN SIJAAN SILMÄLEIKKAUKSEN

Silmäkirurgi Torsti Sihvola kävi ikänäön korjaavassa linssileikkauksessa omalla työpaikallaan Silmäaseman silmäsairaalassa. Nyt hän tuntee myös asiakkaan näkökulman ja osaa kertoa, kuinka näkö paranee leikkauksen jälkeen.

Tuhansia silmiä leikannut silmäkirurgi Torsti Sihvola painottaa työssään avoimuutta ja rehellisyyttä. Oman linssileikkauksen jälkeen tärkeiden arvojen seuraaminen on entistä helpompaa, sillä hän tuntee toimenpiteen myös asiakkaan näkökulmasta.

"Leikkauksen jälkeen asiakkaille puhuminen on paljon helpompaa, kun voi puhua omakohtaisesti. Myös asiakkaalle on helpottava uutinen, että kirurgi on uskaltanut leikkaukseen", Sihvola sanoo.

IKÄNÄKÖ HÄIRITSI PAPERITÖISSÄ JA GOLFKENTÄLLÄ

Sihvolan päätös lähteä linssileikkaukseen syntyi nopeasti, kun ikänäkö alkoi häiritä. Paperityöt vaativat tihrustamista, ja golfharrastuksessa tärkeän mobiilisovelluksen käyttö hankaloitui. Lukulasien välttämiseksi Sihvola valitsi linssileikkauksen moniteholinssillä. Toimenpide jännitti vasta siinä vaiheessa, kun hänet peiteltiin leikkauspöydälle.

"Siinä kohdalla tajusin, että nyt mennään. Työkavereita taisi silti jännittää enemmän kuin minua. Tiesin, että meillä on toisia huippuammattilaisia, jotka osaavat hommansa."

LEIKKAUSPÖYDÄLLÄ KUIN KUKA TAHANSA ASIAKAS

Leikkauksalissa rutiineista ei poikettu Sihvolan kohdalla millään tavalla, vaikka kyseessä oli tuttu kollega. Leikkaava lääkäri tutki silmät, tarkisti, oliko Sihvolalla kysyttävää, ja piti tätä ajan tasalla leikkauksen kulusta.

"Lääkäri puhui omaan rauhalliseen tyyliinsä ja kohteli minua niin kuin kaikkia asiakkaitaan. Tuttu rutiini tuntui hyvältä, sillä se on meillä laadun tae. Niin varmistamme, että kaikki tulee tehtyä eikä satu virheitä."

LINSSILEIKKAUS YLLÄTTI POSITIIVISESTI

Silmäkirurgina Sihvola on tottunut kertomaan asiakkailleen paitsi linssileikkauksen hyödyistä myös sen mahdollisista haitoista. Moniteholinssi saattaa aiheuttaa pimeällä ylimääräistä häikäistymistä ja valoheijastuksia. Nyt Sihvola voi jakaa positiivisen kokemuksensa.

"Lähinäkö on leikkauksen jälkeen erittäin tarkka, ja omalla kohdallani haitat ovat tosi vähäisiä", silmäkirurgi iloitsee. Hän ymmärtää entistä paremmin asiakkaitaan, jotka kertovat linssileikkauksen olleen elämänsä paras päätös.

VARAA MAKSUTON SILMÄLEIKKAUSKARTOITUS

SILMÄASEMA.FI tai 010 190 200 (mpm/pvm)

SILMÄASEMA

S-Etukortilla Bonusta kaikista silmäleikkauksista
500 euron arvosta/silmä. Lue lisää silmaasema.fi/bonus.

”Olen nuoresta asti halunnut isäksi”

Rap-artisti Pyhimys eli **Mikko Kuoppala** on paljon poissa kotoa keikkojen vuoksi. Kotona ollessaan hän huolehtii pyykeistä ja hemmottelee tyttäriään.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **MIKKO HANNULA**

10.00

Soitto taksiyhtiölle ja ylös sängystä

Heräilen kymmenen aikoihin. En ole lainkaan aamuihminen, ja ehkä siksi en ole kyennyt rakentamaan itselleni järkeviä aamurutiineja. Asun omakotitalossa helsinkiläisessä lähiössä puolisoni ja tyttärieni kanssa. Lasten aamuhässäkät hoitaa pääasiassa vaimoni.

Tilaan aamuisin taksin töihin maatesani vielä sängyssä. Sen jälkeen minun on pakko nousta. On ihanaa, että joku ajaa minut paikasta toiseen. Liikun paljon taksilla. Jos kulkisin julkisilla, olisin aina myöhässä.

12.00

Palavereja ja lounasta

Arkipäiväni täyttyvät monenlaisista palavereista. Istun kahviloissa ja ravintoloissa juttelemassa sponsoreiden kanssa kaupallisista yhteistyöistä, neuvottelemassa levy-yhtiön kanssa aikatauluista ja suunnittelemassa markkinointia.

Unohdan melkein aina syödä aamupalan, joten syön palaverieissa usein yhdistetyn aamiaisen ja lounaan.

14.00

Työrauhaa Mikko-museossa

Palaverien jälkeen ajan taksilla työhuoneelleni Hermanniniin. Se on tavallinen poikamiesboksilta näyttävä yksiö, jonne on asennettu musiikin tekemiseen tarvittavat laitteistot. On tärkeää, että minulla on oma paikkani, missä saan keskittyä työhöni kaikessa rauhassa.

Ostin ja remppasin yksiöni viime keväänä. Kutsun sitä joskus Mikko-museoksi, koska olen vienyt sinne kaikki kultalevyini ja muut työhöni liittyvät asiat, joita en halua esille kotiini.

16.00

Kuninkaana oman naislauman keskellä

Kun kello lyö neljä, tilaan taksin ja lähdän kotiin perheeni luokse. Vien lapsia harrastuksiin – taksilla tietenkin.

Lapseni ovat minulle maailman tärkeimpiä. Olen nuoresta asti halunnut isäksi. Kotiin tullessani tunnen itseni kuninkaaksi oman rakkaan naislauman keskellä. Hemmottelen mielelläni tyttäjäni. Paikkaan runsaita poissaolojani ostamalla heille lahjoja.

→



Arkipäivien palaverit hoituvat usein kahviloissa ja ravintoloissa.

**PYHIMYS
ELI MIKKO
KUOPPALA, 41**

SOOLOURAA tekevä rap-artisti ja mukana Teflon Brothers -yhtyeessä.

ASUU puolisonsa ja tyttäriensä kanssa helsinkiläisessä lähiössä neljä vuotta sitten rakennuttamassaan omakotitalossa. Perheeseen kuuluu myös 15-vuotias Pura-kissa.

AJANKOHTAISTA: Pyhimys on yksi FalaBros-tuoteperheen perustajista. Valikoiman esikoinen on härkäpavusta valmistettu FalaPala-hummuspyörykkä. Tuotteita voi ostaa S-ryhmän ruokakaupoista.



Pyhimys on kuluttajana varsin maltillinen taksin käyttöä lukuun ottamatta.

KAUPAN KAUTTA

Yleensä koriini päättyy uusia kastikkeita, joita en ole ennen maistanut. Etsin vau-elämyksiä.

En ikinä osta kaalia tai tupakkaa. Olen pyytänyt vaimoltani, että hän ei ostaisi kaalia sisältäviä tuotteita. Ja tupakointi on viime vuosituhannen juttu.

Eniten aikaa käytän valitessani tuoretta leipää. Yritän aina etsiä maailman parasta leipää.

Kun haluan hemmotella itseäni, ostan kaljan ja suklaapatukan. Ne sopivat todella hyvin yhteen.

Maidoista valitsen kevytmaidon, mutta olen siirtymässä punaiseen maitoon. Maidossa pitää olla rasvaa.

Parhain löytöni säilykeshyllystä on sardiinit. Niitä on kaapissani tosi monta purkkia.

Hedelmäosastolla en voi ohittaa pensasmustikoita. Itse syön vain pari, loput katoavat lasten suihin.

18.00

Ruoka-aineet ja reseptit kotiovelle

Yritämme syödä päivällisen yhdessä, mutta aika usein sen ajankohta ja pöydän ääressä istuvien kokoonpano vaihtelee. Koko perheen suosikkiruoka on spagetti bolognese.

Vaimoni hoitaa ruokaostokset ja valtaosan kotiaskareista. Tilaamme viikon ruoka-aineet resepteineen kotiovelle. Minä taas olen perheemme pyykkivaataava.

Olen kuluttajana aika maltillinen taksin käyttöä lukuun ottamatta. Saan paljon vaatteita ja tarvikkeita kaupallisina yhteistöinä. Ostan itse vain alushousut.

19.00

Keikkapaikalle aistimaan tunnelma

Alkuillasta lähdän keikkapaikalle valmistautumaan illan esiintymiseen. Olen ennen keikkaa levoton, joten on parempi mennä paikalle hieman etuajassa.

Mielestäni on tärkeää mennä hyvissä ajoin mestoille myös aistimaan etukäteen, millaiselle porukalle esiinnyin. Arvostan yleisöä, ja haluan kohdata sen aidosti ja avoimesti.

00.00

Yötöissä hyvällä fiiliksellä

Keikat alkavat usein puoliltaöin tai sen jälkeen. Teen vuodessa noin 150 keik-

"ÖISIN MINULLA ON PARAS MEININKI."

kaa. Se on paljon, mutta todellisuudessa keikan vetäminen on työni helpoin osa – osaan hommani ja tiedän hyvin tarkasti, mitä teen.

Viikon ensimmäinen keikka on yleensä keskiviikkona. Keikkoja on usein myös perjantaisin ja lauantaisin. Joskus yhteen päivään mahtuu kaksikin esiintymistä.

04.00

Nukkumaanmeno tuntuu luovuttamiselta

Nukkumaanmeno on minulle ongelmallista, ja erityisen vaikeaa se on keikan jälkeen. Kuuntelen sota-aiheisia äänikirjoja tuntikaupalla, ja nautin omasta ajastani. Välillä teen soittolistoja ja kuuntelen lempimusiikkiani, kuten **Irwin Goodmania** ja **Leevi and the Leavingsia**.

Öisin minulla on paras meininki, ja olen parhaimmillani puoliltaöin. Silloin haluaisin tehdä loputtomasti asioita. Useimmiten painan pääni tyynyyn vasta aamuneljältä. Silloinkin nukkumaan meneminen tuntuu luovuttamiselta. En haluaisi millään luopua hyvästä fiiliksestäni. ■



RAIKAS UUSI MAKU EXTRA SWEET MINT NYT MYYMÄLÖISSÄ SUOMESSA



XYLITOL


Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

© 2023 Mars or Affiliates

Klassikko keskellä Helsinkiä

Solo Sokos Hotel Helsinki oli pääkaupungin ensimmäinen suurhotelli. Se kohosi pankkien ja vakuutusyhtiöiden palatsien keskelle lähes sata vuotta sitten ja hohtaa remontin jälkeen jälleen.

teksti SAMI SYKKÖ kuvat JAANIS KERKIS



Hotelli Helsingin
huikean korkea sviitti
on sisustettu harmonisesti
ja klassisella tyyllillä.



Hotelli Helsinkiä ei ole tuntea entiseksi. Ennen tarpeettoman tavallisen ja vähän valjun oloinen aula on nyt oivallinen yhdistelmä vastaanottoa ja tunnelmallista baaria. Heti ulko-ovelta näkee, että viime vuonna valmistunut suurenremontti kannatti.

Aulassa on mukavia istumaryhmiä, veikeitä valaisimia ja suuri kaakeloitu takka.

Tunnelmaa ja katsottavaa riittää. Ei ihme, että Solo Sokos Hotel Helsingin hotellinjohtaja **Aki Keskitalo** vaikuttaa tyytyväiseltä.

”Tämä hotelli on piilossa oleva helsinkiläinen klassikko”, Keskitalo sanoo.

Piilossa sikäli, etteivät edes kaikki helsinkiläiset tunnista Hotelli Helsingin nimeä. Sen sijaan rakennuksen tietää moni ja sijainnin melkein kaikki. Hotelli seisoo aivan kaupungin ytimessä, Yliopistonkadun ja Kluuvikadun kulmassa, vastapäätä Kluuvin ostoskeskusta. Hotellin kortteli jatkuu Aleksanterinkadulle saakka.

”Tämän keskemällä Helsinkiä ei voi olla hotellia”, Keskitalo sanoo.

Tosi on. Rautatieasemalta kävelee tänne muutamassa minuutissa.

PÄÄKAUPUNKIA rakennettiin 1930-luvun taitteessa vimmalla ja tyylillä. Ydinkeskustaan Aleksanterinkadulle rakennettiin uljaita pankkien ja vakuutusyhtiöiden palatseja. Merkittäviä rakennuksia kohosi yksi toisensa perään: Fazerin liikealo valmistui vuonna 1928, Liittopankin eli nykyisen World Trade Centerin talo vuonna 1929, Stockmannin uusi uljas tavaratalo vuonna 1930.

Samana vuonna valmistui myös Helsingin Suomalainen Säästöpankki, jonka rakennuksesta valtaosa oli varattu hotelli Helsingille. Rakennuksen arkkitehti **Pauli E. Blomstedt** oli seurannut tarkasti alan uusimpia tuulia ja hakenut vaikutteita Yhdysvalloista. Rakennuksessa näkyi uusi moderni tyyli, jossa klassismin aiheet yhdistyivät sulavasti tuolloin muodikkaaseen funktionalismiin.

”Tämä on Helsingin ensimmäinen suurhotelli. Hotelli Helsinki oli valmistuessaan kahdeksan-kerroksinen ja yli 70-huoneinen aikakauden suunnannäyttävä. Se on vuoden vanhempi kuin hotelli Torni, mikä yllättää monet”, Keskitalo kertoo.

Hotelli Helsingin ympäristö oli rakentamisaikana erinäköinen kuin nyt, sillä hotellin vieressä sijaitsi sittemmin purettu Heimolan talo. Tuossa

”Tämän keskemällä Helsinkiä ei voi olla hotellia.”





Avoim sisäpiha takaa, että valoa tulvii myös hotellin sisäpihan huoneisiin, portaikkoihin ja käytäviin.



Hotellin viihtyisä kahvila sijaitsee pääsisäänkäynnin yhteydessä.



Baarin ikkunassa oleva diskopallo on muisto legendaarisesta Helsinki Club -yökerhosta, joka sijaitsi nykyisen juhlatilan paikalla.



Osassa huoneista on oma sauna.

Hotelli Helsingin fasadi Vuorikadun ja nykyisin Yliopistonkatuna tunnetun Hallituskadun kulmassa.



Hotelli Helsingin yökerho Helsinki Club avattiin uusittuna vuonna 1983.

HOTELLI HELSINGIN VUODET

HOTELLI HELSINKINÄ tunnetun rakennuksen suunnittelu alkoi vuonna 1928.

HOTELLI AVATTIIN 1930. Talo tunnettiin rakennuttajan eli Helsingin suomalaisen säästöpankin mukaan.

HOTELLISSA OLI aluksi reilut 70 huonetta.

SOKOS-HOTELLINA hotelli Helsinki aloitti vuonna 1971.

HOTELLI UUDISTETTIIN lähes kokonaan 1983.

Se kasvoi nykyiseen kokonsa 1990-luvun lopussa, kun hotelliin yhdistettiin rakennuksessa olleita toimistotiloja.

1970-LUVUN ALUSSA aloittanut legendaarinen Helsinki Club suljettiin 2013.

HOTELLISSA työskentelee noin 60 henkeä.

maineikkaassa jugendtalossa kokoontui hotellin valmistuessa Suomen eduskunta.

Merkittäviä vieraita oli Hotelli Helsingissäkin. Juoksijalegenda **Paavo Nurmi** juhli hotellissa vuonna 1932. Talvisodan alettua vuonna 1939 hotellista käsin johdettiin koko Suomen armeijaa. Neljännen kerroksen huoneessa numero 13 työskenteli puolustusvoimien ylipäällikkö, sotamarsalkka **Carl Gustaf Emil Mannerheim**. Myöhemmin hotellin vieraskirjaan kirjoittivat nimensä esimerkiksi Italian fasisipääministeri **Benito Mussolini** ja Suomen presidentti **Urho Kekkonen**.

ENSIMMÄISTEN vuosikymmeniensä jälkeen hotellin katutaso on muuttunut kovasti.

”Nykyisen Yliopistonkadun puolella oli pieniä liikehuoneistoja. Nyt niistä ovat jäljellä vain julkisivun ikkuna-aiheet muistuttamassa oviaukoista”, Keskitalo kertoo.

Alkuaikoina hotellin kahvila oli ensimmäisessä kerroksessa ja ravintola toisessa. Nyt kaikki ravintolatoiminta on katutasossa. Lisäksi hotellirakennuksessa oli paljon toimistoja ja Helsingin Suomalaisen Säästöpankin konttori.

Rakennuksen helmi oli pankkisali, joka oli tyyli- puhdas taidonnäyte arkkitehti Blomstedtilta. Sinne kuljettiin virtaviivaisen lipan alta Kluuvikadun puolelta. Käytävän päässä odotti upea, suorakulmainen sali, hohtava marmorilattia, kauniisti kaartuva tiski ja valokatto. Kyseessä on yksi Helsingin arkkitehtoisista nähtävyyksistä.

Kun pankki sulki konttorinsa pankkikriisin myötä 1990-luvun alussa, sen tilat remontoitiin osaksi hotellin legendaarista Helsinki Club -yökerhoa. Nykyisin pankkisalissa on hotellin suurin juhlatila ja yökerhon perintö elää uuden aulabaarin nimessä, joka on Bar Hki.

MUTTA se menneisyydestä. Lähtekäämme kierrokselle uudistettuihin huoneisiin. Ne on sisustanut nimekäs helsinkiläinen sisustusarkkitehtitoimisto Koko3.



Legendaarinen Helsinki Club suljettiin vuonna 2013.

Hotelli Helsinki siirtyi HOK:n omistukseen vuonna 1971.



Kuvat SOK

Sisustuksessa toistuvat syvän sininen ja mausteisen keltainen.



Lämpimillä väreillä sisustettu baari on yhdistetty hotellin vastaanottoon.

Tummanvihreät käytävät ovat kultaisine yksityiskohtineen, ruudullisine mattoineen ja Bulevardin lehmuksia kuvaavine tapetteineen elegantit. Ja tyylikkäitä ovat huoneetkin. Niissä toistuvat syvän sininen ja mausteisen keltainen. Sängynpäätyjen, kaappien, pöytien ja nojatuolien pyöreät muodot ovat viitteitä hotellin alkuperäiseen sisustukseen ja arkkitehti Blomstedtin piirtämiin kaareviin funkkis-kalusteisiin.

Seinillä olevissa tapeteissa seikkailevat huone-tyypistä riippuen esimerkiksi Kauppatorin lokit tai pääkaupungin katot ja kupolit.

Minä majoitin Helsinki-sviitissä. Huhun mukaan täällä sijaitisi aikoinaan kampaamo, mutta nyt tila on hotellin suuri sviitti: valtavan korkea huone, jossa on ainutlaatuiset ikkunaseinät tilan molemmilla puolilla.

Sisustus on hienostunut. Sviitissä on muun muassa tyylikäs raidallinen sohva ja **Alvar Aallon** suunnittelemaat nojatuolit. Kylpyhuone on lasiseinän takana, ja siellä on paitsi paljon neliötä myös koo-

→

SOLO SOKOS HOTEL HELSINKI

- Hotellissa on 207 huonetta.
- Sviittejä on kuusi, joista viisi on junior-sviittejä.
- Hotellissa on kolme kokous- ja juhlatilaa. Suurimpaan juhlatilaan mahtuu jopa 200 henkeä.
- Hotellissa on oma kuntosali.
- Hotellin ravintolan nimi on Pauli's Pizza & Grill, ja aulan yhteydessä toimii Bar Hki.
- Aamiaisia tarjotaan kiireisimpinä päivinä yli 400.
- Blomstedt-juhlatilassa on oma sisäänkäynti ja baari.
- Hotellin yhdeksännessä kerroksessa oleva saunaosasto valmistuu vuoden 2023 aikana.
- Hotellia operoi S-ryhmään kuuluva Sokotel Oy.



Hotellin aulan ja baarin katseenvangitsija on upea kaakelitakka. Uuden sisustuksen on suunnitellut Promakers.



Sviitin kylpyhuone on sijoitettu suuren, mukavan sängyn takana olevaan tilaan.

Tuntuu, että hetken Helsingin hälinä ja elämän kohina ovat kovin kaukana.

kas kylpyamme ja hotellissa valmistettua kylpysuolaa.

Sviitin vuode on valtava ja kutsuva, mutta menkäämme ensin illalliselle. Hotellin alakerran kulmassa on Pauli's-ravintola, joka on nimetty talon arkkitehdin mukaan. Olen kutsunut kavereita syömään – tänne kaupungin keskellehän on kaikkien helppo tulla. Tilaamme Helsinki-hampurilaisia sekä pizzoja, jotka on nimetty pääkaupungin keskustan kaupunginosien mukaan.

Nuori miestarjoilija on pian lähdössä malliksi Milanon muotiviikoille, ja hän esittelee jälkiruokia niin ystävällisesti, että tilaamme vielä nekin. Tarjoilija suosittelee talon suklaakakkua, emmekä joudu pettymään.

HOTELLI HELSINGISSÄ ei käy aika pitkäksi. Jos ei halua mennä huhkimaan hotellin kuntosalille tai

jäädä istumaan viihtyisään Bar Hkiin, voi piipahtaa vaikka elokuvissa – sijaitsehan Maxim-elokuvateatteri samalla kadulla.

Me kuitenkin päätämme nauttia juomat Bar Hkisä ja lähteä sen jälkeen iltakävelylle. Aleksanterinkatu on iltavalaistuksessa kerrassaan upea, hienompi kuin pankkikatu Wall Street New Yorkissa. Ja kun käännymme Stockmannin kulmalta vasemmalle, päädymme Helsingin tunnetuimpaan puistoon, Esplanadiin. Pieni iltakävelymme päättyy Fazerin kahvilaan, joka on auki iltamyöhään.

Yhden espresson voimin jaksan katsoa huoneeseen palattuani hetken elokuvaa, kunnes sviitin vuode vie voiton.

Aamulla testaan aamiaisen yhdessä hotellinjohtajan kanssa. Tiettyihin huoneluokkiin kuuluvat erikoisannokset, joista voi valita suosikkinsa. Siispä kokeilen normaalin aamiaisbuffetin lisäksi avokadoleipää ja köyhiä ritareita. Molemmat ovat herkullisia.

Aamiaisen jälkeen kylven vielä sviitin ammeessa. Tuntuu, että hetken Helsingin hälinä, elämän kohina ja ratikkakiskojen kolina ovat kovin kaukana. On miellyttävän hiljaista ja rauhallista. Hotellista poistuessa tuntuu kuin olisin ollut pidemmälläkin lomalla. ■



Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suur-lähettiläs Sami Sykkö.



TIKKURILA

Virittäydy värien maailmaan



Käytä rohkeasti lempisävyjäsi, joista tahdot nauttia päivittäin. Valitse sisäseinillesi Tikkurilan kestävät ja turvalliset maalit: Täyshimmeä Harmony, himmeä Joker tai puolihimmeä Remontti-Ässä.

Lue lisää: [tikkurila.fi](https://www.tikkurila.fi)



 **PRISMA**
HYVÄ MUTTA HALPA.

Valikoimamme voi vaihdella myymälöittäin

Herkulliset HERNEPOHJAISET UUTUUDET



Ilman soijaa,
gluteenia
ja maitoa.

GoGreen hernejauhisuutuuksien perustana ovat Ruotsissa viljeltyt herneet täynnä kasvipohjaista proteiinia ja puhdasta herkkua makua! Uutuudet ovat vegaanisia eivätkä ne sisällä yleisimpiä allergeeneja. Löydät GoGreen uutuudet pakastealtaasta ja ne valmistuvat paistinpannalla muutamassa minuutissa. Niin helppoa ja niin hyvää!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

GOGREEN.FI



Anssi Yli-Kyynyn työtehtävät myyjänä ovat monipuolisia. Hän työskentelee muun muassa tuoretiskillä.

ILOA PIENISTÄ ASIOISTA

Helsingin Laajasalon S-marketin tuoretiskin takana viihtyvä Anssi Yli-Kyyny vaihtaa mielellään kuulumisia asiakkaiden kanssa ja kokkaa kotona uunilohta.

teksti IINA KANSONEN

KUKA?

Anssi Yli-Kyyny, 23, on työskennellyt Helsingissä sijaitsevassa Laajasalon S-marketissa marraskuusta 2020.

"Tykkään kokata helppoja ja nopeita arkiruokia."

Tulin töihin Laajasalon S-markettiin syksyllä 2020, ja olen viihtynyt tosi hyvin. Siirryin tänne pikaruokaravintolasta.

Parasta työssäni ovat mahdolliset työkaverit. Vaikka olisi rankka päivä, he jaksavat piristää. Pidän myös asiakaspalvelutyöstä. Myymälässämme käy kohteliaita ja mukavia asiakkaita, joista monen kanssa tunnemme jo toisemme ja vaihdamme kuulumisia. Ilahdun, kun asiakas hymyilee ja toivottaa hyvää työpäivän jatkoa. Pienilläkin asioilla voi saada toiselle hyvän mielen.

Asiakkaat kysyvät usein, kuinka tuoreita tiskin lihat ja kalat ovat. Erityisesti monella iäkkäällä ihmisellä on yhä sellainen käsitys, että kala on vanhaa, jos sitä ei ole nostet-

tu merestä edellisenä päivänä. Se ei pidä enää paikkaansa, sillä kalankäsittelylaitoksilla on nykypäivänä uskomattoman tarkat hygieniavaatimukset ja kylmäketjut toimivat. Meillä on tiskissä aina hyviä ja tuoreita raaka-aineita.

Pääsiäiseksi suosittelen ostamaan tuoretiskiltä karitsanlihaa. Esimerkiksi paahtopaisti on helppo valmistaa. Se kannattaa ensin ruskistaa pannulla ja laittaa sitten 200-asteiseen uuniin 20 minuutiksi, jos haluaa melko kypsää lihaa. Jos hieman raaempi kypsyyssaste miellyttää, 10–15 minuuttia riittää. Karitsanliha on niin hyvänmakuista, että mausteeksi riittävät vain suola ja pippuri. Myös yrttejä voi halutessa lisätä. Hyvää lihaa ei kannata pilata liialla maustamisella.

Lempiruokani on uunilohti. Olen suuri kalan ystävä ja tykkään kokata helppoja ja nopeita arkiruokia. Tarjoan lohen perunamuusin kera.

Olen oppinut työssäni valtavasti lihan- ja kalankäsittelystä sekä maustamisesta. Ennen olin aika toivoton tuorelihojen ja -kalojen kanssa. Sain kuitenkin hyvän koulutuksen ruokatorin vastaavalta. Tässä työssä olen joutunut opettelemaan myös pitkäjänteisyyttä ja stressinsietokykyä, sillä toisinaan meillä on aikamoinen kiire.

Vapaa-ajallani olen paljon kotona. Työni on sosiaalisesti aika kuluttavaa, joten nautin omasta ajastani. Katson televisiota, pelaan Pleikkaria ja luen paljon dekkareita ja trillereitä. Juuri nyt minulla on kesken **Dan Brownin Alku.** ■

LUONNONVOIMAA IHOLES - KOTIMAISET LUMENE-SEERUMIT

UUTTA

SYVÄKOSTEUTTAVA SEERUMI

Kosteuttaa tehokkaasti
ja saa ihon näyttämään
sileämmältä



SISÄLTÄÄ
HYALURONIHAPPOA

SISÄLTÄÄ
HYALURONIHAPPOA
JA KAURAÖLJYÄ



ADVANCED ANTI-AGE ELVYTTÄVÄ SEERUMI

Heleyttää ihoa ja auttaa
häivyttämään näkyviä
ikäntymisen merkkejä

JOPA
98%
AINESOSISTA
LUONNOLLISTA
ALKUPERÄÄ



LUMENE
[KLASSIKKO]

HYVÄ SUOMI

Ostetaan kotimaista

HYVÄN MIELEN LAUKUT

Pihka collectionin laukut syntyvät kiinnostuksesta käsityöosaamiseen ja yhteisölliseen toimintaan.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **ANNA HUOVINEN**

Sokoksen valikoimissa on Pihkan kahdeksan laukkumallia.

PIHKA COLLECTION

- Roosa Mattsson ja Sofia Salmi ovat luotsanneet yritystä vuodesta 2016 lähtien.
- Suunnittelu tapahtuu työ- ja liiketilassa Helsingin Ullanlinnassa. Siellä työskentelee yrittäjien lisäksi kolme työntekijää. Suurin osa laukuista valmistetaan Sastamalassa.
- Yrityksen päätuote on Suomessa käsin ja käsityömaisesti valmistetut vastuulliset nahkalaukut.
- Pihka järjestää myös erilaisia workshoppeja Helsingissä.



Sastamalan laukkutehtaalla Roosa Mattssonin (punainen asu) ja Sofia Salmen (vaaleanpunaissa) kanssa kuvassa Irina Belyachkova, Svetlana Blinova, Jouni Mäkinen ja Henrik Teckenberg.

Kuva Riina Peuhu

1 VÄRI ON SUOSITUIN

Roosa Mattsson ja Sofia Salmi saavat säännöllisesti kiitosta laukkumallistojensa värimaailmasta, jossa on aina mukana musta, yleensä yksi ruskean sävy sekä kolme lisäväriä. Asiakkaat arvostavat esimerkiksi vaaleanpunaista vaihtoehtoa, mutta päätyvät tavallisesti hankkimaan mustan laukun.

”Nahkalaukulta odotetaan paljon”, sanoo yrityksen visuaalisesta viestinnästä vastaava Mattsson. ”Musta laukku on monelle varmin valinta. Se toimii niin liikelounaalla, juhlassa kuin hakiessa lasta päiväkodista.”

Nahkaa kuluu vuosittain 700 neliometriä.

200 KILOMETRIÄ TEHTAALLE

Suurin osa Pihka collectionin laukuista tehdään käsityönä Sastamalassa perheomisteisella tehtaalla. Tuotteilla on kotimaisesta valmistuksesta kertova Avainlippu-merkki. Jo laukkumallin suunnittelua ohjaa käsityöosaaminen ja se, että laukku on mahdollista korjata tarvittaessa. Kun valmistus tapahtuu kotimaassa, materiaaleja ja tuotteita ei tarvitse pallorella pitkiä matkoja edestakaisin.

3 TYÖNTEKIJÄÄ

Helsingin liiketilassa työskentelee Mattssonin ja Salmen lisäksi kolme työntekijää. Asiakaspalvelun ja verkkokaupan ohella heitä työllistävät erityisesti workshopit. Tilassa on täysi konekapasiteetti, vaikka suurin osa laukuista valmistetaan Sastamalassa. ”Kun asiakas tekee workshopissa vaikkapa laukun, työvaiheiden määrä usein yllättää. Itse tekeminen vaikuttaa tapaan, jolla käsityönä valmistettuihin tuotteisiin jatkossa suhtautuu.”



10+ MALLIA

Mallisto uudistuu verkkaisesti, ei sesongeittain. Mallistossa on aina kymmenkunta erilaista laukkumallia, ja sekä mallistoa että yksittäisiä malleja uudistetaan muun muassa asiakaspalautteen mukaan. Nahkalaukku ei ole pikamuotia vaan pitkäikäinen sijoitus. Laukut suunnitellaan aina pitkäkestoisiksi, korjattaviksi ja huollettaviksi.

2 NAISTA JA YHTEISÖLLINEN YRITYS

Workshopit Helsingin työ- ja liiketilassa ovat kuuluneet alusta alkaen Mattssonin ja Salmen yrityksen tarjontaan. Niissä asiakkaat pääsevät omin käsin valmistamaan kenkiä, laukkuja tai vaikkapa avainnauhoja. ”Workshopeissa toteutuvat yrityksemme arvot: osallistaminen, tiedonvälitys, itsensä toteuttaminen ja yhteisöllisyys”, Mattsson summaa. ■

Tuotteet Sokos, valikoima vaihtelee myymälöittäin

*"Mulla
on mun
äidin hymy.
Tai on se
tietty mun
omakin."*

Bonusta kaikista hammashoidoistasi


Vaali hymyäsi ja varaa aika hammastarkastukseen. Kun asioit meillä, saat kaikista käynneistä vieläpä Bonusta S-Etukortilla.

Varaa aika kun sinulle sopii osoitteesta **oral.fi**
tai numerosta **010 400 3400**.

Puhelun hinta: matkapuh. 0,0835 €/puh. +0,1717 €/min ja lankapuh. 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.



Aina aikaa sinulle



Pekka Haverinen
sopii mieluusti
tapaamisia hotel-
lien ravintoloihin ja
aulatiloihin.

Lenkkeilevä onnellistaja

Markkinointi- ja viestintäjohtaja **Pekka Haverinen** herkuttee virolaisella ruisleivällä ja arvostaa hotellien hyviä ravintoloita. Viikonloppuisin hän nukkuu päiväunia ja saa parhaat ideansa juoksulenkillä.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuva **NINNA LINDSTRÖM**

Luotsaat Viron Prismojen sekä Sokotelin hotelliliiketoiminnan markkinointia ja viestintää. Mikä on työssäsi parasta?

Parasta on, kun saan ja joudun asettumaan asiakkaan asemaan ja pohtimaan syitä sille, miksi meillä kannattaa asioida. Esimerkiksi Prismoista saa melkein mitä vain, ostoskori on Viron edullisin ja laatutaso on korkea. Tunnustaudun Prisma-faniksi myös Suomessa. Virossa meillä on 14 Prismaa.

Puhutko viron kieltä?

En juurikaan. Ymmärrän viroa hiukan, mutta osaan sanoa lähinnä ”Ma ei räägi eesti keelt”, eli en osaa puhua viroa. Tarkoitukseni on opiskella kieltä, koska siitä olisi varmasti hyötyä. Kansainvälisissä töissä kannattaa ehdottomasti opiskella kieltä edes sen verran, että voi murtaa jään ja osoittaa, että paikallinen kulttuuri kiinnostaa.

Miten päivittäistavaroiden ja hotellien markkinointi eroavat toisistaan?

Ihmiset käyvät ruokakaupassa pari kertaa viikossa. Se on osa normaalia arkea.

Hotelleissa taas käydään vain ehkä keran tai kaksi vuodessa. Kun käynti on harvinaisempi, siitä jäävät mieleen yleensä vierailun aikaansaamat tunteet. Upea aamupala, hotellin omaleimainen tunnelma tai asiakasta huomioiva henkilökunta ovat vierailijoille mieleenpainuvia asioita.

Millaiset valikoimat Viron Prismoissa on? Onko sinulla omaa suosikkituotetta?

Valikoimissamme on paljon virolaisia tuotteita. Päivittäistavaratuotteista yli 70 prosenttia on virolaisia. Käyttötavaravalikoima on hyvin samanlainen kuin Suomessa.

Itse pidän virolaisesta tummasta leivästä. Siitä on monenlaisia versioita,

mutta kaikki ovat yhtä herkullisia. Laitan sen päälle reilusti voita, ja tuon sitä silloin tällöin kotiinkin.

Suomalaisten suosikkihotelli Original Sokos Hotel Viru täytti 50 vuotta keväällä 2022. Kertoisitko oman muistosi Virusta?

Pääsin mukaan Virun 50-vuotisjuhliin toukokuussa. Mieleeni jäi erityisesti se, että Virulla on suuri merkitys niin virolaisille kuin suomalaisillekin.

Yksittäinen hitti juhlissa oli alkupalapöytä, johon oli koottu vuoden 1972 juhlaruokia. Tarjolla oli muun muassa lihahyytelöitä ja majoneesisalaatteja. Pöytäni oli koko ajan jonoa!

Miten Viru pärjää Tallinnan hotellikisassa?

Viru pärjää hyvin. Sen valttina on loistava sijainti sataman ja Tallinnan vanhankaupungin välissä. Virun näköalat ovat maailmanluokkaa, ja kirkkaina päivinä ylimmistä kerroksista näkee vanhaankaupunkiin ja merelle.

Henkilökunnalta kannattaa muuten kysellä vinkkejä Tallinnan kulttuuri- nähtävyyksiin ja menoihin. Hotellin →

”VIRULLA ON SUURI MERKITYS NIIN VIROLAISILLE KUIN SUOMALAISILLEKIN.”

"JUOKSEN MUUTAMAN KERRAN VIIKOSSA, JA PIENIÄ OIVALLUKSIA TULEE SILLOIN JATKUVASTI."

Merineitsi-ravintolassa esiintyy hyvin korkeatasoinen kabaree.

Pietarin Prismat ja kolme Sokos Hotellia myytiin kesäkuussa 2022. Millainen kokemus se oli?

Maaliskuussa 2022 SOK ilmoitti, että vetäydymme kaikista Venäjän liiketoimista. Valmistelut aloitettiin välittömästi, ja kesäkuussa liiketoiminnat oli myyty.

Meille oli koko prosessin ajan tärkeää, että paikallisista työntekijöistä huolehditaan. Se toteutui, ja he siirtyivät vanhoina työntekijöinä liiketoimintamme ostaneiden yritysten palvelukseen.

Millä perusteella valitset hotellin reissussa ollessasi?

Solo Sokos Hotel Helsinki on hyvä esimerkki hotellista, jossa majoittuisin

mieluusti. Hotelli sijaitsee ydinkeskustassa, ja siinä on vanhan helsinkiläisen kivitalon tunnelmaa. Hotelli avattiin jo vuonna 1930, ja se on uudistettu todella tyylikkäästi.

Runsasta aamiaista kehutaan ansaitusti. Hotellin yhteydessä olevaan ravintolaan Pauli's Pizza & Grilliin voivat kaikki tulla lounaalle tai illalliselle. Ruokailen mieluusti hotellissa, jossa majoitun.

Sokos Hotelleissa onnellistetaan asiakkaita, ja asut onnellisten saareksi kutsutussa Lauttasaarella. Mikä saa sinut onnelliseksi?

Perhe, liikunta ja luonto sekä yksinkertaiset asiat, kuten hyvä ruoka ja makeat yöunet. Yritän nukkua mahdollisimman paljon. En häpeä myöntää, että nukun viikonloppuisin päiväunia.



Intensiivisesti ravitseva kestävä väri

- Täyteläinen 8 viikkoa kestävä värjäystulos
- 100 % harmaiden peitto
- 3X kiiltävämmät ja vahvemmat hiukset*

*Mittaustulos

NUTRISSE

RAVITUT HIUKSET,
PAREMPI VÄRI



Kokeile sävyjämme
virtuaalisesti ja löydä
itsellesi sopivin!

SKANNAA MINUT





DENTASTIX™

ORAL CARE



TIETEELLISESTI TODISTETTU
vähentävän
hammaskiven muodostumista

EI LISÄTTYÄ SOKERIA
EI KEINOTEKOISIA VÄREJÄ
TAI AROMEJA



Aloita koirasi hampaidenhoitorutiini nyt

KUKA?

SOK Liiketoiminnan ja Sokotelin markkinointi- ja viestintäjohtaja Pekka Haverinen, 42, asuu Helsingissä puolisonsa ja kahden lapsensa kanssa.

MISSÄ?

Solo Sokos Hotel Helsingissä, Pauli's Pizza & Grill -ravintolassa.

MITÄ SYÖTIIN?

Runsaan lounaspöydän antimia: kikherne-sieni-pizzaa, kebabpizzaa, muikkuja ja perunamuusia sinapinsiemenillä sekä erilaisia salaatteja.

Saat kuulemma parhaat ideat juoksulenkillä. Kerro lisää?

Juoksen muutaman kerran viikossa, ja pieniä oivalluksia tulee silloin jatkuvasti. Työpäiväni täyttyvät palaverista, eikä niiden aikana ehdi juuri miettimään. Juostessa ajatus liikkuu vapaasti.

Tämän vuoksi menen mielusti töihin kävellen tai pyöräillen. Kun en tuijota koko ajan puhelimen ruutua, uusia ajatuksia pääsee muodostumaan rauhassa ja ratkaisut ongelmiin löytyvät helpommin.

Laitat mielelläsi ruokaa. Mikä on bravuurisi?

Lapset pyytävät usein makaronilaatikkaa tai lihapataa, jota tuunaan varsisellerillä ja tomaattimurskalla.

Ajattelen onnistuvani, jos saan tehtyä hyvää ja terveellistä ruokaa vähällä vaivalla. Kokkaan paljon kasviksia ja kotimaista kalaa. Parasta on, jos pannulle päätyy itse virvelöityä ja perattua haukea tai ahventa.

Soitat kuulemma kitaraa. Ovatko naapurit valittaneet melusta?

Ihme kyllä eivät. Ehkä he pitävät lastenlauluista, joita soittelen jonkin verran. Tai sitten meillä on hyvä äänieristys.

Yhteishyvän Bonusta elämään -juttusarjassa ihmiset kertovat, mihin käyttävät Bonuksensa. Mihin sinä käytät omasi?

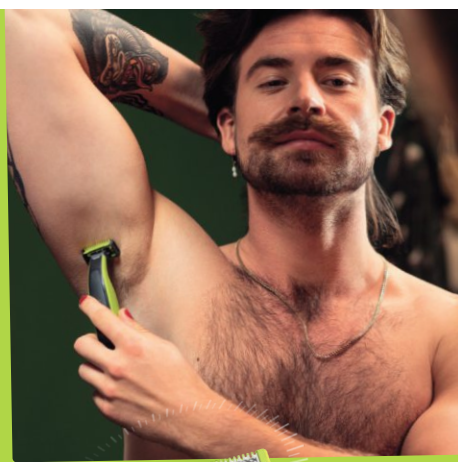
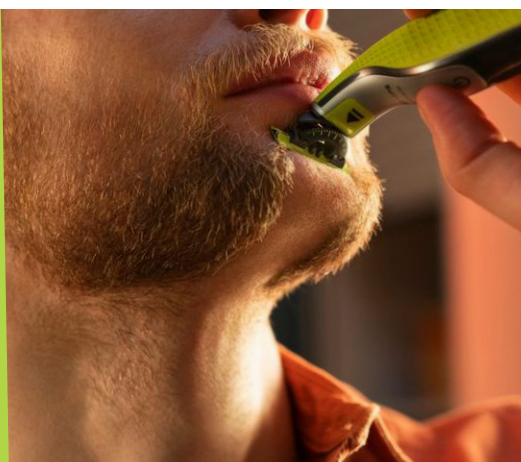
Ohjaan Bonukset ja pari euroa jokaisesta korttistoksesta rahastoon S-mobiilin Säästäjä-palvelussa. Sitä sanotaan mikrosäästämiseksi. Rahaa karttuu säästöön huomaamatta.

Mitä toivot Yhteishyvän lukijoiden ajattelevan sinusta tämän jutun luettuaan?

Toivon, että lukijat innostuvat käymään hotelleissamme ja ravintoloissamme tai haluavat tutustua paremmin hienoon naapurimaahamme Viroon. Aina on hyvä hetki pieneen irtiottoon arjen keskellä. ■

PHILIPS

OneBlade



TRIMMAA, RAJAA JA AJELE.

**UUSI JOUSTAVA 360 TERÄ - VÄHEMMÄN
VETOJA, ENEMMÄN MUKAVUUTTA***



* Vuonna 2021 tehty verkkokysely
17 000 miehelle, trimmauskäyttäjille

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



Marabou

MARABOU-SUKLAATA VASTUULLISESTI TUOTETUSTA KAAKAOSTA

Marabou-suklaassa käytetty kaakao on vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua.
Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen kolmannen osapuolen
sertifioima vastuullisuusohjelmamme.



PAREMPI PAIKKA ELÄÄ

Yhdessä kohti kestäväää tulevaisuutta

Tettiläiset Mandi Hukkanen (vas.) ja Veera Kortelainen nauttivat asiakkaiden auttamisesta.





”OLI KIVA OLLA OSA PORUKKAA”

Kahdeksasluokkalaiset TET-harjoittelijat pääsivät itsenäisen työn makuun Varkauden Prismassa.

Oli helppo kuvitella etukäteen, millaista työelämään tutustuminen eli TET voisi olla päivittäistavarakaupassa: jauhopussien nostelua ja lisäohjeiden odottelua. Kuvitelma osoittautuu täysin vääräksi, kun kahdeksasluokkalaiset **Veera Kortelainen ja Mandi Hukkanen** kertovat TET-jaksostaan Varkauden Prismassa. He purkivat tuotteita lavoilta ja latoivat niitä hyllyihin varsin itsenäisesti.

”Hyllyttäminen oli kivaa, mutta paras fiilis tuli siitä, kun saimme auttaa asiakkaita. Jos emme osanneet neuvoa, kysimme apua työkavereilta. Kaikki auttoivat meitä, ja tuntui, että olimme osa porukkaa”, Hukkanen kertoo.

Tettiläiset oppivat hyllyttämisen salat yleensä TET-jakson ensimmäisenä aamuna videolta, minkä jälkeen ohjaaja kierrättää heitä myymälässä ja sen takatiloissa. Kortelaisen ja Hukkasen työt alkoivat poikkeuksellisen reippaasti, sillä Hukkanen oli ollut kahden viikon työharjoittelussa jo viime kesänä ja pystyi opastamaan ystäväänsä tutussa ympäristössä ja tutuissa työtehtävissä.

”Viikossa ehdin oppia työruutiinin lisäksi ihmissuhdetaitoja. Samalla pääsin näkemään, millaista kaupassa työskentely on. Ala alkoi kyllä kiinnostaa minua”, Kortelainen sanoo.

Sopivasti vastuuta ja vapautta

Koska moni tettiläinen tutustuu työelämään ensimmäistä kertaa, Varkauden Prismassa palvelupäällikkö **Joonas Marjanen** varmistaa, että he pääsevät koke-

maan sopivassa suhteessa työyhteisön vastuita ja vapauksia.

”Kyse voi olla ihan pienistäkin asioista. Kukaan ei esimerkiksi kellota fiksulle nuorille taukoja, vaan he huolehtivat itse, että tauko on sovitun mittainen.”

Marjanen kertoo, että Varkauden Prismaan otetaan kerralla korkeintaan kuusi TET-harjoittelijaa. Näin voidaan varmistaa, että jokaista ehditään ohjata riittävästi.

”Onneksi TET-jaksoja on jonkin verran porrastettu eri kouluissa. Niin voimme tarjota paikan mahdollisimman monelle nuorelle”, Marjanen sanoo.

Kortelainen ja Hukkanen sopivat pian TET-jaksonsa jälkeen jouluapulaisen töistä tutussa Prismassa. Marjasen mukaan he ovat reippaita ja aurinkoisia asiakaspalvelijoita, joille on ilo tarjota töitä.

”Tämä on juuri yksi TETin eduista. Näemme molemmin puolin, sopiiko nuorelle työ päivittäistavarakaupassa.” ■

TET-HARJOITTELUUN S-RYHMÄÄN

TYÖELÄMÄÄN tutustumisjakso TET tarjoaa mahdollisuuden päästä kokemaan työelämää ja tutustumaan kaupan, ravintola-alan tai liikennemyymälän töihin.

JOS OLET kiinnostunut TETistä S-ryhmässä, käy reippaasti kysymässä paikkaa suoraan haluamastasi kaupasta, ravintolasta tai hotellista.



Lusikat jakoon

Onnelliseltakin tuntuva liitto saattaa päättyä avioeroon. Siihen kannattaa varautua suunnittelemalla taloutta viisaasti liiton alusta alkaen.

teksti ANNE VENTELÄ kuvitus PINJA MERETOJA

Avioliiton kynnyksellä kukaan tuskin haluaa miettiä eroa. Se kuitenkin kannattaa. Ensimmäisistä liitoista noin 40 prosenttia päättyy eroon.

Vuodesta 1990 lähtien avioeroja on rekisteröity vuosittain noin 13 500, kertoo Tilastokeskus.

Mahdollisten sydänsurujen ja käytännön järjestelyiden lisäksi erotilanteissa täytyy selvittää sitä, miten lusikat jaetaan. Siitä voi aiheutua ylimääräistä huolta ja harmia.

”Ylimääräiseltä harmilta voi välttyä, jos eron mahdollisuuden huomioi jo silloin, kun asiat ovat hyvin”, muistuttaa S-Pankin asiantuntija **Emilia Simola**.

Suunnittele taloutta alusta alkaen

Onko meillä omat vai yhteiset rahat? Jos yhteiset, mitä se käytännössä tarkoittaa? Näitä kysymyksiä parisuhteessa kannattaa pohtia jo ennen avioliiton solmimista, Simola sanoo.

Hänen mukaansa kulujen hoitamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa. Parisuhteessa pitää kuitenkin voida keskustella rahas-

ta. S-Pankin teettämän tuoreen tutkimuksen mukaan näin tekeekin yli puolet suomalaisista, Simola kertoo.

”Vaikka puolisoista toinen hoitaisi kaikki yhteiset laskut, pitää niistäkin puhua. Silloin kummallakin on käsitys siitä, mitä laskuja taloudessa ylipäättään maksetaan.”

Vaikka kuluista vastattaisiin yhdessä, suosittelee Simola silti erillisiä palkkatilejä. Niiden lisäksi voi avata yhteisen käyttö- ja vaikka säästötilinkin, joille rahoja ohjataan yhdessä sovittu määrä.

”Tällöin eron keskellä välttyään vaivalta, joka tulee uusien tilien, pankkikorttien ja tunnuslukujen avaamisesta. Sama pätee silloin, jos liitto päättyy toisen kuolemaan.”

Oma puskuri tuo turvaa

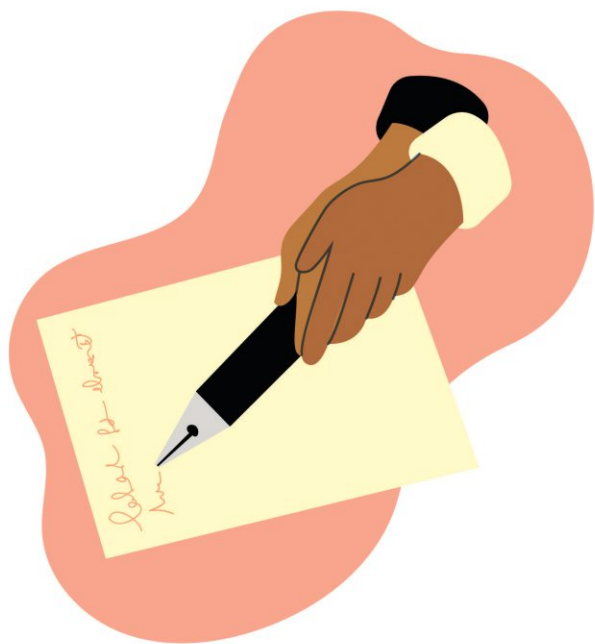
Puolisoilla on hyvä olla omat pankkitilit myös siksi, että kumpikin voi kerätä niille omaa puskurirahastoaan. Sellainen kannattaa aina olla, Simola sanoo. Jos rahaa säästetään yhdessä sijoittamalla, kannattaa kummallekin perustaa esimerkiksi oma rahastosalkku, hän lisää.

Ero nostaa elinkustannuksia nopeasti etenkin lapsiperheissä, sillä usein yhden perheasunnon ja auton tilalle tarvitaan kahdet. Säästöjä tarvitaan silloinkin, jos yhteinen talous on levännyt enemmän toisen puolison harteilla.

”Ero ei aina tule parhaaseen mahdolliseen aikaan. Se voi yllättää esimerkiksi



PARISUHTEESSA
PITÄÄ VOIDA
KESKUSTELLA
RAHASTA.



AVIOEHTO AUTTAA OMAISUUDEN JAKAMISESSA SILLOIN, KUN SITÄ EI HALUTA JAKAA TASAN.

Muista nämä erotessa

1

Avioehto on pätevä vain, jos se on rekisteröity Digija väestötietovirastoon ennen avioeroprosessin aloittamista.

2

Kaikista sopimuksista ja taloudellisista toimita kannattaa tehdä kirjalliset dokumentit. Näin asioista ei tule epäselvyyttä jälkikäteen.

3

Yhteisten tilien lopettamisesta täytyy sopia yhdessä. Voi olla kätevää pitää eron jälkeen yksi yhteinen tili yhdessä maksettavia kuluja, kuten lasten vaatteita tai harrastuksia, varten.

4

Myös käyttöoikeudet puolisojen ja mahdollisten lasten tileihin tulee tarkistaa ja tarvittaessa poistaa.

vanhempainvapaan, hoitovapaan tai sairausloman aikana", Simola muistuttaa.

Omat säästöt antavat enemmän aikaa ja pelivaraa henkilökohtaisen talouden järjestelemiseen. Menot ja tulot kannattaakin käydä läpi mahdollisimman pian eropäätöksen tekemisen jälkeen, Simola sanoo.

Kun eronnut on selvittänyt pakolliset kulunsa, on hyvä pohtia, miten rahaa saisi kuukausittain säästöön edes vähän. Puskuria kannattaa kerryttää eron jälkeenkin, jotta pystyy jatkossa vastaamaan taloudestaan yksin myös hädän hetkellä.

Avioehto suojaa molempia

Erotilanteessa omaisuus jaetaan puolisojen kesken lähtökohtaisesti tasan. Se, jolla on enemmän, maksaa tasinkoa sille, jolla on vähemmän. Tämä tehdään riippumatta siitä, onko varallisuus kertynyt vaikkapa ennen liittoa tehdyistä sijoituksista tai saadusta perinnöstä.

Liiton aikana tämä saattaa tuntua reilulta, mutta erotilanteessa ajatukset voivat olla toiset. Siksi Simola suosittelee tekemään avioehdon ja hakemaan siihen lainopillista apua.

Avioehto on laillisesti sitova dokumentti, jolla voidaan sopia etukäteen, miten omaisuus erotilanteessa jaetaan. Avioehto auttaa omaisuuden jakamisessa silloin, kun sitä ei haluta jakaa tasan. Ehtoon voi kirjata esimerkiksi sen, että hoitovapaalla ollut vanhempi saa eron sattuessa kompensaaion menettämistään tuloista.

"Avioehdolla voidaan suojata paitsi omaa omaisuutta myös taata puolisolle reilu taloudellinen tilanne eron jälkeen", Simola muistuttaa.

Omaisuuden jako kannattaa hoitaa mahdollisimman pian eron jälkeen. Sovitut asiat tulee dokumentoida selkeästi, ja osituksesta kannattaa laatia kirjallinen osituskirja.

"Entisen puolison oikeus vaatia ositusta ei vanhene koskaan. Osituskirja osoittaa, että asia on loppuun käsitelty. Ilman sitä voi myöhemmin tulla erimielisyyksiä siitä, onko varat jaettu tai onko sitä tehty reilusti."

Pankki ei saa tietoa erosta

Eron hetkellä mieli täyttyy kysymyksistä ja arki hoidettavista asioista. Pankki- ja talousasiat eivät ole näistä vähäpätöisimpiä, Simola huomauttaa.

Pankki ei saa avioerosta tietoa automaattisesti. Asiakkaan täytyy olla itse yhteydessä pankkiin, jos talousasioita täytyy järjestellä uudelleen. S-Pankin asiakkaat voivat käydä yhdessä pankin asiakaspalvelijan kanssa läpi, mitä tileille, korteille ja esimerkiksi käyttöoikeuksille tehdään.

Eron yhteydessä on pankkiasioiden lisäksi päätettävä myös se, miten Bonus-ten halutaan kertyvän jatkossa. Jos Bonusia on kerrytetty yhdessä ex-puolison asiakasomistajuuteen, kertyvät ne hänelle jatkossakin, ellei asiakasomistajatalouden tehdä muutoksia.



Nr.1 AURINKOSUOJAMERKKI
HERKÄLLE IHOILLE
EUROOPASSA*

GARNIER
AMBRE
SOLAIRE

Source: Nielsen RMS data, Europe 10 (Germany, France, UK, Italy, Spain, Netherlands, Belgium, Greece, Portugal, Sweden),
YTD September 2022 Volume & Value (w40). Sun protection for sensitive skin category.



ADVANCED PROTECTION

YLLÄPITÄÄ IHON SUOJAMUURIA

- +EI RASVAISTA TAI TAHMAISTA TUNNETTA
- +HYPOALLERGEENINEN
- +ERITTÄIN VEDENKESTÄVÄ



Libero

Amin ylpeänä esittelee

Uusi ilmastoviisas hybridivaippamme

35%

pienempi
ilmastovaikutus*



*Verrattuna tavalliseen Libero-vaippaan

Tutustu vauvojen ja vanhempien kanssa yhdessä kehitettyyn ilmastoviisaaseen ja ihoystävälliseen uutuustuotteeseen – uuteen Libero Touch Hybrid -vaippaan. Toisin kuin tavallisessa vaipassa, siinä on kaksi osaa: pestävä tekstiilinen housuosaa, joka on uudelleenkäytettävä, ja imukykyinen kertakäyttöinen sisäosa. Se tarkoittaa, että materiaalia kuljetetaan, käytetään ja heitetään pois vähemmän. Kaiken kaikkiaan Libero Touch Hybrid -vaipan ilmastovaikutukset ovat 35 % pienemmät verrattuna tavalliseen Libero-vaippaan. Hyvä juttu, eikö?

Lue lisää osoitteessa libero.fi/hybridivaippa

Kuva Timo Heikkala



Elina Sandberg, Oulu

”Talon myyminen harmitti”

”AVIOERO oli kuuden vuoden suhteen jälkeen iso shokki. Olimme eksäni kanssa puhevälissä, mutta alkuun välit olivat kireät. Kaiken keskellä olin huolissani taloudellisesta tilanteestani.

Meillä oli mieheni kanssa yhteiset tilit ja täysin yhteiset rahat. Olin oppinut luottamaan siihen, että käytössä on aina kahden hengen tilipussit.

Eron aikaan minulla oli kolme teini-ikäistä lasta ja opiskelin uudelle alalle. Suoritin päiväopintoja opintotuen turvin, eikä minulla ollut omia säästöjä, sillä ne olivat kuluneet yhteisen talon remontiin. Siihen oli käytetty myös puolisoni säästöt.

Kun erosimme, jouduin miettimään, jätänkö opintoni kesken, jotta pääsisin takaisin tienaamaan. Muuten rahani eivät riittäisi mihinkään.

MEILLÄ EI ollut avioehto. Emme nähneet sille tarvetta, koska tulomme ja menomme olivat samansuuruisia eikä kummallakaan ollut varallisuutta.

Rahasta ei tullut riitaa erotessa. Omistimme yhdessä omakotitalon ja laitoimme sen myyntiin.



Elina Sandbergin
ero sujui hyvässä
hengessä, mutta
siitä huolimatta
rahasta tuli huolta.

Päätimme käyttää yhteisellä säästötilillä olleet varat talon menoihin. Myimme yhteisillä rahoilla ostamamme osakkeet, ja jaoimme niistä saadut rahat. Autoja oli kaksi, joten kumpikin sai erossa yhden.

Kun talo ei mennyt heti kaupaksi, sovimme, että jäisin lasteni kanssa siihen asumaan. Olin hakenut asuntolainaan lyhennysvapaata opintojeni vuoksi jo ennen eroa. Eksäni muutti vuokralle ja maksoi osan talon kuluista.

Pääsin pian eron jälkeen töihin, joita tein opintojeni ohella. Laitoin palkasta sivuun sen, mitä pysyisin, sillä tulevat työnäkymät olivat epävarmat. Mistään kovin suuresta minun ei tarvinnut luopua, mutta toisaalta en olekaan tottunut elämään kovin leveästi.

AINOA ASIA, joka erossa jäi taloudellisesti harmitamaan, oli se, että talo piti myydä. Se onnistui noin vuoden kuluttua erosta. Talon remontointiin oli kulunut paljon enemmän rahaa kuin mitä sen myynnistä saimme.

Nykyään ajattelen, että olisi hyvä, että avioliitossa kummallakin olisi oma tili, jolle jäisi omaan käyttöön tietty summa rahaa kuukausittain. Säästäminen on minulle tärkeää, ja omalle tilille voi halutessaan säästää henkilökohtaista puskuria. Se tuo turvaa mahdolliseen eron hetkeen. Myös avioehto kannattaa mielestäni tehdä, jos tuloissa tai varallisuudessa on paljon eroa.” ■

UUSI

HARIBO

Monta makua klassikoita!



NICORETTE[®]-SUUSUMUTE HELPOTTAÄ TUPAKANHIMOA *JO 30 SEKUNNISSA**



*2 x 1mg annos

NICORETTE[®] on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. FI-NI-2300005
© McNeil 01/2023



SUKKAMAA

Ilahduta maakuntasukilla

SIIKA TARTTUI KUTIMEEN

Pohjanmaan sukissa siiat uiskentelevat Merenkurkun aalloissa. Lakeuden yllä kaartuu avara sininen taivas ja muuttolinnut tekevät paluutaan. Kuuletko kiurun tai tervapääskyn sirkutuksen?

ohje MINTTU WIKBERG kuvat TUOMAS KOLEHMAINEN

Aakeeta laakeeta

Länsirannikon pohjalaismaakuntiin lukeutuvat Pohjanmaa, Etelä-Pohjanmaa ja Keski-Pohjanmaa. Keskuskaupunkeja ovat Vaasa, Seinäjoki ja Kokkola. Pohjalaismaakuntien alueella toimivat Etelä-Pohjanmaan Osuuskauppa Eepee sekä Keski-Pohjanmaan Osuuskauppa KPO. Eepeellä on alueellaan 90 ja KPO:lla 150 toimipaikkaa. Osuuskaupat työllistävät vakituisesti yhteensä yli 3000 ihmistä.



Heleänvärisissä
sukanvarsissa
liitelevät
pääskyset.

Kuka saa sukat?

Ehdota saajaa
osoitteessa
yhteishyva.fi/sukkamaa
Malliparin koko
on 38–39.

Pohjanmaa

KOKO 38-39

Langan menekki: Novita Nalle
75 % villa / 25 % polyamidi,
100 g = 260 m
(183) pisara 150 g
(010) valkoinen 50 g
Sukkapuikot 3 mm tai käsialan
mukaan
25 s / 10 cm kirjoneuletta
3 mm:n puikoilla

Varsi

Luo sukkapuikoille värillä pisara 60 s ja jaa s:t tasaisesti neljälle puikolle. Kerroksen vaihtumiskohta on IV ja I puikon välissä.

Neulo kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena: *1 n, 1 o kiertäen eli takareunasta*, toista *-*, kunnes työn korkeus on 3 cm. Neulo vielä 1 krs oikein.

Aloita kirjoneule suljettuna neuleena 1. kaavion 1. krs:lta ja neulo kaavion kaikki krs:t.

Kantapää

Jatka sinisellä langalla ja aloita kantalapu neulomalla I puikon s:t oikein IV puikolle = 30 s. Jätä muut s:t odottamaan. Käännä työ ja neulo vahvennettua

neuletta: 1. krs: (työn nurja puoli) nosta 1. s neulomatta (lanka työn nurjalla puolella) ja neulo muut s:t nurin. Käännä työ. 2. krs: (työn oikea puoli) *nosta 1 s neulomatta, (lanka työn nurjalla puolella), neulo 1 s oikein*, toista *-* krs loppuun. Käännä työ. Toista krs:t 1–2 yhteensä 14 kertaa (= 28 krs).

Kantapohjan kavennukset

Neulo vielä nurjan puolen krs ja aloita kantapohjan kavennukset: jatka samaa vahvennettua neuletta kuin aiemmin. Neulo kantalapun oikean puolen kerrosta, kunnes jäljellä on 11 s. Tee ylivetokavennus (= nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 s oikein ja vedä nostettu s neulotun yli) ja käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo 8 s nurin ja neulo 2 seuraavaa s:aa nurin yhteen, käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo, kunnes jäljellä on 10 s, tee ylivetokavennus. Jatka edelleen samalla tavalla siten, että sivusilmukat vähenevät joka krs yhdellä ja keskiryhmän s:t pysyvät samana eli 10:nä. Jaa keskiryhmän silmukat kahdelle puikolle, 5 + 5 s, ja neulo ensimmäiset 5 s. Kerroksen vaihtumiskohta on nyt tässä.

Poimi vapaalle puikolle kantalapun vasemmasta reunasta 14 s + 1 s kantalapun ja II puikon välistä. Neulo kantalapun 5 s oikein ja poimitut s:t kiertäen eli takareunasta oikein. Neulo II ja III puikon s:t oikein. Poimi kantalapun oikeasta reunasta 14 s + 1 s III puikon ja kantalapun välistä sillä puikolla, jolla on 5 s. Neulo poimitut s:t kiertäen oikein ja kantalapun 5 s oikein.

Kiilakavennukset

Jatka näillä 70 s:lla sileää neuletta ja aloita kiilakavennukset: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä s:aa oikein yhteen ja tee IV puikon alussa ylivetokavennus. Tee kavennukset joka 2. krs, kunnes työssä on 60 s eli joka puikolla 15 s.

Aloita sitten kirjoneule 2. kaavion 1. krs:lta ja neulo kaavion kaikki krs:t. Kaavion jälkeen kavenna joka puikolta 1 s (= 56 s) ja neulo vielä sileää neuletta pohjavärillä, kunnes pohjan pituus on 20 cm tai pikkuvärvä peittyi.

Kärki

Aloita kärjen nauhakavennukset: Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen + 1 o sekä neulo II ja

IV puikon alussa 1 o + tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes joka puikolla on jäljellä 7 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 8 s, katkaise lanka, vedä se silmukoiden läpi ja päättelä hyvin.

Voit tehdä toisen sukan joko samoin tai peilikuvaksi. Jos seuraat kaaviota ruudulta, voit kääntää kaavion kuvaohjelmassa.

Viimeistely

Höyrytä sukat kevyesti.

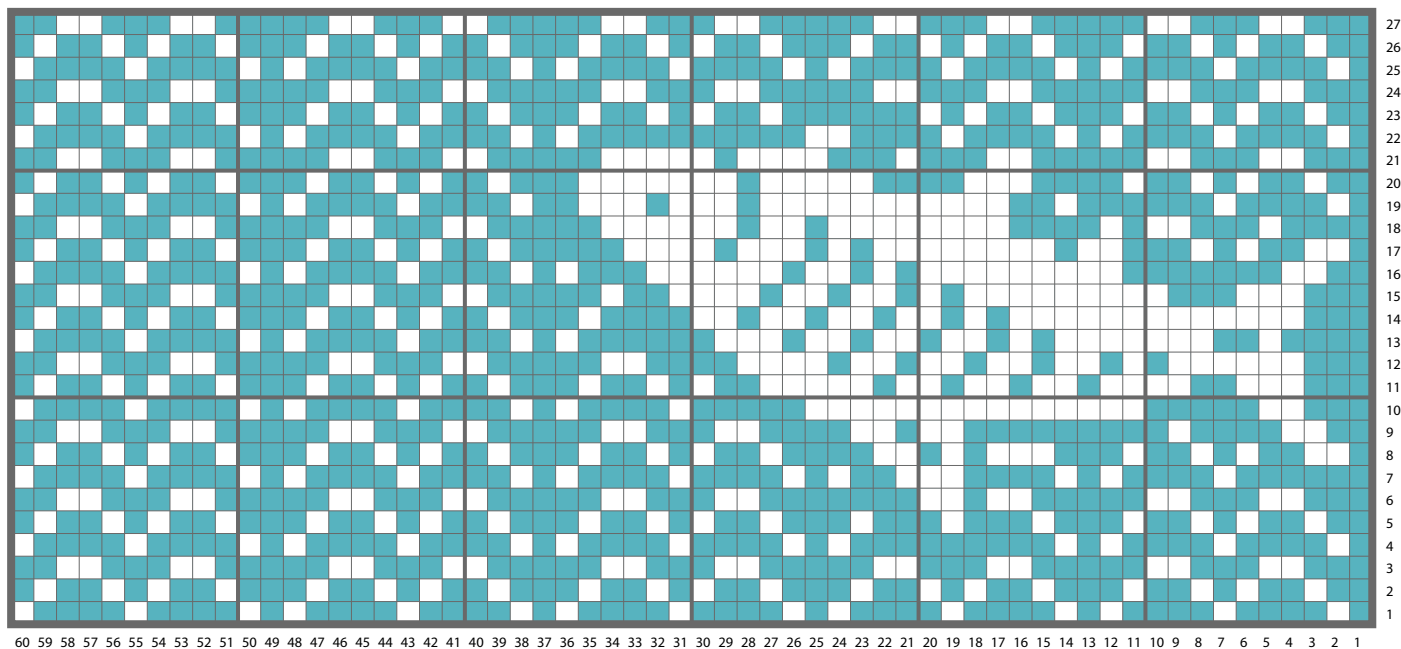
VINKKI: Kalakuvioita voi käyttää myös sukan varressa. Jos teet terän yksivärisenä, voit tehdä kiilakavennuksia, kunnes silmukkamäärä on 56 s. Saat koon 46, kun teet sukan samalla silmukkamäärällä mutta käytät esim. 7 Veljestä -lankaa. Aloita tällöin kavennukset, kun pohjan pituus on 25 cm. ■

LANKOJA MYYNNISSÄ

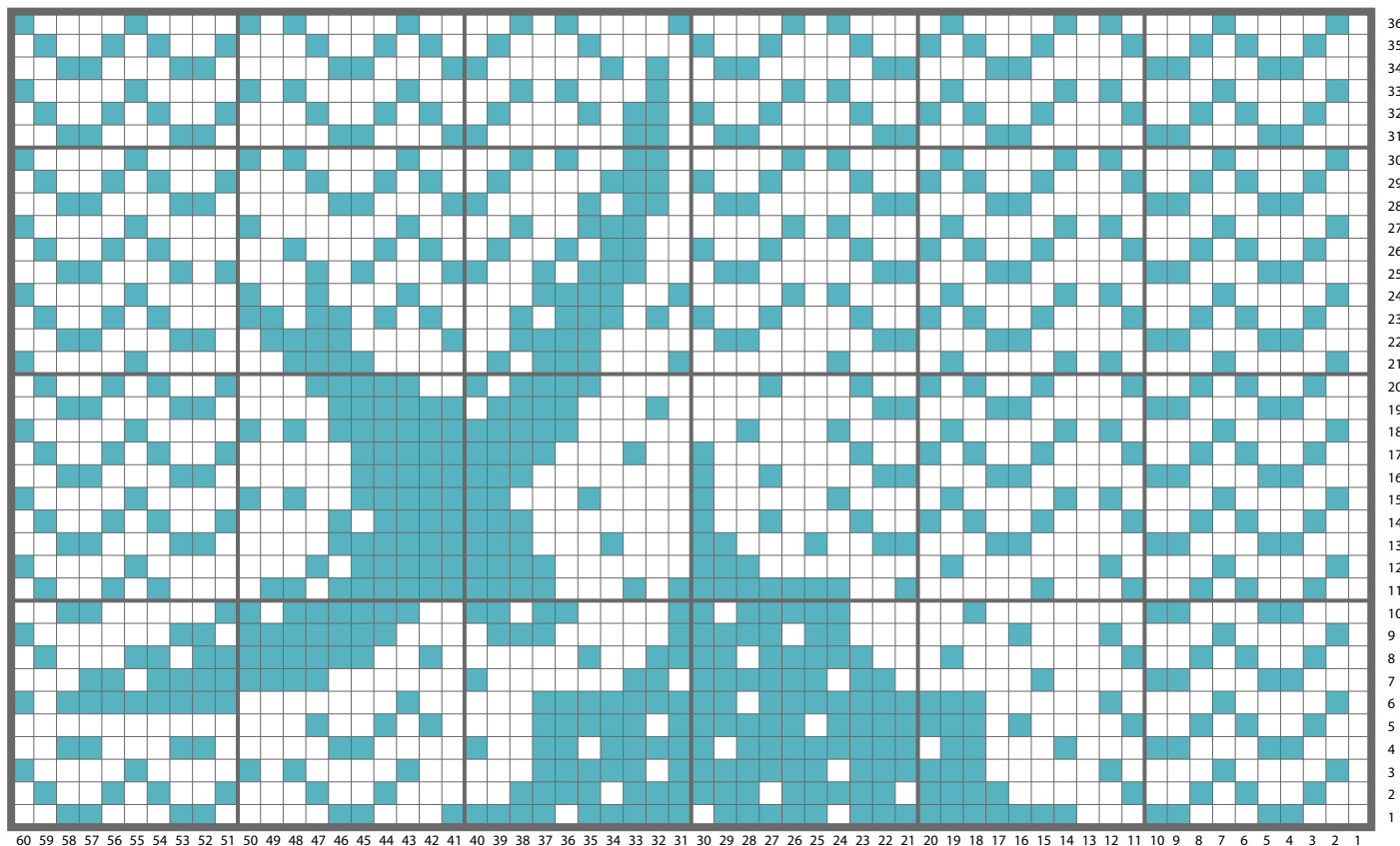
Prismassa. Värit vaihtelevat sesongeittain ja myymälöittäin.

JAA SUKKAKUVASI INSTAGRAMISSA #SUKKAMAA JA MERKITSE KUVAAN @YHTEISHYVA

Kaavio 2



Kaavio 1





Urho oli odottanut leikkimökkiä kovasti ja oli innoissaan, kun se valmistui.

Leikkimökki saarella

Laaniset hankkivat Bonuksilla leikkimökin rakennussarjan kakkosasunnolle. Mökin nikkaroiminen oli hauskaa, ja kolmivuotias tyttärenpoika Urho hääää nyt sen isäntänä.

teksti KIRSI HEMANUS kuva PIIA ARNOULD

KERÄÄ BONUSTA!

Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausi-ostoilla.

Bonusta jaettiin 413,8 miljoonaa euroa vuonna 2022, eli asiakasomistajat saivat Bonusta omalle tililleen keskimäärin 165 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

Kun Ulla-Maija ja Timo Laanisen ensimmäinen lapsenlapsi Urho täytti kolme vuotta viime keväänä, syntyi idea. Mitä jos Urholle rakennettaisiin leikkimökki mumman ja papan vapaa-ajanasunnolle Kemiönsaareen?

Vilkas Urho on tottunut viettämään paljon aikaa Kemiönsaarella, jossa riittää tilaa temmeltää. Leikkimökistä innostuivat niin Urho itse, hänen vanhempansa kuin isovanhempansakin.

”Ulla-Maija löysi nettikaupasta leikkimökin rakennussarjan. Mökin kokoamisessa ja maalaamisessa meni meiltä kahdelta viikon päivät”, Timo Laaninen kertoo.

Rakennustyö sujui hyvin, eikä suurempia riitoja tullut, vaikka välillä kesken rakennuspuuhien pitikin pysähtyä pähkäilemään seuraavaa siirtoa.

”Meidän ei tarvinnut tehdä isompia purkamisia. Hauskaahan rakentaminen lopulta oli.”

KOKO rakennushanke maksoi yhteensä noin 1500 euroa, ja se maksettiin Bonuksilla. Laaniset ovat sijoittaneet Bonukset jo vuosien ajan S-Pankin rahastoihin.

”Olen toiminut niin kuin sijoittajia neuvotaan: sijoita ja unohda. En ole her-

mostunut päivittäisistä kurssivaihteluista, koska en seuraa niitä”, Timo kertoo.

Laanisten S-tilille on kertynyt vuosien mittaan parin tuhannen euron varallisuus. Se on toiminut vararahastona isompiin hankintoihin, joista leikkimökki on tähän asti suurin ja konkreettisin.

Vaikka Laaniset eivät seuraa Bonusten kertymistä, vihreää S-Etukorttia he vi-
lauttavat ostoksia tehdessään. Keravalla asuvat Laaniset tekevät päivittäisostokset usein Prismassa, ja Kemiönsaarella lähikauppa on S-Market.

KAKKOSASUNTO Kemiönsaarella on talviasuttava, ja eläkkeellä olevat Laaniset viettävätkin siellä niin paljon aikaa kuin mahdollista.

”Koko viime kesä vierähti saarella”, Timo sanoo.

Leikkimökin Laaniset kokosivat olohuoneen ikkunan alle omenapuiden keskelle. Urho oli odottanut mökkiä kovasti ja oli innoissaan, kun se valmis-
tui. Noin kahden neliömetrin kokoinen mökki maalattiin punaiseksi, ja Urho pääsi asettumaan taloksi avaimet käteen -periaatteella.

”Ulla-Maija kalusti sen metrin mittaiselle sopivilla kalusteilla, ja ikkunaan laitettiin kukkaverhot”, Timo kertoo.

Ruoanlaitosta pitävällä Urholla on mökissään leikkiliesi, pöytä ja paljon astioita. Hänen lempipuuhaus on tarjoilla mökissä vieraileville kahvia donitsien kanssa.

Laaniset uskovat, että Bonuksilla hankitaan tulevaisuudessakin jotakin lapsenlapsille. Laanisten tyttären perheeseen syntyi syksyllä toinen poika, Urhon pikkuveli.

”Projekteja löytyy varmasti”, Timo iloitsee. ■

Urho pääsi asettumaan taloksi avaimet käteen -periaatteella.

Anne Huttunen muistuttaa, että tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä myös koulun jälkeisessä elämässä.



Nuoret haluavat puhua tunteista

Yläkoulun opettajia koulutetaan kohtaamaan oppilaita mielenterveyttä tukevalla tavalla.

teksti IINA KANSONEN kuvat NINNA LINDSTRÖM

Esiintyminen, kokeet ja toisille ihmisille puhuminen. Ne ovat asioita, jotka jännittävät nuoria kouluympäristössä kaikkein eniten, tietää MIELI Suomen Mielen-

terveys ry:n asiantuntija **Riikka Nurmi**. Nurmi on yksi niistä henkilöistä, jotka kiertävät ympäri Suomea kouluttamassa opettajia antamaan tunne- ja vuorovaikutusopetusta oppilailleen. MIELI ry on tehnyt koulutustyötä jo parikymmentä vuotta. Nurmi toivoo, että kaikilla yläkoulun opettajilla olisi riittävät taidot kohdata oppilaansa mielenterveyttä tukevalla tavalla.

”Tunne- ja vuorovaikutustuntien tavoite on, että nuoret voisivat paremmin ja kokisivat itsensä hyväksytyiksi sellaisina kuin he ovat”, Nurmi sanoo.

Hän uskoo, että tunnit antavat nuorille myös kykyä ylläpitää omaa mielenterveyttään.

”Elämästä saa enemmän irti, kun osaa käsitellä omia tunteita.”

VANTAAN Peltolan yläkoulun resurssiopettaja **Anne Huttunen** pitää oppilaille tunne- ja vuorovaikutustunteja. Hänen mukaansa tunne- ja vuorovaikutusopetusta tarvitaan, sillä se parantaa kouluhyvinvointia, joka ei ole Suomessa järkevä mallilla.

”Meillä on paljon koulupudokkaita ja oppilaita, jotka voivat huonosti”, Huttunen sanoo.

Hän kertoo, että tunne- ja vuorovaikutustunti alkaa Peltolan koulussa useimmiten rauhoittumalla. Apuna käytetään esimerkiksi musiikkia tai hengitysharjoituksia.

”On hieno kokemus, kun menen levottomaan luokkaan ja yhtäkkiä kaikki rauhoittuvat.”

Yhdellä oppitunnilla ehditään useimmiten tehdä

muutamia harjoituksia. Huttunen ohjaa esimerkiksi keskustelu- ja pohtimisharjoituksia sekä toiminnallisia tehtäviä. Toisinaan hän jakaa oppilaille faktatietoa vaikkapa siitä, missä kohtaa kehoa tietty tunne tuntuu.

Harjoituksia voidaan tehdä yksin, pareittain tai ryhmissä.

Huttusen tavoitteena on saada aikaan keskustelua, mutta hän tietää, että aina se ei onnistu.

”Jos on luokkia tai oppilaita, jotka eivät halua puhua, voi tunteista myös kirjoittaa tai piirtää.”

Samat harjoitteet eivät sovi kaikille luokille, joten opettajan on osattava kuunnella oppilaita ja soveltaa.

KUN Huttunen aloitti tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen, eivät kaikki oppilaat innostuneet aiheesta. Nyt tunteihin on jo totuttu, hän sanoo.

”On tärkeää selittää oppilaille, miksi opetamme näitä taitoja. Moni oppilas on sanonut minulle, ettei osaa puhua tunteista mutta opettelisi sitä mielel-

→

KEVÄÄN DORO TUOTTEET



Doro Watch

Tyylikäs ja helppokäyttöinen älykello. Paljon ominaisuuksia aktiivisuuden ja terveydentilan seurantaan. Toimii kaikkien uusien Android ja iPhone puhelinten kanssa Doro Companion sovelluksen avulla. IP68 vesitiiveys, akun kesto noin viikko Väri: musta, vihreä, vaaleanpunainen.



Doro 8110

Tyylikäs, laadukkaalla kolmoiskameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu EVA käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiskevesi suojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti. www.doro.fi



Doro 6041

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



Doro 1382

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



PELTOLAN YLÄKOULUN OPPI- LAIDEN AJATUKSIA TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTUNNEISTA:

"Sain yhdellä tunnilla tosi hyvän vinkin. Jos stressaavat asiat pyörii illalla mielessä, ne kannattaa kirjoittaa ylös. Yleensä silloin huomaa, ettei niille voi juuri silloin tehdä mitään. Aamulla voi miettiä uudestaan, mitä niille asioille voi tehdä."

"Oon oppinut, että on ok näyttää tunteita ja että tunteiden hallinta on tärkeä osa ihmissuhteita."

"Tunneista on ollut hyötyä. Ollaan puhuttu tunteista, turvaverkoista, itsetunnosta ja omista taidoista. Tiedän, ettei kukaan oo täydellinen ja että kaikkea voi harjoitella."

"Tunneilla puhutaan tärkeistä asioista. Oon saanut miettiä itse asioita, eikä joku oo vaan ajatellut niitä valmiiksi mun puolesta ja kertonut mulle."

lään. Nuoret huomaavat, että näistä taidoista on elämässä ihan oikeasti hyötyä."

Huttunen muistuttaa, että tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä myös koulun jälkeisessä elämässä.

"Ne ovat taitoja, joita meistä jokainen tarvitsee esimerkiksi työelämässä. On tärkeää osata kuunnella itseään ja toista ihmistä."

Peltolan koulun lähes 700 oppilaasta jokainen saa tunne- ja vuorovaikutusopetusta. Huttunen sanoo sen näkyvän muun muassa siinä, että suuressa koulussa on suhteellisen rauhallinen ilmapiiri.

"Oppilaat ovat aktiivisia, ja parhaillaan meillä on kehitteillä oppilaiden oma, yhteisöllinen hyvinvointiryhmä. Uskon, että lisäksi kynnsä avun hake-

Peltolan koulun lähes 700 oppilaasta jokainen saa tunne- ja vuorovai-
kutusetelusta.

PIDÄ HUOLTA

- S-ryhmä tuki MIELI ry:n Pidä huolta -kampanjaa, jonka avulla kerättiin rahaa nuorten auttamiseen. S-ryhmä lahjoitti kampanjan alkupääomaksi 500 000 euroa yhdessä LähiTapiolan kanssa. Kampanjan kertyneestä loppusummasta yksi neljäsosa kohdennettiin koulutyöhön, muun muassa tunne- ja vuorovai-
kutuskoulutukseen, ja kolme neljäsosaa nuorten Sekasin-chat-palveluun.
- Vuonna 2022 koulutukset tavoittivat valtakunnallisesti noin 2350 yläkoulun ammattilais-
ta ja välillisesti noin 24 800 nuorta.

miseen on madaltunut. Oppilaat puhuvat asioista hyvin avoimesti ja hakevat rohkeasti apua koulu-
kuraattorilta ja -psykologilta tarvittaessa.”

MIELI RY:N Riikka Nurmi muistuttaa, että vaikka nuorten haasteita puhutaan paljon, voi suurin osa nuorista kuitenkin hyvin – kouluterveyskyselyn mukaan jopa paremmin kuin aikaisemmin. Ongelma on kuitenkin se, että tietty osa nuorista voi entistä huonommin.

Nurmi sanoo, että kaikkien nuorten on tärkeää saada tietoa esimerkiksi siitä, että ahdistus on normaali tunne, jonka kokeminen murrosiässä on yleistä, eikä siitä tarvitse huolestua.

”Ahdistus kuuluu ihmisen kehitykseen. Sen sietämiseen on kuitenkin olemassa keinoja, joita voi harjoitella.”

Nurmi muistuttaa, että mielenterveydessä on kyse myös myönteiseksi koetuista asioista.

”Koulun tulisi olla paikka, jossa koetaan yhteenkuuluvuuden ja ilon tunteita. Lopulta tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksessa on kyse oman mielenterveyden vahvistamisesta, oli ongelmia tai ei. Olemme hyvän olon, ilon ja yhteenkuuluvuuden asialla.” ■



KIS KIS RUOKAKUPILLE

TÄYSKATTAUS KOTIMAISTA



Dagsmarkin kotimaiset kissan märkäruoat kastikkeessa ja hyytelössä ovat kaikki maukasta ja proteiinipitoista täysravintoa. Tehty tuoreesta lihasta ja se on kaikki kotimaista. Kissasi saa niistä kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Annoksessa on puolet lihaa ja puolet kastiketta tai hyytelöä. Mukana ei ole viljaa, soijaa, lisätyä sokeria eikä säilöntä- ja väriaineita.

Pyydystä kissanruoat lähikaupassasi, erikoisliikkeissä ja verkossa.

Osallistu kisaan
ja voit voittaa
vuoden
kissanruoat
(arvo 1000 €)!

TASSUTTELE TUTUSTUMAAN
DAGSMARKPETFOOD.FI/KISSAKISA

LAATUA KEITTIÖÖN

wilfa

QUICK
BOIL
34,95€
WKW-55



CLASSIC
TALL
139€
CM2S-A125



CLASSIC
49,95€
CT-1000S



QUICK BOIL

Tyylikäs, näppärän kokoinen vedenkeitin, jossa keitit tarvittavan määrän aina 1 litraan saakka.

TALL KAHVINKEITIN

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25l kapasiteetti ja juuri oikea kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

CLASSIC LEIVÄNPAAHDIN

Tyylikäs leivänpaahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. 6 eri paahtoastetta. Uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrotettava alusta kerää leivänmurut, ja helpottaa puhtaanapitoa.

RAPIDS
39,95€
WK3W-2000



CLASSIC
TALL
119€
CM2W-A125



CLASSIC
54,95€
CT-1000MW



RAPIDS

Klassisen tyylikäs mattavalkoinen vedenkeitin 1,7L tilavuudella

TALL KAHVINKEITIN

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25l kapasiteetti ja juuri oikea kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

CLASSIC LEIVÄNPAAHDIN

Tyylikäs leivänpaahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. 6 eri paahtoastetta. Uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrotettava alusta kerää leivänmurut, ja helpottaa puhtaanapitoa.

XPLODE
VITAL
149€
BBLSP-1800S



XPLODE 2GO

Tee smoothie tai palautusjuoma suoraan mukaan otettavaan pulloon! Sopii malleihin XPLODE.

29,90€
WX-2GO



XPLODE
ENERGY
99€
BLSP-1200S



SMOOTH
59,95€
BL-1000S



XPLODE VITAL

Poikkeuksellisen voimakas tehosekoitin, jolla valmistat smoothiet, sosekeitot, kastikkeet ja paljon muuta. 1800W ja 1,8l kuumuutta kestävä kannu. 3 automaattiohjelmaa sis. erillinen puhdistusohjelma.

XPLODE ENERGY

Voimakas ja monipuolinen. 1200W ja 1,8l lasikannu. Säädetty nopeus, 3 automaattiohjelmaa sis. erillinen puhdistusohjelma.

SMOOTH

Valmistaa smoothien tai jäähkähvin vaivatta. 1000W ja 1,5l lasikannu. Säädetty nopeus ja 3 automaattiohjelmaa.

Saatavana Prisma.fi verkkokaupasta ja isoimmista Prismoista. Tarkista saatavuus Prisma.fi



Kaikilla Wilfa kodinkoneilla
on **kestävä viiden vuoden takuu.**

PRISMA



INNOVAC SENSOR



Wilfan tarina on saanut alkunsa vuonna 1948, kun perheyhtiö perustettiin ja yhtiön ensimmäiset Wilfa pölynimurit lanseerattiin Norjassa. Nyt Wilfa palaa juurilleen lanseeraamalla uuden älykkään, käyttäjäystävällisen, hiljaisen ja helppokäyttöisen Innovac Sensor varsi-imurin.

MONIPUOLINEN TEHONSÄÄTÖ

Valittavissa 4 eri tehoa: Auto, Korkea, Keskitaso ja Matala. Auto-toiminnolla imuri käyttää juuri oikean määrän tehoa, jolloin se optimoi akun käyttöä. Tämä mahdollistaa pidemmän toiminta-ajan (jopa 60min) päivittäisessä käytössä sekä miellyttävän äänentason. Virtapainiketta ei tarvitse pitää imuroinnin ajan pohjassa, riittää että sitä painaa kun imuroinnin aloittaa ja lopettaa.

INFORMATIIVINEN LED-NÄYTTÖ

Kertoo jäljellä olevan akun keston, latauksen tilan, tehoasetuksen ja muut laitteeseen liittyvät ilmoitukset. Näyttö opastaa käyttäjää tarpeen mukaan myös esim. suodattimen puhdistamisessa tai tukoksen poistamisessa.

IRROTETTAVA JA PESTÄVISSÄ OLEVA PÖLYSÄILIÖ

Kätevästi irrotettava ja pesun kestävä pölysäiliö ja suodatin. Pitkäkestoinen 4-kerroksinen HEPA-suodatusjärjestelmä.

INNOVAC
SENSOR
299€
HS1-SB

VAIHDETTAVA LATTIAHARJA

Mukana erityisesti koviille lattioille sopiva rullaharja & yhdistelmäharja matoille ja muille lattiatpinnoille. Miniturbo-suulake huonekaluille ja monitoimisuulakkeet muille materiaaleille.

TEHOKAS LED-VALO

Optimoi näkyvyyttä.

OPTINEN PÖLYNTUNNISTIN

Tunnistaa pölyn ja säätää imutehon tarpeen mukaan. Toiminto mahdollistaa optimaalisen toiminta-ajan.

Saatavana Prisma.fi verkkokaupasta ja isoimmista Prismoista. Tarkista saatavuus Prisma.fi

OMINAISUUDET

- Älykäs pölyntunnistustekniikka ja automaattinen tehonsäätö
- 4-portainen tehonsäätö
- 4-kerroksinen HEPA-suodatusjärjestelmä
- Hiiliharjaton moottori
- Erinomainen puhdistuskyky 140 AW:n imuteholla
- Jopa 60 minuuttia siivousta yhdellä latauksella
- Ei jatkuvaa tarvetta painaa virtanäppäintä
- Informatiivinen ja opastava LED-näyttö
- Pestävä pölysäiliö ja suodatin
- Suulakkeet kaikille lattiatpinnoille

* Takuu 5v. Akun osalta takuu 1v.



**Postita ristikko 31.3.2023 mennessä
osoitteeseen: Grawiko Oy / AURINKO
AARTEET / YH, PL 741, 20361 Turku.
Näytelehti postitetaan ristikon oikein
ratkoneille huhtikuussa 2023.**

VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

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

Lisää etuja osoitteessa: yhteishyva.fi/edut

MUSIIKKI JA TEATTERI

Varkauden Teatteri esittää **S-Etu 3 e**

S-Etukortilla liput Lasinen eläintarha -klassikonäytelmään 22 e (norm. 25 e) la 29.4. klo 18.

S-Etukortilla liput Savonmuan piätön historia -juhlaravvyeseen 29 e (norm. 32 e) la 1.4. klo 18, la 15.4. klo 13, pe 19.5. klo 19 ja la 20.5. klo 13.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

Liput ja lisätiedot: Varkauden

Teatteri puh. 044 364 8830, WhatsApp 044 364 8829, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi.

Käärmeenpääntallaajat Espoon Kaupunginteatterissa **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput Käärmeenpääntallaajat-esitykseen 30 e (norm. 35 e) ke 12.4. ja pe 14.4. klo 19.

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

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

Totuuden hinta Lahden kaupunginteatterissa **S-Etu 6 e**

S-Etukortilla liput Totuuden hinta -näytelmään peruslippu 32 e / eläkeläiset 30 e / opiskelijat ja työttömät 15 e (norm. 38/36/21 e) 31.3. klo 19 ja 1.4. klo 13.

Lahden kaupunginteatteri,



Totuuden hinta kertoo agentti Aleksandr Litvinenkosta.

Kirkkokatu 14, 15140 Lahti.

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

Kuopio Tanssii ja Soi Kammerballetten **S-Etu 8 e**

S-Etukortilla liput Kuopio

Tanssii ja Soi Kammerballetten -esitykseen 49 e (norm. 57 e) 19. ja 20.6.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.

Liput ja lisätiedot: Lippupiste puh. 0600 900 900 (2 e / alk. min + mpm/pvm), kuopiodancefestival.fi, lippu.fi.

4 lippua / S-Etukortti. Alennus normaalihintaisesta permantolipusta, ei päällekkäisiä alennuksia.

NYT MYÖS SUOMESSA!

GATS vs POCKLES™

HALATTAVAT UUTUDET PIAN KAUPPOISSA*

m.
martinex®
MAAHANTUOJA
MARTINEX.FI

*SAATAVILLA VKO 14 ALKAEN. KATSO
MYYMÄLÄKOHTAINEN SAATAVUUS PRISMA.FI

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELUN

KIVIPÄIVÄT

27.3.-6.4.2023

-10 % + BONUS

KIVIPÄIVIEN AJAN S-ETUKORTILLA
ASIAKASOMISTAJALLE -10 %
HAUTAKIVEN HINNASTA + BONUS.

**TOIMITUKSET KOKO SUOMEEN, TILAA PUHELIMITSE,
VERKOSSA TAI TULE KÄYMÄÄN TOIMISTOLLA.**

**KTS. TARKEMMAT TIEDOT JA
KIVIESITTELYJEN AIKATAULUT
HOK-ELANNONHAUTAUSPALVELU.FI**

ESPOO

Espoonlahti: Höyrylaivantie 9, 02320 Espoo, p. 010 76 66640

Leppävaara: Leppävaarankatu 3-9, 02600 Espoo,
Kauppakeskus Sello käynti Ratsusolasta, p. 010 76 66610

HELSINKI

Forum: Yrjönkatu 23, 00100 Helsinki, p. 010 76 66620

Itäkeskus: Turunlinnantie 2b, 00930 Helsinki, p. 010 76 66590

Kallio: Siltaasaarekatu 26, 00530 Helsinki, p. 010 76 66500

Malmi: Kirkonkyläntie 3, 00700 Helsinki, p. 010 76 66630

Töölö: Sibeliuksenkatu 1, 00250 Helsinki, p. 010 76 66530

HYVINKÄÄ

Torikatu 9, 05800 Hyvinkää, p. 010 76 66580

KERAVA

Kauppakeskus Karuselli, Kauppakaari 10, 04200 Kerava
(käynti Torikadun puolelta), p. 010 76 66550

VANTAA

Myyrmäki: Ojahaanrinne 2, 01600 Vantaa, p. 010 76 66600

Tikkurila: Unikkotie 3, 01300 Vantaa, p. 010 76 66560

KIVILIIKKEET:

Kivilähde - Kaavin Kivi Oy

Kivituote Oy

Kiviveistämö Levander Oy

Loimaan Kivi Oy

Suomen Kivivalmiste Oy



VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

MUUT EDUT

Kovamuovinen laastaripakkaus

S-Etu 2 e

S-Etukortilla Suomen Punaisen Ristin helposti mukana kulkeva laastarikotelo 4 e + toimituskulut (norm. 6 e + toimituskulut). Ostamalla tuet Punaisen Ristin kotimaan toimintaa.

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi/s-etu, jossa S-Edun saa syöttämällä koodin SETU2023 etukoodikenttään, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30-16.

Moottoripyöräkurssit Autokoulu Lilliputista

S-Etu 30 e

S-Etukortilla laadukkaat A1-, A2- ja A-kurssit Autokoulu Lilliputista alkaen hintaan 419 e (norm. 449 e). Hinta ei sisällä viranomaiskuluja 138 e. Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.

Lisätiedot: Puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.



The Whale -elokuvassa syrjäytynyt opettajaisä yrittää muodostaa yhteyden tyttärensä.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

The Whale S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla maaliskuu23. Enintään 4 lippua / S-Etukortti.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



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

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

VASTAA 30.3.2023 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

S-Etukortilla risteilyjä asiakasomistajahintaan!

Helsinki-Tukholma risteily, Viking Gabriella
jopa **-40 %** normaalihintaan.

Tarjous on voimassa valituilla lähdöillä 20.6.2023 saakka.

Vuorokauden risteily Turusta, iltalähtö
Viking Gracella jopa **-25 %** edullisemmin.

Tarjous on voimassa valituilla lähdöillä 1.6.2023 saakka.

Päiväristeily Helsingistä Tallinnaan, Viking XPRS
Varaa risteily jopa **-50 %** edullisemmin!

Tarjous on voimassa valituilla lähdöillä 30.6.2023 saakka.

Käytä varatessasi tuotetunnusta **FSERI**.

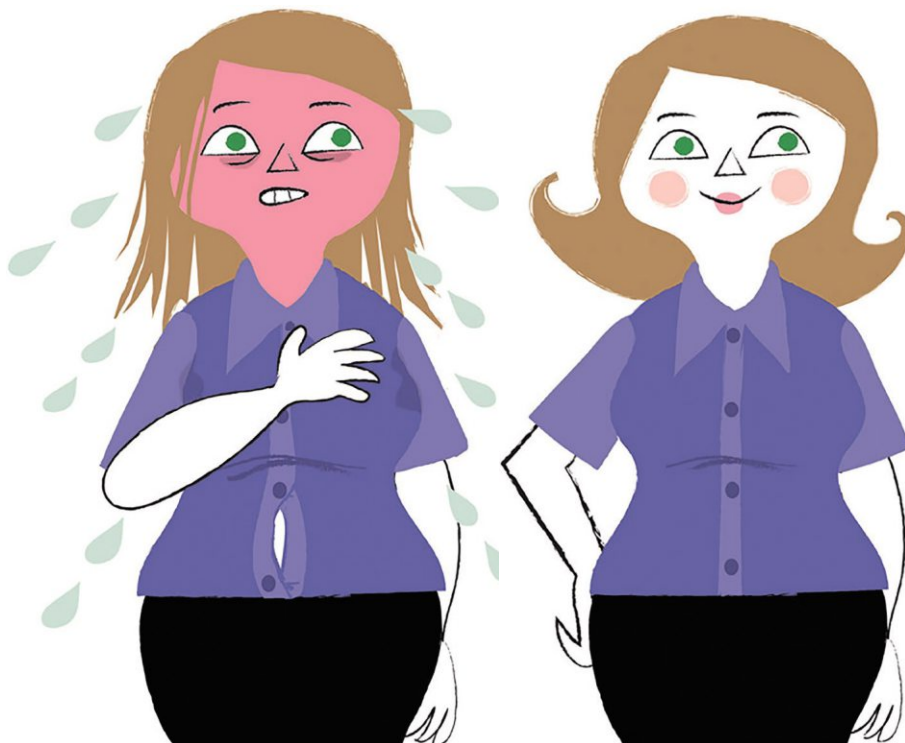
Katso lisää asiakasomistajatarjouksia:
www.vikingline.fi/s-etukortti



Hintansa arvoisin Itämerellä

Kuumat aallot kuriin

Jatkuva heräily haittaa monen naisen elämää. Vaihdevuosisoireita ei tarvitse hävetä – ja niihin löytyy omahoitokeinoja, sanoo tietokirjailija Varpu Tavi.



Vaihdevuosisoireet saattavat ilmaantua naisen elämään kuin hyökyaalto. Kuumat aallot, yöhikoilu, mielialanvaihtelut – ei niihin voi valmistua etukäteen.

45-vuotiaana vaihdevuosisoireiden kouriin joutunut **Kirsi Toivanen** kertoo tulensa totaalisen yllätyksi.

– Ihmettelin, miten voin saada kuumia aaltoja ja olla itkuinen ja surumielinen, vain 45-vuotiaana.

Toivasen yöt muuttuivat raskaiksi. Nukkumisesta ei tullut käytännössä katsoen mitään.

– Saatoin herätä kymmenenkin kertaa yhden yön aikana. Välillä oli hiki ja välillä kylmä, Toivanen kertoo.

Hänen tarinansa on tuttu vaihdevuosiin perehtyneelle tietokirjailijalle **Varpu Taville**.

Jatkuva hikisenä öisin herääminen ei ole harvinainen vaihdevuosisoire. Moni nainen kohtaa menopaussin jo paljon ennen viisikymppisiä.

Oireita voi helpottaa monin keinoin

Välillä oli hiki ja välillä kylmä. Ei naisellisuus lopu menopaussiin.

Kuumia aaltoja ja muita vaihdevuosisoireita voi lievittää omahoitokeinoilla.

– Iloa tuottava liikunta, höttöhiilareita ja sokeria rajoittava ruokavalio sekä unen ja stressin hoitamiseen panostaminen helpottavat monesti oireita, Tavi kertoo.

Oireiden hallintaan voi pyrkiä myös ravintolisien tai hormonikorvaushoidon avulla.

Kirsi Toivanen halusi etsiä oireisiinsa luonnollista apua.

– Menoforce Strong -tuote helpotti oloani. Koin, että sen avulla kuumat aaltoni katosivat, Toivanen sanoo.



Menoforce Strong -tuote helpotti Kirsi Toivasen oloa.

Tuote on tuttu myös Varpu Taville.

– Se sisältää salviaa, jolla Keski-Euroopassa on haettu vuosisatojen ajan helpotusta vaihdevuosisoireisiin.

Valmisteen sisältämä salvia tasaa vaihdevuosiin liittyviä tuntemuksia, kuten hikoilua. Tuotteen valmistajan A. Vogel'n teettämässä tutkimuksessa käyttäjien kuumat aallot helpottivat merkittävästi neljän viikon käytön aikana.

Iloa vertaistuesta

Tavin mukaan valmisteesta voi olla hyötyä lieivistä ja keskivaikeista vaihdevuosisoireista kärsiville. Hän pitää Menoforce Strongin etuna sitä, että tuotetta voi käyttää pitkäkestoisesti ja tauotta.

– Tuotteesta on poistettu salviakasvin sisältämä tujoni, josta voi aiheutua terveyshaittoja, Tavi kertoo.

Hän kirjoitti *Vaihdevuodet luonnollisesti* -kirjan (2021) vastatakseen lukuisiin hänelle tulleisiin, vaihdevuosisoireisiin liittyviin kysymyksiin.

– Usein halutaan tietää lisää omahoitokeinoista, kuten missä vaiheessa oireisiin kannattaisi kokeilla Menoforce Strongia tai muita ravintolisiä.

Hämmennystäkin aiheuttavasta elämäntilanteesta ei ole helppo käydä kahvipöytäkeskusteluja. Tavi toimii moderaattorina Facebookiin perustetussa *Nainen parasta vuosikertaa* -ryhmässä, joka tarjoaa vertaistukea.

– Moni nainen huojentuu kuullessaan, että hän ei ole ainut, joka kärsii esimerkiksi huonosti nukuttujen öiden jälkeisestä aivosumusta.

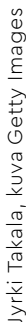
Ryhmässä jaetaan kokemuksia – ollaan yhdessä upeita naisia.

– Ei naisellisuus lopu menopaussiin.

Lue lisää vaihdevuosisista:
www.vogel.fi/oireet/vaihdevuodet/



Jyrki Takala, kuva Getty Images



Jyrki Takala, kuva Getty Images

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

UUTUUS



OLETKO KOKEILLUT



JÄÄTELÖÄ JO?

VALKOSUKLAAKUORRUTE

SUUSSASULAVA JÄÄTELÖ

RAPEAT PÄHKINÄT

PEHMEÄ KARAMELLI



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Vietetään hauskoja merkkipäiviä

Vietetään hauskoja merkkipäiviä

Ihminen ei ole koskaan liian vanha leikkimään! Kaiva Leikkipäivänä 23. huhtikuuta vaikka Legot esiin ja päästä mielikuvituksesi valloilleen.



Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

* Lelut sisältävät myös lautapelit ja muut ei-digitaaliset pöytäpelit.





Saat Yhteishyvän jatkossa S-ryhmän kaupoista

Yhteishyvä-lehti on jatkossa saatavilla sekä ostosreissun yhteydessä että ruoan verkkokaupasta. Lehti on ilmainen kaikille asiakasomistajille.

Yhteishyvän uusi aika

Yhteishyvä innostaa ja kannustaa kokeilemaan uutta ja uudistuu itsekin!

Yhteishyvä tarjoaa miljoonille suomalaisille vinkkejä arkeen ja juhlaan: ruoanlaittoon, sisustukseen, taloudenpitoon, käsitöihin, osuustoimintaan, matkakohteisiin, kulttuuriin sekä fiksuun kuluttamiseen.

Lehteen on tulossa uusia juttuja muun muassa matkailun, hyvinvoinnin ja retkeilyn tiimoilta.

Suomalaisten arki ja mediankäyttö on jo vuosien ajan siirtynyt yhä enemmän digitaalisiin kanaviin.

Mekin satsaamme printtilehden lisäksi entistä enemmän digitaaliseen tarinankerrontaan. Yhteishyvä.fi -verkkosivuilta löydät jatkossa entistä enemmän vaikuttavia juttuja, videoita ja haastatteluita, jotka koskettavat ja puhuttavat.

Suomalaisten rakastamat ja laadukkaat reseptimme löytyvät jatkossa sekä Yhteishyvä-lehden sivuilta että osoitteesta yhteishyva.fi.

- Yhteishyvä-lehti siirtyy toukokuusta 2023 alkaen myymäläjakeluun.

- Yhteishyvä jaetaan koteihin viimeisen kerran 15.3.2023.

- Yhteishyvä ilmestyy jatkossa neljä kertaa vuodessa, yhteishyva.fi tarjoaa mielenkiintoista sisältöä kaiken aikaa kaikkien ulottuville.

- Yhteishyvän saa jatkossa veloituksetta S-Etukortilla S-marketeista, Prismoista, Saleista, Food Market Herkuista ja Sokoksista sekä S-kaupat.fi -verkkokaupasta kautta maan.

yhteishyvä



Hetki ja ikoni. Sekä Jorma Uotinen.



UUTUUS



Intensiivinen ja tumman kaakaoinen.
Uusi Presidentti Sapphire.

yhteis
hyvä

19 RESEPTIÄ ARKEEN JA JUHLAAN

ruoka

Suolakaramelli-
vaahto tarjotaan
suklaamunan puolik-
kaista, ohje s. 101.

94

Pääsiäisen
raikkaat rahka-
leivonnaiset

103

Kolme arki-
ruokaa pikana
lautaselle

112

Tunnetko
täysjyvän
hyödyt?

Tervetuloa pöytään

Suunnittelimme sinulle kevään kunniaksi ruokia, joissa maistuvat sesongin hedelmät, raikkaat kasvikset ja monet odotetut pääsiäisherikut. Kauden leivonnaisissa pääosassa ovat sitruuna ja maitorahka.

Leivo pääsiäis-
pöytään helpot
pashamuffinit.



Mausta
herkullinen
broileripata
appelsiinilla.



Tee uuniperunat
uudella tavalla.



RESEPTIT
yhteishyvä.fi

Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Reseptit tarjoavat ideoita, inspiraatiota ja uusia makuja niin arkeen kuin juhlaan. Ainekset resepteihin löydät Prismasta ja S-marketista.



Reseptit tässä numerossa

Sitruuna-tiramisu	93
Vadelma-rahkapullat	94
Hedelmäinen rahkatorttu	95
Pashamuffinit	96
Feta-pinaattipasteijat	
rahka-voitaikinasta	97
Puolikkaat uuniperunat	99
Paistettu siika ja	
kurkuma-aioli	100
Appelsiini-broileripata	101
Keväinen vihersalaatti	101
Suolakaramelli-suklaamunat	101
Pannukiusaus	103
Munatacot	104
Bataattinachopelti	106
Ranskalainen parsakeitto	108
Italialainen karitsapata	109
Levitelauta	111

G
gluteeniton

M
maidoton

MU
munaton

K
kasvis

VE
vegaaninen

PL
planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyvä.fi

Reseptit

S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen

Hanne Penttinen

Anni Kulju

Oona Heikkinen

Mette Mehtäläinen

Ruokatoimittaja

Taina Salovaara

Kuvatuottaja

Nora Tobiasson

Kuvat

Tuomas

Kolehmainen

Kuvausjärjestelyt

Henna Siponen

Lisää kevät-salaattiin runsaasti sesongin hedelmiä.



KAUDEN SUPERTÄHTI

Sitruuna tuo kevään keittiöön

Leipojan auringonkeltainen aarre

HAPOKAS SITRUUNA on helppo perusmauste, joka sopii sekä leivontaan että ruoanlaittoon. Pestyn luomusitruunan keltaista pintaa voit raastaa mausteeksi esimerkiksi kakkutaikinoihin sekä kala- ja kanaruokiin.

KEVÄISESSÄ TIRAMISUSSA maistuu raikas sitruuna. Sitruunaliemellä kostutetuista kekseistä ja sitruunatahnalla raidoitetusta mascarpone-vaahdosta saat ihanan jälkiruoan tai kahvipöytäherkun kevään juhliin.



Sitruuna-tiramisu

10 annosta | 15 min + 4 t

2 prk (4 dl) vispikermä
1 rs (250 g) mascarponejuustoa
1 prk (340 g) sitruunatahnaa
eli lemon curdia
½ dl sokeria

Kostutus

1 sitruuna (n. 1 dl mehua)
½ dl vettä
3 rkl sokeria

Lisäksi

1 pkt (200 g) savoiardikeksejä
(minttua)

● Vaahdota kerma. Sekoita mascarpone, puolet sitruunatahnasta (½ prk) ja sokeri vaahtoon.

● Purista sitruunan mehu. Sekoita mehu, vesi ja sokeri laakeassa astiassa.

● Kostuta puolet kekseistä kastamalla ne yksitellen sitruunaveteen. Lado ne vuoaan (noin 20 x 20 cm) pohjalle. Levitä puolet vaahdosta kekseiden päälle. Lusikoi puolet jäljellä olevasta tahnasta (¼ prk) nokareiksi vaahdon pinnalle ja levitä raidoiksi esimerkiksi cocktailtikulla. Tee toinen kerros samoin.

● Peitä vuoka ja anna tiramisun maustua jääkaapissa vähintään 4 tuntia tai yön yli.

● Koristele tiramisu halutessasi mintunlehdillä.

Näin onnistut

Savoiardi-keksit imaisevat nopeasti nestettä, joten dippaa ne kostutusliemessä yksi kerrallaan ja vain lyhyen aikaa. Laita kostutettu keksi heti vuokaan.

Tiramisu on parhaimmillaan, kun annat sen maustua jääkaapissa seuraavaan päivään.

Rahka kruunaa sesongin leivonnaiset

MAITORAHKA ANTAA leivonnaisille makua, mehevyyttä ja täyteläistä rakennetta. Perinteinen, tiivis maitorahka sopii taikinoihin ja tutun pullapohjaisen rahka-piirakan täytteeseen. Kokeile myös maustettuja rahkoja: raikkaista hedelmä- ja vaniljarahkoista teet helpot täytteet ja kuorrutukset keväisiin kakkuihin ja piirakoihin. Rakenteeltaan pehmeät rahkat ovat omiaan jälkiruokiin ja smoothieihin.

Tee pikkupullista rahkapullat!
Täytä ne vaniljaisella rahkalla ja ripottele pinnalle suloisia vadelmasattumia.

Vadelma-rahka-pullat

16 kpl | 2 ½ t

Pullataikina

2 ½ dl maitoa
½ pkt (25 g) tuorehiivaa
¾ dl sokeria
2 tl kardemummaa
½ tl suolaa
6–7 dl vehnäjauhoa
75 g margariinia

Täyte

1 prk (250 g) maitorahkaa
1 kananmuna
¾ dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 rs (125 g) tuoreita vadelmia

Lisäksi

1 kanamuna voiteluun

● Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri,

kardemumma ja suola. Alusta jauhot taikinaan vähitellen. Vaivaa, kunnes taikina alkaa irrota kulhon reunoista. Lisää huoneenlämpöinen rasva vaivaamisen loppupuolella. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, noin 45 minuuttia.

● Kumoa taikina jauhotetulle pöydälle. Pyöritä siitä tanko. Jaa taikina 16 osaan ja pyöritä ne pulliksi uunipellille leivinpaperille. Peitä pullat liinalla ja anna kohota peitettynä noin puoli tuntia.

● Sekoita rahka, muna ja soke-rit kulhossa. Paina jauhotetulla juomalasin pohjalla syvennys pulliin. Voitele pullien reunat munalla. Jos munaa jää yli, sekoita se täytteeseen.

● Jaa täyte pullien syvennyksiin ja ripottele vadelmat pinnalle. Paista pullia 225-asteessa noin 12 minuuttia.

Vinkki!

Mausta rahkatäyte kahdella teelusikallisella sitruunan-mehua ja yhdellä teelusikallisella raastettua sitruunankuorta.

*Paista keksipohja uunissa,
hydytä täyte jääkaapissa.*

**Leivo luksushedelmätortun kätköihin
reilusti raikasta mango-passionrahaa ja
koristele kauniilla, eksoottisilla hedelmillä.**

Hedelmäinen rahkatorttu

10 palaa | 1 t + tekeytyminen 2 t

Pohja

**1 pkt (250 g) karamellisoituja
keksejä (Biscoff)
125 g voita**

Täyte

**1 tlk (410/240 g) persikoita
sokeriliemessä
3 prk (à 200 g) mango-
passiorahkaa
2 kananmunaa**

Koristeluun

**mangoa
passiohedelmää
vadelmia
mintunlehtiä**

● Murskaa keksit monitoimi-
koneessa tai vahvassa muovipus-
sissa kaulimella. Sulata rasva ja
sekoita se keksimuruihin. Painele
seos piirakkavuon (Ø 26 cm)
pohjalle ja reunoille.

● Valuta persikkaviipaleet.
Leikkaa kukin viipale kahdeksi
ohueksi viipaleeksi. Asettele ne
keksipohjalle. Sekoita rahka ja
munat keskenään. Kaada seos
persikoiden päälle.

● Paista torttua 175-asteisen
uunin alatasolla noin 30 minuut-
tia. Täyte saa jäädä hieman peh-
meäksi, sillä se jämäköityy jääh-
tyessään.

● Siirrä jäähtynyt torttu jääkaap-
piin vähintään pari tunniksi tai
yön yli.

● Koristele torttu sesongin hedel-
millä, marjoilla ja mintunlehdillä.

Helpoissa pääsiäismuffineissa maistuu pasha!

**Tee rahkasta moderni pashavaahto tai
kuorruta muffinit valmiilla pashalla.**

Pashamuffinit

12 kpl | 1 t

Taikina

100 g voita

3 ½ dl vehnäjauhoja

2 dl sokeria

2 tl leivinjauhetta

1 tl vaniljasokeria

½ prk (1 dl) kuohukermaa

2 kananmunaa

1 rs (100 g) appelsiinikuori-
paloja (kandeerattuja)

Pashavaahto

50 g voita

½ dl sokeria

1 prk (200 g) sitruunarahkaa

½ prk (1 dl) kuohukermaa

Lisäksi

muffinssivuoka 12 muffinssille

12 paperista muffinivuokaa

pieniä suklaa- tai pääsiäis-
munia

● Sulata ja jäähdytä voi.

● Yhdistä kuivat aineet kulhossa. Sekoita toisessa kulhossa jäähtynyt rasva, kerma ja munat. Lisää seos jauhoseokseen. Lisää appelsiinikuoriapalat ja sekoita tasaiseksi. Älä sekoita taikinaa liikaa, ettei se sitkisty.

● Levitä paperiset muffinivuokat muffinipellin koloihin. Annostele taikina kahdella lusikalla vuokiin. Paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia, kunnes muffinit ovat kypsiä. Jäähdytä muffinit.

● Vaahdota huoneenlämpöinen voi ja sokeri. Sekoita rahka vaahtoon. Vaahdota kerma toisessa kulhossa ja lisää se rahkavaahtoon. Levitä vaahto muffinien pinnalle. Koristele suklaamunilla.

***Voit korvata kuorrutteen
kahdella purkillisella
valmista pashaa.***

LEIPURIN KASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla



Näissä pasteijoissa yhdistyvät kaksi ikisuosikkia: perinteinen rahka-voitaikina ja feta-pinaattitäyte.

Näin onnistut

Helposti kaulittavan rahka-voitaikinan salaisuuksia ovat voi ja jääkaappi. Tee taikina pehmeästä voista, mutta anna taikinan tekeytyä kylmässä useita tunteja ennen kaulimista, niin se pysyy hyvin koossa.

Feta-pinaattipasteijat rahka-voitaikinasta

24 kpl | 1 t + taikinan tekeytyminen 2 t

K

Rahka-voitaikina

1 prk (250 g) maitorahkaa
250 g voita
4 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta

Täyte

1 ps (150 g) pakastepinaattia
1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
2 rkl voita
2 rkl pinjansiemeniä
½ tl mustapippuria
rouhittuna
riipaus muskottipähkinää
1 kananmuna

Lisäksi

1 kananmuna

● Sekoita rahka ja huoneenlämpöinen voi. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe keskenään. Lisää jauhot rahka-voiseokseen nopeasti sekoittaen. Muotoile taikina suorakulmion malliseksi levyksi, kääri se kelmuun ja siirrä jääkaappiin muutamaksi tunniksi.

● Sulata pinaatti ja valuta irronnut neste pois. Murenn feta. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuli voissa pannulla pehmeäksi. Lisää

pinaatti ja valkosipuli ja jatka kuullottamista hetki. Nosta pannu pois liedeltä ja lisää feta, siemenet ja mausteet. Kun seos on hiukan jäähtynyt, sekoita muna joukkoon.

● Kauli taikina jauhotetulla alustalla ohueksi levyksi (noin 40 x 60 cm). Leikkaa se 10 x 10 cm neliöiksi. Jaa täyte neliöiden keskelle ja taita kolmioiksi. Painele reunat kiinni haarukalla. Nosta pasteijat kahdelle leivinpaperoidulle pellille.

● Voitele pasteijat munalla. Paista 225-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.

Pääsiäisen kunniaksi

Aloita ateria hedelmäisellä salaatilla. Hauduta pääruoaksi samet-
tisten makujen kanapata tai nauti vastapaistettua siikaa risoton
ja aiolin kanssa. Jälkiruokana maistuu suklaamunasta tarjottu
suolakaramellivaaho.

Keväisen
vihersalaatin
ohje, s. 101.

Sesongin makuja

Väritä salaatti satokauden hedelmillä. Pilko mukaan hunajamelonia ja ananaskirsikoita, ja sekoita salaatin kastike appelsiinin mehusta. Makeiden hedelmien maku-
pareiksi sopivat kivasti kirpeä viinisulaheina ja suolaiset pistaasit.

Puolikkaat uuniperunat

6 annosta | 45 min

G MU K

6 jauhoista perunaa (esim. Rosamunda)

Valkosipuli-rosmariinivoi

1–2 valkosipulinkynttä

4 rosmariininoksaa

½ tl suolaa

riipaus mustapippuria rouhittuna

100 g voita

- Pese, kuivaa ja halkaise perunat.
- Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna rosmariinin lehdet (2 rkl). Sekoita valkosipuli, rosmariini ja mausteet pehmeään voihin.
- Aseta perunat leivinpaperille pellille leikkuupinta ylöspäin. Viillä pintaan ristikko. Sivele maustevoi perunoille. Paista 225-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia tai kunnes perunat ovat pehmeitä.

Appelsiini-
broileripadan
ohje, s. 101.

*Uuniperunat
kypsyvät
puolikkaina
nopeasti.*

Paistettu siika ja kurkuma-aioli

4 annosta | 30 min

G

Paistettu siika

500 g siikafileettä (nahallista)

½ tl suolaa

2 rkl rypsiöljyä tai voita

¼ tl mustapippuria rouhittuna

Kurkuma-aioli

1 pieni valkosipulinkynsi

1 kananmuna

2 tl valkoviinietikkaa

1 ½ dl rypsiöljyä

½ tl kurkumaa

¼ tl suolaa

riipaus cayennepippuria

Lisäksi

1 sitruuna

(lehtipersiljaa)

● Tee aioli. Kuori ja hienonna valkosipuli. Riko muna sauvasekoittimen kulhoon. Lisää valkosi-

puli ja etikka. Pane sauvasekoitin kulhoon niin, että keltuainen jää teräkuvun alle. Lisää öljy. Käynnistä sauvasekoitin ja nosta se hyvin hitaasti ylös. Sekoita aioli tasaiseksi ja lisää mausteet.

● Poista fileistä tarvittaessa ruodot ja leikkaa kala annospaloiksi. Mausta suolalla. Kypsennä palat rasvassa muutamassa erässä: laita kalat pannulle nahka alaspäin ja päälle leivinpaperi sekä painoksi toinen pannu, jotta kalan nahka ei käpristy. Paista kaloja 2–3 minuuttia. Käännä ne ja paista hetki ilman painoa. Mausta pippurilla.

● Huuhtelee ja lohko sitruuna. Tarjoa kala sitruunan, aiolin ja risoton kanssa. Koristele halutessasi persiljalla.

Kokeile kokkikikkaa! Paista kalafilee kauniiksi painon alla – ja tarjoa se kurkuma-aiolin kanssa.

Vinkki!

Tee lisukkeeksi helppo Riso Scotti -juustorisotto. Valmistusohjeen löydät risoton pakkauksesta.

Appelsiini-broileripata

6 annosta | 1 t

G MU

1 pkt (600 g) broilerin paistileikkeitä (maustamattomia)

1 appelsiini

1 ruukku lehtipersiljaa

1 iso sipuli

2 valkosipulinkynttä

½ dl aurinkokuivattuja tomaatteja

1 rkl rypsiöljyä

1 dl vettä

1 kana-annosfondi (gluteeniton)

1 prk (2 dl) ruokakermaa

1 rkl hunajaa

½ tl mustapippuria rouhittuna

● Ota broileri huoneenlämpöön. Purista appelsiinin mehu (1 dl). Hienonna persilja. Kuori ja lohko sipuli. Kuori ja hienonna valkosipuli. Valuta ja hienonna aurinkokuivatut tomaatit.

● Puolita paistileikkeet. Ruskista niiden pinnat öljyssä pannulla kahdessa erässä. Kuullota sipuli ja valkosipuli. Siirrä leikkeet, sipulit ja tomaatit pataan (vetoisuus 2 ½ litraa).

● Liuota fondi kiehuvaan veteen. Sekoita appelsiininmehu, puolet persiljasta, kerma, hunaja ja pippuri kananliemeen. Kaada liemi pataan. Kypsenä 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia.

● Viimeistele valmis pata lopulla persiljalla. Tarjoa perunoiden tai riisin kanssa.

Keväinen vihersalaatti

6 annosta | 15 min

G M MU K PL

1 ps (180 g) salaattisekoitusta

1 ruukku viinisualaheinää

pala (400 g) hunajamelonia

1 rs (100 g) ananaskirsikoita

1 appelsiini

1 ps (150 g) suolattuja

pistaasipähkinöitä

Appelsiinivinegretti

1 appelsiini

2 rkl rypsiöljyä

1 rkl omena- tai valkoviinietikkaa

2 tl juoksevaa hunajaa

riipaus suolaa

● Huuhtelee ja kuivaa salaatti. Huuhtelee meloni. Poista verholehdet ananaskirsikoista ja huuhtelee hedelmät.

● Poista melonista kuori ja siemenet, kuutioi meloni. Puolita ananaskirsikat. Kuori ja viipaloi appelsiini. Kuori pähkinät.

● Asettele salaatin ainekset vädille.

● Valmista vinegretti. Purista puolikkaan appelsiinin mehu (½ dl). Kuori ja viipaloi puolikas salaattiin. Sekoita vinegretin ainekset. Tarjoa salaatin kanssa.

Suolakaramelli-suklaamunat

8 kpl | 15 min

G MU

4 suklaamunaa (esim. Kinder)

Suolakaramellivaakto

½ prk (1 dl) vispikermää

½ rs (100 g) maustamatonta

tuorejuustoa

½ dl kinuskikastiketta

1 tl sitruunanmehua

¼ tl vaniljasokeria

riipaus suolaa

Lisäksi

½ dl kinuskikastiketta

(merisuolahtaleita)

● Halkaise munat varovasti veitsenkärjen avulla.

● Vaahdota kerma. Sekoita juustoon kinuski, sitruunanmehu, vaniljasokeri ja suola. Yhdistä seos ja kermavaakto. Lusikoi vaakto suklaamuniin.

● Valuta kinuskia lusikalla munien päälle ja ripottele halutessasi suolahtaleita pinnalle.



Näin onnistut!

Halkaise suklaamunat tekemällä terävän veitsen kärjellä pistoja suklaamunan saumaan ja erottamalla puolikkaat sitten varovasti toisistaan.



HELPOTUSTA HEKTISEEN ELÄMÄÄN.

Snellmanin valmiiksi paahdetut kanalastut sopivat nopeaan pastaan, pikaiseen pizzaan, ruokaisaan salaattiin tai sellaisenaan naposteltaviksi.



Katso reseptit: www.snellman.fi

Meidän perheen lempparit

Kaipaanko uutta puhtia arkikokkailuun?
Testaa nämä näppärät reseptit.



Pannukiusaus

2–3 annosta | 15 min



100 g kinkkua (esim. ylikypsä saunapalvikinkku)
1 ps (500 g) peruna-sipulisekoitusta (pakaste)
1 prk (250 ml) maustettua ruokakermaa (esim. Kippari savujuusto)

Paistamiseen

1 rkl rypsiöljyä

Halutessasi

½ ruukkua persiljaa

- Kuutioi kinkku.
- Kuumenna öljy pannulla tai kasarissa, lisää jäinen peruna-sipulisekoitus ja paista 5 minuuttia. Sekoita kinkku ja kerma perunoihin. Anna porista kannen alla välillä sekoitellen 10–15 minuuttia tai kunnes kerma on imeytynyt perunoihin ja perunat ovat kypsiä.
- Koristele halutessasi hienonnetulla persiljalla. Tarjoa raikkaan salaatin kanssa.

*Kolmen aineksen
kinkkukiusaus
syntyy paistin-
pannalla
15 minuutissa.*

PIKANA LAUTASELLE

Neljä nopeaa arkiruokaa

Täytä 12 tacoa! Niistä riittää lounaaksi neljälle tai aamiaiseksi kuudelle.

Munatacot

12 kpl | 30 min



1 pkt (12 kpl) tacokuoria

Munakokkeli

10 kananmunaa

½ dl maitoa, kermaa tai vettä

1 tl suolaa

¼ tl mustapippuria rouhittuna

2 rkl voita tai margariinia

Tomaattisalsa

500 g tomaatteja

1 punasipuli

1–2 valkosipulinkynttä

½–1 punaista chiliä

1 ruukku korianteria

2 rkl limenmehua

riipaus suolaa

riipaus sokeria

Lisäksi

1 dl chilimajoneesia

● Valmista salsa. Huuhtelee ja kuutioi tomaatit. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit. Huuhtelee ja halkaise chili. Poista siemenet ja hienonna chili. Hienonna korianteri. Sekoita kaikki salsan ainekset. Jätä huoneenlämpöön tekeytymään.

● Riko munat kulhoon. Lisää neste, suola ja pippuri. Sekoita munien rakenne rikki haarukalla. Lisää rasva nokareina.

● Kaada munaseos kylmälle, korkeareunaiselle ja pinnoitetulle pannulle. Kypsennä kokkeli keskilämmöllä. Sekoita massaa jatkuvasti lastalla pannun pohjaa myöten, mutta älä vispaa. Jätä kokkeli hieman kosteaksi, sillä muna jatkaa kypsymistään vielä hetken.

● Lämmitä tacokuoret mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan. Annostele tacoihin munakokkelia ja tomaattisalsaa ja valuta päälle chilimajoneesiraidat.

Vinkki!

Sekoita munakokkeliin lopuksi ruokaluskallinen ranskankermaa, niin saat siitä vieläkin pehmeämmän.

VAIHE VAIHEELTA, MITEN UUSIA TUOTTEITAMME KÄYTETÄÄN:

1

Toimi täsmälleen samoin
kuin käyttäessäsi maitoa.



ÄSSÄKOKKI

Pikkukokkien suosikkiresepti

Bataatti-nachopelti

4 annosta | 30 min

M MU VE K PL

2–3 (700 g) bataattia
2 rkl rypsiöljyä
½ ps (à 36 g) fajita-mausteseosta

Täyte

3 dl soijarouhetta
2 rkl rypsiöljyä
1 prk (230 g) tacokastiketta
½ dl vettä
½ ps (à 36 g) fajita-mausteseosta
1 ps (150 g) vegaanista kasvirasvaraastetta

Lisäksi

1 rs (250 g) pikkutomaatteja
2 avokadoa
1 ruokku korianteria

Halutessasi

1 prk (2 dl) kaurapohjaista ruokafräichea

● Pese ja kuivaa bataatit huolellisesti. Leikkaa bataatit kuorineen ohuiksi viipaleiksi ja laita ne suureen kulhoon. Lisää öljyä ja 2 rkl mausteseosta, kääntele sekaisin. Levitä bataatit hieman limittäin leivinpaperille pellille. Paista 225-asteisen uunin toiseksi ylimmällä tasolla noin 15 minuuttia.

● Paista soijarouhetta öljyssä kuumalla pannulla muutama minuutti. Lisää tacokastike, vesi ja loppu mausteseos (2 rkl). Levitä soijatäyte bataattien päälle ja ripottele raaste pinnalle. Paista uunissa 5–10 minuuttia, kunnes raaste on sulanut.

● Huuhtelee ja puolita tomaatit. Halkaise avokadot ja poista kivet. Irrota hedelmäliha lusikalla ja kuutioi. Hienonna korianteri. Viimeistele nachopelti kasviksilla ja tarjoa halutessasi ruokafräichen kanssa.



Tee tuttu nachopelti vaihteeksi bataatti-viipaleista.

Ässäkokki-reseptit sopivat erityisesti kokkaushetkiin lasten kanssa. Kaikki Ässäkokki-reseptit löytyvät osoitteesta [yhteishyvä.fi/assakokki](https://yhteishyva.fi/assakokki).

JOTAIN MUUTA JA EDULLISTA ARKEEN

MUU Arkipyörykkä tuo edullisen vaihtoehdon ruuanlaittoon. Vehnäpohjainen MUU Arkipyörykkä sisältää runsaasti proteiinia ja sopii kaikkeen ruuanlaittoon pyöryköiden tapaan käytettäväksi.

MUU
SAME SAME BUT PLANT-BASED BY **meat.**



MUU-PASTAVUOKA

30 - 60 min | 4 annosta

2 ps (à 210 g) Muu Arkipyöryköitä
200 g täysjyväpastaa, esim. fusillia
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl oliiviöljyä
400 g tomaattimurskaa
8 aurinkokuivattua tomaattia
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
1 rkl balsamicoa
1 rkl sokeria
1 tl kuivattua oreganoa
1/2 tl mustapippuria
1 tl suolaa
1 ruukku tuoretta basilikaa
100 g juustoraastetta

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan suolalla maustetussa vedessä niin, että pastassa on vielä hieman purutuntumaa.
2. Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Halkaise kirsikkatomaatit ja hienonna aurinkokuivatut tomaatit sekä basilika karkeasti.
3. Kuumenna oliiviöljy kasarissa. Kuullota sipuli ja valkosipuli. Lisää tomaattimurska, aurinkokuivatut tomaatit, oregano, balsamico ja sokeri. Anna poreilla kannen alla 15 minuuttia.
4. Sekoita joukkoon mustapippuri, suola, valutettu pasta, MUU Arkipyörykkä ja tuore basilika.
5. Kaada seos uunivuokaan, levitä päälle juustoraaste ja paista 225-asteisen uunin keskitasolla 25 - 30 minuuttia, kunnes juusto on sulanut ja saanut hieman väriä.



LASTEN JA
AIKUISTEN
SUOSIKKIRUOKAA
ARKEEN!

VALMISTETTU
SUOMESSA



Runsaasti
proteiinia



Kuidun
lähde



Soijaton



Maidoton



Laktoositon



VEGAN

Parsakeitto ja karitsanpaistia

Valmista parsakeitto ranskalaisittain ja karitsapata italialaiseen tapaan.

Ranskalainen parsakeitto yrttiöljyllä

4 annosta alkuruokana | 30 min



1 pkt (500 g) vihreää parsaa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl voita
4 dl vettä
1 kanaliemikuutio (gluteeniton)
1 prk (150 g) ranskankermaa

Yrttiöljy

1 ruukku basilikaa
1 dl rypsiöljyä
1 tl valkoviinietikkaa
 $\frac{1}{4}$ tl suolaa
 $\frac{1}{4}$ tl sokeria

- Huuhtelee parsat ja leikkaa pois kuivat kannat. Leikkaa parsat kolmeen osaan.
- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä voissa kattilassa pari minuuttia. Lisää parsat ja paista hetki. Säästä halutessasi muutama nuppu koristelua varten. Lisää vesi ja liemi-kuutio. Keitä 5–10 minuuttia.
- Lisää 1 dl ranskankermaa keittoon. Soseuta keitto sauvasekoittimella tasaiseksi.
- Soseuta yrttiöljyn ainekset kulhossa.
- Annostele keitto kulhoihin. Viimeistele ranskankermalla, yrttiöljyllä ja parsanupuilla.



Italialainen karitsapata

6 annosta | 2 t



1 (n. 1,2 kg) maustettu karitsan-
paisti
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl voita
½ ruukku salvia
3 dl vettä
2 dl valkoviiniä
1 tlk (70 g) tomaattipyreetä
1 rkl punaviinietikkaa
1 liha-annosfondi (gluteeniton)
½ tl mustapippuria rouhittuna
4 (n. ½ prk) anjovisfileetä

Suurus

½ dl vettä
1 rkl maissitärkkelystä

- Leikkaa paisti noin 2 cm:n kuuti-
oiksi ja jätä huoneenlämpöön
puoleksi tunniksi.
- Kuori sipuli, halkaise ja leikkaa
se puolirenkaiksi. Kuorita sipuleita
öljyssä padassa tai paksupohjai-
sessa kattilassa muutama minuut-
ti. Siirrä sipulit lautaselle. Lisää voi
pataan ja ruskista lihakuutiot.
- Hienonna salvia. Lisää salvia,
sipulit, vesi, viini, pyree, viinietik-
ka, fondi ja pippuri pataan.
Kiehauta ja hauduta pata kannen
alla mureaksi, noin 1 ½ tuntia.
- Hienonna anjovikset ja lisää
pataan. Tee suurus sekoittamalla
maissitärkkelys veteen ja sekoita
se pataan. Keitä sekoitellen noin
3 minuuttia, kunnes liemi hieman
sakenee. Tarjoa karitsapata esi-
merkiksi perunamuusin tai uuni-
perunoiden kanssa (ohje, s. 99).

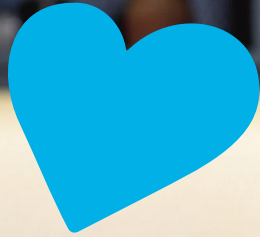
Vinkki!

Anjovisfileet syventävät
padan makua, mutta voit
halutessasi korvata ne
ruokalusikallisella soija-
kastiketta.

*Salvialla maustettu karitsa-
pata agnello alla cacciatora
on Italiassa osa pääsiäisen
juhla-ateriaa.*

Apetina

ANNI APETINA



UUNI-APETINA

Apetina® Original Pala
Apetina® Snack Aurinkokuivatut Tomaatit
öljyä
kirsikkatomaatteja
parsaa, parsakaalia tai broccoliinia
pippuria ja oreganoa
sitruunaa

Laita uuni lämpenemään 220 asteeseen. Pilko parsaa ja puolita kirsikkatomaatit. Lorausta öljyä uunivuokaan ja laita Apetina Pala pohjalle. Ympäroi juusto parsoilla ja kirsikkatomaateilla. Kaada päälle Apetina Snack öljyineen ja lisää tarvittaessa öljyä. Rouhaise päälle pippuria ja ripottele oreganoa. Anna olla uunissa, kunnes juustot ruskistuvat. Purista päälle tuoretta sitruunaa.

Sekoita pastan tai perunoiden kanssa.
Tai syö sellaisenaan, niin mä teen! ;)

t. Anni

ps. musta tuli Apetinan brändilähettiläs - luvassa siis maistuvia reseptejä ja iloista meininkiä!



APETINA.
LAITA MAKU TÄYSILLE

Levitelauta

Rakenna levitteistä ja lisukkeista trendikäs herkkulajitelma. Valitse suolainen tai makea levite – tai tee kaikki kolme!

1

Ruskistettu voilevite

Tee hapanjuurileivän lisukkeeksi pähkinäisen makuinen voivaahto. Kuutioi 250 grammaa voita. Ruskista puolet siitä pannulla karamellin väriseksi. Kun voi on jäähtynyt, vaahdota se lopun voin kanssa. Levitä tarjoiluvadille ja koristele pikkukapriksilla sekä hienonnetulla lehtipersiljalla.

2

Feta-alkosipulilevite

Pikantista fetaleviteestä saat dipin vaikka pitaleivälle. Murena paketti fetaa ja vatkaa joukkoon pari desiä maustamatonta jogurtia. Mausta raastetulla valkosipulinkynnellä, sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Levitä leikkuulaudalle, valuta pinnalle oliiviöljyä ja koristele oliiveilla ja sitruunankuoriraasteella.

3

Hunaja-ricottalevite

Kata hunajainen ricottavaahto brunssipöytään croissantien seuraksi. Vaahdota purkilliset ricottajuustoa ja maustamaton tuorejuustoa. Mausta hunajalla, vaniljasokerilla ja sitruunamehulla. Levitä seos alustalle ja koristele hunajaroilla, marjoilla ja syötävillä kukilla. Tarjoa viipaloitujen croissantien kanssa.

RAVITSEMUS

Ruokakaapin supersankarit



Täyttää jyvää

Kun vähintään puolet päivän vilja-
tuotteista on täysjyvää, hemmottelet
erityisesti vatsaa ja sydäntä.

teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN**
kuva **TUOMAS KOLEHMAINEN**

*Pienikin muutos on
hyväksi. Vaihda leipä,
pasta, riisi tai murot
täysjyväiseen.*



Tiesitkö, että tärkein täysjyvän lähde Suomessa on kansallisruokamme ruisleipä? Aikuiset suomalaiset saavat siitä noin puolet syömästään täysjyvästä.

”Toiseksi tärkein on puuro ja aivan erityisesti kaurapuuro. Siitä saadaan noin viidennes ruokavalion täysjyväviljasta”, kertoo täysjyvän terveysvaikutuksia tutkiva väitöskirjatutkija **Rilla Tammi** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Täysjyvätuotteita valmistetaan yleisimmin vehnästä, rukiista, kaurasta tai ohrasta. Myös riisistä, hirssistä, amarantista, tattarista ja kvinoasta voi olla saatavilla täysjyväviljatuotteita.

”Täysjyvällä tarkoitetaan viljaa, jonka jyvistä hyödynnetään kaikki syötäväksi kelpaavat osat.”

Ehjät jyvät ovat täysjyvää, mutta myös jauhetut, rikutut ja litistetyt jyvät lasketaan täysjyväksi silloin, kun niiden joukossa on jauhojyvä, alkioita ja kuo-rikerroksia samassa suhteessa kuin ehjässä jyvässä.

VILJAVALMISTEET OVAT tärkeä osa monipuolisia ruokatottumuksia, mutta kaikki viljat eivät ole ravitsemuksellisesti samanarvoisia. Erityisesti täysjyväviljat tukevat tasapainoista ja terveyttä edistävää ruokavaliota.

Täysjyväviljassa on hyvässä suhteessa hiilihydraatteja ja proteiineja. Rasvaa on vain vähän, ja pääosa siitä on suositeltavaa pehmeää rasvaa. Erityisen paljon täysjyväviljassa on kuitua, joka on tärkeää vatsan ja suoliston hyvinvoinnille.

”Lisäksi täysjyväviljasta saa monia vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä”, Rilla Tammi sanoo.

Tutkimuksissa on todettu, että kun ruokavaliossa on riittävästi täysjyvää, riski sairastua moniin kroo-

nisiin sairauksiin pienenee. Tällaisia ovat etenkin sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes sekä suolistosyövät.

”Jonkin verran on näyttöä myös siitä, että täysjyvän syönti voi auttaa painonhallinnassa”, Tammi sanoo.

TARKKOJA MÄÄRIÄ suomalaisissa ravitsemus-suosituksissa ei täysjyväviljan syönnille anneta. Sen sijaan suositellaan, että vähintään puolet päivittäin syötävästä viljasta olisi hyvä valita täysjyväisenä.

”Tanskassa suositellaan, että naiset söisivät täysjyvää noin 70 grammaa ja miehet noin 90 grammaa päivässä. Siihen verrattuna Suomessa ei syödä riittävästi täysjyvää. Naiset syövät sitä keskimäärin 47 grammaa ja miehet 63 grammaa päivässä”, Tammi sanoo.

Täysjyväviljan määrää ruokavaliossa kannattaa kasvattaa myös ympäristön näkökulmasta.

”Täysjyvävilja on tärkeässä roolissa sekä ihmisen että maapallon hyvinvointia tukevassa planetaarisessa ruokavaliossa”, Tammi muistuttaa.

TÄYSJYVÄN KÄYTÖN lisääminen onnistuu helposti, kun vaihdat tutut viljatuotteet runsaasti täysjyvää sisältäviin vaihtoehtoihin. Tärkeimpiä ovat ne, joita syöt päivittäin tai useita kertoja viikossa, esimerkiksi leivät, pastat, riisit, murot ja myslit.

Ruokaostoksilla kannattaa tutkia pakkausmerkintöjä. Kun ainesosaluettelossa mainitaan ensimmäisenä täysjyvävilja, sitä on tuotteen sisältämistä raaka-aineista eniten.

”Ehdottomuuteen täysjyväviljan käytössä ei kuitenkaan tarvitse pyrkiä. Pienetkin lisät ovat hyödyllisiä”, Tammi sanoo. ■

5 syytä syödä täysjyvää

1

Täysjyväviljojen kuitu tukee vatsan ja suoliston hyvinvointia.

2

Täysjyväviljat sisältävät proteiinia ja täydentävät siten myös ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja.

3

Täysjyväviljoista saa B-vitamiineja sekä sinkkiä, rautaa ja muita kivennäisaineita.

4

Säännöllinen täysjyväviljojen syöminen voi pienentää sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja suolistosyöpien riskiä.

5

Kuitupitoinen vilja pitää nälän loitolla pitkään.



Rakasta sydäntäsi



**Becel sisältää Omega-3 rasvahappoja,
jotka ovat hyväksi sydämellesi.**

OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

Kuva Päivi Ristell



Rennon päivän ruokavinkki

Tee kanapihveistä astetta paremmat. Tarjoa ne klassiseen tapaan perunamuusin ja herneiden kanssa.

teksti SANNA AUTIO

Vinkki! Purista paistetuille pihveille tilkka sitruunaa.

Wallenbergin pihvit kanasta

4 annosta (8 kpl) | 45 min

- 1 pkt (400 g) Kotimaista kanan jauhelihaa
- 2 Kotimaista kananmunan keltuista
- 1 tl suolaa
- ½ tl jauhettua valkopippuria
- ¼ tl muskottipähkinää
- 1 prk (2 dl) Kotimaista kuohukermää

Lisäksi

- 1 dl Kotimaista korppujauhoja
- 3 rkl Kotimaista rypsiöljyä

Jäähdytä ainekset jääkaappi-kylmiksi. Sekoita liha, keltuaiset, suola ja mausteet. Valuta kerma massaan hiljalleen, koko ajan voimakkaasti sekoittaen. Mittaa korppujauhot lautaselle. Nosta kauhallinen massaa jauhoihin, muotoile pihviksi ja käännä. Kuumenna öljy pannulla. Siirrä pihvi lastalla pannulle ja muotoile tarvittaessa. Paista keskilämmöllä 15–20 minuuttia kääntäen pihvit välillä. Tarjoa perunamuusin ja herneiden kanssa.



KOKKAA KOTIMAISTA

Kuohkeuta suomalaisesta kanan jauhelihasta tehty pihvimassa Kotimaista-sarjan kermalla ja kananmunan keltuaisilla.

Kuusamon Juuston Eränkävijä® nyt myös viipaleina ja kevyenä ruoanlaittoraasteena!



Eränkävijä® - Arktinen arkijuusto

Anna Eränkävijän® viedä sinut makuretkelle karun pohjoisen puhtaaseen luontoon. Paikkaan, jossa vaaditaan luonnetta ja uskallusta. Sillä hyvä ei aina tule helpolla, vaan periksiantamattomalla asenteella. Aivan kuten tämä Suomen pohjoisimman juustolan arktinen arkijuusto. Valmistettu suomalaisesta maidosta.



VOITTAJA!

Smokehousen Chopped pork & mac and cheese on juustomakaronia, savustettua possua ja bbq-kastiketta. Smoked halloumi & roots pan koostuu savustetusta juustosta ja juureksista, ja lisäksi on sitrusmajoneesia. Spicy chicken & red rice & beansin savustetun kanan lisäksi on tomaattista papu-riisiä.



Kalatassut valmistetaan kirjolohesta, särjestä ja lahnasta. Makuvaihtoehtoina ovat lime ja sitruuna tai curry ja appelsiini.



Happy Soup -keitoissa on linsien tai härkäpapujen lisäksi kasviksia ja mausteita.



Jemman säilykkeet sopivat esimerkiksi bánh mì -patonkien täytteeksi.

Jemman Butter chicken on kanaa intialaistyyppisessä kastikkeessa. Pulled pork on nyhtöpossua bbq-kastikkeessa, ja Vege gochujang sisältää vegaanisia pyöryköitä tomaattisessa chilikastikkeessa.



Baban tahinismootiessa on hedelmiä ja tahinia eli seesaminsiementahnaa. Tahini tuo smoothieen kuitua, kivennäisaineita ja proteiinia. Maut ovat inkivääri & vihreä omena, mansikka & banaani sekä mango & passion.



Sushike Boxissa on nigireitä ja makeja, joissa riisi on korvattu glukomannaani-riisi-seoksella. Sushike Bowlissa on kasviksia, lohta sekä kauraa ja kukkakaalia. Sushike-tuotteissa on puolet vähemmän kaloreita ja hiilihydraatteja kuin perinteisessä sushissa.

Rouskuteltavaa laudalla

RAKENNA illanistujaisiin tai perheen peli-iltaan herkkulauta erilaisista sipseistä, pähkinöistä, hedelmistä ja kasviksista. Sipsien ja pähkinöiden täydentäjiksi sopivat hyvin esimerkiksi raikkaat omenalohkot sekä porkkana- ja kurkkutikut.

Tee herkkulaudalle lisäksi helppo kastike sekoittamalla pussillinen dippimaustetta kermaviiliin tai vegaaniseen, kreikkalaistyyliin paksuun gurttiin.



Estrellan bataattisipsit ovat auringonkukkaöljyssä paistettuja rapeita lastuja. Makuvaihtoehdot ovat merisuola tai kermaviili & sipuli. Pieni, 90 gramman pussi auttaa välttämään sipsiöverit.



Rainbow'n Hickory smoked nut mix on sekoitus savustettuja ja suolattuja manteleita sekä cashew- ja macadamia-pähkinöitä.



Taffelin Furious on rynnistänyt dippipussiin. Mausteina on jalapenoa, juustoa, sourcreamia ja sopivan tulista chiliä. Dippi on gluteiton.

Modern Street Classics

PHILADELPHIA × KIM MIKKOLA



Philadelphia Valkosipuli & Yrtit BLT-bagel

4 annosta

Ainesosat

200 g Philadelphia Valkosipuli & Yrtit
4 kpl bageleita
1 kpl makea sipuli
3 kpl tomaattia
1 rku basilikaa
suolaa ja pippuria
1 kpl romaine-salaatti
400 g pekonia

Valmistelut

Leikkaa sipulirenkaat ja tomaatit sopivan paksuiksi siivuiksi sekä

mausta suolalla ja pippurilla. Nypi basilikan lehdet. Pese ja kuivaa salaatti, esim. salaattilinkoa käyttäen. Mausta salaatti vinaigretella tai oliiviöljyllä sekä suolalla ja pippurilla. Leikkaa kypsennetyt pekoni siivut kahtia, jotta ne mahtuvat paremmin bagelin sisään.

Paahtaminen

Paahda bagelit keskilämmöllä leivänpaahtimessa. Levitä runsaasti Philadelphia Valkosipuli & Yrtit tuorejuustoa pohjalle ja kannelle.

Kasaaminen

4-6 palaa pekonia pohjalle, 3-4 siivua tomaattia, joiden pinnalle 2-3 lehteä basilikaa puoliksi revittyinä. Seuraavaksi sipulirenkaat, 3-6 rengasta. 3 puolikasta lehteä salaattia. Kansi päälle ja ääntä kohden!!

Enjoy!



philadelphia.fi



Verhottu hedelmä

ANANASKIRSIKAN eli karviaiskoison pieni, oranssi hedelmä löytyy ohuiden verholehtien sisältä. Sen maku on raikas, happaman kirpeä ja ananakseen vivahtava. Ananaskirsikat voi syödä sellaisenaan, niitä voi lisätä hedelmä- ja ruokasalaattiin tai käyttää koristeena. Poista verholehdet ja huuhtelee hedelmät ennen käyttöä.



KATSO RESEPTI

Kruunaa vaniljakiisseli hedelmäkastikkeella, joka tehdään tuoreista ananaskirsikoista.

Ohje: yhteishyvä.fi > Tropiikin kerroskiisseli



Kirsikkakeikaus

STOLLENWERKIN Saksassa valmistetut, sokeriveteen säilötyt kivettömät hapankirsikat maistuvat lempeän happamilta ja makeilta. Ne sopivat hyvin erilaisiin jälkiruokiin, esimerkiksi pashaan tai rahkaan. Aivan erityisen hyviä hapankirsikat ovat suklaakakun täytteenä ja kahvikakkujen maustajana. Leivo vaikka hapankirsikoilla täytetty keikautettu kirsikka-suklaajuustokakku.

Ohje: yhteishyvä.fi > Keikautettu kirsikka-suklaajuustokakku



**SANNA
SUOSITTELEE**

Vieno salaatin pirstäjä

VIINISUOLAHEINÄ maistuu miedon suolaiselta ja happamalta. Makua voi verrata metsässä kasvavaan ketunleipään. Salaatteihin se antaa väriä ja kirpeää makua. Jos haluat kasvattaa yrttiä ikkunalla, siirrä se isompaan ruukkuun ja lisää multaa.



TUOTTEEN TAKANA

Tutun elintarvikkeen tarina

Mattila Bros. -lihanjalostamolla voidaan savustaa neljä tonnia lihaa kerralla, kertoo toimitusjohtaja Tero Sivula.

Savusaunasta lautaselle

Perinteinen suomalainen savusauna ja amerikkalainen BBQ-kulttuuri yhdistyvät Smokehouse-valmisruoissa. Makuyhdistelmä osoittautui voitokkaaksi Suomalainen menestysresepti -kilpailussa.

teksti JUHA RIIHIMÄKI kuvat RIINA PEUHU ja JAN AHLSTEDT





Intohimoinen savustaja ja BBQ-konkari Johannes Nykänen tietää, että makujen tasapaino on menestysreseptin ydin.

Savusaunassa poltetaan metrisiä harmaaleppäklapeja – ja lihan mureus on taattu.

Tammikuisen kipakka pakkasaamu Ylöjärvellä käynnistyy saunan sytyttämisellä. Eikä ihan minkä tahansa saunan, vaan ehden suomalaisen savusaunan.

Harmaalepistä tehdyt metriset klapit odottavat tulipesään pääsyä kärryissä, ja kärryjä on monta.

Työt Ylöjärvellä sijaitsevassa Mattila Bros. -lihanjalostamossa alkavat arkisin kuudelta aamulla. Tämän vuoden alku on ollut erityisen kiireinen, koska Suomalainen menestysresepti 2023 -kilpailun voittaja-ateriat pitää saada kauppoihin.

Aikapaineista ja tekemisen määrästä huolimatta toimitusjohtaja **Tero Sivula** hymyilee iloisesti. Hän on ollut kilpailemassa menestysreseptistä kaksi kertaa aiemmin, ja nyt Smokehouse korjasi potin.

”Lihanjalostusala on suuressa muutoksessa. Mietimme koko ajan uusia tuotteita ja sitä, miten vastaamme haasteisiin. Nyt olemme päässeet vauhdilla kasvaville valmisruokamarkkinoille hyvin sisään.”

Viikon sykli takaa tuoreuden

Yläkerran toimistoon vievien portaiden alla tarra-kone raksuttaa etikettejä. Sivula ohjaa viereisestä ovesta tuotantotiloihin, josta tuotteen matka savusaunan kautta kuluttajille alkaa.



Raaka-aineena käytettävä liha saapuu tehtaan varastoihin viikonloppuna, ja seuraavan viikon aikana se kiertää tuotannon läpi pakattavaksi.

”Jos meiltä haluaa jotain vanhaa, se pitää tilata erikseen”, Sivula nauraa.

Janne Heiskanen ja norjalaistaustainen **Henry Slapö** kantavat jäisiä laatikoita hyllyyn.

”En ole lisännyt lihan syömistä, mutta nykyään keskityn ja panostan ruoanlaitossa laadukkaampiin raaka-aineisiin”, sanoo vuoden Mattiloilla työskennellyt Slapö, ja Heiskanen nyökkää olevansa samaa mieltä.

Viereisessä huoneessa valtavan maseerauskoneen säiliössä pyörii noin tuhannen kilon lihaerä. Säiliön sisällä olevat siivekkeet mureuttavat lihan. Eri kokeissa maseerauskoneissa voidaan pyörittää erilaisia lihoja, ja koneita voidaan käyttää mureuttamisen lisäksi myös maustamiseen.

”Menestysreseptin lihat maustetaan yhdessä tällaisessa pytyssä. Tasainen maustuminen takaa hyvän lopputuloksen.”

Kolmella maulla maailmalle

Possu on Sivulan mukaan Mattila Bros. -lihanjalostamon selkeä päätuote. Saunapalvi on lyömätön klassikko, ja sitä se on ollut koko yrityksen 65-vuotisen historian ajan.

**VALTAVAN MASEERAUS-
KONEEN SÄILIÖSSÄ
PYÖRII NOIN TUHANNEN
KILON LIHAERÄ.**

Tero Sivula uskoo, että paikalliset ja "elämänmakuiset" yritykset kiinnostavat kuluttajia.



Valmisruokien makuvaihtoehtoja ovat savustettu possu, halloumi-juusto sekä mausteinen kana.



Lämpökeittöön työnohtaja Sami Ranta keittää makaronia valtavassa kattilassa.



Tuotokuva Tuomas Kolehmainen

Raaka-aineiden tuoreudesta ei suostuta lihanjalostamolla tinkimään.



MATTILA BROS.

ENTINEN Veljekset Mattila Oy

LEO JA KAUKO MATTILA perustivat Veljekset Mattila -lihanjalostamoyrityksen vuonna 1958. Yritys ja tuotantotilat ovat Ylöjärvellä Pirkkanmaalla. Nykyään Mattila Bros. -nimeä käyttävän yrityksen omistava Essi Sivula on Leo Mattilan tyttären tytär. Toimitusjohtaja Tero Sivula on Essin aviomies. Pariskunta tapasi ensimmäisen kerran Mattilan Makkaratehtaan ravintolassa, josta Essi vastasi.

YRITYKSELLÄ ON nelisenkymmentä perustuotetta ja 150 lopputuotetta. Päätuote on saunapalvi. Viime vuoden liikevaihto oli 3,5 miljoonaa euroa. Kasvua edelliseen vuoteen oli 22 prosenttia. Mattila Bros. työllistää 20 ihmistä.

LIHANJALOSTAMON yhteydessä toimii Palwaamo-lounasravintola, jossa käy päivittäin 200 ruokailijaa. Pippuripossua tarjollaan joka päivä.

SUOMALAINEN MENESTYSRESEPTI 2023 -voitto Smokehouse-valmisaterioilla.

TERO JA ESSI SIVULA ovat myös terapeutteja. Pariskunnalla on kaksi alaikäistä lasta.



Lihanleikkaaja Ersen Mula huolehtii lihan käsittelystä.

Voitokkaita Smokehouse-valmisruokia on kolme versiota. Savustettu possu on saanut rinnalleen kanan sekä kasvisversion, jossa proteiinin lähteenä on halloumijuusto.

Possun höysteenä on periamerikkalainen mac and cheese eli makaroni-juustopaistos. Kana tarjoillaan tomaattisen riisin ja halloumi juurespannun kanssa.

”Seuraan ja tutkin hyviä reseptejä ja makumaailmoja koko ajan. Eikä Ylöjärveltä tarvitse välttämättä lähteä isoon maailmaan, koska internetistä löytyy valtavasti ideoita”, Sivula kertoo.

Uusimpien tuotteiden kehitystyö alkoi hänen mukaansa jo pari kolme vuotta sitten.

”Olin seurannut pitkään sitä, miten savustuksen ja BBQ:n yhdistelmästä oli tulossa iso ilmiö Suomessa. Ja kun meillä kerran on puitteet savustaa neljä tonnia lihaa kerralla, miksemme olisi tarttuneet siihen.”



Voitokkaiden reseptien kehitystyö alkoi jo parisen vuotta sitten.

Smokehouse-valmisruokia valmistettiin 200 lavallista ensimmäistä jakelua varten.



PELKKÄ SAVU EI OLE MENESTYSRESEPTIN AVAIN.

Niinpä yritys rekrytoi **Johannes Nykäsen**, joka on kokki, keittiömestari, savustaja ja BBQ-ammattilainen samassa paketissa. Nyt hän on myös Smokehouse-aterioiden tuotekehittäjä.

Nykänen kertoo luoneensa makumaailmoja siitä asti, kun valmistui kokiksi reilu kymmenen vuotta sitten.

”Savustamisessa minua kiehtoo lihan mehevyys ja mureus sekä vaivannäkö hyvän maun puolesta.”

Nykänen sanoo, että uusissa resepteissä on läsnä hänen oma historiansa ja kaikki se, mitä hän on oppinut. Hänen mukaansa moni ymmärtää savustamisen väärin. Pelkkä savu ei ole menestysreseptin avain.

”Savu on vain yksi mauste. Kokonaisuuden pitää olla tasapainossa. Savun lisäksi lempimausteitani ovat esimerkiksi chili ja sipuli, ja kaikkia niitä löytyy uusista valmisaterioista.”

Kallista energiaa

Kaikki tuotantotilat ovat viileitä tai kylmiä, joten energiankulutus on suurta – ja tänä päivänä entistä kalliimpaa. Sivula kertoo, että viime vuonna sähköön, kaasuun ja veteen meni yli 200 000 euroa enemmän kuin vuonna 2021.

Sivulan mukaan niiden kulutuksesta ollaan tehtaalla tarkkoja. Tuoreus ja puhtaus ovat kuitenkin asioita, joista ei voi tinkiä. Se kävi selväksi kymmenen vuotta sitten, kun paikallinen vesijohtovesi meni käyttökieltoon.

”Tuotannon vaiheisiin ja tuotantotilojen puhdistukseen kuluu 20 000 litraa vettä päivässä. Ja kun tuo määrä puhdasta vettä tuotiin meille säiliöautoilla, se todella havahdutti”, Sivula sanoo.

Hän on ollut toimitusjohtajana kymmenen vuotta. Viimeiset kolme vuotta ovat olleet hyvin haastavia. Ensin korona hiljensi ravintolat ja hotellit – ja





Menestysresepti-annosten proteiinit valmistetaan Ylöjärvelä. Lisukkeet lisätään Vantaan tehtaalla.

samalla 75 prosenttia Mattiloiden liiketoiminnasta – ja sen jälkeen Venäjän hyökkäyssota käänsi kaikki hinnat nousuun.

”Emme ole pystyneet taklaamaan kaikkia eteen tulleita haasteita, eikä kaikkia kasvaneita kuluja voi siirtää kuluttajille.”

Investointeja tulevaisuuteen tehdään kuitenkin koko ajan, ja niinpä tänä vuonna on tarkoitus palkata lisää ammattisavustajia.

Ruoan sielu löytyy saunasta

”Nyt varovasti. Kun avaan tämän oven, sieltä tulee savua”, Sivula varoittaa.

Oven takana on savustamo eli sauna, jonka seinät ja katto ovat pelkkää mustaa. Perältä löytyy luonnollisesti kiuas, mutta sitä ei näe savun seasta.

”Täältä tulee sielu kaikkiin meidän ruokiimme. Oma saunamajurimme vastaa siitä, että noin 80 asteen lämpötila säilyy saunassa. Lisäksi kypsytystä säädelään tarkemmin höyryllä.”

Saunapalvikinkut köllöttelevät saunassa vuorokauden, iso häränreisi jopa kaksi kokonaista päivää. Täällä savustetaan myös kaikki Smokehouse-tuotteet.



WILFA AIRFRYER CRISPIER

Grillaa, leivo tai kypsennä – terveellistä ja rapeaa ilman öljyä!



TÄYDELLINEN LOPPUTULOS
Rapea pinnalta ja mehukas sisältä

HELPPOKÄYTTÖINEN
10 valmista ohjelmaa ja laajat manuaaliset säätömahdollisuudet

MONIPUOLINEN
Mukaan tulee pizzapanu, uunivuoka ja grilliritilä vartaineen

Airfryer
Crispier
5,5l

169 €

AF2B-550

NOPEA JA TEHOKAS
Tilavuus 5,5 litraa



Jymy

JÄÄTELÖÄ
OMAN TILAN
MAIDOSTA



”ME TÄÄLLÄ
AURASSA MENTIIN
SORKKIMAAN
JÄÄTELÖKUVIOT
UUSIKSI.”

JYMY-
UUTUUS

Tuotiin kaappoihin niin isoja Jymyjä, ettei ole ennen nähty. Nämäkin erinomaiset uutuudet tehdään ikioman luomutilan maidosta. Lehmät tunnemme nimeltä, ja tilalta on jäätelötehtaalalle matkaa rapiat 15 kilometriä. Maito on siis aina tuoreinta mahdollista. Toivotamme suurenmoisia jäätelöhetkiä. JYMY.FI





Possu on Mattila Bros. -lihanjalostamon päätuote. Kana on uusi tuote, jolta odotetaan paljon.

"SAUNASTA TULEE SIELU KAIKKIIN MEIDÄN RUOKIIMME."

"Kana kypsyy 12 tuntia. Moni luulee, että siinä ajassa lihasta tulee syömäkeltvotonta, mutta ei se niin ole. Kana savustetaan miedolla lämmöllä, joten se ei kuivu vaan kypsyy erittäin mureaksi."

Kana on Sivulan mukaan lihanjalostamolle uusi tuote, ja siltä odotetaan paljon.

Kaikki Menestysresepti-annosten proteiinit valmistetaan Ylöjärvellä. Valmiit tuotteet kuljetetaan Vantaalle, jossa annoksiin lisätään kasvikset ja muut lisukkeet. Ja pian Vantaalta kuljetetaan 200 lavallista valmisaterioita kauppoihin ympäri Suomen. Sivula odottaa sitä innolla – ja suunnittelee samalla tulevaa.

"Tuotekehitys jatkuu koko ajan, ja seuraavat ideat ovat jo valmiina. Kun nyt kerran olemme aallonharjalla, pitää tilaisuus käyttää hyödyksi." ■



TEE TOMAATTIMAANANTAISTA HERKULLINEN TAPA

Aloita jokainen viikko maukkaasti ikonisella tomaattipasta-annoksella. Helppo valmistaa ja täynnä makua, Mutti-tomaattipasta täyttää keittiön italialaisilla tuoksulla.



LUE LISÄÄ!





Suomen suositelluin*

pullaleipuri täyttää mummoiset 110 vuotta

Kiitos pullanystävät, että Kuopion pullilla on suloinen kolonen teidän sydämissänne. Lupaamme myös tänä vuonna piristää päivää pehmeillä pitkoilla ja kotoisalla kardemumman tuoksulla.

Katso Kuopion herkut: trube.fi



Aina hyvän puolella

TRUBE

Anna KAURAN TEHDÄ VAIKUTUS



AXA

Tekee hyvää
vuodesta 1910

AXA Gold ORIGINAL MÜSLI
45% FRUKT & NÖTTER
790 g

AXA MÜSLI BERRIES
84% FULLKÖRN
600 g

AXA Roasted oats GRANOLA
NATURAL FLAVORED WITH DATE
NO ADDED SUGAR
500 g

UUTUUS

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



TOTTA MUNASTA!

S-ryhmän asiakkaat ostivat vuoden aikana
36 miljoonaa kananmunakennoa.

teksti IINA KANSONEN kuvitus HANNA RUUSULAMPI

LISÄÄ LUOMUA!
Luomukananmunien myynti
on tuplaantunut
10 vuodessa.

Eniten luomumunia sujahtaa
ostokärryihin Uudenmaan
alueella.

MYYNNTI KASVUSSA
10 vuodessa kananmunien myynti
on lisääntynyt noin
15 prosentilla.
Koronavuonna 2020 kananmunien
myynti kasvoi peräti
10 %.



KOKO VUODEN TUOTE

Kananmunia ostetaan
tasaisesti ympäri vuoden.
Helmi- ja syyskuussa
munia ostetaan kuitenkin
muutamia prosentteja
vähemmän kuin muina
kuukausina.



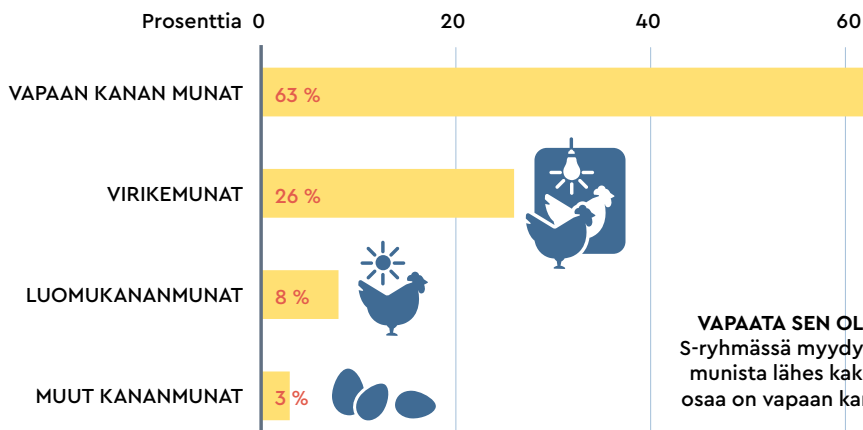
SENIORIT SUOSIVAT

lääkkäät ihmiset ostavat
kananmunia keskimää-
rin enemmän kuin muut
ikäryhmät.



POHJOISESSA SUOSITUIN

Kananmunia ostetaan
pohjoisemmassa Suomessa
enemmän suhteessa
muuhun Suomeen.



VAPAATA SEN OLLA PITÄÄ
S-ryhmässä myydyistä kanan-
munista lähes kaksi kolmas-
osaa on vapaan kanan munia.

Saat Yhteishyvän jatkossa S-ryhmän kaupoista

Seuraava Yhteishyvä ilmestyy 15.5. Voit noutaa lehden veloituksetta S-Etukortilla.

Saat lehden S-marketeista, Prismoista, Saleista, Food Market Herkuista ja Sokoksista sekä S-kaupat.fi-verkko-kaupasta kautta maan.

Lue lisää uudistuksesta:
yhteishyva.fi/lehtikaupasta



yhteishyvä