



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 69

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI LOKAKUU 2014

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Piirakkapidot

**S-RYHMÄ
VALVOO
TYÖOLOJA
RISKIMAISIA**

MAMMA MIA!
Äitejä ja tyttäriä
– lavalla ja
katsomossa

8

**UPEAA
TAKKIA
SYKSYYN**

Ihmisen paras ystävä

Lemmikki tuo arkeen turvaa,
seuraa ja vireyttä





Vaali kissasi luontoa



Kaikki mitä kissasi tarvitsee

22

Lämpöä syksyn
viimaan

Esittelyssä kauden
tyylikkäämmät takit
ja asusteet

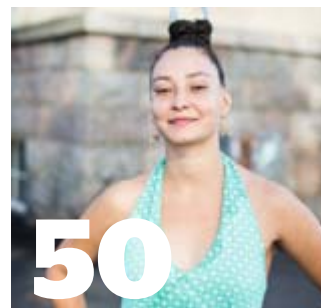


Ruoka-liitteessä

Tietoa avokadosta

Tässä numerossa

- | | |
|---|--|
| <p>14 Uskolliset ystävämme
Lemmikki voi parantaa omistajansa elämänlaatua</p> <p>30 Kotimaista kauraa gluteenittomana
Raisio valmistaa Kokemäellä taatusti puhdasta kauraa</p> <p>34 Parempien työolojen puolesta
S-ryhmä kohentaa tehtaiden työoloja Bangladeshissa</p> <p>38 Monet hyvät riisinjyvät
Riisipuuroa, sushia ja risottoa. Riisistä on moneksi.</p> <p>42 Älä hätiköi asuntokaupassa
Asuntokaupassa nopeus ja tarkkuus ovat valttia</p> <p>46 Väriä kodin sisustukseen
Näin syntyy syksyinen torkkupeitto ja tyynynpäällinen</p> | <p>49 Lihakset vetreiksi
Pidä lihakset kunnossa erilaisilla apuvälineillä</p> <p>50 Teltan tähti
Elice Abonce Muhonen roikkuu työkseen hiuksistaan</p> <p>53 Luksusta kylpyhuoneeseen
Sisusta kylpyhuoneestasi kodin kutsuva keidas</p> <p>54 Mamma Mia!
Musikaali kruunaa äidin ja tyttären kulttuurisyksyn</p> <p>59 Hau, saisinko makupalan?
Hemmotelte koiraasi monipuolisella ravinnolla</p> <p>60 Pue lapsi oikein syyskauteen
Ohjeet vauvan, taaperon ja koululaisen vaatetukseen</p> |
|---|--|



Joka numerossa

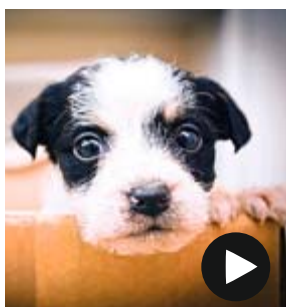
4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 21 Kolumni 29 Hyvännäköinen
40 Ole hyvä 65 Älykästä 68 Sinulla töissä 69 Asiakasomistajasivut 97 Ristikko 98 Lukijakilpailu

Katso Livestä myös nämä videot:

- Kolme unta edistävää harjoitusta
- Kissan hankinta lemmikiksi
- Opi neulomisen alkeet

yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livessä kannattaa vierailla säännöllisesti, sillä uusia juttuja ja videoita päivittyy viikoittain osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



**Karvakorva
saapuu kotiin**
Katso videolta
vinkit koiran
hankintaan.



**Smart casual
vai casual?**
Tarkista
pukeutumis-
koodit videoilta.

**Hallitse
stressiä**
Katso käytännön
harjoitukset
videolta.

**Lähde
lankaostoksille!**
Tutustu
lankojen ostajan
oppaaseen.

Musik som överbygger klyftor

Abbas genombrott i Eurovisionens sångtävling i Brighton innebar början på en otrolig succé som påverkade både musik och mode på 1970-talet. I början på 2000-talet gjordes en musikal, som baserade sig på gruppens musik, efterföljd av filmen 2008.

Nu sätter Svenska Teatern upp Mamma Mia! och mottagandet har varit överväldigande med närmare 80 000 sålda biljetter hittills. Det här är musik som överbygger såväl generationsklyftor som språkbarriärer. Vi hörde oss för om förväntningarna inför premiären. Hur förenar musiken mor och dotter?



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Musiikin lumoa ikään katsomatta

Musiikilla ja muodilla on tapana kasvattaa suosiotaan niin, että tietyt tyyllilajit toistuvat säännöllisin välein. Abba oli aikansa ilmiö, joka vaikutti niin musiikkiin kuin muotiinkin kymmenen vuoden ajan aina vuoteen 1982. Musiikin suosio säilyi vielä pitkään sen jälkeen, mutta nousi jälleen ajankohtaiseksi, kun sen pohjalta tehtiin musikaali. Varsinainen buumi syntyi vuonna 2008, kun musikaalin elokuvaversio valloitti maailman.

Musikaalin tarina on kohtalaisen ohut ja pinnallinen. Se kertoo äidin ja tyttären suhteesta, sekä villistä menneisyydestä 70-luvun vapautuneessa ilmapiirissä. Mutta musiikki kantaa ja herättää tunteita. Toisille se merkitsee nostalgisia muistoja, ja toisille retrohenkistä aikamatkaa.

Svenska Teatern on nyt tuonut Mamma Mia! -musikaalin Suomeen. Innostus on ollut valtavaa ja esitys on loppuunmyyty pitkälle ensi vuoteen. Se on ylittänyt sukupolvien väliset kuilut ja kieli-muurit. Kysyimme kahden katsojan, äidin ja tyttären, odotuksia ennen ensi-iltaa.



S-Etu
3 €



69

Valloittava Valokarnevaali
Linnanmäellä

Lokakuun edut ja uutiset

- 69 **Perheille:** Sirkus Finlandia viihdyttää Kaisaniemessä
- 70 **Teatteri:** Kutkuttavaa huumoria Espoon Kaupunginteatterissa
- 71 **Musiikki:** Laulu-Miesten Juhla-konsertti Musiikkitalossa
- 73 **Matkalle:** Aurinkomatka-paketit Kanariansaarille
- 76 **Uutisia:** LähiTapiolan vakuutukset e-laskulle

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA JUUSO PALONIEMI

Nainen on naiselle tuki

Tutkimusten mukaan lähes joka toinen nainen Suomessa kohtaa elämänsä aikana fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Naisten Linja tarjoaa maksutonta neuvontaa ja tukea väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille puhelimitse sekä netin kautta. Vapaaehtoiset päivystäjät on koulutettu kohtaamaan koviakin kohtaloita.

Sairaanhoitajaksi opiskeleva **Laura Maatraiva** hakeutui Naisten Linjan puhelinpäivystäjän koulutukseen neljä vuotta sitten.

”Sairaanhoitajaopintoihin ei kuulunut väkivallan tunnistaminen. Sen vuoksi hakeuduini vapaaehtoisen päivystäjän työhön. Uskon, että puhelinpäivystyksessä saamastani kokemuksesta on hyötyä myös sairaanhoitajan ammatissa. Mielestäni lähisuhdeväkivalta on yksi suurimmista ongelmista Suomessa”, Maatraiva sanoo.

Eine Jokiniemi kouluttautui päivystäjäksi jäätyään leskeksi.

”Asiakaspalvelu-urallani olen huomannut, että ihmiset kertovat tuntemattomille karkeitakin tarinoita kullissien takaa. Kuulluksi tulemisen tarve on suuri. Se sai minut lähtemään mukaan toimintaan”, Jokiniemi sanoo.

Naisten Linjan puhelinpäivystäjät tarjoavat soittajille käytännön neuvoja uhkaavien tilanteiden varalle. Naiset kaipaavat tietoa erityisesti heidän lainmukaisista oikeuksistaan ja yhteystietoja esimerkiksi turvakoteihin.

”Kumppanilta saatetaan sietää rajuakin käytöstä. Meidän tehtävämme on kertoa, että väkivaltaista käytöstä ei tarvitse kestää”, Jokiniemi toteaa.

Keskustelut saattavat olla pitkiäkin. Joskus puhelu katkeaa yllättäen, ja silloin päivystäjälle saattaa jäädä huoli soittajan turvallisuudesta. Puhelu voi silti olla tärkeä askel kohti uutta, turvallista elämää.

”Lähisuhdeväkivaltaa pidetään usein hävettävänä asiana. Niinpä uhrin vaikeenevat. Tarjoamamme keskusteluhetki voi kuitenkin antaa sysäyksen taistella paremman huomisen puolesta”, Maatraiva sanoo.

27 %

suomalaisista naisista joutuu elämänsä aikana kumppaninsa pahoinpitelemäksi.

Naisten Linjaan tulee vuosittain noin

1500

yhteydenottoa puhelimitse tai netin kautta.

100

vapaaehtoista päivystäjää työskentelee Naisten Linjalla. Koulutus kestää 45 tuntia.

LÄHDE: EU:N LAAJUINEN FRA-TUTKIMUS VIIME KEVÄÄLTÄ JA NAISTEN LINJA SUOMESSA RY

TEHDÄÄN HYVÄÄ



Laura Maatraiva (vas.) ja Eine Jokiniemi päivystävät muiden vapaaehtoisten tavoin noin kerran kuussa. Näin työ ei muutu henkisesti liian raskaaksi.

NOVITA

SYKSYN UUTUUS SUOMIVILLA ON
100% kotimaista villaa!

JOKAISESTA ONNI-KERÄSTÄ 80 SENTTIÄ
Uusi Lastensairaala 2017
-keräykseen!



50g/kerä, 100% villa, puikot 4

100g/kerä, 48% akryyli 32% polyamidi
10% villa 10% mohair, puikot 7-8

200g/kerä, 100% akryyli, puikot 4½

TILAA
NOVITA-LEHTI



JÄLLEENMYYYJÄ



NYT VAIN
29€ / VUOSI
Iltomro 9,50 €

Tarjous voimassa niin kauan kuin tavaraa riittää. Tarjousvalikoimassa myös Teddy luonnonvalkoinen ja musta.

TILAAMALLA NOVITA-LEHDEN LIITYT SAMALLA NOVITA-KLUBIIN
INTERNETISSÄ WWW.NOVITA.FI • PUHELIMITSE 010 806 320 (ARKISIN KLO 9-16)
SÄHKÖPOSTILLA TILAAJAPALVELU@NOVITAKLUBI.FI • **VAIN 29 EUROA / VUOSI**
(VOIMASSA 31.12.2014 ASTI)

NOVITA TALVI -LEHTI
ILMESTYY 17.10.2014

www.novita.fi • facebook.com/novita • pinterest.com/novitaideas • youtube.com/novitatube • instagram.com/novita_knits

Maailman kansalaiseksi kypsyys- kokeella

YK-liiton valvoma maailmankansalaisuuden kypsyyskoe täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Kypsyyskokeessa tutustutaan itseä kiinnostavaan kansainväliseen teemaan, kuten ilmastonmuutokseen, kehitysmaiden naisten asemaan tai ihmisoikeuksiin. Syksyyn 2014 mennessä kokeen oli suorittanut noin 2 500 henkilöä, joiden joukossa oli niin alakoulu-
laisia kuin aikuisiakin.

Taivalkoskelainen **Hanna Lohi**, 16, suoritti maailmankansalaisuuden kypsyyskokeen viime vuonna Ranuan kristillisen kansanopiston kielilinjalalla. Ranualla koe on jo perinne, sillä se on järjestetty siellä noin 15 vuonna. Hanna Lohi teki harjoitustyön parinsa kanssa. Aiheena olivat lapsisotilaat.

”Aihe kuulosti kiinnostavalta ja samaan aikaan kauhealta. Siitä teki mieli hankkia lisää tietoa”, Lohi perustelee.

Nyt hän opiskelee Taivalkosken lukiossa. Hän oppi kurssin aikana hankkimaan tietoa verkosta ja lehdistä sekä kirjoittamaan omin sanoin lähteiden pohjalta.

”Voi suositella kurssia ehdottomasti muillekin”, Lohi sanoo.

Maailmankansalaisuuden kypsyyskoe on avoin jokaiselle ja se sopii kaikenikäisille.

Taivalkoskelainen Hanna Lohi, suoritti maailmankansalaisuuden kypsyyskokeen viime vuonna Ranuan kristillisen kansanopiston kielilinjalalla.



Miltä tuoksui 80-luvun keittiössä?

Useimmiten 1980-luvun ruokamuistot liittyvät katkarapucocktaileihin, mokkapaloihin, kouluruokalan erilaisiin kiinankaalisalaatteihin tai herne-maissipaprikalla täytettyyn lihamurekkeeseen. Juuri tällaisten kokemusten ympärille on rakennettu Hotelli- ja ravintolamuseon uusi KASARI!-näyttely.

Museonjohtaja **Anu Kehusmaa**n mukaan näyttely on ollut tavallista suosituampi.

”Kävijöitä on kiinnostanut yleinen nostalgiafiilis. Esillä olevia vaatteita on ihasteltu ja kauhis-

teltu, ja tv-ohjelmat ovat palauttaneet muistoja mieleen”, Kehusmaa kertoo.

Erityistä näyttelylle on ollut se, että museo on lainannut suomalaisilta runsaasti 1980-luvun vaatteita, astioita ja kodinkoneita. Museo on myös kerännyt suomalaisilta paljon kuvia Facebookin ja Pinterestin kautta esimerkiksi 1980-luvun perhejuhlista.

KASARI!-näyttely on esillä Hotelli- ja ravintolamuseossa lokakuun 2015 loppuun asti.



Missä kaikkialla kumisaappaista voi käyttää?

Gallup tehtiin Itäkeskuksen Prismassa.



Jelena,
29, Helsinki

Mielestäni kumisaappaissa voi mennä ihan mihin tahansa, kuten vaikkapa töihin tai kaupungille. Itse olen jo hankkinut kumisaappaat syksyn rapakelejä varten.



Minna Ervasti,
33, Helsinki

Kumisaappaista voi käyttää sään mukaan. Sadesäällä kumisaappaissa voi mennä töihin, miksipä ei kaupungillekin. Se riippuu kumisaappaiden mallista. Minulla on vanhat, hyvät kumisaappaat syksyksi.



Sergei Brazovski,
55, Helsinki

Mielestäni aikuisten ei sovi käyttää kumisaappaista kaupungilla eikä töissä. Sateella liikkumiseen voi käyttää autoa. Lapsi voi käyttää kumisaappaista.

SAULI PALMU



*Energian-
SÄÄSTÖVINKIT
kotiin 3/5*

Alan asiantuntijat kertovat, miten voit helposti säästää energiaa kodin eri tiloissa.

Säästä sähköä autotallissa ja varastossa

Lämmöt pienemmälle

- Varastotiloja kannattaa pitää huomatavasti viileämpinä kuin kodin muita tiloja. Autotallin suosituslämpötila on +5 astetta ja varaston noin +10 astetta.
- Jos autotalli on suuri ja lämpenee sähköllä tai öljyllä, kannattaa talliin ostaa ilmalämpöpumppu.

Ekotehokas valaistus

- Varastotiloihin voi asentaa sähköä säästävät led- tai halogeenilamput hehku- tai loisteputkilamppujen tilalle.

Moottorin esilämmitys

- Auton moottori kannattaa esilämmittää, kun ulkona on nolla astetta tai vähemmän. Aiemmin suositusraja oli +5 astetta.

- Alle viisi vuotta vanhoissa autoissa lämmin moottori kuluttaa kylmällä ilmalla vähemmän energiaa ja tuottaa vähemmän päästöjä. Vanhemmissa autoissa esilämmitys voi vähentää myös polttoaineen kulutusta.
- Huolehdi lämmittimen kunnosta. Vaihda sähköisen lämmittimen jäähdytysneste noin joka toinen vuosi. Jos vastuksen päälle kerääntyy likaa, laite voi ylikuumentua.
- Jos autossa on polttoainetoiminen lämmitin, käynnistä se kerran tai kahdesti kuussa kesälläkin. Muuten se ei välttämättä lähde käyntiin pakkasilla.

LÄHDE: ASIAANTUNTIJAT SAMI SEUNA JA VESA PELTOLA/MOTIVA



Kuivii eväit

Taas on se sesonki, ku fisustajat stikkaa botskinsa riivii Kolera-altaal ja trokaa stadilaisille niit omii silakoit ja vasspuukii. Siis eihä kukaa varmaa niit fisui oikeesti diggaa, mut tarttee myöntää, et hyvä jano niist tulee. Ja sehä on sillee niinku oikeen snacksin missio.

Ja jano taas lähtee paril huurteisell mallaspirtelöl, mut sitä ne ei saa trokaa siin samall. Mut nää heebot onki hiffannu, ett ne vääntää maltaat mustaks leiväks ja plisaa koval hinnall. Se leipä onki paljo makeempaa kun noi fisut, mut seki janottaa.

Et täst koko hommast jää päällimmäiseks vaan hyvä jano.

- B. WISSER

Osallistu
Yhteishyvän
ja Novitan
pipokilpailun
äänestykseen
12.10. mennessä
yhteishyvä.fi



Coffee Housen aamiainen uudistui

Aamupalaa ei tarvitse välttämättä syödä kotona. Coffee House -ketjun kahviloiden aamiainen uudistui syyskuussa. Asiakas voi nykyään rakentaa aamiaisen valitsemalla suosikkinsa kolmesta kategoriasta: kahvin tai teen, sämpylän tai ruisleivän ja tuoremehun, smoothien, hedelmäsalaatin tai jogurtin myslillä ja hillolla.

Jos tavallinen kahvi ei maistu, sen tilalle voi valita espresson, cappuccinon tai latten.



”Erikoiskahvien perusta on Coffee Housen oma Memento-papu, joka jauheetaan aina paikan päällä jokaiseen kahviin”, Brand Manager **Minna Vainio** SOK:sta kertoo. Aamiainen maksaa 6,90 euroa ja sitä tarjotaan joka aamu kello 11:een saakka.

Voit tarkistaa lähimmän Coffee Housen aukeamisajan osoitteesta: www.coffeehouse.fi.

Sielukkaita rytmejä Kappelissa

Tätä on odotettu. Paikka, jonne mennä perjantaina heti töiden jälkeen: syödä hyvin ja antaa sitten sielukkaan live-musaa kei-
nuttaa kohti tummenevaa iltaa hyvässä seurassa ja tunnelmasta nauttien.

Syksyn ajaksi Kappelin baari sonnustautuu rytmiklubiksi, jossa soul, funk ja latin jazz vuorottelevat karismaattisten artistien otteessa.

Groovy Kappelin aloitti **Johanna Försti** 26.9., ja lokakuussa kattaus sen kuin laajenee: 3.10. **Nina Mya**, 10.10. **Sami Saari**, 17.10. **Osmo Ikonen** ja 24.10. Tuomo.

Aitoo, intiimiä klubitunnelmaa tuo artistien ja yleisön läheisyys. Jokaisen illan aloittaa huippu-ammattilaisten House Band, joten paikalla kannattaa olla ajoissa. Mikä parasta, klubille on ilmainen sisään-pääsy.

Lataa sähköautosi Prismassa

Sähköauton voi nyt ladata Prismassa käynnin yhteydessä. Asiointilatauspiste on asennettu kaikkien kahdentoista HOK-Elannon Prisman yhteyteen. Latausmahdollisuus koskee sekä täyssähköettä hybridiautoja. Kauppakeskus Kaaressa latauspisteitä on peräti kahdeksan. Lisäksi täyssähköauton voi ladata neljän ABC-huoltamon ja S-market Nihtisillan pihassa. Lataaminen on asiakkaille toistaiseksi täysin ilmaista.

Asiointilatauspisteet päätettiin asentaa, koska HOK-Elanto haluaa edistää sähköautoilua, kertoo HOK-Elannon laatu- ja ympäristöpäällikkö **Satu Kattilamäki**. Ladattavia sähkö-



autoja on Suomessa vasta noin 500, mutta niiden suosion on arvioitu kasvavan tasaisesti.

”Liikenne on suuri päästölähte ja päästöjä on vähennettävä. Haluamme mahdollistaa asiakkaille päästöttömämmän kulkuneuvon käytön asioinnissa”, Kattilamäki kertoo.

Mitä hauskaa sinä kuulit kaupassa? Läheta lyhyt keskustelunpöytä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi. Julkaisemme parhaat jutut.



ÄITI LAPSEN KANSSA
VAIPPAOSTOKSILLA

**”Otetaanko näitä vaippoja?”
”Eikun haluan pissata vain muumivaippoihin!”**

Lähettänyt Sirkka Suomussalmelta

Silakat vetävät jälleen Eteläsatamaan

Stadin lokakuu ei ole mitään ilman silakkamarkkinoita. Markkinat järjestetään Eteläsatamassa 5.–10. lokakuuta jo 272. kerran. Ensimmäiset silakkamarkkinat pidettiin vuonna 1743.

Historiantutkija, tietokirjailija **Laura Kolben** mukaan markkinoilla oli vielä sotiin saakka erityisen tärkeä merkitys. Silakka oli helsinkiläisten perusravintoa. Tapahtuma menetti suosionsa, kun tavarat talot ja supermarketit yleistyivät. 1980-luvulla helsinkiläiset löysivät markkinat uudestaan, kun perinnejä kotiseututietoisuus vahvistuivat.

”Silakkamarkkinoilla on edelleen erittäin suuri kulttuurihistoriallinen merkitys Helsingille, koska meri on kaupungin keskeinen symboli”, Kolbe sanoo.

Markkinoiden aikaan Eteläsatamaan kokoontuu eri alojen asiantuntijoista koostuva silakkaraati.



LEHTIKUVA

Myös Kolbe on ollut sen jäsenenä kerran. Valinta parhaasta silakka-tuotteesta tehtiin sokkona eli raatilaiset eivät tieneet, kenen tuotetta he maistoivat.

”Maku ja tuoksu ratkaisivat voittajan.”

Tänäkin vuonna Kolbe vierailee silakkamarkkinoilla, sillä tapahtuma on hänelle jokavuotinen perinne.



Väite: Lokakuussa sataa aina

Totuus: Vuosien välillä on huomattavia eroja sateisuuden suhteen. Esimerkiksi lokakuussa 1946 Jyväskylän lentoasemalla mitattiin vain 2,2 millilitraa vettä koko kuukauden aikana, kun taas ennätysvuonna 1935 sadetta kertyi 155 millilitraa. 2000-luvun sateisin lokakuu on tähän mennessä ollut vuonna 2006. Joskus pyryttää luntakin: esimerkiksi vuoden 1980 lokakuussa Helsingissä oli jopa 26 senttimetriä lunta.

LÄHDE: ILMATIETEEN LAITOS

MENOVINKIT

ØLHUS OSLOSSA nauruhermoja kutitellaan, kun kenties maan hauskimmat stand up -tähdet heittävät ensikeikkansa. Huippusuositettu open mic -klubi pidetään kahdesti kuussa torstaisin. Lokakuussa 2.10., 16.10. ja 30.10. Lauteilla on lupaavia koomikonalkuja sekä ammattilaisia testaamassa uutta materiaaliaan. Ilta kahdeksalta alkaviin esityksiin on vapaa pääsy.

ZETORISSA musiikit on soittanut aikaisemmin DJ. Lokakuussa on luvassa live-musaa ja sangen komealla kotimaisella. Zetorin henkeen sopivalla kattauksella. Helsinki Music Marathon käynnistyy Zetorin osalta 23.–25.10. Lavalla ovat muun muassa Kari Peitsamo, Samae Koskinen, Skip Zone sekä Rude Runners. Lisätietoa: www.musicmarathon.com

KAIVOPIHAN DUBLINER on pyhitetty joka toinen torstai live-musiikille. 16.10. lavalle nousee Hanna-Maaria ja 30.10. Samu Laiho. Perjantaisin ja lauantaisin musiikista vastaa DJ.

KAPPELISSA on 27.9. alkaen tarjolla Svenska Teaternin Mamma Mia! -musikaalin innoittama menu. Miten olisi alkuun kermanen kukkakaali-keitto ja pääruoaksi paistettua karitsankarettia? Musikaalin ystäville menu on täydellinen teatterielämyksen täydentäjä.

BELGESSÄ simpukat ovat juuri nyt parhaimmillaan. Tuoreet simpukat keitetään erilaisissa mausteliemissä ja tarjoillaan padassa. Listan uutuuksia ovat muun muassa simpukat itämaiseen tapaan Tom Yam -kastikkeessa sekä simpukat täyteläisessä savu-chilikastikkeessa. Klassikkojakaan ei ole unohtettu. Simpukkaviikot kestävät 10.11. asti.

VIRGIN OILISSA on käynnissä pizzatoberfestit 26.10. saakka. Ruoan ja kolpakon jälkeen kutsuu live-musiikki: 3.10. Klamydia, 4.10. Damn Seagulls, Antero Lindgren, 10.10. Amorphis, 17.10. Olavi Uusivirta, 31.10. Jukka Poika & DJ Stormy sekä Raappana & DJ Leimasin.

KORONA Järvenpäässä LavaLauantait jatkuvat yleisön pyynnöstä 11.10., 8.11. ja 13.12.

K A U P P A K E S K U S

K A A R I

K A N N E L M Ä K I



Kaikille elämäni naisille.

TESTAA MILLAINEN SHOPPAILIJA OLET

osoitteessa: kauppakeskuskaari.fi/shoppailutesti

Kuulostaako tutulta: tulet kotiin väsyneenä työpäivän jälkeen, ja eteisessä päälle vyöryy ahdistus tekemättömistä arkiaskareista? Kumarru tervehtimään ovelle juoksevaa koiraasi. Jo katsekontakti lemmikkiin vapauttaa kehoon mielihyvähormoniksi kutsutta oksitosiinia ja vähentää stressihormoni kortisolin eritystä.

Lemmikkieläinten vaikutukset hormonin eritykseen mainitaan lääkäri **Iikka Vartiovaaran** kokoamassa Duodecim-terveyskirjaston artikkelissa, jossa käydään läpi myös eläinten muita tutkittuja yhteyksiä fyysiseen terveyteen, henkiseen jaksamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Lemmikkien merkitystä hyvinvointiin on alettu tutkia kunnolla vasta muutaman viime vuosikymmenen aikana.

Toimintaterapeutti **Heidi Kihlström-Lehtonen**
Koirat koulutus- ja kuntoutustyössä ry:stä näkee ●●●

Joka kolmannessa kodissa asuu lemmikki

- Noin 30 prosentissa suomalaisista kotitalouksista asuu jokin lemmikkieläin. Suomessa on noin puoli miljoonaa rekisteröityä koira.
- Suosituimmat koirarodut olivat viime vuonna labradorinnoutaja, saksanpaimenkoira ja suomenajokoira.
- Suomessa on rekisteröity vuosina 1985–2013 86 500 kissaa.
- Turvallinen tapa hankkia lemmikki on kasvattajan kautta. Suomessa toimii koira-, kissa- gerbiili-, kilpikonna-, undulaatti- ja chinchillakasvattajia.
- Suomalainen kuluttaa keskimäärin 11 000 euroa rotukoiraansa sen elämän aikana.
- Lemmikkien ruokiiin käytetään Suomessa vuosittain yli 200 miljoonaa euroa.
- Yksineläjien tai vanhusten seuralaisia lemmikit ovat harvoin. Vanhustalouksista vain 12 prosentilla oli lemmikkieläin, muissa yhden hengen talouksissa 16 prosentilla.

LÄHTEET: TILASTOKESKUS, KENNELLIITTO, ARTIKKELIKOKOELMA
LEMMIKINOMISTAJAN MONET KASVOT/HENNA JYRINKI/VAASAN
YLIOPISTO

Koiran vireystila tarttuu ihmiseen. Lemmikki aktivoi ja tuo arkeen toimintaa.

Koira on hyvä liikkuttaja, sillä se vaatii lenkitystä vähintään kolme kertaa päivässä.

Koiran silittämisen on todettu laskevan verenpainetta.

LÄHTEET: DUODECIM & ENVIRONMENTAL MICROBES AND
IMMUNOLOGICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN - THE ROLE
OF ANIMAL, BACTERIAL AND FUNGAL EXPOSURES

TEKSTI LINDA PYNNÖNEN JA JULIA ISONIEMI
KUVAT LASSI LOVÉN JA KATJA TÄHJÄ

USKOLLISET ystävämme

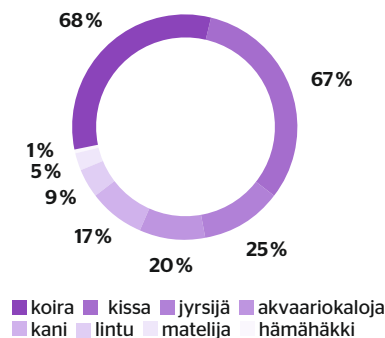
Lemmikki tuo arkeen iloa, eloa ja terveyttä. Se voi olla myös korvaamaton apu niin sokealle, yksinäisyyttä potevalle kuin stressaantuneellekin.

• Katsekontakti lemmikkiin vapauttaa ihmiskehoon mielihyvähormoniksi kutsuttua oksitosiinia ja vähentää stressihormoni kortisolin eritystä.

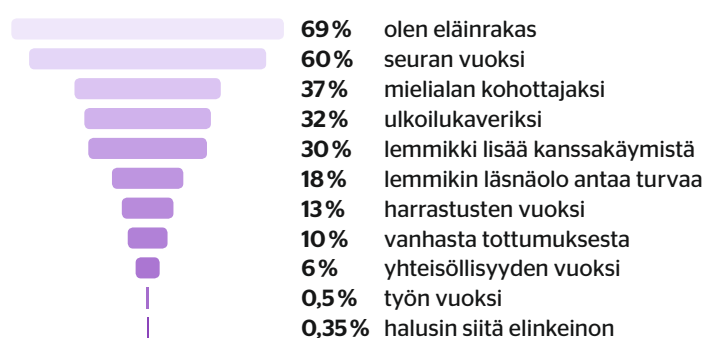
• Koira pitää ihmiselle seuraa ja luo turvan tunnetta.

• Koira kuljettaa sisätiloihin pieneliöitä, minkä ansiosta mikrobi kuormalle altistuva lapsi tottuu sietämään muitakin mikrobeja paremmin.

Mitä lemmikkejä taloudessasi on ollut?



Mistä syystä hankit lemmikin?



- työssään käytännön tasolla, miten eläimet voivat parantaa ihmisten elämää. Esimerkiksi erityislapsille koira voi opettaa kanssakäymistä ja motiivoida keskittymään.

”Luokassa voidaan vaikka sopia, että kun tietyt tehtävät on tehty, saa hetken aikaa rapsutella koiraa”, Kihlström-Lehtonen sanoo.

Lapset saavat lemmikistä paitsi terveydellisiä hyötyjä, myös vastuuta ja huolenpitoa opettavan, luotettavan ystävän.

”Tyhjään kotiin iltapäivällä tuleva koululainen ei ole lainkaan niin yksinäinen, kun hänen seuranaan on lemmikki”, Kihlström-Lehtonen sanoo.

Koiraperheissä kasvavien lapsien immuunijärjestelmä vahvistuu muita enemmän ensimmäisen elinvuoden aikana, käy ilmi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija **Mikko Lappalaisen** vuonna 2010 tekemästä tutkimuksesta. Koira kuljettaa sisätiloihin pieneliöitä, minkä ansiosta mikrobikuormalle altistuva lapsi tottuu sietämään muitakin mikrobeja paremmin.

Liike ja seura auttavat. Eläimiä käytetään yhä enemmän myös kuntoutuksessa ja terapiassa. Esimerkiksi liikkuvan hevosen selässä istuminen auttaa erilaisista vaivoista kärsiviä ihmisiä, kertoo Suomen ratsastusterapiayhdistyksen puheenjohtaja, fysioterapeutti **Sanna Mattila-Rautiainen**.

Kuntouttava vaikutus perustuu hevosen liikkeen rytmiiin. Se aktivoi lanne- ja rintarankaa sekä kehon muita osia esimerkiksi MS-potilailla, joilla tärkeä kolmiulotteinen liike on muuttunut sairauden vuoksi mahdottomaksi.

”Mieleeni on jäänyt potilas, joka välttyi ratsastusterapialla avanneleikkaukselta, kun hänen

suolensa ja rakkonsa alkoivat taas toimia ja kivut katosivat”, Mattila-Rautiainen muistelee.

Vanhainkodeissa ja laitoksissa vanhuksia riemastuttavat ja liikuttavat erilaiset ystäväkoirat ja -kissat. Terveyskirjaston mukaan vanhusten lääkärikäyntien määrä vähenee jopa 21 prosentilla, kun heillä on seuranaan lemmikkieläin.

Nuoremmallekin yksineläjälle lemmikki voi olla korvaamaton seura ja turvan tuoja. Koirapuistossa on helpompi käydä juttusille tuntemattoman ihmisen kanssa. Halutessaan eläimistä saa arkeen virtaa ja tavoitteellisuutta. Aktiivinen koira nauttii virikkeistä, joita esimerkiksi paimennus- tai sienestys-harrastus tarjoaa.

Eläinten viikkoa vietetään 4.-10. lokakuuta.

Lemmikki hankitaan lenkkikaveriksi ja lapsen iloksi

Yhteishyvän lukijat kertovat ottaneensa lemmikin kotiinsa lasten iloksi, lenkkikaveriksi tai hieman yllättäen – pitämään hiiret loitolla. Monet myös haluavat antaa löytöeläimelle tai huostaan otetulle lemmikille uuden kodin. Jopa 78 prosentissa kotitalouksista on jokin lemmikki, suurimmassa osassa koira tai kissa.

Lemmikin ottamista rajoittavat suurimmaksi osaksi allergia, asumismuoto tai asunnon koko. Ahtaaseen kerrostaloasuntoon lemmikkiä ei mielellään oteta. Monet kokevat lemmikin myös rajoittavan matkustamista ja vapaa-aikaa liiaksi. Silti 32 prosenttia lukijoista haluaisi lemmikin.

Mitä kannattaa huomioida koiran hankinnassa? Katso vinkit videolta.



yhteishyvä live



Hihnassa kulkeva henkivakuutus

Kun avainnippu lipeää helsinkiläisen **Marko Kauppinen** kädestä ja tipahtaa maahan, on vieressä seisova Masi-koira heti valppaana. Se alkaa raapia maata vimmatusti avainten kohdalta ja yrittää ottaa niitä suuhunsa. Kauppinen ei tarvitse kuin kumartua kurottamaan äänen suuntaan ja avaimet ovat takaisin omistajalla.

”Hyvä poika, kiitos!” kehuu isäntä, ja pari valjakko pääsee sisään kotiovesta. Kolmevuotias labradorinnoutaja Masi on lähes täysin sokean Kauppinen kolmas opaskoira. Edellinen koira palveli uskollisesti yksitoista vuotta saakka ja siirtyi toissa vuonna viettämään ansaittuja eläkepäiviä Kauppinen tuttavapariskunnan luokse.

Peruskäytöstävät opaskoirat oppivat jo kasvatuskodissaan sekä opaskoirakoulussa, mutta ensimmäisinä vuosina uudessa kodissa opetellaan yhteiset tavat ja reitit.

”Alkuun Masin piti oppia ihan perusjuttuja: Kummalla puolella kanssani kuljetaan? Saako sohvalle tulla? Miten julkisilla liikutaan? Sen jälkeen ryhdyimme harjoitteluun tuttuja kulkureittejä kaupungissa.”

Nyt Masilla on hallussaan jo yli viisikymmentä kohdetta. Kauppinen tarvitsee vain sanoa, mihin ollaan matkalla, ja Masi lähtee johdattamaan häntä tuttua reittiä pitkin.

”Nyt, kun Masi on oppinut kohteet, se saattaa välillä höynäyttääkin minua ja valita eri reitin kuin mitä yleensä olemme kulkeet. Kokemattomalle koiranomistajalle se voisi olla haastavaa, mutta minua tilanteet vain naurattavat. Aina olemme perille löytäneet.”

Ennen ensimmäistä koiraansa Kauppinen liikkui rajallisesti kaupungilla kepin kanssa. Tietyt ja mainostelineet kuitenkin vaikeuttivat liikkumista huomattavasti.

”Koiran kanssa liikkuminen on niin paljon vapaampaa ja turvallisempaa. Olen tehnyt yli 70 ulkomaanmatkaa koirieni kanssa, ja vieraissakin paikoissa koirasta on iso apu.”

Näköaistina toimimisen lisäksi Masi on Kauppiselle ystävä. Nuoren koiran leikkisyys pääsee valloilleen, kun työajan loppumisen merkiksi siltä otetaan valjaat pois. Mökillä ja kalastusreissuilla Masi kulkee mukana lemmikin roolissa, mutta seuraa silti ympäristönsä tapahtumia herkeämättä.



Lähes täysin sokea Marko Kauppinen ei tulisi toimeen ilman Masi-koiraansa. Kolmevuotias labradorinnoutaja osaa ulkoa yli viisikymmentä reittiä.

... Allergiaperhe löysi lemmikin

Camilla Lindy on aina ollut eläinrakas. Sama piirre löytyy hänen 8-vuotiaalta **Carlo**-pojaltaan. Lindy on kuitenkin pahasti allerginen melkein kaikille eläimille, joten mitä tahansa lemmikkiä ei perheeseen voitu ottaa.

"Eräällä tuttavallamme oli kilpikonna. Sain pääähäni, että siinä voisi olla laji, jolle en ehkä olisi allerginen", Lindy kertoo.

Talvella 2012 suokilpikonnat Apila ja Kumina tulivat taloon. Aluksi Lindy sai niistä allergiaoireita, mutta konnat saivat jäädä.

Nyt lauma on kasvanut jo kuuteen kilpikonnaan. Seuraan liittyivät myöhemmin kaksi nelivarvaskilpikonnaa ja pikkuruiset kreikankilpikonnat poikaset.

Lindyille konnalauman jokainen yksilö on rakastettu perheenjäsen. Perheen poika, Carlo, jakaa huoneensa kilpikonnien kanssa. Kun hän tulee koulusta, hän tarkistaa ensimmäisenä, että lemmikeillä on kaikki hyvin. Kilpikonnien ansiosta Carlon empatiakyky ja eläinrakkaus ovat voimistuneet entisestään.

Terraarionsa lisäksi konnalauma viettää aikaa muualla talossa ja lämpiminä aikoina pihalle rakennetussa ulkoaitauksessa. Talvisin maakilpikonnat horrostavat kylmäkellariin kiikutetuissa turvelaatioissa.

"Osa kilpikonnien omistajista on sitä mieltä, että konnat ovat luonteeltaan erakkoja. Meidän kilpikonnistamme huomaa kuitenkin selvästi, että ne nauttivat lajitoveriensa seurasta ja terraarion ulkopuolisista virikkeistä", Lindy toteaa.

Kilpikonna on tarkkaa hoitoa vaativa eläin, joka voi elää jopa satavuotiaaksi. Lindyn mukaan esimerkiksi ihmisen ruoantähteillä niitä ei voi ruokkia.

"Ilman säännöllistä ulkoilua ja auringonvalon saamista niiden kilpeen voi kehittyä epäpuhtauksia ja -muodostumia."

Myös Lindyn puoliso **Rafik Bouazza** kuuluu konnien huoltojoukkoihin.

"Mies rakastaa moottoripyöriä enemmän kuin mitään, mutta hurautti silti kanssamme näihin nelivetoisiin pikkupanssari-vaunuihin." •

”Kilpikonnien ansiosta Carlon empatiakyky ja eläinrakkaus ovat voimistuneet entisestään.”



Eläinrakkaat Camilla Lindy ja hänen 8-vuotias poikansa Carlo ovat onnellisia, että löysivät perheeseen sopivat lemmikit allergiasta huolimatta.

Tefal
Hans Välimäki

Tefal Hans Välimäki-sarjan tuotteet on tehty vaativaan käyttöön. Ne sopivat kaikille liesille.



Ostamalla Tefal Hans Välimäki-keitto- ja paistoastioita autat samalla lastenklินิกoiden pieniä potilaita. Lahjoitamme jokaisesta myydyistä Tefal-kampanjatuotteesta 0,50 € Lastenklินิกoiden Kummeille.

 **PRISMA**
KODIN ONNEKSI

Kampanja-aika 1.-31.10.2014

BEN & JERRY'S

STYLE

FROZEN

YOGURT



**Muista
Reilun kaupan
viikko 43!**

KOKEILE UUTTA MAKUA
Strawberry Shortcake

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



Neljä vuotta sitten

Kuin marras olisi kaivanut pesän rintaan. Sinne se oli pesinyt salaa ja lupaa kysymättä. Tieto siitä tuli kännykkään. Nauroin lääkärille, että minullahan on mistä ottaa, ei haittaa lainkaan, jos pieni pala napsaistaan. Kuuntelin ulkopuolisen rehvakasta puhuttani. Se olin minä enkä kuitenkaan ollut. Ensimmäisestä neulanäytteestä heräsi patologin epäily.

Saattoi olla väärä hälytyskin. Mutta mielessäni kävin jo sädehoidoissa, kuuntelin kummia ääniä laitteista, jotka tappavat sitä, mikä voisi tappaa minut. Veitsi ja koneet auttavat ja hoitavat. Miten panssaroin itseni, etten itke pikkuvaivaani? Pientä se oli sen rinnalla, mitä jotkut naiset kokevat: menettävät kohtunsa, munasarjansa ja molemmat rintansa. Silti he jaksavat hymyillä ja katsoa kannustavasti sädehtien kuin pyhimykset kanssasisarensa, jolla on vain sentin kasvain. Ehkä yksi kuoppa tississä hoitojen jälkeen.

Tuntui läpättävän vähän joka paikka. Ei vain sydän, joka takoi ja takoi. Kaikki elimet säpsähtelivät ja värisivät kuin viesti kulkisi solusta soluun: Hei kuulitko, että rintaan muutti paha vieras? Tiesittekö? Hoitaja sanoi, että useimmat syöpäepäillyt ovat jo tekemässä testamenttiaan näytteenottoon tullessaan. Nainen on sellainen, hän lisäsi.

Naisen rinta on kuin valtameri, kun sen näkee ultraäänikuvina näytössä. Siellä aaltoilevat syvänteet ja suvannot, paljastuvat virtaukset ja kraatterit. Pinnanalainen kudosisäilyy, kun laite kulkee ihoa pitkin ja etsii kaikuluotaimella uhkaa ja saalistaa tautia.

Naisena olo voi tappaa naisen, siksi pitää huolehtia itsestään ja käydä tutkimuksissa. Ajoissa saatu apu auttaa. Patologi tutkii solujen laadun näytteestä. Antaa diagnoosinsa ja kirurgi päättää, leikataanko paha pois. Pitäähän sitä naisella arpia olla, kun ei ole edes tatuoituna ristiä, sydäntä eikä ankkuria – rehvastelija minussa säkätti.

Elämisen tunne kiteytyy hetkiksi. Ne pyyhkiytyvät lokakuun viimeisessä pois, ellei niihin tartu. Kynttilää sytyttäessä ymmärtää saaneensa paljon. Se ei alituisesti tunnu paljolta, mutta talven lähestyessä ja taudin jälkeen on onnellinen, että pään päällä on katto ja lähimmät kotona, kuulo-matkan etäisyydellä. Syömme yhdessä iltapalaa, ja silmämme loistavat katseen osuessa liekkiin. Paranan.

Kati Tervo on helsinkiläiskirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä, innoittuu muistoista ja koti-illoista.




Lämpöä syksyn viimaan

Tee syksyinen retki puistoon.
Pue päällesi lämmin syystakki,
pehmeä neule ja särmät farkut.

KUVAT NICO BACKSTRÖM MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE

Katso vinkit
naisten ja
miesten takkien
valintaan

yhteishyvä.fi

A man and a woman are posing outdoors. The man is sitting on a wooden railing, wearing a dark brown jacket and a black scarf. The woman is standing next to him, wearing a bright red jacket. They are both smiling and looking at each other. The background shows a wooden structure and a building.

Naisten villakangastakki, 89,95 €. Koot 34-46. Myös mustana. Farkut, 29,95 €. Premoda Trendy. Prisma.

Miesten ulkoilutakki, 69,95 €. Koot 48-58. Saatavana myös isoina kokoina: 3XL-6XL. RossBros. Suurimmat Prisma. Farkut, 19,95 €. RossBros. Prisma. Kaulaliina, 19,95 €. Myös harmaana. House. Prisma.



YLLÄ Naisten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 36-46. Prismat ja Sokokset. Farkut, 49,95 €. Prismat ja suurimmat Sokokset. Huivi, 12,95 €. House. Suurimmat Prismat ja Sokokset.

Miesten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 48-58. Farkut, 19,95 €. RossBros. Prismat. Pipo, 9,95 €. Myös mustana. Kaulaliina, 19,95 €. Myös mustana. House. Prismat.

VASEMMALLA Laukut, 39,95 €/kpl. Premoda Trendy. Prismat.

**” Vilpoisana
syyspäivänä takiksi
sopii kevyesti topattu,
hupullinen malli.**

VIEREISELLÄ SIVULLA

Naisten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 34-46. Myös sinisenä. Prismat ja suurimmat Sokokset. Suorat housut, 34,95 €. Aventura. Prismat. Huivi, 24,95 €. L'asessor. Sokokset.

Miesten villakangastakki, 89,95 €. Koot 48-58. Puuvillahousut, 24,95 €. RossBros. Prismat. Kaulaliina, 19,95 €. Myös harmaana. House. Prismat.



”Kaulahuivi toimii paitsi lämmikkeenä myös asusteena.

”Violetin, sinisen
ja viininpunaisen
eri sävyt sopivat
syksyiseen
tunnelmaan.

Naisten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 34–46.
Myös valkoisena. Farkut, 29,95 €. Laukku,
39,95 €. Myös vaaleanruskeana. Premoda
Trendy. Prisma. Huivi, 12,95 €. House.
Sokokset ja suurimmat Prisma.

Miesten ulkoilutakki, 59,95 €. Koot 48–58.
Myös mustana. Farkut, 39,95 €. Miesten
tuubihuivi, 17,95 €. RossBros. Prisma.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.
NAISEN PAITA JA MIEHEN NEULE
KUVAUSREKVISIITTAA.



STORY®

Story tarjoaa ajatonta tyylikkyyttä
aikuiselle naiselle kokoon katsomatta.
Malliston tuotteet on helppo yhdistellä,
käyttää ja hoitaa.

Story
-kuositunika
39,95

Story
-farkut
49,95

STRETCH

Story-neule
44,95

Story-housut
39,95

KOONNUT REBECA ROMERO
KUVAT THINKSTOCK JA TAVARANTOIMITTAJAT

HYVÄNNÄKÖINEN

KAUNEUTTA LUONNOSTA

Luonnonkosmetiikassa käytetyt raaka-aineet tekevät hyvää iholle ja ovat mahdollisimman vähän haitaksi luonnolle.

1 LAVERA BASIS SENSITIVE -KOSTEUS-VOIDE, 50 ml, sisältää ihoa kosteuttavia jojobaöljyä ja aloe veraa. Ruusun, sitruunan ja taikapähkinän esanssit tukevat ihon omia toimintoja. Kosteusvoide tekee ihosta eloisan ja pehmeän. Prismat, suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

2 FRANTSILA ORGANICS MIDSUMMER ROSE -KASVOVOIDE, 40 ml, on ravitseva päivä- ja yövoide. Suomalaisia luomujuhannusruusuja ja yrttejä sisältävä voide suojaa ihoa epäpuhtauksilta sekä stressiltä. Voide edesauttaa couperosan korjaantumista. Prismat, suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

3 SANTE GRANAATTIOMENA -HUULI-VOIDE, 4,5 g, sisältää jojobaöljyä, kaakaovoita ja manteliöljyä. Se rauhoittaa ja suojaa huulten ihoa kuivumiselta. Granaattiomenan siemen-uute ja marulaöljy tekevät huulista pehmeät ja joustavat. Prismat.

4 BORN TO BIO DEO ROLL ROSY SOFTNESS-DEODORANTTI, 75 ml, sisältää puhdistavaa bambujauhetta sekä rauhoittavaa salviaankukkavettä. Ei tahraa eikä sisällä etyyli-alkoholia tai alumiinia. Suuri roll-on helpottaa levittämistä. Prismat.

5 URTEKRAM ALOE VERA -SAMPOO, 250 ml, hellii ja kosteuttaa hiuksia. Sampoo tuoksuu appelsiiniin ja sisältää kosteuttavia aloe veraa ja glyseriiniä. Urtekram tuotteet ovat kasvi-raaka-aineista valmistettua luomukosmetiikkaa. Prismat.

6 SANTE APPELSIINI-KOOKOS -SAMPOO, 500 ml, on mieto, ja se sopii koko perheen käyttöön. Biohajoavat pesutensidit ovat hellävaraisia ihmiselle ja luonnolle. Luomu-aloe kosteuttaa hiuspohjaa ja hiuksia. Luomu-appelsiiniöljy ja luomu-kookospähkinäuute tekevät hiuksista kiiltävät. Prismat.

7 DR. HAUSCHKA VOLUME MASCARA -RIPSIVÄRI kuivuu nopeasti ja tekee ripsistä tuuheat. Mehiläis-, kandelilla- ja ruusuvaiva suojaavat ripsiä yhdessä silkin kanssa. Rohtokasviuutteet silmäuhosta, teen lehdistä ja Neem-puusta rauhoittavat silmänympärysihoa. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

8 DR. HAUSCHKA ROSE DAY CREAM -PÄIVÄVOIDE, 30 ml, edistää ihon pinnan uusiutumista ja vahvistaa punoitusherkän ihon uusiutumiskykyä. Se sopii kaikenikäisille, erityisesti herkkäihoisille ja couperosa-oireista kärsiville. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

9 MADARA PIHLAJA DAILY DEFENCE BODY BUTTER -VARTALOVOI kosteuttaa ja hoitaa vartalon silkinpehmeäksi. Harkullisen tuoksui-
nen vartalovoide sisältää pihlajaa ja muita pohjoismaisia kasveja. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

10 NEALS YARD BEE LOVELY HAND CREAM -KÄSI VOIDE, 50 ml, on Soil associationin sertifioima käsi voide. Orgaaninen hunaja ja appelsiinikuoren eteerinen öljy hoitavat, ravitsevat ja kosteuttavat kuivimmatkin kädet. Suurimmat Sokokset, Sokos.fi ja Emotion Hakanieni.



TEKSTI ELLA KOOTA
KUVAT SAKARI PIIPPO

Kotimaista kauraa gluteenittomana

Gluteenittomien tuotteiden kysyntä on ollut kasvussa jo muutaman vuoden ajan. Raision Provena Iso Kaurahiutaleet valmistuvat Kokemäellä, gluteenittomalle kauralle pyhitetyssä tehtaassa.

Provena-tuotteiden tuotannosta Kokemäellä vastaava varastoesimies **Timo Kilpivuori** ottaa jokaisesta tehtaalle tulleesta kaurakuormasta kahdeksan litran näytteen, joka jaetaan kilon näytteeksi. Näytteestä tarkastetaan, ettei joukossa ole vierasta viljaa ja analysoidaan kosteus, hehtolitraino sekä pienet jyvät ja hometoksiinit. Vain laatuksiteerit täyttävät erät hyväksytään tuotantoon.

Gluteenittoman Provena Iso Kaurahiutaleen valmistaminen perustuu tiukasti valvottuun tuotantoprosessiin, jossa kaura pidetään erillään muista viljoista.

Satakuntalaiset ja varsinaissuomalaiset sopimusviljelijät kasvatavat kauran lajipuhtaasta kauransiemenestä. Tilalla ei saa käsitellä muita viljoja, ja kaurapeltojen puhtaus tarkastetaan useaan kertaan kasvukauden aikana. Kylvökoneet, puimurit ja kuivurit varataan vain kauralle.

Myös kuljetuskaluston puhtaus varmistetaan tarkastuksilla. Ennen kuin kaurakuormaa tuova traktori saa luvan kipata kuormansa vastaanottosiiloon, jyvien puhtaus analysoidaan huolellisesti.

”Kaura on viljana luontaisesti gluteenitonta. Tavanomaisessa tuotannossa kauraan saattaa kuitenkin sekoittua muita viljoja. Gluteenittomaksi voidaan kutsua vain puhdasta kauraa”, kertoo Provenan markkinointipäällikkö **Pauliina Öhman**.

Kaikki Provenan aamiais- ja leivontatuotteet valmistetaan Kokemäellä sijaitsevassa tuotantolaitoksessa. Tuotantotiloissa valmistetaan ja pakataan vain gluteenittomia kauratuotteita. Kaurajyvälle on varattu viljavarastosta myös erilliset siilot.

Erityisruokavaliosta lisätyötä

Keliaakikolle gluteenittomuus on ehdotonta, ja joillekin pienikin altistus voi aiheuttaa ikäviä oireita, kuten pahoinvointia, ripulia ja vatsakipua. Tämän vuoksi gluteenitonta erityisruokavaliota noudattavan arkeen kuuluu tuoteselosteiden tarkka lukeminen. Koska gluteenitonta ruokavaliota noudattava ei voi syödä vehnää, ohraa tai ruista, eikä mitään niitä sisältäviä elintarvikkeita, jää monta tuttua tuotetta pois ruokavaliosta. Niiden tilalle on löydetty muita vaihtoehtoja. Perinteinen aamukaurapuuro sopii useimpien keliaakikoidenkin ruokalistalle,





1.

”Monet ovat huomanneet gluteenin välttämisen helpottavan vatsaoireita ja turvotusta.”



2.



3.

1. Provena-tuotteita valmistaa Kokemäellä yhteensä kahdeksan työntekijää. Pakkaajat Virve Mäkipää (vas.) ja Taija Arvo tekevät saumatonta yhteistyötä. **2.** Linja tuo pakkaajille 52 kaurahiutalepakkausta minuutissa. **3.** Kaurassa on runsaasti kuitua, proteiinia ja hyvää rasvaa. Maultaan se on miedompi kuin muut gluteenittomat viljat.

4. Päämarkkina-alue Suomen lisäksi Iso Kaurahiutale-pakkauksia viedään muun muassa Ruotsiin, Puolaan ja Hollantiin. **5.** Varastoesimies Timo Kilpivuori vastaa Provena-tuotteiden tuotannosta Kokemäellä.



●●● kunhan sen keittää puhdasta kauraa sisältävistä hiutaleista.

”Erityisruokavalio teettää usein lisätyötä. Provena Iso Kaurahiutaleita voi käyttää kuten tavanomaisia kaurahiutaleita. Näin tuttua raaka-ainetta ei tarvitse vaihtaa toiseen, valitsee vain gluteenittoman vaihtoehdon”, Öhman sanoo.

Hänen mukaansa Provenan tuotekehittäjien tavoitteena oli kauratuotteiden tarjoaminen myös gluteenitonta ruokavaliota noudattaville. Tuotesarja tuotiin markkinoille 2006, ja ensimmäisenä valikoimaan tulivat kaurahiutaleet ja täysjyvä-kaurajauho.

Yksinkertainen resepti

Provena Iso Kaurahiutaleiden resepti on yksinkertainen: pakkaus sisältää 500 grammaa kuorittua ja hiutaleen muotoista kauraa. Tuotannossa kauranjyvät kuoritaan ja höyrytetään, mikä parantaa hiutaleiden säilyvyyttä. Sen jälkeen jyvät ajetaan valssituolin läpi. Sen raskaat metallitelat mankeloivat jyvistä hiutaleita. Valmiit kaurahiutaleet kuivataan ja ajetaan varastosiiloon odottamaan pakkaamista.

”Prosessimiehet valmistavat jyvistä suuren määrän hiutaleita muutaman kerran viikossa. Mylly pitää sen verran kovaa mekkalaa,

ettei sitä viitsi koko ajan käyttää”, Kilpivuori naurahtaa.

Kun varastosiilon ikkunasta näkee sisuksen olevan täynnä hiutaleita, vuorossa on pakkaaminen. Säiliöistä hiutaleet siirretään pakkauskoneen siiloon, mistä vaaka annostelee puoli kiloa vaaleita hiutaleita suppiloon. Suppilo pyöräyttää hiutaleet nopealla liikkeellä pakkaukseen.

”Iso Kaurahiutaleen hiutaleet ovat nimensä mukaisesti isoja ja paksuja, joten ne säilyvät kuljetuksessa ehjinä”, Kilpivuori sanoo.

Violetinväriset tuotepakkaukset mutkittelevat kuljettimella ja varastolavat täyttyvät. Pakkaaja **Virve Mäkipää** valvoo pakkauskoneen toimintaa, lisää tarvittaessa pakkauslaatikoita ja liimaa tottuneesti tarroja. Täytetyt puuropakkaukset päätyvät linjaa pitkin suljettaviksi, päivämäärällä leimattaviksi ja tarkastuspunnittaviksi.

Pakkaaja **Taija Arvo** ottaa valmiit hiutalekotelot vastaan pakkauslinjan päässä ja asettelee ne kymmenen pakkauksen myyntieriin. Ennen varastolavalle laittamista myyntierä punnitaan.

Kysyntä kasvussa

Pauliina Öhman ja Timo Kilpivuori ovat huomanneet gluteenittomien tuotteiden kysynnän kasvaneen parin viime vuoden aikana.

”Keliakiaa sairastaa noin kaksi prosenttia suomalaisista. Lisäksi on alettu puhua gluteeniyliherkkyydestä. Monet ovat huomanneet gluteenin välttämisen helpottavan vatsaoireita ja turvotusta”, Öhman toteaa.

Vaikka Suomi on Provena-tuotteiden päämarkkina-alue, on vientiä myös muun muassa Ruotsissa, Puolassa ja Hollannissa.

”Gluteenittomien tuotteiden kansainvälinen kasvuennuste on noin 15–30 prosenttia vuodessa.”

Tämän vuoksi Iso Kaurahiutaleenkin nimenä pakkauksessa lukee *Jumbo Oats*, ja puuron valmistusohjeen voi lukea kymmenellä eri kielellä. •

LEHTI AIKUISILLE!

TILAA HETI!



5 numeroa
VAIN

20€

(norm. 37,90 €)

**KAUPAN PÄÄLLE
VALITSEMANI LAHJA**



**Arvo
89,00 €**

**HANNA SARÉNIN
ISO OLKALAUKKU**

TAI



**Arvo
39,90€**

**FACE STOCKHOLM
IHON- JA HIUSTEN-
HOITOSETTI**

OMA AIKA käsittelee aikuisten naisten ja miesten elämää lähellä olevia asia-aiheita. Lehden vakiosisältöjä ovat oma talous ja laki, työ-elämä, matkat, terveys ja kunto sekä perhe ja ihmissuhteet. Vahvat henkilöhaastattelut ovat tärkeä osa lehteä.

TILAUSKORTTI

☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Oma Aika -lehden tutustumistarjouksena ja saan **5 kk:n lehdet** (5 nroa) **VAIN 20 €** (norm. 37,90 €).
Saan kaupan päälle valitsemani lahjan:

☐ **Hanna Sarénin iso olkalaukku** (arvo 89,00 €) Tilaustunnus: 102274

TAI

☐ **FACE Stockholm ihon- ja hiustenhoitosetti** (arvo 39,90 €) Tilaustunnus: 102275

☐ **Kyllä!** Osallistun raha-arvontoihin ja voin voittaa **5.000,00 €** tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

TILAA NETISTÄ: omaaikalehti.fi/tilaukset

TILAA PUHELIMITSE: 020 1500 889 (ma-to 8-18.00, pe 8-16.00)

Tilaustunnus Hanna Sarén: 102274 Tilaustunnus FACE: 102275

Tilauskortti jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanoa.

Etinimi	Sukunimi
Lähiosoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Puhelin	Sähköposti
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerialta ja sen valitsemita yhteistyökumppaneilta <input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä	

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittaja on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 28.11.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2014 mennessä vastanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaisella Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan.



Oma Aika
maksaa
tilauksen
posti-
maksun

OMA AIKA

Aller Media Oy
Tunnus: 5007487
Info: O2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausajan. Tarjous on voimassa 30.11.2014 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltäytyä yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-to klo 8.00-18.00, pe klo 8.00-16.00): Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 0,83452 €/min.

Parempien työolojen puolesta

S-ryhmä valvoo tarkasti tavarantoimittajiensa työoloja Bangladeshissa. Tavoitteena on varmistaa, että työntekijät tekevät työtä turvallisissa tiloissa, oikeudenmukaisin ehdoin.

Parin viime vuoden aikana Bangladeshin vaatetehtaissa on tapahtunut tuhoisia onnettomuuksia. Tehdasrakennuksen romahduksessa ja useissa tulipaloissa on kuollut ja loukkaantunut satoja ihmisiä. Vaate- tehtaita on arvosteltu työntekijöiden oikeuksien polkemisesta, matalasta palkkatasosta sekä työ- turvallisuuden laiminlyönnistä.

S-ryhmässä myytävistä vaatteista noin kaksi prosenttia valmistetaan Bangladeshissa. Yritys haluaa varmistaa, että tehtaiden työolot ovat hyvät ja vastaavat kansainvälisiä standardeja. S-ryhmän tavarantoimittajista yksikään ei ole kohdannut onnettomuuksia, sillä tehtaas sijaitsevat yleensä uusissa ja hyväkuntoisissa rakennuksissa.

Kohtuullisten työolojen takaamiseksi S-ryhmä on mukana kansainvälisessä sosiaalisen vastuun valvontajärjestelmässä BSCI:ssä. Se tekee säännöllisesti auditointeja eli tarkastuksia tehtaissa riippumattomien asiantuntijoiden avulla. Lisäksi paikallinen yhteistyökumppani valvoo tehtaiden ympäristövastuuta sekä palo- ja rakennusturvallisuutta.

”Olemme tehneet yhteistyötä tuttujen tavarantoimittajien kanssa vuodesta 2007. Yhteistyön alussa suurin huomio kiinnittyi palkkatasoon, mutta nykyään suurimmat haasteet liittyvät työntekijöiden järjestäytymisoikeuteen sekä palo- ja rakennusturvallisuuteen. Olemme tyytyväisiä, että kaikki tavarantoimittajamme ovat sitoutuneet kehittämään toimintaansa vastaamaan BSCI:n kriteereitä”, sanoo kehitysjohtaja **Mikael Sjögren** SOK:lta.

Haasteita ja onnistumisia. Sjögren ja S-ryhmän vastuullisuusjohtaja **Lea Rankinen** kävivät tutustumassa bangladeshilaisten tehtaiden arkeen huhtikuun lopussa. S-ryhmällä on Bangladeshissa neljä tavarantoimittajaa. Rankisen mukaan yritykset ovat kehittäneet toimintaansa merkittävästi, mutta paljon on vielä tekemistä.

”Yksi haaste on Bangladeshin poliittinen tilanne. Osalla paikallisten tehtaiden omistajista on poliittisia kytköksiä, mikä aiheuttaa korruptioepäilyjä. Lisäksi paikallinen valvonta turvallisuusasioissa on ollut heikkoa, mutta onnettomuuksien myötä valvontaa on tehostettu”, Rankinen kertoo.

Haasteena on pitkään ollut myös alhainen palkkataso. Viime vuoden lopulla minimipalkka tosin nousi 29 eurosta 50 euroon.

”Meille on tärkeää, että tehtaiden työntekijöiden toimeentulo turvataan. Tavoitteemme on, että voimme ostohintojemme kautta auttaa tavarantoimittajia ylittämään minimipalkkatasoon.”

Haasteena on, että tehtaissa valmistetaan useiden yritysten tuotteita, eikä yhden toimijan panostus välttämättä riitä palkkojen nostamiseen yli minimitasoon. BSCI-auditointien avulla kuitenkin varmistetaan, että palkka noudattaa lakia.

Rankinen nosti esille myös kysymyksen työntekijöiden järjestäytymisoikeudesta, kun hän keskusteli S-ryhmän tavarantoimittajien johtoportaan kanssa.

”Haluamme tukea työntekijöiden vapaata oikeutta neuvotella ja järjestäytyä. Paikallisen



●●● ay-liikkeen rooli onkin kasvanut ja tulee kasva-
maan edelleen”, Rankinen sanoo.

Rankisen ja Sjögrenin mukaan kaikkein tärkeintä työolojen parantamiseksi on johdon sitouttaminen tarvittaviin muutoksiin. S-ryhmä jatkaa yhteistyötä niiden tehtaiden kanssa, jotka sitoutu-
vat tarvittaviin parannuksiin.

”Nyt tuntuu siltä, että tehtaiden johtajilla on aitoa halua muuttaa asioita”, Rankinen kehuu.

Tämä näkyy parempina tuloksina tehtaiden BSCI-raporteissa. Tehdasvierailulla Rankinen pani merkille, että varauuskäyntejä oli lisätty, sähkö-
johdot oli suojattu ja opasteita oli parannettu. Paloturvallisuudesta vastaavia henkilöitä oli entistä enemmän.

Turvallisuus oli lisääntynyt etenkin paikallisen yhteistyökumppanin viime vuonna laatiman Safety Task Force -mallin ansiosta. Sen kautta rakennustekniikan asiantuntijat tekevät säännöllisiä tarkastuksia tehtaissa ja opastavat yritysten johtoa tekemään tarvittavia muutoksia.

”Tehtaiden johtajat ovat arvostaneet sitä, että heitä ei vain kehoiteta tekemään muutoksia vaan heitä myös autetaan”, Rankinen kertoo.

Safety Task Force -mallia ei ole sidottu vain yhteen maahan, vaan sitä voi tarvittaessa hyödyntää myös muissa riskimaissa sijaitsevilla tehtailla.

Vastuullisuutta läpi ketjun. S-ryhmällä on monta rautaa tulella riskimaiden tuotanto-
olojen parantamiseksi. Yritys on esimerkiksi ollut mukana kehittämässä BSCI:n toimintaohjeita. Se hyväksyy tavarantoimittajiltaan myös muita audintointimalleja, kuten sosiaalisen vastuun

tiukimpia kriteerejä noudattavan SA8000-serti-
fikaatin.

Lisäksi S-ryhmä pitää säännöllisesti yhteyttä tavarantoimittajiinsa ja tarkkailee niiden edisty-
mistä. Jatkossa tavoitteena on panostaa entistä enemmän työntekijöiden kouluttamiseen.

”Olemme käyneet tilannetta läpi myös kotimais-
ten maahantuoja-
tiemme kanssa. Edellytämme, että puolueeton taho vastaa tuotannon turvallisuuden ja vastuullisuuden valvonnasta. Syksyllä kartoit-
tamme tilannetta uudelleen”, Rankinen kertoo.

S-ryhmä haluaa kertoa kuluttajille läpi-

näkyvästi tuotteidensa valmistus-
prosessista. Sen vuoksi se ilmoittaa omien merkkien tekstiilituotteissa valmistusmaahan, vaikka laki ei sitä edellytä. Tavoitteena on viestiä vas-
tuullisuudesta jatkossa entistä sel-
keämmin.

”Edistysaskeleista huolimatta
työtä riittää edelleen. Tarkoitus on mennä yhä pidemmälle tuotanto-
ketjun läpivalaisussa ja tehdä myös

raaka-aineiden tuotannon auditointeja. Tavoit-
teemme on olla alan vastuullisuuden kehittämisen
kärjessä”, Sjögren sanoo.

Rankisen mukaan S-ryhmä tulee tulevaisuu-
dessa kiinnittämään entistä enemmän huomiota myös bangladeshilaisten tehtaiden ympäristö-
vaikutuksiin, kuten vedenkäyttöön ja maaperän
puhtauteen.

”Säännöllisillä tarkastuskäynneillä, työturvallisuuden parantamisella ja sosiaalisen vastuun
kantamisella on yksi yhteinen tavoite. S-ryhmä haluaa tarjota asiakasomistajille turvallisia sekä
eettisesti ja ekologisesti kestäviä tuotteita”,
Sjögren summaa. •

”S-ryhmä haluaa tarjota asiakasomistajille turvallisia sekä eettisesti ja ekologisesti kestäviä tuotteita.”



Turvallisuus on lisääntynyt Bangladeshin tehtaissa. Varauuskäyntejä on lisätty ja opasteita parannettu.



SUIT SAIT SUIKALEISTA!



Uudet pintamaustetut kananpojan filesuikaleet ovat suorastaan raikkaita. Salaattiin, wokkiin, keittoon nyt noin esimerkiksi.

SINUSTAKO SUOMEN PARAS SUIKALEKOKKI?

Kariniemen kananpojan suikaleista valmistuu kätevästi niin kotoisasti arkista ruokaa kuin eksoottisempiakin herkkuja. Valitse suosikkisi kaikista tarjolla olevista suikaleistamme, kehittele resepti ja lähetä se meille. Herkkuisimmat reseptit ja kekseliäimmät kokit ikuistetaan Kariniemen kanakeittiön parhaimmistoon. Ohjeet: kariniemen.fi



MITÄ EROA?

TEKSTI HELENA SAINNE-LAITINEN
KUVAT JUUSO PALONIEMI

Monet hyvät riisinjyvät

Riisi on pääasiallinen ravinto puolelle maapallon väestöstä. Se sopii erinomaisesti aterian lisukkeeksi, mutta ei kieltäydy pääroolistaan.

Riisipuuroa, risottoa, sushia tai riisivanukasta. Riisistä on moneksi, mutta vain harva tietää, että se on yksivuotinen, noin puolentoista metrin korkuinen heinäkasvi. Jyvän muodon mukaan riisi on joko puuroutuvaa pyöreäjyvistä tai irtoneista pitkäjyvistä. Se on erityisen tärkeä viljakasvi Aasiassa, missä viljellään 90 prosenttia maailman riisistä.

Valkoisesta riisistä kuorikerrokset, leseet ja alkiot on hiottu pois. Ennen hiontaa riisinjyvät käsitellään usein parboil-menetelmällä, jossa ravintoaineita imeytetään painehöyryllä jyvän ytimeen. Käsitelyn ansiosta jyvät pysyvät irtonaisina kypsennettäessä.

Ennen keittämistä riisi kannattaa huuhdella siivilässä juoksevan kylmän veden alla. Riisi keitetään joko vähäisessä tai väljässä vedessä. Keitinliemenä voi käyttää myös liha- tai kasvisliemiä, tomaattimehua tai vaikkapa kookosmaitoa. Lajike ja esikäsittely vaikuttavat kypsymisaikaan, joka kannattaa tarkistaa pakkauksesta. Riisi säilyy syöntikelpoisena kotiloissa jopa 2–3 vuotta. Keitettyä se säilyy jääkaapissa pari vuorokautta.

Korkea hiilihydraattipitoisuus, jopa 73–80 prosenttia, tekee riisistä hyvän energianlähteen. Proteiinia siinä on vain vähän, noin 6–8 prosenttia, mutta se on hyvälaatuista. Riisi sisältää myös ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Tummat riisilaadut ovat maultaan täyteläisempiä ja ravintoarvoltaan parempia kuin valkoiset. •

Perinteinen ja puuroutuva RISELLAN PUURORIISI

Perinteinen riisipuuro syntyy pitkään haudutetulla. Puuroutuva riisi sopii myös piirakoiden ja kaalikääryleiden täytteisiin sekä sushiriisiksi. Ylijääneestä puurosta syntyy helppo jälkiruoka, kun sen joukkoon sekoittaa vaniljawaahtoa ja marjoja tai hedelmiä.



Puolipyöreä ja mehevän kostea RISELLAN RISOTTORIISI

Risottoriisi on puolipyöreää parboil-käsiteltyä riisiä. Italialaiset risotot ovat rakenteeltaan valuvia, ja riisiin jätetään puruvastusta. Riisi kuullotetaan öljyssä ennen nesteen lisäämistä. Risottoriisi sopii myös espanjalaiseen paellaan tai paprikoiden täytteeksi.



Kukkaisen aromaattinen

RAINBOW'N JASMIINIRIISI

Jasmiiniriisi on tuoksultaan kukkainen ja maultaan aromaattinen riisi, jota viljellään Thaimaassa. Se sopiikin lisukkeeksi erityisesti itämaisiin ruokiin. Jasmiiniriisi on hieman tahmeaa, joten sitä on helppo syödä puikoilla. Kypsymisaika on noin 12 minuuttia.



Täyteläinen ja kuitupitoinen

UNCLE BEN'SIN TÄYSJYVÄRIISI

Täysjyväriisin tunnistaa ruskehtavasta väristä. Siitä on hiottu pois vain uloin kuorikerros, joten se sisältää runsaasti kuituja ja ravintoaineita. Aterialisuke kypsyy kymmenessä minuutissa ja on maukas myös pata- ja laatikko-ruoissa.



Nopea ja ravinteikas

RAINBOW'N TUMMA PIKARIISI

Tumma pikariisi on parboill-käsiteltyä pitkäjyväistä riisiä. Hyvän ravintoarvonsa vuoksi se sopii lisukkeeksi ja käytettäväksi erilaisissa riisiruoissa, kuten salaateissa, keitoissa ja vaikkapa lohipiirakan täytteenä. Tumma pikariisi kypsyy vartissa.



Kevyen ilmava ja pähkinäinen

UNCLE BEN'SIN BASMATIRIISI

Maaillalla arvostettua pitkäjyväistä basmatiriisiä viljellään Intiassa. Ohjeen mukaan kypsennettynä se jää kevyen ilmavaksi. Pehmeä maku ja pähkinäinen aromi sopivat niin itämaisten kuin eurooppalaistenkin ruokien kanssa.



Pieni ja pyöreä

YUTAKAN SUSHIRIISI

Sushiriisi on pyöreää ja pientä. Se huuhdellaan ja liotetaan ennen keittämistä. Kypsänä se on sopivan tahmeaa sushin valmistukseen. Riisi maustetaan riisiviinietikan, suolan ja soke-rin seoksella. Sushiriisiä voi käyttää lisukkeena myös japanilais-tyyppisissä ruoissa.

OLE HYVÄ

KOONNUT SANNA AUTIO
sanna.autio@sok.fi,
SOK, PL 1, 00088, S-ryhmä

Lasten puuroa pussissa

Semperin hedelmäinen ja omena & persikka -käyttövalmiit puurot (alk. 6 kk) on pakattu annospussiin. Viljana on riisi-kaurajauhoja ja kaurahiutaleita. Puurot ovat sokeroimattomia ja maidottomia, ja niitä on täydennetty vitamiineilla ja kivennäisaineilla. Annoksen voi nauttia huoneenlämpöisenä tai lämmitettynä. Pakkausta ei voi laittaa mikroon.



Aito vaahterasiiirappi

Rainbow'n vaahterasiiirappi on aitoa kanadalaista vaahterasiiirappia, joka sopii ohukaisten, vohvelien, hedelmien, jäätelön, jogurtin ja marjojen kastikkeeksi. Vaahterasiiirappi antaa makeutta ja aromia jälkiruokiin, leivonnaisiin, keitetyille kasviksille, salaatikastikkeisiin ja marinadeihin. Pullo sisältää 187 millilitraa. Vaahterasiiirapin alkuperä- ja valmistusmaa on Kanada.

Pehmeät jälkiuunipalat

Fazerin Jälkiuuni-Puikulat ovat pehmeitä, täysrukiisia ja lisäaineettomia leipäpaloja. Pussissa on kuusi runsaskuituista viipaletta.



Lapsiperheiden nakki

HK:n Viikarinnakki on kuoreton makkara, jonka lihapitoisuus on 72 prosenttia. Se valmistetaan kotimaisesta rypsiporsaan lihasta, joka sisältää omega-3-rasvahappoja. Nakit ovat lisäaineettomia, eivätkä sisällä lisätyä fosfaattia ja natriittiä.



Sekoitus salmiakkia

Fazerin Pantteri Black & White -pussi sisältää kuorruttamattomia salmiakkeja ja kuorrutettuja makeisia. Makuina ovat veriappelsiini-menthol, ananas-menthol, vadelma-menthol ja päärynä-menthol. Pussi painaa 180 g.



Uutta Kotimaista -sarjassa

Tuotteet valmistetaan Suomessa.



- **LAKTOOSITTOMAAN HEDELMÄ JOGURTTIIN.** 150 g, makua antavat persikka, aprikoosi ja vadelma. Hedelmäpitoisuus on 4,5 % ja rasvaa on 2 %.
- **BULGARIAN JOGURTTI.** 150 g, on lempeän hapokas ja lohkeava maustamaton jogurtti. Nauti jogurtti sellaisenaan hunajan, hiillon tai marjojen kera. Se sopii erinomaisesti kylmien kastikkeiden, kuten tsatsikin ja makeiden tai suolaisten täytteiden valmistukseen. Rasvaa jogurtissa on 3,9 %.

- **JAUHELIHAKIUSAUS,** 300 g, valmistetaan perunasta, vedestä, kermasta, naudanlihasta (10 %), maissitärkkelyksestä, suolasta, ja mausteista (mm. sipuli, paprika). Suolapitoisuus 1 %.
- **KINKKUKIUSAUS,** 300 g, valmistetaan perunasta, vedestä, kermasta, kinkkuvalmisteesta (5 %), leikkelemakkarakasta (5 %), lihaproteiinista, glukoosista, aromeista, säilöntäaineesta (E 250), maissitärkkelyksestä, sipulista, suolasta, valkopiippurista. Suolapitoisuus 0,9 %.
- **SMETANA,** 120 g, on hapatettua kermää, jonka rasvapitoisuus on 35 %. Smetana antaa ruoalle täyteläisen maun. Se sopii monenlaisen ruoan valmistukseen ja kestää hyvin kuumennusta. Lisäksi sitä voi vaahdottaa.
- **CRÈME FRAÎCHE,** 150 g, on hapatettua kermää, jossa on 18 % rasvaa. Se soveltuu leivontaan ja kestää ruoanvalmistuksessa lyhytaikaista kuumennusta liedellä valmistettavissa ruoissa, kuten kastikkeissa, keitoissa ja wokeissa.



Sokerittomat pastillit rasiassa

Blink Pink Grapefruit ja Cola -pastillit pakataan trendikkäisiin ja ulkoasultaan vaihteleviin kauniisiin metallirasioihin. Sokerittomat pastillit ovat raikkaita ja maistuvat joko greipiltä tai kolalta. Rasioita voi kerätä ja käyttää uudelleen.

Uusi ajaton astiasto

Housen Tovi-astiaston on suunnitellut vuoden 2014 muotoilija Maija Isopahkala. Sarjaan kuuluvat muki, kahvikuppi ja aluslautanen, ruokalautanen sekä kulho. Astioita on saatavilla ainakin vuoteen 2017 asti. Prismat.



Jordan* Step by Step -harjat mukana lapsen kehityksessä

Jordan on kehittänyt lastenhammasharjasarjan, joka auttaa huolehtimaan suuhygieniasta aina ensimmäisestä hampaasta lähtien.



Osta Jordan Step by Step -hammasharja,
voit voittaa hauskan päivän kylpylässä!
www.jordanstepbystep.fi

Jordan*
*Love your teeth

NATURDIET

NOPEA, TERVEELLINEN VÄLIPALA



Hyvänmakuinen Naturdiet
sopii myös 5:2
dieettiin.

Naturdiet-shake sisältää kaikki
tarvitsemasi vitamiinit ja hivenaineet.



Ota motivaatiokuva Naturdietistä ja osallistu kehon koostumusmittarin arvontaan Naturdiet Suomi Facebookissa. 15.8-31.10. välisenä aikana.

Lue lisää Naturdiet.fi

FRIGGS

naturdiet®

Päivittäistavarakaupoista.

TEKSTI HASSE HÄRKÖNEN
KUVITUS TUOMAS IKONEN

Älä hätiköi asunto- kaupassa

Asunto on monelle elämän suurin sijoitus. Asunto-kaupassa tunteet pyrkivät esiin, vaikka päätökset pitäisi tehdä järjellä. Mitä kannattaa ottaa huomioon asuntoa ostaessa?

Asuntokaupassa nopeus on usein valttia, ja kiire lisää ostajan paineita. Siitä huolimatta ostettavaan asuntoon ja sen taustatietoihin täytyy ehtiä perehtyä.

Osakehuoneistoa hankittaessa ei todellisuudessa osteta asuntoa vaan asunnon hallintaan oikeuttavia asunto-osakeyhtiön osakkeita. Sen vuoksi on syytä tutustua tarkasti paitsi asuntoon myös taloyhtiöön. Yhtiön kokonaistilanne selviää tasekirjasta, isännöitsijäntodistuksesta, yhtiöjärjestyksestä ja kunnossapitotarveselvityksestä.

Taloudenpito, tehdyt ja tulevat korjaukset, yhtiölainat ja huoneiston osuus niistä sekä asumiseen liittyvät vastikkeet kannattaa myös tarkistaa ennen ostotarjouksen jättämistä.

”Isännöitsijäntodistus on tärkein dokumentti, mutta myös yhtiöjärjestykseen kannattaa perehtyä. Siitä selviää, minkä tilojen hallintaan osakkeet antavat oikeuden. Kuu-luuko esimerkiksi rivitalohuoneiston piha tai osa siitä mukaan?” sanoo Kiinteistöliiton vanhempi lakimies **Kristel Pynnönen**.



”Asunto-
osakeyhtiölaki
antaa raamit,
mutta yhtiö-
järjestys voi
poiketa siitä.
Yhtiöjärjestys
on ikään kuin
taloyhtiön
oma laki.”

Asuntokaupasta maksetaan veroa

- Asunto-osakkeiden ostaja maksaa varainsiirtoveron ostamastaan asunnosta. Vero on kaksi prosenttia asunnon velattomasta hinnasta, ja se maksetaan kahden kuukauden kuluessa kauppakirjan allekirjoittamisesta.
- Jos kauppa tehdään kiinteistönvälittäjän välityksellä, vero maksetaan kaupanteon yhteydessä pankkiin. Kiinteistönvälittäjä on vastuussa veron maksusta ja varain-

siirtoveroilmoituksen toimittamisesta verottajalle.

- Ensimmäisestä asunnosta ei tarvitse maksaa varainsiirtoveroa.
- Asuntolainasta maksetun koron saa vähentää verotuksessa. Vuonna 2015 vähennysoikeus on 70 prosenttia koroista.

”Asunto-osakeyhtiölaki antaa raamit, mutta yhtiöjärjestys voi poiketa siitä. Yhtiöjärjestys on ikään kuin taloyhtiön oma laki.”

Paperit voivat tuntua vaikeaselkoisilta etenkin ensimmäistä asuntoa ostavalle. Dokumenttien lukemiseen kannattaa tarvittaessa pyytää apua kokeneemilta sukulaisilta tai ystäviltä. Lisätietoja voi kysyä myyjältä, isännöitsijältä ja taloyhtiön hallituksen jäseniltä.

Asunnon ostamista harkitessa on hyvä miettiä, onko asunto kaikin

Lue, miten teet
asunnon osto-
tarjouksen.

yhteishyvä *live*

”Vaikka asuntokauppa ja tarjousvaihe ovat usein kiireisiä, pidä huoli, että ehdit tutustua huolellisesti asuntoon ja siihen liittyviin dokumentteihin.

- puolin järkevä hankinta. Onko sijainti hyvä, miten töihin tai kouluun kulkeminen onnistuu, ja sujuuko arki uudessa paikassa?

Älä pelkää taloyhtiön lainaa

Taloyhtiöllä olevaa lainaa ei Pynnösen mielestä kannata pelätä. Lainaa otetaan yleensä korjauksia varten, mikä kertoo, että taloa on hoidettu. Kaikki yhtiön historian aikana tehdyt korjaukset pitää kertoa isännöitsijäntodistuksessa. Jos taloa ei ole korjattu vuosikausiin, voivat korjaukset tulla kertarysäksenä. Tämä voi nostaa asumiskuluja rajusti.

Huoneiston osuus taloyhtiön lainasta selviää isännöitsijäntodistuksesta. Asunnon hinta ilmoitetaan myynti-ilmoituksessa myyntihintana sekä velattomana hintana, jos asunnolla on osuus yhtiön yhteisestä lainasta.

Tehdyt ja tulevat korjaukset muodostavat ikään kuin kokonaisuuden. Kunnossapitotarveselvitys kertoo, mitä taloyhtiössä on tarkoitus tehdä seuraavan viiden vuoden aikana.

”Taloyhtiö voi muodostua useasta rakennuksesta tai porraskäytävästä, ja osakkaat vastaavat yhdessä niiden kaikkien korjauskuluista. Vaikka ostettavan huoneiston rakennus tai porraskäytävä on hyvässä kunnossa, se ei välttämättä kerro koko totuutta”, Pynnösen huomauttaa.

Selvitä muutostyöt

Vuodesta 2010 alkaen osakkaiden on pitänyt ilmoittaa huoneistossa tekemistään muutostöistä taloyhtiölle. Ne näkyvät isännöitsijäntodistuk-



sesta. Aikaisempia huoneistossa tehtyjä muutoksia kannattaa kysyä myyjältä.

Jos osakas on tehnyt huoneistoon taloyhtiön perustasosta poikkeavia muutoksia, näiden muutostöiden kunnossapito kuuluu osakkaan vastuulle. Sellaisia ovat esimerkiksi jälkikäteen asuntoon tehtyt sauna sekä kylpyhuoneen lattialämmitys. Lähtökohtaisesti alkuperäiset märkätilat kuuluvat yhtiön vastuulle, jos niitä ei ole muutettu.

Kylpyhuoneeseen kannattaa kiinnittää huomiota. Silmämääräisen tarkistuksen lisäksi moni haluaa teettää kosteusmittauksen, joka kartoittaa märkätilojen yleiskuntoa.

Pynnösen mukaan huoneistoon mahdollisesti tehtävä kuntotarkastus keskittyy yleensä nimenomaan kylpyhuoneeseen. Myyjän ja ostajan on sovittava erikseen kuka maksaa kuntotarkastuksen.

Energiatodistus kertoo rakennuksen energiatehokkuudesta, ja se on rakennuskohtainen. Kristel Pynnösen mielestä todistuksen lisäksi kannattaa vilkaista talon toteutuneita energian ja veden kulutuslukuja.

Ole tarkkana näytössä

Sekä asuintaloon että itse huoneistoon kannattaa tutustua kunnolla jo asuntonäytössä. Pintojen kunto, huoneiston varustus ja muut asiat kannattaa tutkia huolella. Onko asunnossa talvella lämmin? Haiseeko siellä oudolta? Millaisessa kunnossa asunto on? Tarvitseeko asuntoa remontoida? Jos olet todella kiinnostunut asunnosta, pyydä yksityisnäyttö.

Myyjältä ei voi jälkikäteen vaatia hyvitystä virheistä, jotka olisi pitänyt huomata normaalissa tarkastuksessa. Esimerkiksi pintojen luonnollinen kuluminen ei ole virhe. Vanhat huoneistot ovat aina yksilöitä kunnan ja varustelun suhteen.

Talossa mahdollisesti olevien kellari- ja ullakotilojen käyttöoikeus selviää isännöitsijäntodistuksesta. Jos taloyhtiöllä on osakkaille vuokratavia autopaikkoja, vanhan osakkaan vuokrausoikeus ei automaattisesti siirry uudelle osakkaalle.

”Jos autopaikoille on jonoa, vapautunut paikka vuokrataan jonotuslistalla seuraavana olevalle osakkaalle”, Pynnösen muistuttaa. •

Lähteenä on käytetty myös Kilpailu- ja kuluttajaviraston nettisivuja www.kkv.fi.

SYKSYN TYYLIKKÄIN TARJOUS

Tilaa heti!



OLIVIA – Terävä ja tyylikäs

Olivia on ajattelevan naisen muotilehti. Lehestä löydät tyylin lisäksi Suomen parhaiden tekijöiden henkilö-, ilmiö- ja ihmissuhtejutut.



DIVAANI – Rohkeasti omanlainen

Divaani on rohkeasti omanlainen kodin ja asumisen naistenlehti. Joka numerossa runsaasti sisustusideoita, ostosvinkkejä, upeita koteja sekä herkullisia reseptejä.

5 nroa VAIN
19⁹⁰ €

+ KAUPAN PÄÄLLE



INDIAN SUMMER
-LAUKKU

Ivana Helsinki

Paola Suhonen

TILAA NETISSÄ!

OLIVIA: olivia.fi/tilaukset Tilaustunnus: 102337

DIVAANI: divaanilehti.fi/tilaukset Tilaustunnus: 102315

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Olivia -lehden tutustumistarjouksena ja saan 5 kk:n lehdet (5 nroa) 19,90 €! (norm. 38,25 €) Tilaustunnus 102337
- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Divaani -lehden tutustumistarjouksena ja saan 5 kk:n lehdet (5 nroa) 19,90 €! (norm. 36,90 €) Tilaustunnus 102315
- ☐ Saan **kaupan päälle** lahjaksi tyylikkään Ivana Helsingin Indian Summer -laukun, arvo 59,00 e.
- ☒ Osallistun arvontaan ja voin voittaa **5.000,00 €** matkarahaa tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestopäätöksenä kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etinimi	Sukunimi	
Osoite		Syntymävuosi
Postinumero ja -toimipaikka		Puhelin
Sähköpostiosoite		Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerialta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta		
<input type="checkbox"/> tekstiviestillä <input type="checkbox"/> sähköpostitse		

Aller Media Oy järjestää arvonnalla, jonka voittajana on 35.000,00 € puhtaana käteen. 35.000,00 € arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 29.11.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2014 mennessä vastanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestopäätökset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pörsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889.

Aller Media Oy
maksaa
tilauksen
postimaksun

Aller

Aller Media Oy
Tunnus: 5020530
Info: Y2
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUSEHDOT: Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupanpäällisen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaimiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudelleen. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen tilaukseen. Tarjous koskee kotimaan tilauksia sekä uusia tilaajia eli talouksia, joissa ei ole ollut kyseisen lehden tilaajia viimeksi kuluneiden 6 kk:n aikana. Tarjous on voimassa 30.11.2014 asti. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pörsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889.

Väriä kodin sisustukseen

Viileät illat selätetään pehmeillä sisustustekstiileillä. Torkkupeitossa ja tyynynpäällisessä hehkuvat syksyn sävyt.

Virkattu torkkupeitto

Koko: 110 x 160 cm + reunat.

Langanmenekki: Novita Nalle Taika (878) kirjava limevihreä 350 g, (853) kirjava liila 350 g, Novita Nalle (061) meelerattu beige 150 g, (314) vaaleaoliivi 200 g ja (044) grafiitti 200 g.

Virkkuukoukku: Novita nro 4 tai käsialan mukaan.

Mallivirkkaus: Virkkaa piirroksen ja ohjeen mukaan.

Tiheys: 6 pylväsryhmää = 10 cm.

Virkkaa vaaleanoliivin värisellä langalla aloitusketjuksi 203 ketjusilmukkaa (kjs).

1. krs: virkkaa viidenteen kjs:aan koukusta laskeen 3 pylvästä (p), *jätä aloitusketjun 2 s väliin, virkkaa seuraavaan s:aan 3 p*. Toista *-* vielä 64 kertaa. Jätä aloitusketjun 1 s väliin ja virkkaa vielä 1 p.

Jatka virkkaamista piirroksen mukaan. Virkkaa 2. krs beigellä (puolipylväitä), kerrokset 3–6 kirjavalla limevihreällä, 7. krs beigellä (puolipylväitä) ja 8. krs grafiitilla (kiinteitä silmukoita).

Jatka virkkaamista toistamalla kerroksia 9–16, kunnes peiton korkeus on noin 160 cm ja viimeinen raita on virkattu loppuun saakka. Virkkaa kerrokset 11–14 vuorotellen kirjavalla limevihreällä ja kirjavalla liilalla.

Viimeistely. Höyrytä peitto kevyesti. Päättelä langanpäät. Virkkaa peiton ympäri 3 krs kiinteitä silmukoita kaksinkertaisella grafiitinvärisellä langalla. Virkkaa vielä reunan ympäri 1 krs piilo-silmukoilla (kiinteitä ketjusilmukoita).





Kokkaa Chiquitan kanssa



Mitä sinä kokkaat Chiquita-banaanista?

Kerro meille mahtavat reseptioivalluksesi osoitteessa **chiquita.fi**. Onko banaanisi aamusmoothiesi tärkein osa? Leivotko herkullista banaanikakkua? Vai käytätkö banaaniamme eksoottiseen curryyn?

Palkitsemme 40 herkullista reseptiä upealla Chiquita-blenderillä!

Selaa sivulla myös muiden jättämiä ruokaohjeita. Saat reilusti inspiraatiota omiin kokkailuihin!

Kampanja voimassa 29.9.2014–30.11.2014



KOONNUT REBECA ROMERO
KUVAT JUUSO PALONIEMI
JA TAVARANTOIMITTAJAT

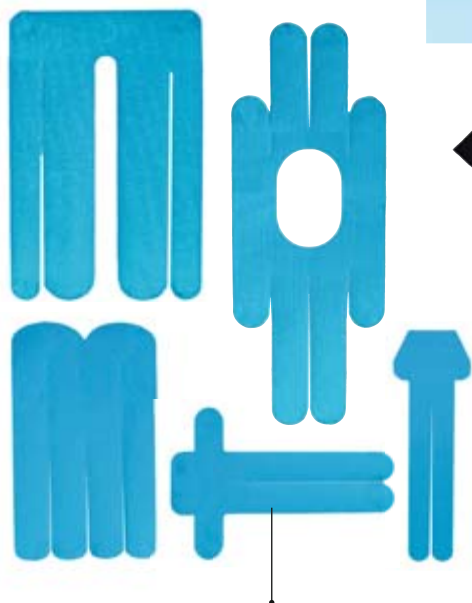
LIHAKSET VETREIKSI

Lihaksia kannattaa lämmitellä ennen urheilua ja venyttellä sen jälkeen. Erilaisilla apuvälineillä lihakset pysyvät kunnossa kovassakin treenissä.



MIKKO-TREENIPAITA,
29,95 €. Koot S-XXL.
Steam.

MATTI-HOUSUT,
29,95 €. Koot S-XXL.
Steam.



KINESIO-TEIPPI on vahva ja elastinen teippi, joka on suunniteltu urheilijoille. Se vähentää lihasten kiputiloja, parantaa liikkuvuutta ja tukee lihaksia urheiluvoimissa. Teippi soveltuu myös erilaisten kiputilojen lievittämiseen ja nivelten tukemiseen. Puuvillasta ja Spandex-kuidusta valmistettu teippi on elastinen, hengittävä ja nopeasti kuivuva. Teippiä on saatavilla olkapäälle, alaselälle, polville, nilkoille ja niskaan. Se pysyy iholla kerralla noin 3-7 päivää. 7,95 €. Gymstick.



RAS-TREENIPAITA,
14,95 €. Koot S-XXL.
Steam.



MIRO-SHORTSIT,
19,95 €. Koot S-XXL. Steam.



FOAMROLLER on lihashuollon apuväline. Sitä käytetään apuna alkuhämmittelyssä sekä harjoituksen jälkeen ennen palauttavaa venyttelyä. Lihasten pehmittäminen ennen harjoitusta parantaa liikuntasuoritusta ja ehkäisee vammojen syntymistä. Rentoa lihasta on helpompi venyttää ja käsitellä. Saatavilla kolmea eri kokoa:
50 cm/ø 10 cm, 12,95 €.
40 cm/ø 14 cm, 14,95 €.
60 cm/ø 14 cm, 24,95 €.
Steam.

Hiukset ovat Elice Abonce
Muhoselle tärkeä työväline.
Aluksi hiuksista sai roikkua
muutaman sekunnin kerrallaan,
vuosien harjoittelun jälkeen aika
on pidentynyt minuutteihin.



Teltan .. TÄHTI

Nykysirkustaiteilija Elice Abonce Muhonen, 30, työskentelee parhaiden ystäviensä kanssa, matkustaa jatkuvasti ja roikkuu hiuksistaan ympäri maailmaa. Haaveen saavuttamiseksi tarvittiin kovaa työtä ja ripaus hulluutta.

Elice Abonce Muhonen ojentaa kätensä ja tarttuu ystävänsä käteen. Lisää käsiä ilmestyy, ja pian sirkuksen esiintyjät, akrobaatit, jonglöörit, voimamiehet ja klovnit, muodostavat tiiviin ihmisringin. Abonce Muhonen vetää syvään henkeä, sulkee silmänsä ja antaa hyvän energian virrata. Ennen show'ta jokaisella on mahdollisuus rauhoittua, puhua ja tulla kuuluksi. Se auttaa, kun jännitys kipristää vatsassa.

”Jännitän aina ennen esitystä. Jos jännitystä ei tule, jokin on huonosti tai asia on menettänyt merkityksensä. Esitykset, niiden tunnelma ja yleisön tunteet ovat syyt, miksi nautin työstäni niin suuresti”, nykysirkustaiteilija kertoo.

Kun kädet irtoavat toisistaan, on aika astua teltan esiripun takaa areenalle. Siellä Abonce Muhonen kiipeää useiden metrien korkeuteen ja taiteilee sekä trapetsilla että hiustensa varassa roikkuen.

Ennen kuin Vantaalla varttuneesta suomalais-meksikolaisesta naisesta tuli teltan tähti, hänen oli tehtävä vaikutus opettajiin, harjoiteltava tuhansia tunteja ja kasvatettava pitkä tukka.

Farkut eivät vakuuta. Ensikosketuksen sirkukseen Abonce Muhonen sai 17-vuotiaana espoolaisessa Suvelan sirkuskoulussa. Sirkusmaailmassa hän oli aloittelijaksi jo iäkäs, ja suurin osa koulun oppilaista oli taustoiltaan kovaa treenaavia telinevoimistelijoita. Kun Abonce Muhonen ystävineen asteli sisään farkut jalassa, tiukka ranskalainen opettaja ei ollut vakuuttunut.

”Hän ihmetteli, mitä tyttöjä olemme. Mutta menimme aina uudestaan harjoituksiin. Sirkus-

koulu oli paras asia, mitä minulle tuolloin tapahtui. Tunsin heti, että löysin paikkani. Tavallisessa koulussa en pärjännyt kovin hyvin. Se, ettei ole paras matematiikassa, ei tarkoita, ettei voi päästä muuten pitkälle”, Abonce Muhonen muistuttaa.

Palo sirkukseen syttyi. Myös opettajan kunnioitus voitettiin kevätnäytöksessä, jossa mustavalkoisiin klovniaasuihin pukeutuneet tytöt pyörittivät tiimalasin muotoisia hyrriä juuri niin kuin pitääkin. He olivat harjoitelleet ahkerasti – ja salaa.

Treeniä kellon ympäri. Sirkusammattilaiseksi pääseminen vaatii kovaa työtä ja omistautumista. Abonce Muhonen ei voinut jäädä Suomeen, sillä täällä ei ollut vielä tuohon aikaan ammattiin valmistavia opintoja.

”Suvelasta lähdin Lahden sirkuskoulun kautta sirkuskorkeakouluihin Ruotsiin ja Ranskaan. Päivät täyttyivät akrobatiasta, venyttelystä, voimaharjoittelusta ja sirkuksen historian oppitunneista. Treenasimme aamuyhdeksästä iltayhdeksään. Väsymys, kipu ja mustelmat olivat arkipäivää. Ammatti on niin epätavallinen ja liikkuvainen, että porukasta tulee tiivis. Teen vieläkin yhteistyötä parhaiden koulukavereideni kanssa.”

Nyt Abonce Muhonen on ryhmänsä kanssa kirjoilla Ranskan Bretagnessa. He tekevät esityksensä itse ja kiertävät maailmaa teltan kanssa.

”Ihmisillä on paljon ennakkoluuloja ammattiani kohtaan. Olen elättänyt itseni sirkuksella heti valmistumisestani, vuodesta 2008, lähtien. Lisäksi tuotan sirkusesityksiä ja -festivaaleja, ja kuvaamme parhaillaan elokuvaa, joka kertoo nykysirkuksesta. ●●●

Elice Abonce Muhonen, 30

Mottoni on... yksin pääset nopeammin, yhdessä pidemmälle.

Nauroin viimeksi... kun tullivirkailija kysyi minulta ja kollegaltani, mitä teemme Lontoossa. Vastasimme, että tulimme tänne roikkumaan tukasta. Se huvitti.

Itkin viimeksi... kun väsymys purkautui.

Moka, joka opetti eniten... oli putoaminen trapetsilta. Nilkassani on siksi kolme metalliruuvia. Turvaköysi hajosi. Opin, että välineeseen ja sen kiinnittäjään on voitava luottaa.

Haluan vielä oppia... soittamaan ukulelea, ajamaan kuorma-autoa ja seisomaan päälläni ilman käsiä.

- Palkkaa tulee, kun esiintyy. Ideoinnista ja valmistelusta ei makseta. Työhön käytettyjä tunteja ei siis kannata laskea”, Abonce Muhonen sanoo.

”Ammattilaisena ei tarvitse enää harjoitella päivittäin. Huomaan kuitenkin, etten ole enää kaksikymppinen. Kehosta täytyy pitää huolta, jos haluan urani jatkuvan. Se on tärkein työvälineeni.”

Salaisuus paljastuu. Pitkät, tummanruskeat hiukset valuvat pitkin selkää. Abonce Muhonen ei ole pessyt hiuksiaan muutamaa päivään, sillä hie-
man rasvaiseen tukkaan syntyy napakin letti.

Hiukset ovat olennainen osa sirkustaiteilijan identiteettiä. Erityisen tärkeät ne ovat Abonce Muhoselle ja hänen kollegalleen **Sanja Kososelle**, jotka roikkuvat hiuksista yhteisessä esityksessään.

Ensin hiuksista roikkumisesta innostui Kosonen, joka houkutteli Abonce Muhosen mukaan. Alkuun pääseminen ei kuitenkaan ollut helppoa.

”Hiuksista roikkumisen taito oli kuin suuri salaisuus. Kyselimme ympäriinsä, roikkuuko joku hiuksista, missä ja miten. Lajia ei opeteta kouluissa, sitä näkee vähän, ja taito on periytynyt sukujen sisällä”, Abonce Muhonen kertoo.

Tietoa kertyi pikkuhiljaa, ja naiset alkoivat harjoitella kotiin ostetusta leuanvetotangosta roikkuen. He kehittivät itse sidontatavan, jolla hiukset punotaan letiksi metallisen renkaan ympärille.

”Ensin hiuksista sai roikkua vain kolme sekuntia kerrallaan. Se tuntui oudolta, kivuliaalta ja niskassa naksahdelti. Usein tuli mietittyä, että miksi ihmeessä me hullut lähdimme tähän”, Abonce Muhonen sanoo nauraen.

”Hiuksista roikkuessa paine tulee niskaan. Pahinta, mitä voisi tapahtua, olisi niskojen loukkaantuminen. Sirkuksessa vaara on aina läsnä.”

Kaiken kaikkiaan kului kolme vuotta ja lukuisia sitkeitä harjoitushetkiä, ennen kuin idea jalostui vuonna 2013 ensi-iltansa saaneeksi esitykseksi.

”Kyseenalaistan jatkuvasti sitä, miksi teen sirkusta ja mitä haluan tällä taidemuodolla viestiä ihmisille. Esimerkiksi Capilotractées-esityksessä yhdistämme huumoria ja vakavaa pohdintaa sekä mietimme hiusten herättämiä tunteita.”

16 neliötä. Kiertävän sirkustaiteilijan elämä tarkoittaa sitä, että Elice Abonce Muhosen koti on siellä missä hänkin. 16 neliön kokoisesta asunto-vaunusta löytyy sänky ja keittiö.

”Lattialla on mummon räsymatto. Pidän paljon tauluista, mutta karavaanissa on harmittavan vähän seinätilaa”, Abonce Muhonen kuvailee.

”Olen 80 prosenttia ajasta kiertueella, ja pelkkään matkustamiseen menee sata päivää vuodessa. Kun avaan oven, maisema on aina uusi. Se on upeaa. Yhteen paikkaan pysähdytään vähintään viikoksi. Välillä herään viiden tähden hotellista, välillä pakettiauton penkiltä. Perheen ja ystävien näkeminen on hankalaa ja ikävä jatkuvaa. Siitä huolimatta tämä on sen arvoista. Matkustaminen ja kiertäminen ovat minulle elinehto. Jos joudun olemaan paikallani, tulen levottomaksi.” •



Elice Abonce Muhonen varaa hiusten letitykseen kaksi tuntia ennen esitystä. Jos ensimmäinen sidonta menee pieleen, on tehtävä uusi.

LUKSUSTA KYLPHYHUONEESEEN

Tee kylpyhuoneestasi paikka, jossa voit rentoutua pitkän päivän jälkeen. Kylpyhuone muuttuu viihtyisäksi keitaaksi pienillä sisustuselementeillä.

SYLVIA-TASSUAMME

tuo vanhanajan eleganssia kylpyhuoneeseen. Amme on lasikuituvahvistettua saniteettiakryyliä, ja siinä on kauniit hopeanväriset tassut. Toimitukseen kuuluu ylivuotoputkisto. 479€. Grana. Kodin Terrat.

AAVA-ALLASKAAPPI koostuu posliinialtaasta, pyöreästä peilistä ja posliininuppivetimistä. Allaskaapin koko on 600 x 700 x 450 mm. Altaan koko on 15 x 610 x 470 mm. Peilin halkaisija on 600 mm. Kaikki tuotteet ovat uutta REG-kylpyhuonekaluste-sarjaa. Huonekalut kestävät hyvin kosteutta. 669 €. Kodin Terrat ja S-Raudat.

CLASSIC 700741 -PESU- ALLASHANA

noudattaa vanhanaikaista muotoilua, mutta nykyaikaista tekniikkaa. Hanaan kaikki osat on valmistettu metallista. Siinä on vipu-pohjaventtiili ja keraamiset käyttöventtiilit. Hana on tyyppi-hyväksytty, ja sillä on viiden vuoden takuu. 199 €. Mora. Kodin Terrat.

**TERESA-KYLPHYHUONE-
VALAISIMET** sopivat korkean suojaluokkansa, IP 44, ansiosta erinomaisesti kylpyhuoneeseen. Lampun kromiset yksityiskohdat ja hiotun lasin hehku tuovat kylpyhuoneeseen yllällisen tunnelman. Aneta.

SEINÄVALAISIN,
178 x 90 x 186 mm.
Teho 33 W. 54,95 €. Kodin Terrat.

KATTOPLAFONDI,
220 x 360 x 360 mm.
Teho 3 x 33 W. 84,95 €. Kodin Terrat.

TEKSTI SANNA SUOKKO
KUVAT KIRSI TUURA JA SVENSKA TEATERN

Äidin ja tyttären kulttuurisyksyn kruunaa **MAMMA MIA!**

Odotettu suurmusikaali Mamma Mia!
rantautuu vihdoinkin Suomeen. Tosifanit,
Seija ja Veera Vihmaa, pääsivät
tutustumaan musikaalin kulisseihin.



”O i, miten ihanaa, äiti ja tytär, tämähän on kuin teille tehty musikaali”, päivittelee Svenska Teaternin vastaanotossa **Nanne Lindroos**, kun hän avaa aamutuimaan teatterin ulko-oven.

Äiti **Seija Vihmaa** ja tytär **Veera** ovat samaa mieltä. Pakilan yläasteen 9. luokalla opiskeleva Veera on intohimoinen musiikin harrastaja. Hän laulaa bändissä ja soittaa kitaraa. Toiveissa hänellä on ensi vuonna Vaskivuoren lukion musiikkilinja.

Seija-äidille tyttären musikaalisuus on ilo ja ylpeys. Kun ensimmäiset mainokset Mamma Mia! -musikaalin lipunmyyntien alkamisesta ilmestyivät, Seija Vihmaa ei aikaillut. Tämä oli nähtävä ja koettava. Niin ajatteli moni muukin.

Kun liput tulivat myyntiin, teatterin varausjärjestelmä kuitenkin kaatui ensimmäistä kertaa koko teatterin historiassa. Onneksi lohdutuspalkinto oli luvassa nurkan takana: Seija Vih-

maa onnistui saamaan ensimmäisten joukossa liput HOK-Elannon asiakasomistajien ennakonäytökseen, neljä päivää ennen varsinaista ensi-iltaa. Kaiken lisäksi hän pääsi yhdessä tyttärensä kanssa kurkistamaan maailmalla mainetta niittäneen suurmusikaalin kulisseihin.

”Olin aikoinaan armoitettu ABBA-fani itsekin. On upeaa, että **Benny Anderssonin** ja **Björn Ulvaeusin** kuolemattomat biisit ovat päässeet musikaalin myötä ihan uuteen ympäristöön. Ne sopivat tarinaan ja tarina sopii kapaleisiin täydellisesti”, Seija Vihmaa sanoo.

Kansainvälinen menestystarina

Tarina on sekä äidille että tyttarelle tuttu Mamma Mia -elokuvan kautta. Se on katsottu moneen kertaan. Aurinkoiselle Kreikan saarelle sijoit-

tuva, kahden sukupolven yhdistävä tarina toiveineen ja unelmineen on paitsi hauska ja sympaattinen, myös koskettava.

”Lapset kasvavat niin nopeasti”, Seija Vihmaa sanoo ja myöntää, että kun Donna laulaa tyttarelleen Sofielle *Slipping through my fingers* -kappa-

letta, pientä herkitymistä saattaa olla ilmassa.

”En tosin ole ihan varma siitä, millaisen roolimallin musikaali antaa Veeralle äitiydestä, kun isäehdokkaista on kolme”, Seija Vihmaa nauraa.

Loppukesästä

ripille päässyt Veera ymmärtää äidin mietteet, mutta ei koe ainakaan vielä samaistuvansa Sofieen. Vielä hän ei ole äitinsä käsistä lipumassa. Eniten hän odottaa musikaalissa laulua, tanssia, musiikkia ja iloa.

”Kun musikaalin liput tulivat myyntiin, teatterin varausjärjestelmä kaatui ensimmäistä kertaa koko teatterin historiassa.



Svenska Teaternin intiimi teatterisali on Seija (vas.) ja Veera Vihmaan mielestä juuri sellainen, jossa Donnan ja Sofien tarinaan on nautinto eläytyä.

FRIGGS

VAHVAT VITAMIINIT



... jokaisen makuun!

*C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän
normaalia toimintaa.*

www.midsona.fi



Puvustamon esimies Kaisa Rautakoski esittelee Mamma Mia! -musikaalin kenkiä Seija ja Veera Vihmaalle. Näissä joraavat myös miehet, Sofien isäehdokkaat.

●●●

Kun musikaalin näyttämöjärjestäjä **Lina Jonasson** johtaa Seija ja Veera Vihmaan lavan sivustalla olevalle työpisteelle, ”akvaarioon”, suurtuotannon mittakaava kirkastuu. Jonassonin komentokeskuksesta varmistetaan musikaalin minuuttiaikataulu, se, että kaikki toimii, ja esiintyjät ja muut tuotantohenkilöt tietävät, missä heidän pitää milloinkin olla.

”Musikaaliin on tehty tuhat eri asua ja kussakin esityksessä huhkii viisi pukijaa.

”Musikaali perustuu formaattiin, jota maailmalla on esitetty jo vuosia. Kansainvälinen työryhmä tuo omat haasteensa, mutta luo samalla myös varmuutta. He ovat tehneet tämän

moneen kertaan, kaikki on mietitty ja rajoitteet eliminoitu. Se innostus, heittäytyminen, ilo ja energia, mikä esiintyjistä välittyy, on ainutlaatuista. Kaikki ovat huippuammattilaisia”, Lina Jonasson sanoo.

Puvustamo täynnä säihkettä

Matka jatkuu teatteritalon ylimpään kerrokseen, puvustamoon. Puvustamon esimies **Kaisa Rautakoski** liihottaa ympäriinsä ja kertoo taitavasta joukostaan ylpeyttä äänessään.

”Mamma Miassa!, kuten kaikissa musikaaleissa, puvut ovat tärkeässä roolissa. Asut tulivat meille Tanskasta, ja me työstämme ne näyttelijöille ja tanssijoille sopiviksi.”

Lisäkankaat, nippelit ja nappe-
lit tilataan Lontoossa sijaitsevasta
keskusvarastosta. Puku- ja kenkä-
rivistöjä hypistellessä on selvää, että
glitteriä ja kristalleja ei tästä esityk-
sestä tule puuttumaan.

Kun Kaisa Rautakoski kertoo, että
musikaaliin on tehty tuhat eri asua
ja kussakin esityksessä huhkii viisi
pukijaa, joista jokaisella on yli 150
puvunvaihtoa, saa Kreikan saaren
värikkäisyys täysin uuden ulottu-
vuuden. Puhumattakaan alakerran
rusketuskopista, jossa näyttelijät
saavat Välimeren maisemiin sopivan



Näyttämöjärjestäjä Lina Jonasson pitää lankoja käsissään. Hänen komentokeskuksesta varmistetaan, että esitys sujuu ongelmitta.

suihkurusetuksen jokaiseen näyttöön.

”Miten te ehditte! Entäpä vaatteiden peseminen ja puhdistus jokaisen esityksen jälkeen?” Seija Vihmaa pyörittelee silmiään.

”Meillä on meneillään neljä tuotantoa samaan aikaan. Mamma Mia! on vain yksi muiden joukossa”, Rautakoski nauraa hersyvästi ja heilauttaa kättään.

Ylös penkistä

Kun kierros on ohi, Seija ja Veera Vihmaa ovat yhtä hymyä. Odotettuun teatteri-iltaan on enää muutama viikko. Mukaan lähtevät myös Veeran pikkuveli **Aku** ja Seijan vanhemmat.

”Tämän jälkeen odotukset ovat entistä korkeammalla, jos se ylipääntään on mahdollista”, Vihmaat myöntävät.



Puvustamossa työtetään Tanskasta tulleet asut näyttelijöille ja tanssijoille sopiviksi.

Ainoa huoli on, miten pysyä katsomon penkissä koko esityksen ajan. Ehkä siihen ei ole tarvetta, sillä maailman metropoleissa Mamma Mia! -yleisön tiedetään

tanssivan ja laulavan mukana, kun musikaali huipentuu loppuunsa. Miksipä ei myös Helsingissä? Se olisi teatterin taikaa parhaimmillaan. •



Syötävän hyvä tee



UUTUDET

Lipton pyramidiuutuudet

Lemon Macaroon maustettu vihreä tee
Pear Chocolate maustettu musta tee



*** Menestysmusikaali pähkinäkuoressa

- Musikaalin rooleihin haki liki tuhat esiintyjää. Heistä 450 kutsuttiin koe-esiintymään.
- Lavalle nousee 30 musikaaliartistia sekä seitsemänhenkinen orkesteri.
- Lippuja on myyty jo 75 000 kappaletta.
- Ensi-ilta järjestettiin Svenska Teaternissa syyskuun 27. päivänä.
- Yli 54 miljoonaa ihmistä on jo kokenut Mamma Mia! -musikaalin ympäri maailman.
- Musikaalin "äiti" ja tuottaja on brittiläinen **Judy Craymer**.
- Musikaali juhli tänä vuonna 15. esitysvuottaan Lontoon West Endissä.
- Se on myös yhdeksänneksi pisimpään esitetty musikaali Broadwayllä.
- Musikaalielokuva sai ensi-iltansa vuonna 2008. Sen tähtinä loistavat muun muassa **Meryl Streep**, **Amanda Seyfried** ja **Pierce Brosnan**.



Suomen Mamma Mia! -musikaalin tähdet karsittiin tuhatpäisestä hakijajoukosta.

Lokakuun tarjoukset S-Etukortilla:



Hampaiden
tarkastus

39,-*

Norm. 61,-/64,-

Hammaskiven
poisto
suuhygienistin
tekemänä

99,-**

Norm. 140,-



**Bonusta
jopa 5 %.**

www.s-kanava.fi

Kokonaisvaltaista hammashoitoa helposti ja nopeasti

Varaa aikasi numerosta

010 400 3400

tai osoitteesta www.oral.fi

ORAL



Elämä hymyilee

* Vähennetään Kela-korvaus 20,00, jos et ole saanut kelasta korvausta tarkastuksesta v. 2014. Omavastuu 19,00. Norm. 61,-/64,- ilman Kela-korvausta.

** Vähennetään Kela-korvaus 39,00, edellyttää hammaslääkärin läheteen. Omavastuu 69,00. Norm. 140,- ilman Kelakorvausta.

Etu voimassa 31.10.14 asti. Tarjoushinta ei sisällä palvelumaksua eikä muita toimenpidekuluja. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.

Katso lähin palvelupisteesi

www.oral.fi

Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min ja matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min

HAU, SAISINKO MAKUPALAN?

Koira tarvitsee monipuolista ruokaa. Purutikut ja makupalat ovat turvallinen vaihtoehto luille. Raakaruoaassa kaikki ravinteet ovat luonnollisessa muodossa.



RAINBOW'N HERKKUPALAT sopivat palkkioksi koiralle. Pakkauksessa on 200 grammaa. Prismat, Kodin Terrat, S-marketit, Salet ja Alepat.



RAINBOW'N DENTAL PURUTIKUT sisältävät eri viljoja ja lihaa. Purutikut vahvistavat koiran hampaita ja leukaluita. Pakkauksessa on 180 grammaa. Prismat, Kodin Terrat ja suurimmat S-marketit.



FRISKIES DENTAL FRESH -PURUTIKUT raikastavat koiran hengityksen, ehkäisevät hammaskiveä ja pitävät ikenet terveinä. Pakkauksessa on 180 grammaa. Prismat ja S-marketit.



HAU-HAU CHAMPION -TÄYSLIIHAHERKUT ovat sataprosenttista lihaa. Niissä on yli 20 prosenttia proteiinia. Saatavilla on kanan- ja lihanmakuisia tikkuja. Pakkauksessa on 12 grammaa. Prismat, Kodin Terrat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PEDIGREE JUMBONE MINI-MAKUPALAT ovat päältä pureskeltavia ja sisältä pehmeän lihaisia. Koira saa niistä pureskelunautintoa ja makuelämyksen. Pakkauksessa on 180 grammaa. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PEDIGREE SCHMACKOS -PURUPALAT ovat täynnä lihaa makua. Purupalan voi antaa koiralle kokonaisuutena tai pieniksi paloiksi revittyinä. Pakkauksessa on 104 grammaa. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PEDIGREE RODEO -MAKUPALAT ovat lihanmakuisia, ja ne antavat koiralle sopivasti pureskeltavaa. Pakkauksessa on 70 grammaa. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



OSCAR-KYLLÄKUIVATUT NAUDANLIHAPULLAT on valmistettu suomalaisen naudan mahasta kylmäkuivaamalla, jolloin ravintoaineet säilyvät paremmin tallessa. Pakkauksessa on 120 grammaa. Prismat, Kodin Terrat, S-marketit, Salet ja Alepat.

Raakaruokaa koiralle



MUSH B.A.R.F. BASIC® KALKKUNA-MIX -ATERIA on raakaruokaa koiralle. Kalkkunaliha, luu ja sisäelimet takaavat hyvien proteiinien saannin. Sisältää pellavansiemenöljyä. Kodin Terrat.

MUSH B.A.R.F. BASIC® LOHI -ATERIA on jauhettua raakaruokaa, joka sisältää runsaasti hyviä rasvahappoja. Rasvahapot tekevät koiran turkista kiiltävän ja vahvistavat kynsiä. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. BASIC® PORO -ATERIA sisältää jauhettua poronlihaa ja luuta. Poronliha sopii myös allergiselle koiralle. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. BASIC® RIISTA-MIX -ATERIA sisältää poroa, luuta, sisäelimiä, salaattia, kurkkua ja rypsiöljyä. Se sopii erityisesti allergiselle koiralle. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. VAISTO® SIKAKANA-LAMMAS -ATERIA on täysrehu koiran raakaruokintaan. Ateriassa on käytetty kolmen eri eläimen lihaa, luuta ja sisäelimiä - raaka-aineita, jotka maittaisivat koiralle luonnollisessa elinympäristössään. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. VAISTO® NAUTA-PORO-LOHI -ATERIA koostuu lihasta, luusta ja sisäelimistä. Se on tarkoitettu pentukoirille. Ruoaassa ei ole lisä- tai säilöntäaineita, eikä viljaa. Kodin Terrat.



Tutustu kissojen ja koirien perustarvikkeiden ostajan oppaisiin [yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

VIETÄMME ASIAKASOMISTAJA- PÄIVÄÄ MA 6.10.

TUTUSTU VELOITUKSETTA KLO 16-20

EasyFit on monipuolinen ja kotimainen liikuntakeskus-
ketju. Tilamme ovat tyylikkää ja laitteet laadukkaat
sekä helpokäyttöiset.

EASYFIT TARJOAA:

- Sopimus voimassa toistaiseksi 30 päivän irtisanomisajalla
- Technogym Wellness -kuntosalijärjestelmä
- Sisäpyöräily ja ryhmäliikunta

ASIAKKUUSTARJOUS 6.10.

Ma 6.10. asiakkuuden ostaneille S-Etukorttia näyttämällä
veloitukseton kuntoilukuukausi. Etu aktivoidaan noutaessasi
Wellness-avaimesi vastaanotosta.



**KUUKAUSI
KAUPAN
PÄÄLLE**

Hinta alk.
29⁹⁰
€/kk

Aloitusk maksu 29,90 €

Tarjous koskee uusia asiakkuuksia.
Voimassa vain 6.10.2014.

EasyFit Helsinki Club Yliopistonkatu 8 | helsinkiclub@easyfit.fi

EasyFit Kalasatama Sörnäisten Rantatie 33 D 4. krs. | kalasatama@easyfit.fi

EasyFit Pasila Maistraatinportti 3 | pasila@easyfit.fi

EasyFit Rekola Laurintie 145 | rekola@easyfit.fi

EasyFit.fi

TEKSTI ELISE TAMMINEN
KUVITUS MARIKA MAIJALA
KUVAT ALEKSI POUTANEN JA VALMISTAJAT

Pue lapsi oikein syyskauteen

Lasten pukeminen oikeanlaisiin
vaatteisiin voi olla syksyisin
hankalaa. Koleat aamut ja
lämpimät päivät vaativat kerros-
pukeutumisen taitoa. Näillä
ohjeilla pidät vauvan, taaperon
ja koululaisen lämpimänä.

VAUVA

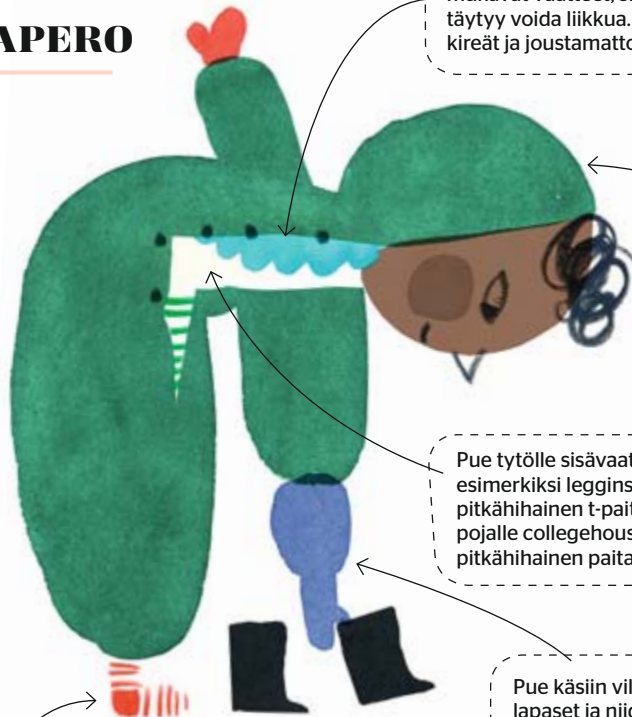


Vinkki

Ota ulos mukaan
villapeitto, jonka voit
lisätä vauvan ylle
tarpeen mukaan.



TAAPERO



Välikerrokseksi sopivat fleecepaita ja -housut. Pue leikki-ikäiselle mukavat vaatteet, sillä leikkiessä täytyy voida liikkua. Unohda siis kireät ja joustamattomat vaatteet.

Vinkki

Vaatteet kannattaa valita lapsen leikkien mukaan. Hiekkalaatikolla istuva taapero tarvitsee lämmintä päälle, kun taas liikkuva lapsi pärjää kevyemmillä vaatteilla.

Vinkki

Päiväkotiin kannattaa viedä syksyllä lämpimiä varavaatteita, jotka voidaan lisätä lapselle tarpeen tullen.

Pue päälle lämmin ulkohaalari. Sateella haalarin päälle kannattaa lisätä kurapuku, jotta lapsi voi liikkua huolettomasti.

Pue tytölle sisävaatteeksi esimerkiksi legginsit ja pitkähihainen t-paita, pojalle collegehousut ja pitkähihainen paita.

Pue käsiin villa-lapaset ja niiden päälle pitkävartiset kurarukkaset tai teknisestä materiaalista valmistetut vedenpitävät hanskat.

Sukat ja karvavuorelliset kumisaappaat tai varrelliset goretex-kengät pitävät jalat lämpiminä. Kengissä on hyvä olla pitkät varret ja lahkeissa kumilenkit, jotta vesi ei lumpsahda varresta sisään kesken lätäköleikkien.

Vinkki

Kokeile lapsen sormia ja varpaita heti ulkoilun jälkeen. Jos ne ovat kylmät, lisää vaatekerros seuraavalle reissulle.

KOULULAINEN



Jos koululainen ei viihdy enää toppahaalarissa, sopivat ulkoiluvaatteeksi takki ja ulkohousut, jotka pitävät kosteutta ja tuulta.

Välikerrokseksi soveltuvat neuletakki, collegehuppari ja sisähousujen alle legginsit tai pitkät kalsarit.

Sisävaatteeksi sopivat esimerkiksi pitkähihainen t-paita ja collegehousut.

Vinkki

Villakangastakki ei ole pienelle koululaiselle paras valinta, sillä se kastuu, päästää tuulta ja likaantuu helposti.

Vinkki

Kädet, jalat ja pää kannattaa pitää kuivina ja lämpiminä. Varaa koululaiselle vedenpitävät lapaset ja lämpimät sukat.

Vinkki

Tennarit ovat usein välikautena liian vilpoiset. Kouluikäisen kenkien tulee suojata kylmältä ja kostealta.





CIRAF TEC -TAAPERO-HAALARI on vedenpitävä ja hengittävä. Haalari on valmistettu Dobby-polyesterista. Myös pinkkikuvioisena. 59,95 €. Koot 80-104 cm. Ciraf.



CIRAF TEC -HAALARI on valmistettu polyesterista, ja se pitää vettä. Myös sinisenä. 69,95 €. Koot 92-128 cm. Ciraf.



CIRAF TEC -TOPPA-SORMIKAS on valmistettu taslanista eli kestävästä polyesterikuitukankaasta, joka hylkii vettä. 14,95 €. Koot 3/5-7/9. Ciraf.



CIRAF TEC -TOPPA-RUKKASET on valmistettu taslanista eli kestävästä polyesterikuitukankaasta. 12,95 €. Koot 1/2-5/6. Ciraf.



CIRAF TEC -ULKOILUPUKU on valmistettu polyesterista, ja se pitää vettä. Myös sinimustana. 79,95 €. Koot 92-128 cm. Ciraf.



” Laadukkaat materiaalit kestävät kulutusta ja suojaavat vedeltä, lialta sekä tuulelta.



LASSIETEC-VAUVAN HAALARI on tuulenpitävä ja siinä on hengittävä PU-pinnoite. Haalarin tärkeimmät saumat on teipattu vedenpitäviksi. 69,95 €. Koot 68-92 cm. Lassietec.



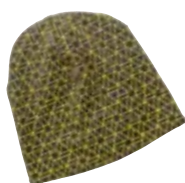
VASTASYNTYNEEN PIPOSSA on lämmin ja pehmoinen vuori. Myös ruskeana. 12,95 €. Koot XS-M. Lassie.



TUPSUPIPO on valmistettu akryylineuloksesta. 5,95 €. Ciraf.



BIGGLES-RUKKASET ovat polyamidia. 19,95 €. Koot 0/2-6/8. Didriksons.



FLEECEVUORELLISEN PIPON päällys on pehmeää puuvillatrikoota. 7,95 €. Ciraf.

FILIP-HOUSUT ovat vedenpitävät, sillä housujen saumat on teipattu. 79,95 €. Koot 90-130 cm. Didriksons.



HAMRES-TAKKI on valmistettu polyamidista. 89,95 €. Koot 90-140 cm. Didriksons.

LAITOIMME UUTUUKSIIN NIIN PALJON LIHAA JA MAKUA, ETTÄ LISÄAINEITA EI MAHTUNUT.

Lisää lisääaineettomia ateriallesi. Uusissa leikkeleissämme ja nakeissamme on mahtavasti makua ja reilusti kotimaista lihaa. Herkulliset uutuutemme ovat monessakin mielessä erinomaisen hyviä valintoja lautaselle ja leivän päälle.



Tietotekniikka seuloo sopivia lääkeaineita

Uusien lääkkeiden kehittäminen on hidas ja kallis prosessi. Se voi kestää jopa 10–15 vuotta ja maksaa noin miljardi euroa.

VTT:n, Turun yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston tutkijat ovat löytäneet aiemmin tuntemattoman Cent-1-molekyylin, jolla on syöpäsoluja tuhoava ominaisuus. Tutkijat skannasivat kaikkiaan 65 000 yhdistettä, ja 150 lupaavinta otettiin lähempään tarkasteluun.

Tutkimuksessa yhdistettiin tietokonepohjainen ja solukokeellinen lääkeaine-seulonta. Uuden molekyylin löytyminen osoitti, että tietokoneavusteisilla seulontamenetelmillä sopivien lääkeaineiden löytäminen on entistä nopeampaa. Menetelmä voi tulevaisuudessa alentaa lääkkeiden kehityskuluja merkittävästi ja vähentää eläinkokeiden määrää.

Uuden lääkkeen
kehittäminen kestää

10-15

vuotta ja maksaa
noin miljardi euroa.



MALLIA MUURAHAISILTA

Kun tulevaisuutta ajattelee ajoissa, voi nykyhetkessä elää huolettomammin.

Monelle meistä vanha tarina huolettomasta heinäsiirkasta ja ahkerovasta muurahaisesta on tuttu. Kauniina kesäpäivänä heinäsiirikka keskittyi soitteluun ja lauluun ja ihmetteli muurahaisten uurastusta keon rakennuspuuhissa. Talven tullen heinäsiirkalle kävi kehnosti, kun taas muurahaisilla oli ruokaa ja suojaa.

Pitkään jatkunut epävarmuuden aika on vaikuttanut suomalaisten luottamukseen talouteen. Tilastokeskuksen kuluttajabarometrin mukaan lähes joka toinen kuluttaja arvioi heinäkuussa työttömyyden lisääntyvän maassamme. Epävarmuus näkyy säästämässä: barometrin mukaan 63 prosentilla oli jäänyt rahaa säästöön ja 75 prosenttia uskoi pystyvänsä säästämään seuraavan vuoden aikana.

S-Säästövakuutus itselle ja läheisille

Muuntautuminen heinäsiirkasta muurahaiseksi käy näppärästi S-Säästövakuutuksen* avulla. Se on sijoitussidonnainen säästöhenkivakuutus, joka mahdollistaa jatkuvan kuukausittaisen säästämisen tai suuremman summan kertasijoittamisen.

Säästön arvonkehitys on sidottu valittuun sijoituskoriin. Sijoituskorivaihtoehtoja on kolme: S-Sijoituskorit Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. Sijoituskorien nimet kuvaavat niiden tuotto-odotusta ja riskitasoa. Henkilökohtaisen riskikartoituksen avulla sopivan sijoituskorin valitseminen on helppoa.

Sopimuksen päättyessä vakuutuksessa olevat säästöt maksetaan tuottoineen takaisin joko vakuutuksenottajalle tai hänen määräämilleen edunsaajille. S-Säästövakuutus sisältää henkivakuutuksen, joka on 100 prosenttia vakuutussäästöstä.

S-Säästövakuutus on verotuksellisesti fiksi ja hyödyllinen. Lähiomaisille maksetut kuolemantapauskorvaukset ovat voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti osittain perintöverosta vapaita.

Muurahaiset ovat todella viisaita tulevaisuuden suunnittelijoita. Niillä on kaksi vatsaakin, yksi omaan nälkään ja toinen muiden ruokkimiseen. Pidetään mekin huolta itsestämme ja toisista.

Terveisin

Raija

*Vakuutus sopimuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö ja vakuutusasiamehenä toimii S-Pankki Oy. Sijoituskorien varainhoitajana toimii S-Pankki-konserniin kuuluva FIM Varainhoito Oy. Huomioithan, että sijoitusten arvo ja niistä saatava tuotto voi nousta tai laskea, ja sijoittaja ei välttämättä saa takaisin alkuperäistä sijoitustaan.

Lue lisää S-Säästövakuutuksesta osoitteessa s-pankki.fi/s-säästövakuutus



S-Pankki

S-PANKKI.FI

ÄLYKÄSTÄ



THINKSTOCK

Mikä harjaustekniikka sopii sinulle?

Jo alle sadan euron sähköhammasharjoissa on valittavissa erilaisia harjaustekniikoita. Pyöreällä harjaspäällä harjataan pitämällä harjaa paikallaan hampaan kohdalla, kun taas pitkulaisella harjaspäällä pyritään jäljittelemään perinteisen hammasharjan käyttöä. Ultraäänien värähtelyyn perustuva Sonic saattaa alkuun hieman kutittaa.



PRO2000-SÄHKÖ-HAMMASHARJA

tavoittaa hammasväliä tehokkaasti. Harjasten tiheys ja 16:n asteen kulma takaavat hellävaraisen ja tarkan puhdistuksen. Sähköhammasharja saa aikaan 8 800 värähtelyä ja 40 000 sykettä liikettä minuutissa. Lisäksi harjassa on ikenien hierontatoiminto. Kaikki Oral-B-vaihtoehdot ovat yhteensopivia uuden PRO-malliston kanssa. 99 €. Oral-B. Prismat.

TRIZONE TZ2000-SÄHKÖ-HAMMASHARJAN 3D-teknikka on hellävarainen hampaille ja ikenille. Sähköhammasharja poistaa kaksi kertaa enemmän plakkia kuin tavallinen hammasharja. Se varoittaa, jos sitä käytetään liian voimakkaasti. Kaikki Oral-B-vaihtoehdot ovat yhteensopivia myös TriZone-malliston kanssa. 99 €. Oral-B. Suurimmat Prismat.

PROCLINICAL A1500-SÄHKÖ-HAMMASHARJAN

älytoiminnot tunnistavat harjan asennon ja säätävät automaattisesti oikean nopeuden ja puhdistusasetuksen. Hammasharja poistaa plakkia värähtelemällä 32 500 kertaa minuutissa. Sonic-teknikan korkeataajuiset ääniaallot soveltuvat vaikeasti tavoitettavien paikkojen puhdistamiseen. 99 €. Colgate. Suurimmat Prismat.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.



Onko koira lasta älykkäämpi?

Tutun väitteen mukaan koira vastaa älykkyydeltään kaksivuotiaasta lasta ja delfiini kolmevuotiaasta. Koirien henkisiä kykyjä tutkinut professori **Stanley Coren** on laskenut fiksujen koirien ymmärtävän jopa 250 sanaa. Niiden sanavarasto vastaa siis 2,5-vuotiaan ihmislapsen sanavarastoa.

Toinen alan tutkija, professori **Alexandra Horowitz** huomauttaa, että ihmislasten ja koirien kykyjen vertailu on vaikeaa. Ihmisen aivojen kyvyt ovat kaksivuotiaalla vasta alkutekijöissään. Ihmislapset läpäisevät niin sanotun peilitestin 18 kuukauden iästä alkaen, koirat eivät koskaan. Tietoisuutta mittaavassa testissä otetaan selvää, tunnistaako yksilö itsensä peilikuvastaan.

Monet älykkyyden lajit ovat koirille ja ihmisille yhteisiä. Tutkijat ovat havainneet koirilla monia ihmisille ominaisia tunteita, kuten mustasukkaisuutta tai häpeää. Joissain taidoissa koirat ovat taas keskivertoa ihmistäkin etevämpiä. Laumaeläiminä koirat lukevat tarkasti ihmisten ja toisten eläinten ruumiinkieltä.



THINKSTOCK

Fiksuimmat koirarodut

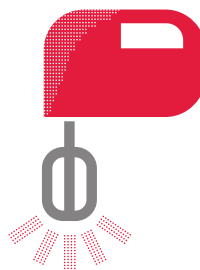
Professori **Stanley Coren** pyysi kahtasataa koirien tottelevaisuuskokeiden tuomaria rankkaamaan 110 koirarotua älykkyyssjärjestykseen. Fiksuimmaksi roduksi amerikkalaisraati arvioi bordercollien. Hännänhuipuksi jäi puolestaan afgaaninvinttikoiria.

1. bordercollie
2. villakoiria
3. saksanpaimenkoira
4. kultainenoutaja
5. dobermanni
6. shettlanninlammaskoira
7. labradorinnoutaja
8. papillon
9. rottweiler
10. australiankarjakoira

ROSKAN UUSI ELÄMÄ.



2KG ROSKAA



4,5H VATKAUSTA

UUSIOSÄHKÖ

Fiksu kuluttaja vähentää roskaa ja kierrättää kaiken mahdollisen. Me Vantaan Energiassa hyödynnämme sen roskaa, jota ei voi kierrättää ja mahdollistamme sille uuden elämän. Kierrätyskelvoton roska palaa uudessa jättevoimalassamme uusiosähköksi ja uusiolämmöksi.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA IDA NISONEN

MIKA KARONEN, keittiömestari,
Break Sokos Hotel Flamingo,
Amarillo, Sokotel Oy

Keittiönsä kehittäjä

”Olen työskennellyt Vantaalla Flamingon Amarillossa reilut kaksi vuotta. Kiinnostus keittiöön kulkee suvussa. Pidän siitä, että saan tehdä töitä käsilläni ja käyttää luovuuttani. Keittiömestarina olen myös tulosvastuussa ja vastaan viime kädessä siitä, että asiakkaat tulevat ravintolaan toistekin.

Sain keväällä S-Chef-tunnustuksen esimiestyöstäni. Minulla on kahdeksan alaista, jotka ovat hyvin sitoutuneita työhönsä ja auttavat kehittämään toimintaamme. Työyhteisömme on erittäin motivoiva, ja se antaa paukkuja jaksamaan kiireenkin keskellä.

Olen mukana myös Amarillon tuotekehitystiimissä, jossa kehitämme ruokalistaa asiakkaiden toiveiden mukaan. Laadimme uusia reseptejä, tarkistamme vanhoja, maistelemme ja muokkailemme niitä tarpeen mukaan. On hienoa päästä tuomaan omia näkemyksiä ison ketjun lautasille. Itse valitsen listaltamme useimmiten kunnan ulkofileepihvin ja jälkiruuaksi juustokakkua.”

Lokakuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 69-74 | uutiset s. 75

PERHEILLE

S-Etu
3,50 €



Sirkus Finlandia valloittaa Kaisaniemessä

- S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50-28,50 e (norm. 16-32 e) ti-su 26.9.-2.11., ti-pe klo 18.30, la-su klo 13 ja 17 Kaisaniemessä. Muutokset mahdollisia. Ei Bonusta.

Tänäkin vuonna Sirkus Finlandia on viihdyttänyt yli 120 paikkakunnalla ja matkaa on kertynyt huikeat 10 000 kilometriä. Kuten aina, sirkuskiertue päätetään Helsingiin, missä sirkus viipty yli kuukauden. Luvassa on selkäpiitä kiristävää jännitystä ja vatsaa kutittavaa naurua.

Koko perheelle sopiva uusi ohjelma sisältää huikeita taikureita ja akrobaatteja, upeita eläimiä unohtamatta. Näytös on koottu kotimaisista, kansainvälisistä ja maailmalla palkituista artisteista.

Liput: Sirkuksen lippukassa avoinna esityspäivinä klo 12-13 ja 2 tuntia ennen esitystä. Ennakkoliput: www.lippupalvelu.fi, Lippupalvelu lisää hintoihin omat palvelumaksunsa. Lisätiedot: www.sirkusfinlandia.fi

S-Etu
3 €



CREATIVE COMMONS

Käsi kädessä Linnanmäen Valokarnevaaliin

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen Hupirannekkeet 34 e (Linnanmäeltä 37 e) 19.10. saakka Sokoksista ja Prismoista. Ei Bonusta.

Helsingin romanttisimmassa kaupunginosassa Linnanmäellä vietetään Valokarnevaalia 11.-12.10. ja 15.-19.10., jolloin Linnanmäen upean valoloiston voi kokea tärkeimpien ihmisten kanssa. Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman, laadukkaiden makuelämyksien ja pelien lisäksi Valokarnevaalin aikana on luvassa joka päivä maksutonta huippuohjelmaa ympärillä huvipuistoa. Valokarnevaalin päättää taitavaan täyttävä ilotulitus 19.10.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki. Hupirannekkeet Sokoksista ja Prismoista kautta maan. Huvipuistoon on maksuton sisäänkäynti. Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

S-Etu
1 €



Jännittävä syksyinen meriseikkailu SEA LIFE:ssä

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkkokauppaliiput aik. 13,50 e ja lapset 9,50 e (norm. 14,50 e/10,50 e) lokakuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta SEA LIFE -logomukit kolme kahden hinnalla lokakuun ajan. Merimaailma tarjoaa edullisimman. Etu on voimassa niin kauan kuin tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla kahvi ja päivän pulla 4 e lokakuun ajan Kahville Merimaailma-kahvilassa. Ei Bonusta.

Merimaailmassa oppii kiinnostavia ja hauskoja faktoja merestä ja sen asukeista kuten erilaisista ravuista.

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostoksilla ilman sisäänkäyntimaksua. Kahville Merimaailma on avoinna aina SEA LIFE:n aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki. Avoinna: ma-ti klo 10-17, ke klo 10-19, to-pe klo 10-17 ja la-su klo 10-19. Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa. Liput: www.sealifeshop.fi, Linnanmäen Hupirannekkeella SEA LIFE:n sisäänkäynti 8 e (norm. 16 e), S-Etukortilla ennakoon ostettu Linnanmäen Hupiranneke Prismoista ja Helsingin keskustan Sokoksesta 34 e. Lisätiedot: www.sealife.fi

Korkeasaarella tapahtuu myös syksyllä

S-Etu
4-24 €

- S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e), johon sisältyy sisäänpääsy kaikkiin tapahtumiin sekä vaihtuvia etuja lokakuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.

Eläintarha on avoinna vuoden ympäri, ja lähes kaikki lajit ovat nähtävillä myös kylmillä säillä. Lokakuussa karhut ja pesukarhut

valmistautuvat talvilevolle herkuttelemalla syksyn sadolla. Mongolian arojen hevosten ja kameleiden pörröiset talviturkit alkavat kasvaa ja metsäpeurojen vauhdikas rykimä aika koittaa. Kylmiltä seuduilta kotoisin olevat isot kissapedot virkistyvät.

Eläintarhassa juhlistetaan lokakuun ensimmäisenä lauantaina 4.10. Maailman eläinten päivää.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamaanpolku 12, Helsinki. Avoinna päivittäin: tammi-maaliskuussa klo 10-16, huhti- ja syyskuussa klo 10-18, touko-elokuussa klo 10-20, loka-joulukuussa klo 10-16. Lisätiedot ja poikkeusaikataulut: www.korkeasaari.fi

PERHEILLE

S-Etu
3-6 €



Syyslomalla hauskaa reippailua Huimalassa

- S-Etukortilla aikuinen maksutta lapsen seurassa Reippailuhalli Huimalaan (norm. 5 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Huimalan Hohtosynttärät arkisin alk. 24 e/lapsi ja viikonloppuisin alk. 29 e/lapsi (norm. alk. 27/32 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla arki-iltaisin lasten sisäänpääsymaksuun sisältyy ruoka (lihapullat ja muusi) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei voimassa 16.-17.10. Ei Bonusta.

Huimalassa reippaillaan vuoden ympäri keliä kuin keliä. Punaiset posket -takuu on voimassa myös syysloman pidennetyinä aukioloaikoina.

Reippailuhalli Huimala,
Juvankartanontie 15, Espoo.
Lisätiedot: 020 794 0790, www.huimala.fi

TEATTERI & MUSIIKKI

S-Etu
5 €



Pajama Men Espoon Kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla Pajama Men -esityksen liput 25 e (norm. 30 e) ke 15.10., to 16.10. ja pe 17.10. klo 19 sekä la 18.10. klo 15 Louhisalissa Espoon kulttuurikeskuksessa. Ei Bonusta.

Yhdysvaltalaisen duon komediaesitys on täynnä riemastuttavia hahmoja, huikeita oivalluksia ja kutkuttavaa huumoria. Huippuluokan show nähdään nyt ensimmäisen kerran Suomessa. Esityskieli on englanti.

Espoon Kaupunginteatteri,
Revontulentie 8, Tapiola.
Liput: 09 4393 388 (ma-pe klo 11-17),
Lippupiste, www.lippu.fi
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

S-Etu
50 %



Maaseudun tulevaisuus Kansallisteatterissa

- S-Etukortilla Maaseudun tulevaisuus -näytelmän ennakkoesitysten liput 19,50 e (norm. 39 e) ma-ti 24.-25.11. klo 19 Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä. Ei Bonusta.

Leea ja Klaus Klemolan *Maaseudun tulevaisuus* kertoo ihmisen kaipuusta jonkin häntä itseään suuremman yhteyteen. Kehutun tekijäkaksikon huikea komedia sijoittuu Suomen suurimpaan läänin, jossa eläimet ovat virallisesti saaneet läpi vaatimuksensa siitä, että jokainen heistä on laulun arvoisen.

Suomen Kansallisteatteri,
Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.
Liput ja varaukset: Kansallisteatterin lippu-
myymälä 010 7331 331 (0,083 e + pvm/mpm).
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).
Etu koskee vain uusia varauksia ja on voimassa
niin kauan kuin paikkoja riittää. S-Etukortti
mainittava varausta tehdessä.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

S-Etu
2 €



Vauhtia Pyöräkrossiparkin BMX-synttäreiltä

- S-Etukortilla BMX Syntymäpäivät 23 e/hlö (norm. 25 e) 31.10. saakka viikonloppuisin. Ei Bonusta.

Pyöräkrossiparkki on Suomen ensimmäinen kansainvälisen tason pyöräkrossi- eli BMX Racing -rata. BMX Synttäreillä opetellaan ajamisen perustekniikkaa, tehdään pyörällä erilaisia leikkimielisiä kisoja, kokeillaan isoa pyöräkrossirataa ja lopuksi pidetään synttärilkipailut, joissa kaikki palkitaan. Ohjelman kesto 2 h juomataukoineen. Pyörät ja varusteet saa paikan päältä. Yli 7-vuotiaille.

Pyöräkrossiparkki, Kivikon Liikuntapuisto,
Savikiekontie 6, Helsinki.
Liput: paikan päältä,
varaus: info@pyorakrossiparkki.fi
Lisätiedot: www.pyorakrossiparkki.fi

S-Etu
2/4 €

Musiikkiteatteri Kapsäkki esittää

- S-Etukortilla Pietari 19142014 -esityksen perusliput 24 e (norm. 28 e) to 2.10., ti 7.10. ja ke 8.10. klo 19 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Ei Bonusta.

Uusi kiihkeä matkakertomus ja visuaalinen musiikki-ilta Pietarista, Kulkukoiran kapakan savuisesta tunnelmasta ja uuden vuodenyöstä 1914. Matkalle vievät Vuokko Hovatta ja Taisto Oksanen.

- S-Etukortilla Viiru muuttaa -esityksen perusliput 18 e (norm. 20 e) ja lastenliput 10 e (norm. 12 e) su 26.10. klo 14 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Ei Bonusta.

Lastenkirjoista tutut Viiru ja Pesonen seikkailevat teatterin lavalla. Viiru ei voi olla hyppimättä uudessa sängyssään aamuvarhaisella. Pesonen taas haluaisi nukkua rauhassa. Siksi päätetään, että Viiru muuttaa omaan kotiin. Mutta yksinäisyys ei sittenkään tunnu hyvältä...



Musiikkiteatteri Kapsäkki,
Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi,
edut koskevat vain uusia varauksia.
Lippuja rajoitettu määrä.
Lisätiedot: www.kapsakki.fi

TEATTERI & MUSIIKKI

S-Etu
2 €Legendaarinen
Kesäleski Elannon
Näyttämöllä

- S-Etukortilla Kesäleski-näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 4.10.–29.11. ke klo 19 ja la klo 18 Elannon Näyttämöllä. Väliajalla maksuton kahvi. Ei Bonusta.

Kesäleski on riemukas komedia keski-ikäisen miehen kamppailusta ikääntymiskriisiä vastaan.

Kesäleskeys kohtaa kustannustoimittaja Richardin, kun vaimo ja poika matkustavat kesäksi maalle lomanviettoon. Kuten tunnollisen aviomiehen kuuluukin, aikoo Richard, vaimon ohjeiden mukaan, viettää alkoholitonta ja muutenkin siveellistä elämää töiden merkeissä. Yllättävä käänne, yläkertaan muuttaneen nuoren naisen muodossa, saa suunnitelmat pyörähtämään pääläelle. Houkutusta vastustamaan pyrkivä Richard ystävystyy naisen kanssa, mutta haaveilee sisimmässään paljon muustakin.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäkatu 10, Helsinki.
Liput: info@elannonnayttamo.fi, 040 560 9633.
Lisätiedot ja tarkat esitysaajat: www.elannonnayttamo.fi

S-Etu
4 €Maaginen musikaali
kahleiden kuninkaasta

- S-Etukortilla Houdini-musikaalin perusliput 34 e (norm. 38 e) ti 9.12. ja ke 10.12. klo 19 sekä la 27.12. ja su 28.12. klo 14 Aleksanterin teatterissa. Koskee vain uusia varauksia. Lippuja rajoitettu määrä. Ei Bonusta.

Kaikkien aikojen taikurin ja kahlekuninkaan Harry Houdinin elämän ja temppujen innoittama uusi vangitseva musikaali. Luvassa on vauhtia ja vaarallisia tilanteita, mukaansatempaavaa musiikkia, upeaa akrobatiaa, vaikuttavaa ilmaisuja ja vahvaa visuaalisuutta. Rooleissa mm. Eero Milonoff, Leo Honkonen ja Reetta Ristimäki. Käsikirjoitus: Juha Siltanen, sävellys: Jukka Nykänen ja ohjaus: Minna Vainikainen.

Aleksanterin teatteri, Bulevardi 23-27, Helsinki.
Lipunmyynti: 09 676 980.
Lisätiedot: www.aleksanterinteatteri.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

Kuukauden elokuva
Gone Girl

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95–11,50 e (norm. 7–13,50 e) 3.–31.10. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Nick Dunne (Ben Affleck) ilmoittaa häpäivänään vaimonsa Aryn (Rosamund Pike) kadonneen. Poliisin ja median puristuksissa Nickin antama kuva auvoisesta avioliitosta alkaa rakoilla. Pian hänen lukuisat valheensa ja outo käyttöksensä saavat kaikki kysymään: tappoiko Nick Dunne vaimonsa? David Fincherin ohjaama jännäri perustuu Gillian Flynnin menestyskirjaan. Elokuva-teattereissa 3.10.



Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
3 €

MARKKU PIHLAJA

Laulu-Miehet 100 vuotta!

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Laulu-Miesten Juhlakonsertin liput 37/32 e + toimitusmaksu (norm. 40/35 e + toimitusmaksu) la 15.11. klo 18 Musiikkitalossa Helsingissä. Ei Bonusta.

Matti Hyökin johtamassa konsertissa kuullaan mm. Jean Sibeliuksen Laulu-Miehille säveltämät teokset *Humoreski* ja *Ne pitkän matkan kulkijat* sekä Leevi Madetojan Laulu-Miehille säveltämä teos *De profundis*. Kantaesityksenä kuullaan Laulu-Miesten tilaama Mikko Heiniön teos *Isoisän runoja*.

Mukana on myös Laulu-Miesten aikaisempien johtajien johdolla esiintyvä *Laulu-Miehet Suurkuoro*.

Konsertti huipentuu orkesterisäestyksellisiin teoksiin: Jean Sibeliuksen *Koskenlaskijan morsiamet* sekä Laulu-Miesten Leevi Madetojalta 1917 tilaama *Aslak Smaukka*. Juhlakonsertissa Laulu-Miehiä avustaa *Ylioppilaskunnan Soittajat* johtajanaan Mikk Murdvee.

Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A, Helsinki.
Liput: www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot: www.laulumiehet.fi

NÄYTTELYT



KAISA-LEENA HALINEN

Antti Tanttua työhuoneellaan.

S-Etu
1 €Gallen-Kallelan
Museossa tapahtuu

- S-Etukortilla Gallen-Kallelan Museon pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla tapahtumapäivänä 12.10. klo 11–17 sisäänpääsy maksutta (norm. 8 e). Ei Bonusta.

Gallen-Kallelan Museon nykytaiteen näyttelyiden sarja jatkuu *Kuvan paino – Antti Tanttua Tarvaspään vieraana* -näyttelyllä. Tanton (s. 1963) teosten aiheena on ihminen, joka on useimmiten kuvassa yksin, oudossa asennossa tai keskellä selittämättömää tapahtumaa. Määrittelemätön tausta ja hahmojen varjomaisuus ohjaavat huomiota ihmisenä olemisen kysymyksiin. Tanton puupiirroksia ja sekatekniikkaa yhdistelevät teokset saavat näyttelyssä rinnalleen Akseli Gallen-Kallelan grafiikkaa.

Gallen-Kallelan Museo,
Gallen-Kallelan tie 27, Espoo.
Avoimena: ti-la klo 11–16, su klo 11–17.
Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.
Lisätiedot: 09 849 2340, www.gallen-kallela.fi

NÄYTTELYT

Mennyt Helsinki kuvissa

- **S-Etukortilla** kuvaparipostikortit 2 e (norm. 2,50 e) lokakuun ajan Museokaupasta. **Ei Bonusta.**

Helsingfors Amatörfotografklubbenin *Kuvapareja*-valokuvanäyttely rinnastaa menneen ja nykyisen Helsingin 5.10. alkaen Helsingin kaupunginmuseossa. Näyttelyyn on vapaa pääsy.

Helsingin kaupunginmuseo,
Sofiankatu 4, Helsinki.
Avoimena: ma-pe klo 9-17, to klo 9-19,
la-su klo 11-17.
Lisätiedot: 09 3103 6630,
www.helsinginkaupunginmuseo.fi



S-Etu
0,50 €

S-Etu
1/10 €



Uutta ilmettä sisustukseen EMMA Shopista

- **S-Etukortilla** EMMA Shopista Pekka Jylhän Vavisten ja kunnioittaen -teoksen Jänis-tyyny 49 e (norm. 59 e). Etu on käytettävissä kerran paikan päällä EMMA Shopissa. **Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla** pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta. **Ei Bonusta.**

EMMA - Espoon modernin taiteen museossa on 8.10. alkaen nähtävillä *Victor Vasarely - Optisia maalauksia*. Kansainvälinen kiertonäyttely esittelee optisen ja kineettisen taiteen uranuurtajan maalaustaidetta 1950-1970-luvuilta.

Jaakko Mattilan värikylläiset teokset on nähtävillä EMMA:n uudessa Areena-näyttelytilassa 2.11. saakka. Tuomas A. Laitisen, ensimmäisen Suomen Taideakatemian Säätiön palkinnon saaneen taiteilijan, näyttely avautuu 22.10. Näyttely koostuu ajan-kohtaisiin sosiaalisiiin kysymyksiin pureutuvista teoksista. *Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa* -näyttely on avoinna 26.3.2015 saakka.

Näyttelykeskus WeeGee,
Ahertajantie 5, Tapiola, Espoo.
Verkkokauppa: shop.emma.museum
Lisätiedot: www.weege.fi, www.emma.museum



S-Etu
1 €

Uskontojen maailma Suomen kansallismuseossa

- **S-Etukortilla** aikuisten pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta Suomen kansallismuseoon. **Ei Bonusta.**

Kansallismuseon 24.10. avautuva *Uskontojen maailma* -näyttely keskittyy uskontoihin - ikivanhaan mutta aina ajankohtaiseen aiheeseen. Esineistössä on mukana sekä uutta että vanhaa: veistoksia, rituaalivälineitä, auton peruutuspeiliin ripustettavia moderneja amuletteja ja pyhiinvaellusmuistoja. Teemaosioissa tuodaan esiin monen uskonnon jakamia yhteisiä asioita. Näitä ovat muun muassa rukoileminen, juhlat ja kausirituaalit, kuoleman jälkeinen elämä sekä onni ja suojautuminen. Maailman uskontojen lisäksi näyttely avaa monikulttuurista suomalaisuutta, jossa uskontojen kirjosta on tullut pysyvä piirre.

Suomen kansallismuseo,
Mannerheimintie 34, Helsinki.
Avoimena: ti-su klo 11-18, ma suljettu.
Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18.
Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

S-Etu
1/12 €



KANSALLISMUSEO / YEHIA EWES

Albert Edelfelt:
Säveltäjä
Jean Sibelius
(ajoittamaton).
Ateneumin
taidemuseo.

Sibelius ja taiteen maailma Ateneumissa

- **S-Etukortilla** 800 ensimmäistä maksutta (norm. 12 e) asiakasomistajapäivänä la 25.10. klo 10-17 Ateneumin taidemuseoon. **Ei Bonusta.**

Ensi vuonna tulee kuluneeksi 150 vuotta säveltäjä Jean Sibeliuksen syntymästä. Ateneumin taidemuseo ottaa varaslähdön juhluvuoteen 17.10. avautuvalla laajalla *Sibelius ja taiteen maailma* -juhlanäyttelyllä, joka esittelee säveltäjän yhteyksiä aikansa kuvataiteisiin. Näyttely tarkastelee säveltäjän elämäntyön yhteyksiä ajan kuvataiteeseen sekä henkilökohtaisella että laajemmin taidesuuntausten tasolla.

Kokoelmanäyttely on esillä pohjakärröksessä.

Asiakasomistajapäivän la 25.10. ohjelma:

- Klo 11-14 nonstop-työpaja: *Omat piirteet näkyviin*, tekniikkana raapekartonki. Yli 3 v., alle 10 v. aikuisen seurassa. Mukaan mahtuu niin kauan kuin tilaa riittää. Ei ryhmille.
- Klo 11 Sibelius-lukion kamarikuoro johtajanaan Reijo Aittakumpu esiintyy pääportaikossa.

Ateneum-salissa (1. krs)

- Klo 11.30 näyttelyesittely.
- Klo 12.30 FT Riitta Ojanperän kuraattori-luento *Sibeliuksen kuva*.
- Klo 14 näyttelyesittely.

- **S-Etukortilla** pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taidemuseoon. Näyttelyesittelyt Ateneum-salissa to klo 18 ja su klo 14 pääsylipun hinnalla. **Ei Bonusta.**

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.
Avoimena: ti, pe klo 10-18, ke-to klo 10-20,
la-su klo 10-17, ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi, 0294 500 401.

MATKALLE

**S-Etu
50 €**



Kanariansaaret – kaunis ja monipuolinen lomasuosikki

- **S-Etukortilla 50 e:n etu aikuisten 1 ja 2 viikon Aurinkomatka-paketeista Gran Canarialle ja Teneriffalle tammikuussa 2015. Etu on voimassa 15.11. saakka koodilla SKANAR50.**

Etu koskee seuraavia lähtöjä:

- 11.1.2015 Gran Canaria
- 22.1.2015 Gran Canaria
- 30.1.2015 Gran Canaria
- 11.1.2015 Teneriffa
- 18.1.2015 Teneriffa
- 30.1.2015 Teneriffa

Etu koskee uusia Aurinkomatka-matkapakettivarauksia eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin ja tarjouksiin. Tarjousmatkan etu ei ole siirrettävissä toiseen matkaan tarjousajan jälkeen, eikä tarjoushintaa voida myöntää 15.11. jälkeen varaukselle lisättäville matkustajille. Etu ei koske yhdistelmä- tai kiertomatkoja eikä pelkkiä lentoja. Paikkoja rajoitettiin. S-Etukortilla merkityistä hotelleista Aurinkomatkoista Bonusta.

Aurinkomatka-paketin hinta sis. lennot aterioineen (välipala tai kylmä tai lämmin ateria), lentokenttäkuljetukset kohteessa, majoituksen sekä suomenkieliset opaspalvelut. Aurinkomatka-paketit ovat valmismatkoja. Lentokenttäkuljetukset ja opaspalvelut eivät sisälly pelkkien lomalentojen hintaan.

Lisätiedot ja varaukset:
www.aurinkomatkat.fi/alennuskoodi, myyntipalvelu 09 818 1101 (pvm/mpm), ma-pe klo 9-19 ja la klo 10-16. Käytä matkavarauksen yhteydessä koodia SKANAR50. Verkkovarausta tehdessäsi ilmoita valitsemasi lähtöpäivä matkahuon yhteydessä.



**S-Etu
2,30 €**

Martin markkinat Tallinnassa

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tallinnan Martin markkinat -matkalla leivoksen oston yhteydessä kahvi/tee veloituksetta Amarillossa Original Sokos Hotel Virussa (norm. 2,30 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Martin markkinat 8.-9.11. alk. 137 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetuksen kohteessa ohjelman mukaisesti, sisäänpääsymaksun Martin markkinoille Saku Suurhalliin, yöpymisen Original Sokos Hotel Virussa 2 hh:ssa, buffet-aamiaisen sekä sisäänpääsyn Virun yökerhoon (ei erikoistapahtumien aikana).

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.



**S-Etu
10-15 €**

Tunnelmallinen joulu Tallinnassa

- **S-Etukortilla Eckerö Linen joulumatka Original Sokos Hotel Viruun alk. 249 e/hlö (norm. 259 e/hlö) ja Solo Sokos Hotel Estoriassa alk. 299 e/hlö (norm. 314 e/hlö) 23.-26.12. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta sis. 3 yötä 2 hh:ssa Original Sokos Hotel Virussa tai Solo Sokos Hotel Estoriassa, 2 illallista hotellissa 24.-25.12., hotelliaamiaisen sekä edestakaiset laivamatkat kansipaikoin suomalaisella m/s Finlandialla.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeroline.fi, 06000 4300 (1,75 e/puh.+pvm/mpm).

**S-Etu
5 €**

Käsityö-messuille Tukholmaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tukholman Käsityömessumatkalla Viking Linen laivalla 5 e laivarahaa matkustajaa kohden veloituksetta. Bonusta matkan hinnasta.**

Käsityömessumatka Tukholmaan 23.-25.10. alk. 68 e/hlö C4-hytissä Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tukholma-Hki valitussa hytti-luokassa, bussikuljetukset Tukholmassa ohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan bussilla, pääsylipun Syfestivalen-käsityömessuille sekä suomenkielisen oppaan palvelut messuilla.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.



**S-Etu
3,50 €**

Hampurin ja Lyypekin tunnelmalliset joulumarkkinat

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Hampurin ja Lyypekin joulumarkkinamatkalla juomakupongi Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Hampurin ja Lyypekin joulumarkkinamatka 29.11.-4.12. alk. 617 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki B2-hytissä, ateriapaketin laivalla, 2 x yöpymisen Hampurissa hotellissa 2 hh:ssa aamiaisineen, 2 x päivällisen matkan aikana, suomalaisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin sekä ohjelmassa mainitut kaupunkikiertoajelut/-kävelyt.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

MATKALLE



S-Etu
2 €

Herkutteluristeily Tukholmaan

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma Herkutteluristeily alk. 114 e/hlö C4-hytissä (norm. 116 e/hlö) 1.10. alkaen. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. Helsinki-Tukholma-risteilyn valitussa hyttiluokassa, Food Garden -illalliskupongin (arvo ravintolassa 38 e) sekä Food Garden -aamiaisen meno- ja paluumatkalla. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSLYX.

TAPAHTUMAT & OTTELUT

Taitoluistelun kansainvälinen kilpailu Espoossa

S-Etu
5 €

- S-Etukortilla Finlandia Trophyn All Event -perusliput sis. toimituskulut alk. 43,50 e (norm. 48,50 e) ja 4-12 v. lapset 27,50 e (32,50 e) pe-su 10.-12.10. Barona Areenalla. Ei Bonusta.

Taitoluistelun kansainvälisessä kilpailussa ja koko perheen tapahtumassa Finlandia Trophyssa on viime vuosina nähty tämän hetken kuumimpia luistelutähtiä - jopa olympiavoittajia ja maailmanmestareita. Tule katsomaan kansainvälisten ja suomalaisten huipuluistelijoiden suorituksia ja nauttimaan kisatunnelmasta.

Finlandia Trophy, Urheilupuistontie 3, Espoo.
Liput: 0600 10 800, www.lippupalvelu.fi. Ovelta myytävien lippujen hintaan lisätään 3 e/lippu. Lisätiedot: www.finlandiatrophy.com

Tapanilan Erän kotiottelu Vantaan Energia Areenalla

S-Etu
5 €

- S-Etukortilla Tapanilan Erän salibandyliigaottelun normaalit pääsyliput 8 e (norm. 13 e) pe 10.10. klo 18.30 Erä-NST-otteluun. Ei Bonusta.

Tapanilan Erän miesten edustusjoukkue pelaa huippusalibandyä liigassa maan parhaissa olosuhteissa Vantaan Energia Areenalla. Erä on lajin menestyjäseuroja ja taistelee mestaruudesta.

Vantaan Energia Areena, Rajatorpantie 23, Myyrmäki, Vantaa.
Liput: portilta tai ennakoon ennakkolippu.com/era
Lisätiedot: <http://eraliiga.fi>

FC Hongan kuukauden ottelu

S-Etu
5 €

- S-Etukortilla FC Honka-KUPS Kuopion Palloseura -ottelun liput 5-15 e (norm. 10-20 e) la 18.10. kello 14 Tapiolan Urheilupuistossa. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

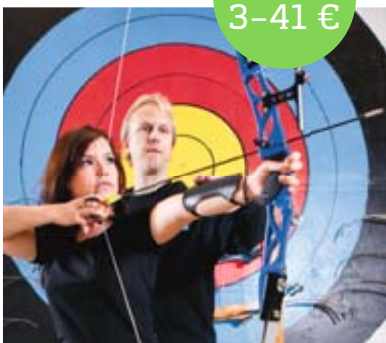
Tapiolan Urheilupuisto, Urheilupuistontie 2, Espoo.
Liput: portilta.
Lisätiedot: www.fchonkaespoo.com

KURSSIT

Liiku lokakuussa Tapanilan Urheilukeskuksessa

- S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39 e (norm. 58 e) ja avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm. 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 26 e (norm. 33 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökertarajoituksia. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 41 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille 20 %:n etu kertaostoksesta kiipeilykeskuksen Puoti-kiipeilykaupan tuotteista. Ei Bonusta.

Jousiammunta: neljän kerran peruskurssi 99 e, kurssi 4: ma 6., 13., 20. ja 27.10. klo 17-18.15 ja kurssi 5: ma 20. ja 27.10. sekä 3. ja 10.11. klo 18.15-19.30. Neljän kerran jatkokurssi 79 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurssille mahtuu 4-10 osallistujaa.



S-Etu
3-41 €

Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 7., 14., 21. ja 28.10. sekä to 2., 9., 23. ja 30.10. klo 18-21. Ikäraja 14 v.
Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 16.10. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki. Ilmoittautumiset: www.mosa.fi tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvaramuksia. Kuntosalij- ja keilahallitusten osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassaolevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse. Lisätiedot ja aukioloajat: www.tapanilanurheilu.fi, 09 3507 077. Helsingin Kiipeilykeskus, www.kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

KURSSIT

Mopoilu haltuun Autokoulu Lilliputissa

S-Etu
60 €

- S-Etukortilla Autokoulu Lilliputin mopoikurssi 410 e (norm. 470 e). Ei Bonusta.

Autokoulu Lilliputti, Hiihtomäentie 18, Helsinki.
Lisätiedot ja varaukset: 045 112 1900, www.lilliputti.com, info@lilliputti.com

MUUT EDUT

Diabeteshoitajan vastaanottole Diacoriin

S-Etu
10 €

- S-Etukortilla Diabeteshoitajan tunnin vastaanotto 59 e (norm. 69 e) 1.10.-30.11. Ei Bonusta.

Diacorin diabeteshoitajan vastaanotto tarjoaa nopeaa palvelua kaikille diabeetikoille ikään tai diabetestyyppiin katsomatta. Diabeteshoitaja antaa evästyä diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Diacorin diabeteshoitajamme palvelevat Herttoniemen, Ison Omenan, Itäkeskuksen, Keskuksen, Leppävaaran ja Tikkurilan lääkäriasemilla.

Lisätiedot ja ajanvaraus: diacor.fi, 09 775 0800.

UUTISIA



RALF NYBERG

HOK-Elannon verkkokaupan kehityspäällikkö Jukka Ranua esittelee Alepa Kauppakassin uutta noutopistettä Helsinki-Vantaa lentoasemalla.

Valmiiksi pakatut ruokaostokset mukaan lentokentältä

Matkalta palaajaa odottaa usein kotona tyhjä jääkaappi. Alepa Kauppakassi pilotoi Helsinki-Vantaan lentokentällä täysin uudenlaista noutopistettä, jossa on jäädytetyt lokerot. Noutopiste on auki kuutena päivänä viikossa lähes vuorokauden ympäri. Toimituksen saa nopeasti, jopa kolmessa tunnissa. Noutopisteet sijaitsevat lentoaseman Alepan vieressä, terminaali 2B:n tuloaulassa.

Noutopiste helpottaa sekä matkustajien että lentokentällä työskentelevien arkea, sillä tuotteet on kerätty kauppakassiin valmiiksi. Noutopistettä pilotoidaan Helsinki-Vantaalla puolen vuoden ajan.

Ensimmäisiä maailmassa

”Ruoan verkkokaupan noutopisteillä on selvä kysyntä. Alepa Kauppakassi tuo lähes ensimmäisenä maailmassa

lentokentälle noutopisteen”, kertoo HOK-Elannon verkkokaupan kehityspäällikkö **Jukka Ranua**.

”Kokeilu on ensimmäisiä maailmassa myös jäädytettyjen lokeroiden osalta.”

HOK-Elanto on ruoan verkkokaupan edelläkävijä ja johtava toimija Suomessa. Itsepalvelunoutoa kokeiltiin yhdessä Itellan kanssa Alepa Viherlaaksossa jo alkuvuodesta 2013. Lentoaseman lokerot on toteutettu yhteistyössä eurooppalaisen kylmäkalustevalmistaja Norpe Oy:n kanssa. Suunnittelussa on kiinnitetty erityistä huomiota kylmäketjun varmistamiseen. Jokainen lokero on itsessään jääkaappi tai pakastin.

Toimitus kolmessa tunnissa

Uusi noutopalvelu ja tilausjärjestelmä ovat osa Digital Foodien ja S-ryhmän

kehittämää Foodie.fi-ruokaverkkokauppaa ja ruokasuosituspalvelua. Tilauksen voi tehdä verkossa tai Foodien mobiilisovellusten avulla, vaikkapa lähtökentällä tai taksissa matkalla kentälle. Tarjolla on koko lentoaseman Alepan valikoima, poislukien ikärajavalvottavat tuotteet, kuten olut- ja tupakkatuotteet.

Palvelu on avoinna lähes vuorokauden ympäri, ja ostokset toimitetaan lokerikkoon jopa kolmessa tunnissa. Palvelun käyttö on vaivatonta. Asiakas valitsee Kauppakassin verkkosivuilta haluamansa tuotteet ja noutoajan. Tuotteet maksetaan tilausvaiheessa verkkopankissa tai luottokortilla. Sen jälkeen ostokset kerätään ja viedään säilytyslokeroon asiakkaan puolesta. Asiakas saa tekstiviestin, jossa on koodi lokeron avaamista varten. Ostokset odottavat kasseihin pakattuina lokerossa.

UUTISIA

Maksa LähiTapiolan vakuutukset e-laskuina

LähiTapiolan vakuutuslaskut voi saada nyt paperin sijaan myös sähköisinä e-laskuina. E-laskun sisältö vastaa paperilaskun sisältöä ja siitä muodostuu valmis maksuehdotus, joka on hyväksymistä vaille maksettu. E-laskut voi myös asettaa automaattisesti maksettaviksi, jolloin jokaista laskua ei tarvitse käydä hyväksymässä erikseen. E-laskuvaluuttukseen voi määritellä myös tietyn euromäärän, jolloin vaikkapa kaikki alle 50 euron laskut veloittuvat tiiltä automaattisesti ilman erillistä hyväksymistä. E-laskuvaluutus tehdään omassa verkkopankissa. Tarkasta LähiTapiolan vakuutustesi laskuttajayritys laskultasi tai LähiTapiolan asiakaspalvelusta.



THINKSTOCK

Saunalahden liittymävalikoima uudistui

Saunalahden Bonusta kerryttävät liittymät ovat uudistuneet. Uusien *Saunalahti Tarkka* -liittymien puhelut ja viestit maksavat kotimaassa 0,069 e min/kpl. Liittymän kuukausimaksu on riippuvainen valitun datan nopeudesta:

- Tarkka 3G alk. 14,90 e/kk, datan nopeus jopa 21 Mbit/s
- Tarkka 4G alk. 19,90 e/kk, datan nopeus jopa 50 Mbit/s
- Tarkka 4G Super alk. 29,90 e/kk, datan nopeus jopa 100 Mbit/s.

Myös olemassa olevista *Saunalahti Satakieli* -liittymistä saa Bonusta. Lisätiedot ja tilaukset osoitteesta kauppa.saunalahti.fi.



HOKELANTO

Beat It - Alepan uusi mobiilipeli

Alepa on julkistanut uuden mobiilipelin, jossa pelaaja poimii näytössä näkyvältä viivastolta hedelmiä ja vihanneksia kiihtyvään tahtiin. Pelissä tarvitaan hyvää koordinaatiokykyä ja rytmitajua.

Tavoitteena on saada mahdollisimman suuri saalis, ja pistemäärän voi halutessaan ilmoittaa tulospalveluun. Peli on maksuton, ja se tarjoaa mahdollisuuden voittaa erilaisia palkintoja. Parhaat pelaajat palkitaan kuukausittain Alepan lahjakortteilla.

Uusi Beat It -peli toimii kaikilla alustoilla, puhelimessa, tabletissa sekä desktop-laitteilla. Pelin voi ladata osoitteesta: www.alepa.fi/beatit.

Kampin Narinkkatorilla järjestettiin lauantaina 6.9. tapahtuma, jossa peliä sai pelata liveinä jättiscreenillä. Peliä ohjattiin tanssimalla.

Kilpailuun osallistui illan aikana 115 pelaajaa, ja parhaan tuloksen teki **Eetu Lampsijärvi**. Suorituksellaan hän voitti kahden hengen VIP-matkan Lontooseen, jossa on luvassa kansainvälisen huippuartistin keikka hemmotteluineen ja hotelliyöpymisineen.

Kilpailu jatkuu verkossa ainakin vuoden loppuun. Syyskuun voittaja arvotaan 6.10., lokakuun 7.11., marraskuun 8.12 ja joulukuun 9.1.2015.



S-ryhmän lahjakortit uudistuivat - käytä vanha lahjakorttisi vuoden 2014 loppuun mennessä

S-ryhmässä on otettu käyttöön uudet laskevasaldoiset lahjakortit. Sen myötä kiinteäsaldoisten lahjakorttien käyttö loppuu. Jos sinulla on vielä kiinteäsaldoinen lahjakortti, käytäthän sen pois vuoden 2014 loppuun mennessä. Poistuvat lahjakorttimallit osoitteesta s-lahjakortti.fi/vanhatlahjakortit.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVAT MARKS & SPENCER

Ensimmäiset Marks & Spencer -myymälät avautuvat

S-ryhmä avaa ensimmäiset Marks & Spencer -myymälät Suomessa lokakuussa. Maailmankuulu brittiläinen kauppaketju vahvistaa S-ryhmän muotikauppaa.

Keväällä sovitun franchising-kumppanuuden myötä S-ryhmä avaa vähintään seitsemän Marks & Spencer -myymälää vuoteen 2016 mennessä. Ensimmäiset myymälät avaavat ovensa lokakuussa. Helsingin Sokoksen yhteyteen tulee ketjun lippulaimyymälä ja myöhemmin samassa kuussa ostoksille päästään myös Hämeenlinnassa ja Jyväskylässä.

”Seuraavat myymälät avataan vuonna 2015 Tampereelle, Lappeenrantaan, Lahteen ja Poriin. Seuraamme mahdollisuuksia avata liikkeitä jatkossa myös muille paikkakunnille”, kertoo ketjujohtaja **Laura Ruuskanen**.

Suomenkielinen Marks & Spencer -verkkokauppa avataan aikaisintaan ensi vuonna. Ennen sitä asiakkailta on mahdollisuus tilata Marks & Spencerin kansainvälisestä verkkokaupasta tuotteita myös Suomeen.

Muotia moneen makuun

Valikoimien pääpaino Marks & Spencer -liikkeissä on naisten ja miesten muodissa. Myymälöiden

yhteyteen tulee myös pieni herkku-tori, josta voi ostaa muun muassa teetä, kahvia, keksejä, hilloja ja konvehteja sekä erilaisia kausituotteita.

Marks & Spencerillä on myynnissä ketjun omia merkkejä. Merkit on suunniteltu erilaisille asiakkaille, joten ne sopivat moneen makuun. Valikoimat vaihtelevat hieman myymäläkohtaisesti.

”Marks & Spencerin merkit ovat erittäin laadukkaita. Heillä panostetaan jatkuvasti uusiin innovaatioihin esimerkiksi materiaalien osalta. Vaatteet sisältävät usein myös paljon

yksityiskohtia, mutta ovat kuitenkin kohtuuhintaisia.”

Osa Marks & Spencer -myymälöistä tulee Sokosten yhteyteen. Liikkeet toimivat kuitenkin erillisinä, ja niissä on oma henkilökuntansa sekä kassapisteensä. Osastot sijoitetaan niin, että asiakkaan olisi mahdollisimman helppo löytää haluamansa ja tehdä ostoksensa.

”Sokoksen ja Marks & Spencerin valikoimat täydentävät toisiaan. Kokonaisuuden avulla pystymme palvelemaan asiakkaitamme entistä paremmin”, Ruuskanen toteaa. •





ELÄMÄÄ JA VIIHD

NÄE VAIN ELÄMÄÄ -OHJELMA m/s FINLANDIALLA

Koe suuria tunteita suurelta ruudulta. Aina perjantaisin Bar Nosturiin pystytetään fanikatsomo, jossa katsellaan yhdessä Vain elämää -ohjelma suorana lähetyksenä jättikankaalta. Lähdde porukalla vaikka kuuden tunnin iltaminille. Lähdöt Helsingistä klo 15.30.

VAIN ELÄMÄÄ -OHJELMAN ESIINTYJÄT:

19.9. Vesa-Matti Loiri
26.9. Paula Vesala
3.10. Toni Wirtanen
10.10. Jenni Vartiainen

17.10. Elastinen
24.10. Samuli Edelmann
31.10. Paula Koivuniemi
7.11. Duettopäivä

**Iltamini-
risteily
Helsingistä
klo 15.30,
paluu
21.45**

**Katso
päivän
tarjoushinnat
eckeroline.fi**



MATKAMYynti
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)



**Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.**



**Vain
Elämää**

4

PE KLO 20
nelonen.fi/vainelämää

DETTÄ LAINEILLA.

TÄHDET SYTTYVÄT PIKKUJOULUAIKAAN

Myös pikkujoulujen aikaan m/s Finlandia tarjoaa elävää musiikkia joka päivä. Tiistai- ja keskiviikkoiltoisin tähtiartistit tanssittavat risteilijöitä. Torstaisin kovat kotimaiset valtaavat lavan Riku Niemi Cool Mambo tai Finlandia All Stars -bändien kanssa. Lauantaisin viihdyttävät bilebändit tai bailausduot.

ILTAMINI - PIKKUJOULUT TASKUKOOSNA

Iltaminillä on kaikki, mitä hauskoissa pikkujouluissa pitääkin. Laiva on täynnä hyvää seuraa, herkullista ruokaa ja loistavaa viihdettä. Kuuden tunnin iltaminille ehtii työpäivän päätteeksi ja illaksi pääsee kotiin tai jatkamaan juhlintaa. Laivalta löytyy tuliaisit, lahjat ja muut jouluostokset.

LOKAKUUSSA KEIKALLA mm.

2.10. Riku Niemi Cool Mambo feat. **Pepe Willberg**, 9.10. Riku Niemi Cool Mambo feat. **Mikael Konttinen**, 16.10. Riku Niemi Cool Mambo feat. **Diandra**, 17.10. **Softengine**, 30.10. Riku Niemi Cool Mambo feat. **Maarit ja Sami Hurmerinta**.

MARRASKUUSSA KEIKALLA mm.

6.11. Riku Niemi Cool Mambo feat. **Elastinen**, 13.11. Riku Niemi Cool Mambo feat. **Virve Rosti**, 18-19.11. Tangokuningas 2014 **Teemu Roivainen**, 27.11. Finlandia All Stars feat. **Kasimir**.





Keula kohti hauskanpitoa – ja Bonukset päälle

Autopaketit Helsingistä ja Turusta

Helsinki–Maarianhamina–Tukholma

tuote FSRES / C4-hytti alk. **85 €**

Turku–Maarianhamina–Tukholma, iltälähtö

tuote FSRES / Inside Four -hytti alk. **72 €**

Helsinki–Tallinna

tuote FSRES alk. **54 €**/2 hlöä

Risteilymatkat Helsingistä ja Turusta

Helsinki–Tukholma-risteily

tuote FSBONF / C4-hytti alk. **50 €**

Helsinki–Tallinna-päiväristeily

tuote FSBON alk. **16 €**/hlö

Vuorokauden risteily Turusta, Viking Gracella

tuote FSBONF / Inside Four -hytti alk. **35 €**

Hotellimatkat länteen ja etelään

Turusta Tukholmaan: Clarion Hotel Stockholm

tuote FSHOT / B2-hytti / 2 hh alk. **105,⁵⁰ €**/hlö

Helsingistä Tallinnaan: Original Sokos Hotel Viru

tuote FSVIRU / 2 hh alk. **63,⁵⁰ €**/hlö

NG LI

vikingline.fi

Kysy myös muita hotellipaketteja!

Varaukset: vikingline.fi/s-kortti tai myyntipalvelustamme
puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.).
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



TUPLAPÄIVÄT

1.-31.10.2014

osta **2**
maksa **1**

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10%
Bonus



S-kanava.fi



TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Kaupan päälle annettavien silmälasien linssit ja kehykset laajasta erikoismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % lokakuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 31.10.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

ITSE TEHTY ON AINA PARAS. KOTI, SARKAHOUSUT TAI ARKKU.

Ilosia aikoja,
Mielensäpahoittaja

21⁹⁵



*Ilosia aikoja,
Mielensäpahoittaja*
-romaani pysyy
sysisuomalaisten
perusasioiden äärellä.
Elämän, kuoleman ja
puurakentamisen.



WSOY 

TUOMAS
KYRÖ
ILOSIA
AIKOJA,
MIELENSÄPAHOITTAJA

WSOY



Samsung
UE48H5505
48" LED-TV*

699⁰⁰



Samsung UE48H5505

48" LED-TV*

FullHD 100Hz CMR. Smart TV nopealla neliydinprosessorilla. Wide Colour Enhancer toistaa värit kirkkaina ja elävinä. Avoin netiseläin ja suositut sovellukset nopeasti saatavilla (Netflix, HBO, Ruutu, katsomo yms.). Uutuutena nyt myös YLE Areena! Uudistettu valikko rakenne nopeuttaa TV:n käyttöä. T2/C -virittin. Saatavana myös 40" 599,00.

yle AREENA

RUUTU

KATSO MO

SAMSUNG SMART TV
SISÄLTÄÄ NYT MYÖS
YLE AREENAN!

Samsung UE32H4515

32" LED-TV*



Tyylikäs valkoinen LED-TV vaikka keittiöön tai makuuhuoneeseen. Wide Color Enhancer toistaa värit kirkkaina ja elävinä. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, Ruutu, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Uutuutena nyt myös YLE Areena! LED-taustavallo pitää virrankulutuksen pienenä, energialuokka A+. DVB-T2/C -virittin.



449⁰⁰

Samsung UE40H5515

40" LED-TV*



Uusinta tekniikkaa valkoisissa kehyksissä. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, Ruutu, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Uutuutena nyt myös YLE Areena! DVB-T2/C -virittin. Saatavana myös 48" 799,00.



MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

599⁰⁰

doro



Doro PhoneEasy 507

Matkapuhelin*



Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Värit: burgundinpunainen ja harmaa.

79⁹⁵



Doro PhoneEasy 631

Matkapuhelin*



Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralalla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Värit: roosa ja grafiitti.

149⁰⁰



UUTUUS!



Doro Liberto 810

Helppo älypuhelin*



Nauti älypuhelimien helposta käytöstä. Suuret, selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä vaivatonta. Sisältää valikoiman sovelluksia sekä Google Play:n jotka tarjoavat lähes rajattomasti mahdollisuuksia muokata toimintoja mieleiseksesi.

199⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Thinking of you
Electrolux

Electrolux
ESB5700BK Creative

Tehosekoitin*

79⁹⁵



UUTUUS!



Electrolux ESB5700BK Creative

Tehosekoitin*

1,5 litran lasikulho, joka kestää myös lämpimiä nesteitä (90° asteeseen saakka). Irro-
teettava teräyksikkö, ruostumatonta terästä. Pulse-toiminto, nopea kiihdytys täyste-
hoon. LED-merkkivalo väänntimessä. 700 W. Tehonsäätö asteikolla 1–8.

HUGIN
Hugging your Life!

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYTYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN!



Hugin Oxalis

Mikroaaltouuni



Helppokäyttöinen mekaaninen ohjelmakoneisto. Tilavuus 20
litraa. Viisi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Tasaisen lämmitys-
tuloksen takaa pyörivä lautanen. Teho 700 W. Tällä tuotteel-
la on osta ja kokeile 60 pv tai saat rahat takaisin -takuu.

59⁹⁵

HUGIN
Hugging your Life!

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYTYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN!



UUTUUS!



Hugin Circium

Mikroaaltouuni*



Tarkka elektroninen ohjelmakoneisto. Tilavuus 20 litraa. Viisi
tehoaluetta ja sulatus ajan sekä painon mukaan. Kahdeksan
automaattiohjelmaa. Teho 800 W. Tällä tuotteella on osta ja
kokeile 60 pv tai saat rahat takaisin -takuu.

79⁹⁵

HUGIN
Hugging your Life!

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYTYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN!



UUTUUS!



Hugin Syrnica

Yhdistelmäuuni*



Kiertoilmauuni-, mikro- ja grillitoiminnot. Tilavuus 25
litraa. Viisi tehoaluetta ja sulatus ajan sekä painon mu-
kaan. Kahdeksan automaattiohjelmaa. Teho 800 W.
Tällä tuotteella on osta ja kokeile 60 pv tai saat rahat
takaisin -takuu.

169⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

MOCCAMASTER
HANDMADE



Moccamaster KB741H

Kahvinkeitin

Kaksi erillistä vastusta takaavat oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Erillinen lämpölevyn tehonsäätökytkin pienelle määrälle kahvia. Aromikansi. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Tippalukko. Teho 1520 W.



139⁰⁰

HUGIN

Hugging your Life!

IRROITETTAVA
VESISÄILIÖ



Hugin Florum

Kahvinkeitin*

Ajastustoiminnolla ja automaattisella virrankatkaisulla varustettu kahvinkeitin. Irroitettava vesisäiliö. Tippalukko. Teho 1000 W. Musta tai valkoinen.



39⁹⁵
/kpl

Thinking of you
Electrolux



Electrolux EKF5110 Ergosense

Kahvinkeitin

Automaattinen virrankatkaisu ja aromikytkin.

Electrolux EEW5100 Ergosense

Vedenkeitin

Johdoton vedenkeitin. Tilavuus 1,5 litraa. Automaattinen virrankatkaisu.

29⁰⁰
/kpl

OBH
NORDICA



OBH Nordica 2266

Leivänpaahdin

2 viipaleen paahdin, jossa myös sulatus toiminto. Murutarjotin. Paahdonkeskeytyks. Teho 800 W.



OBH Nordica 7901 Futura

Vedenkeitin

Johdoton vedenkeitin. Tilavuus 1,2 litraa, vesimäärän osoitin. Automaattinen virrankatkaisu.



19⁹⁵
/kpl

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PHILIPS



MUKANA TEHOLEIKKURI



Philips HR1607

Sauvasekoitinsetti*



Irrotettava metallivarsi ja ergonominen muotoilu. ProMix-sekoitustekniikka takaa tasaisen lopputuloksen. Tehokas 550 W moottori. Mukana mittakulho, vispilä ja teholeikkuri (300 ml), jolla voi hienontaa lihan, yrtit, pähkinät, juuston, suklaan ja sipulin hetkessä.

39⁰⁰
(69,95)



KENWOOD

MUKANA MYÖS KUUTIOINTILAITE

Kenwood MG517

Lihamyly & kuutiointilaite*



Vankka, teräsrunkoinen lihamylly jauhaa lihan, kalan, kanan, kasvikset, pähkinät jne. 1600 W teho ja suunnanvaihtokytkin takaavat helpon ja nopean toiminnan. Mukana makkarasuppilot ja kolme reikälevyä (3, 4,5 ja 8 mm). Paketti sisältää myös aivan uuden kuutiointi-lisälaitteen, jonka terät kuutioivat puolestasi niin lihan, kasvikset, juurekset kuin juustonkin. Nyt saat helposti 10 x 10 mm tasalaatuisia kuutioita. Sopii mainiosti myös rosollin valmistukseen.



199⁰⁰
(299,00)

BOSCH



Bosch MFQ3030

Sähkövatkain*



Kevyt sähkövatkain, mutta silti tehokas (350 W). Vatkaimesta löytyy neljä tehoaluetta sekä pito- ja turboasento. Mukana 2 tehokasta vispilää ja 2 taikina-koukua.

29⁹⁵

BOSCH



Bosch MFQ36300

Sähkövatkain*



Tehokas, kevyt ja hiljainen uuden moottoritekniikan ansiosta. 5 tehoaluetta sekä pito- ja turboasento. 2 tehokasta turbovispilää ja 2 tukevaa taikinakoukua. Teho 400 W.

49⁹⁵

KENWOOD



Kenwood MG360

Lihamyly*



1400 watin enimmäisteho ja kolme reikälevyä; hieno, puolikarkea ja karkea. Tuotteen mukana tulee makara- ja kebbesuppilot. Mukana myös uusi pihvimuotti, jonka avulla valmistat täydelliset hampurilaispihvit ilman sotkua.

99⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Electrolux ESC7400

Haudutuspata*

169⁰⁰



UUTUUS!



Electrolux ESC7400

Haudutuspata*

Sähköllä lämpiävä keraaminen haudutuspata, joka kypsentää ruuan hitaasti ja tuo esiin ruuan aidot aromit. Haudutuspata säilyttää ravinteet ja pitää ruuan lämpimänä. Matala energiankulutus 235 W. Tilavuus 6,8 litraa. Ohjelmoitava LED-näyttö. Pata konepestävä. Ajustustoiminto.

KENWOOD



MUKANA TEHOSEKOITIN JA LIHAMYLLY

Kenwood KM631 Major Classic

Yleiskonepaketti*



Planetaarinen sekoitusliike. 6,7 litran teräskulho. Elektroninen portaaton tehonsäätö. K-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi, kaavin ja suomenkielinen reseptikirja. Mukana tehosekoitin ja lihamylly. Kolme voimansiirron ulosottoa, joihin on mahdollista liittää yli 30 erilaista lisälaitetta. Teho 900 W.

299⁰⁰
(399,00)

KENWOOD



Kenwood KM283 Prospero

Yleiskonepaketti



Planetaarinen sekoitusliike sekoittaa ainekset tehokkaammin. Turvalukitus. 4,3 litran ruostumaton teräskulho. Koneessa on 3 voimansiirtopistettä lisätarvikkeille. Mukaan tulee K-vatkain, pallovispilä sekä taikinakouku. Pakettiin kuuluu myös lasinen tehosekoitin, monitoimikulho kolmella raastin- ja viipalointiterällä sekä sitrusestern. Teho 900 W.

199⁰⁰
(299,00)

UPO CM7000

Keraaminen liesi*

299⁰⁰
(379,00)



UPO CM7500

Keraaminen liesi*

399⁰⁰
(449,00)



**TÄYDELLESET
KIERTOILMA-
TOIMINNOT**

KELLO JA AJASTUS

UPO CM7000

Keraaminen liesi*

50 cm leveä uuni nopealla ja helposti puhdistettavalla keraamisella liesitasalla, jossa neljä High-light -keittolauetta. Jälkilämmön merkkivalo kertoo, jos keittolaue on vielä lämmin. Mukana tukeva erikoissyvä pelti vaikka lasagnen tekoon, sekä matala pelti ja rittilä. Aqua-Clean -toiminnolla puhdistat uunisi ilman puhdistusaineita, vain vettä käyttäen. Helppoa ja ekologista. Ulosvedettävä säilytyslaatikko. Korkeus 90 cm.

UPO CM7500

Keraaminen liesi*

50 cm leveä kiertoilmauuni nopealla ja helposti puhdistettavalla keraamisella liesitasalla. Neljä High-light -keittolauetta, joista yksi kaksitoiminen. Täydelliset kiertoilmatoiminnot, kello ja uunin ajastus. Munakellotoiminto. Aqua-Clean -toiminnolla puhdistat uunisi ilman puhdistusaineita, vain vettä käyttäen. Helppoa ja ekologista. Ulosvedettävä säilytyslaatikko. Korkeus 90 cm.



MULTIFLOW

**HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI**

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

SAMSUNG

Samsung RR34H6220WW/EE

Jääviileäkaappi*



Tilavuudeltaan 350 litrainen jääviileäkaappi A+-energialuokalla ja LED-valaistuksella. MultiFlow-tekniikan avulla kaapin lämpötila on aina ihanteellinen, joten elintarvikkeet säilyvät pitkään. Informatiivinen LED-näyttö, josta voit ohjata kaikkia toimintoja. Kestävä, hiljainen ja energiatehokas digitaalinen Inverter-kompressor, jolla erikseen 10 vuoden takuu. Väri: Valkoinen. Mitat (CM): K 180 L 59,5 S 64,3. Saatavilla teräksen värisenä hintaan 799,00.

Samsung RZ27H6200WW/EE

Kaappipakastin*



Kaappipakastin A+-energialuokalla, LED-valaistuksella ja 277 litratilavuudella. MultiFlow-tekniikan avulla kylmä ilma jakaantuu tasaisesti koko pakastimeen. Pakastusteho on 17 kg/vrk. Informatiivinen sininen LED-näyttö. Kestävä, hiljainen ja energiatehokas digitaalinen Inverter-kompressor, jolla erikseen 10 vuoden takuu. Väri: Valkoinen. Mitat (CM): K 180 L 59,5 S 64,3. Saatavilla teräksen värisenä hintaan 799,00.

649⁰⁰/kpl
(699,00)



NO FROST

MULTIFLOW

**HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI**

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prismafi.



BOSCH

A+++ ENERGIALUOKKA

VARIOPERFECT-TOIMINTO

Bosch WAK28298SN

Pesukone*

8 kg:n täyttömäärällä ja 1400 kierroksen maksimilinkuksella varustettu tehokas pyykinpesukone A+++-energialuokalla sekä monipuolisella ohjelmavalkoimalla. AntiVibration sivupaneelit tuovat lisää vakautta ja hiljentävät käyntiääntä. Automaattisesti puhdistuva pesuainelokero pitää huolen ettei pesuaineet sekoitu keskenään. Automaattinen vaahdontunnistus lisää huuhtelukertoja, mikäli pesuainetta on annosteltu liikaa. VarioPerfect-toiminto mahdollistaa joko energiankulutuksen tai ohjelma-ajan optimoinnin.

599⁰⁰



BOSCH

8 KG KAPASITEETTI

HELPPO-KÄYTTÖINEN

Bosch WTB86298SN

Kuivausrumpu*

Helppokäyttöinen ja laadukas jäännöskosteuden erilliseen säiliöön kondensoiva kuivausrumpu. AntiVibration-muotoilun ansiosta laite on vakaa ja hiljainen. AutoDry-elektroninen kosteudentunnistus pitää huolen oikeasta kuivaustuloksesta ja 60 minuutin rypistymisuoja ohjelman lopussa helpottaa vaatteiden silitettyä kuivauksen jälkeen. LED-merkkivalojen ansiosta pyykin kuivausaste ja laitteen puhdistustarve on helposti luettavissa. Näyttö kertoo jäljellä olevan kuivausajan ja laitteen voi myös ajastaa. Hellävaraiseen SensitiveDry-teräsrumpuun mahtuu 8 kg pyykkiä.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

649⁰⁰



BOSCH

KATTAVA OHJELMAVALIKOIMA

VARIOSPEED-TOIMINTO

Bosch SMU58L22SK

Astianpesukone*

Hyvin varusteltu astianpesukone, jossa on kolmas pesutaso ruokailuvälineitä varten ja sen ansiosta koneeseen mahtuu jopa 13 hengen astiasto. Vedenkulutus ainoastaan 10 litraa ja energialuokka A++. Kestävän ja hiljaisen hiiliharjattoman moottorin ansiosta äänitaso on vain 46 dB. VarioSpeed-toiminnon ansiosta pesuajan pystyy puolittamaan. Kattava ohjelmavalkoima sisältää mm. automaattisen pesuohjelman 45–65 asteessa. Turvaominaisuuksina AquaStop-vesiturvajärjestelmä ja lapsilukitus luukulle. Pesuaineannostelijan ansiosta pesutabletti liukenee täydellisesti ohjelman aikana.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

549⁰⁰



Miele

HILJAINEN KÄYNTIÄÄNI

PATENTOITU 3D-ATERINTASO

Miele G6100 SCU

Astianpesukone*

Laadukas astianpesukone, joka on tehty kestäväksi 20 vuotta keskimääräisessä kotitalouskäytössä. Näytöruidussa jäljellä olevan ohjelma-ajan näyttö ja 24 h ajastin. Patentoitu 3D-aterintaso omalla suihkuvarrella takaa erittäin hyvän puhdistus- ja kuivaustuloksen. Pesuainetunnistautumatiikka vakiona. Energia- tehokkuus A++, vedenkulutus 6,5 l (Automatic-ohjelmalla). ThermoSave-lämminvesiliitännämahdollisuus. PerfectGlassCare-lasinhoitotoiminto. ComfortClose-luukunsulkeutumismekanismi ja lapsilukko. Hiljainen 45 dB (A) käyntiääni. Made in Germany.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

899⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Electrolux
Classic Silencer
ZCS2100BEL

Pölynimuri*

99⁰⁰
(179,00)



UUTUUS!

ENERGIALUOKKA D
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 71 DB

Electrolux Classic Silencer ZCS2100BEL

Pölynimuri*

Laaja 12 metrin toimintasäde. Hiljainen käyntiääni 71 dB (A). Pestävä poistoilmansuodatin. Mukana parkettisuulake koviille pinnoille.

BOSCH

ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 69 DB

UUTUUS!



Bosch GL-40 Silence

Pölynimuri

PowerProtect-järjestelmän ansiosta ei imutehon menetystä. Hiljainen käyntiääni 69 dB (A). Kevyt käyttöä (4,5 kg). Suuri viiden litran pölypussi. Valmistusmaa Saksa.

179⁰⁰

ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 66 DB

UUTUUS!

**KAUPAN PÄÄLLÄ
STARTTIPAKETTI**



Electrolux Ultra One Green

Pölynimuri*

Huippuluokan puhdistuskyky kaikilla kodin pinnoilla. Erittäin hiljainen käyntiääni 66 dB (A). Mukana parkettisuulake koviille pinnoille. 70 % valmistusmateriaalista on kierrätettyä muovia. Kaupan päälle Starttipaketti (arvo 49,95).

299⁰⁰

SINGER

KÄRCHER
makes a difference

UUTUUS!

Singer Simple 3210

Ompelukone

Mekaaninen ompelukone, jossa on 10 ommelta. 4-vaiheinen napinläpi. Säädettävä tikin pituus. Vaapaavarsi ja pikakiinnitteiset paininjalat. Mukana olevat tarvikkeet: yleispaininjalat, vetoketujalka, napinläpijalka, napin ompelujalka, L-ruuvimeisseli, ratkoja, neulapakkaus, puolia, tikkaus- ja reunaohjain, parsinlevy, lankarullan pidike ja suojahuppu. Kaupan päälle Singer SNG726 -höyrysilitysrauta (arvo 29,95).

KAUPAN PÄÄLLE
SINGER-HÖYRYSILITYSRAUTA



99⁰⁰

USEITA
LISÄOSIA



Kärcher SC3000

Höyrypuhdistin

Kevyt ja kompakti höyrypuhdistin on kätevä käytössä ja helppo siirrellä pyörien avulla. Laite sopii kaikenlaisten kodin kovien pintojen puhdistukseen.

139⁰⁰



Braun Textstyle 3 TS355A

Höyrysilitysrauta

Hellävarainen keraaminen pohja. Höyryntuotto max. 100 g/min. Itsepuhdistustoiminto. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2000 W.

29⁰⁰
(49,95)



Braun Textstyle 5 TS525A

Höyrysilitysrauta

Kestävä ja hellävarainen Eloxal-pohja. Höyryntuotto max. 120 g/min. Itsepuhdistustoiminto. Automaattinen virrankatkaisu. Ergonominen avoin kahva. Teho 2000 W.

49⁰⁰
(69,95)



Braun Textstyle 7 TS745A

Höyrysilitysrauta*

Kestävä ja hellävarainen Eloxal-pohja. Höyryntuotto max. 150 g/min. Itsepuhdistustoiminto. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2400 W.

69⁰⁰
(99,00)

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PHILIPS



RAJOITETTU ERÄ

Philips PT860+NT9110

Partakone + hygieniatrimmeri

Johdoton partakone, latausaika 1 h, ajoaika 50+ min. Vesipestävä. Li-ion -akku. Sisältää paristokäyttöisen, vedenpitävän hygieniatrimmerin.

99⁰⁰

PHILIPS



RAJOITETTU ERÄ

Philips PT731+NT9110

Partakone + hygieniatrimmeri

Johdollinen /johdoton käyttö. Vesipestävä, pikalataus, terät eivät tarvitse öljyämistä, ajoaika 45+ min. Ylösnouseva rajain. Sisältää paristokäyttöisen, vedenpitävän hygieniatrimmerin.

79⁹⁵

BRAUN



Braun Series 190CB

Parranajokone

Täydellinen valinta vaativille ensikäyttäjille. Juositettu teräverkko myötäilee vaivottomasti kasvojen muotoja. Smart Foil™-teräverkon ainutlaatuinen kuviointi nappaa eri suuntiin kasvavat partakarvat.

49⁹⁵

BRAUN



Braun HC5050CB

Hiustrimmeri*

Tehokas työkalu erilaisten hiustyylien leikkaamiseen. Vesipestävä. Sen ainutlaatuinen Memory Safetylock -lukitusjärjestelmä muistaa viimeksi käytetyt asetukset.

59⁹⁵

BRAUN



Braun HD130

Hiustenkuivain

Matkakuivain. Taittuva kahva. Teho 1200 W.

22⁹⁵

Oral-B

UUTUUS!

Oral-B PRO2000

Sähköhammasharja

40 000 sykkinä ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 2 etua: päivittäinen puhdistus ja ikenien hieronta. Uusi CrossAction-harjaspää.

99⁰⁰



Oral-B



Oral-B PRO5000

Sähköhammasharja

40 000 sykkinä ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 5 etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus, valkaisu, Smart Guide. CrossAction-harjaspää.

169⁰⁰

Oral-B

UUTUUS!



Oral-B PRO6000

Sähköhammasharja

40 000 sykkinä ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 6 etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus, valkaisu, Smart Guide ja syväpuhdistus. Uusi CrossAction-harjaspää.

199⁰⁰

Oral-B



Oral-B Crossaction

Vaihtoharjat

3 kpl ja 5 kpl pakkaukset. CrossAction-vaihtoharjan ainutlaatuiset harjakset ulottuvat syväälle hammasväleihin poistaen plakkia ja jättäen koko suuhun puhtaan tunteen kuin tavallisella hammasharjalla harjattaessa. Suuri harjastiheys takaa tehokkaan, mutta hellävaraisen puhdistuksen.

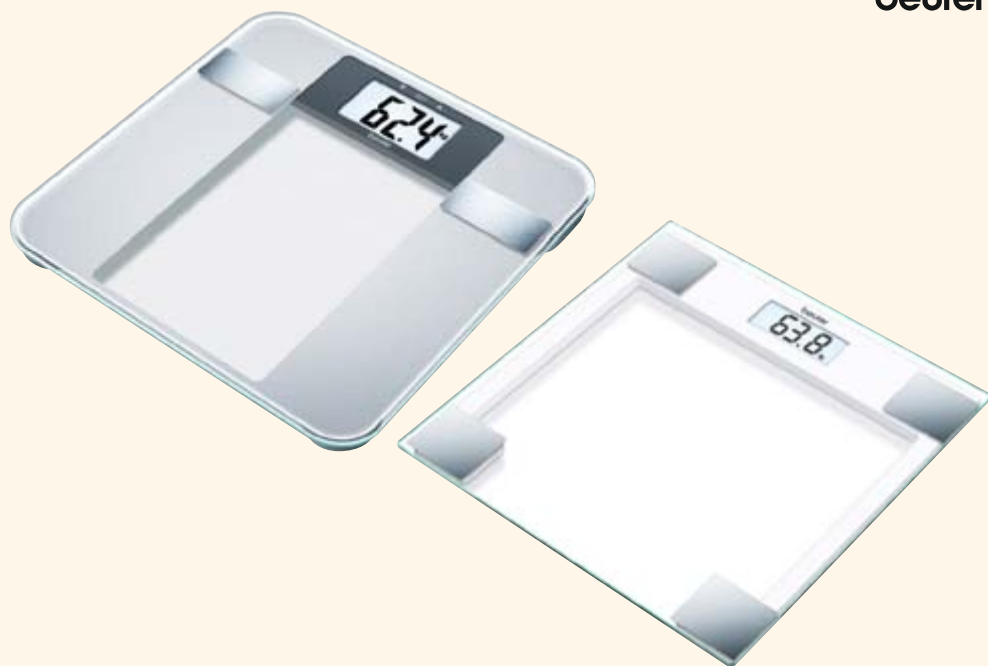
22⁹⁵
/3 kpl

34⁹⁵
/5 kpl

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

beurer



Beurer BG13

Diagnostiikkavaaka

Mittaa painon lisäksi kehon rasvan, lihaksen ja nesteen määrän ja laskee painoindeksin. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Muistipaikat 10 käyttäjälle. Automaattinen virrankatkaisu.

19⁹⁵

Beurer GS14

Lasivaaka

Tyylikäs turvalasinen vaaka painonhallintaan. Selkeäluukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.

14⁹⁵

Colgate



Colgate Proclinical C200

Sähköhammasharja*

Värähtelee jopa 25 500 kertaa min. Kahden minuutin ajastin, jossa 30 sekunnin ilmaisin. Mukana matkakotelo ja yksi Triple Clean -vaihtopää.

39⁹⁵

Colgate



Colgate Proclinical C600

Sähköhammasharja*

Värähtelee jopa 30 000 kertaa min. Kahden minuutin ajastin. Kolme manuaalista puhdistustapaa. Mukana matkakotelo ja 2 vaihtopäätä: 1 Triple Clean ja 1 Sensitive.

59⁹⁵

Colgate



Colgate Proclinical A1500

Sähköhammasharja*

Harjassa on käytetty edistyskellisiä älytunnistimia. Värähtelee jopa 32 500 kertaa minuutissa. Kolme erilaista puhdistustapaa: yksi automaattinen ja kaksi manuaalista. Kahden minuutin ajastin. Matkakotelo. Mukana kolme erilaista vaihtopäätä.

99⁰⁰

Colgate



Colgate

Vaihtoharjat*

2 kpl ja 4 kpl. Triple Clean -harjaspää 4 kpl ja Sensitive-harjaspää 2 kpl.

9⁹⁵ / 2 kpl 14⁹⁵ / 4 kpl

OBH NORDICA

UUTUUS!

OBH Nordica Artist 5825

Lämpökiharrin*

Ammattilaistason lämpökiharrin luovaan hiusmuotoiluun. LED-näyttö ja viisi digitaalisesti säädettävää lämpötilaa (120–200 °C). Lämpenee nopeasti, keraaminen turmalii-nipinoite. Automaattinen virrankatkaisu 60 min jälkeen.

39⁹⁵



OBH NORDICA



OBH Nordica 5168 Artist

Hiustenkuivain

Teho 1800 W. 2 puhallusvoimakkuutta, 3 lämpötilaa. Kylmäpuhallus. Ilmankeskitin, johto 2,8 m.

29⁹⁵

OBH NORDICA

UUTUUS!



OBH Nordica 3081 Artist

Suoristaja

Suoristin kuumenee nopeasti aina 210 °C:seen. Turmalii-nipinnoitteisilla keraamisilla levyillä sileät ja kiiltävät hiukset. Merkkivalo. Erittäin pitkät ja pyörivät johto 2,8 m.

22⁹⁵

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Omron
M6 Comfort

Verenpainemittari

119⁰⁰
 (149,00)

RAJOITETTU ERÄ

UUTUUS!

Omron M6 Comfort

Verenpainemittari

Olkavarsiverenpainemittari. Selkeä tuloksen tulkinta värisymbolein. Mansetin koko M/L (olkavarren ympäryys 22–42 cm). 100 mittauksen muisti kahdelle käyttäjälle. Mukana paristot ja pehmeä kotelo. Kliinisesti validoitu.

Omron tukee Suomen Punaisen
Ristin terveyttä edistävää työtä.

Punainen Risti



SPR verenpainemittarien kierrätyskampanja!

Tee hyvää. Omron tukee Suomen Punaisen Ristin terveyttä edistävää työtä. Osallistu sinäkin auttamiseen. Omron lahjoittaa 5 euroa jokaisesta myydyistä M6 Comfort mittarista SPR:lle. Kierrätä verenpainemittarisi, tuo vanha mittari Prismaan kierrätykseen. Omron kunnostaa vanhat verenpainemittarit jatkokäyttöön niitä tarvitseville. Kunnostuskelvottomat kierrätetään asianmukaisesti. Kierrätyskampanjan ajan saat Utuus M6 Comfort -verenpainemittarin 30 euroa edullisemmin (norm. 149,00).

REMINGTON®

Remington AC5911 Pro-air
Hiustenkuivain*

AC-moottorilla varustettu hiustenkuivain. Teho 2200 W. Ionisointi. 3 lämpötilaa/2 nopeutta, viileäpuhallus. Diffusori ja ilmankeskitin. Pitkä 3 m verkkojohto.

39⁹⁵

REMINGTON®



Remington S9600 Silk

Suoristaja/muotoilija*



Muotoilijassa on aitoa silkkiä sisältävä 15-kertainen keraaminen kaksoispinnoite. Digitaalinen lämpötilan säätö 150–235 °C. Turbo maksimilämpötila 240 °C. käyttövalmis 10 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu 60 min kuluttua. Mukana lämmönkestävä säilytyslaukku. 5 vuoden takuu.

79⁹⁵

REMINGTON®

Remington C196W1 Silk
Sauvakiharrin*

Kihartimessa on aitoa silkkiä sisältävä keraaminen pinnoite. Digitaalinen lämpötilan säätö 120–220 °C. Käyttövalmis 30 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu 60 minuutin kuluttua. Mukana pakkauksessa on lämmönkestävä hansikas sekä silkkinen säilytuspussi. 5 vuoden takuu.

39⁹⁵

REMINGTON®



Remington C196Z1 Silk

Lainerauta*



Aitoa silkkiä sisältävä Silk Ceramic -pinnoite 3D-korosteilla takaa silkinsileän lopputuloksen. Lainerauta lämpenee käyttövalmiiksi 30 sekunnissa. Digitaalinen lämpötilan näyttö 120–220 °C. Lämpötilan lukitus. 5 vuoden takuu.

39⁹⁵

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

BaByliss
PARIS



UUTUUS!

BaByliss BD361E Expert 2300 Hi Ionic
Hiustenkuivain*

Tässä hiustenkuivaimessa on tupla-ionisointi, teho 2300W/1700. Dry Watt, diffuusori, ilmankeskitin.

39⁹⁵

BaByliss
PARIS



BaByliss 8 IN 1
Style Mix*

Tyylikääs tyttöjen sarja, mukana 8 erilaista vaihtopäätä, mm. kreppirauta, suoristaja, piippari yms. ja säilytuspussi

39⁹⁵

BaByliss
PARIS



BaByliss C1000E Curl Secret
Kiharrin*

Auto Curt -patentoitu automaattinen kiharrus. Keraaminen pinnoite. Kaksi lämpötilaa: 210 ja 230 °C, 3 aika-asetusta (8, 10 ja 12 sek), äänimerkki kertoo milloin kihara on valmis.

129⁰⁰

RAJOITETTU ERÄ

BaByliss
PARIS



BaByliss BST227E Wet & Dry
Suoristin*

Muotoileva Wet and Dry -suoristin, lämpötila 130–200 °C. 5-asetoinen lämmönsäädin.

24⁹⁵

HOMEDICS NOPAIN®



Homedics No Pain 3D
Kivunlievityslaastari*

No Pain 3D -kivunlievityslaastari. Säädettävä taso, 2 painikkeen ohjaus. Silikonitarrat, paristokäyttöinen (sis pakkaukseen).

22⁹⁵

SALTER



Salter 9500
Matkalaukkuvaaka

Matkalaukkuvaaka, selkeä LCD näyttö, helppokäyttöinen. Max 40 kg, tarkkuus 0,1 kg.

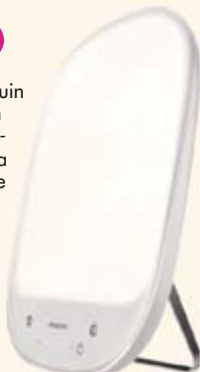
19⁹⁵

PHILIPS

Philips HF3419/01
Kirkasvalolaite*

Luonnollista virkeyttä – kirkas kuin päivänvalo. Jo 20–30 minuutin päivittäinen käyttö saa olosi virkeämmäksi, toimeliaammaksi ja valppaammaksi ja antaa sinulle voimia. Kliinisesti todistettu: luonnollista energiaa valosta. 10 000 luksia. Turvallinen silmille ja iholle

199⁰⁰



PHILIPS

Philips HF3500/01
Wake-Up Light*

Kliinisesti testattu, luonnollinen herätys. 30 min lisääntyvä valo, 10 kirkkausasetusta, torkkupainike. Tehokas 200 luksin valo.

59⁹⁵



UUTUUS!

PHILIPS



Philips Lumea
IPL-ihokarvapoistolaitte*

Lumeassa 100 000 välähdystä, ihonväritunnistin. Integroitu turvajärjestelmä. 5 valotehoasetusta. Kliinisesti testattu. Sopii myös kasvoille. 120 päivän rahat takaisin -takuu.

249⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Tamagotchi
Friends -lemmikki

27⁹⁵



Tamagotchi Friends

Tamagotchi Friends -lemmikki

Parannettu klassikko! Kiva Tamagotchi Friends -lemmikki pitää sinulle seuraa, kunhan vain muistat huolehtia siitä. Voit jopa vaihtaa kaverien lemmikkien kanssa viestejä ja tarvikeita "pukkaamalla". Sisältää 1 Tamagotchi Friends -lemmikin. Ei sisällä paristoja (2 x AAA). Saatavilla on 6 erilaista. 6–12-vuotiaille.



The Trash Pack 2 kpl/pkt S7

Kausi 7: Ällöttävä The Trash Pack -joukko on vuosi vuodelta yököttävämpi. Sisältää 1 koeputken ja 2 Trashie-hahmoa. Kerää ne kaikki! 5–8-vuotiaille.

4⁹⁵

The Trash Pack 5 kpl/pkt S7

Kausi 7: Ällöttävä The Trash Pack -joukko muuttuu vuosi vuodelta yököttävämmäksi. Tämä 5 kappaleen pakkaus sisältää 2 koeputkea ja 5 Trashie-hahmoa. Kerää ne kaikki! 5–8-vuotiaille.

9⁹⁵



The Trash Pack 12 kpl/pkt S7

Kausi 7: Ällöttävä The Trash Pack -joukko muuttuu vuosi vuodelta yököttävämmäksi. Tämä 12 kappaleen pakkaus sisältää 2 pientä koeputkea, 1 suuren koeputken ja 12 Trashie-hahmoa. Kerää ne kaikki! 5–8-vuotiaille.

18⁹⁵



Minecraft

Diamond Steve

Minecraft – Timantti-Steve: Anna timantti-haarniskaisen Steve-hahmon suojella Minecraft-maailmaasi zombeilta ja hiipijöiltä. Sisältää rautapalikan, timanttimiekan ja päähän napsautettavan kypärän. Steve 7 cm. 6–12-vuotiaille.

12⁹⁵



Minecraft

Seppä

Minecraft – Kyläläinen: Kasvata Minecraft-maailmaasi tällä seppä-hahmolla. Sisältää 1 eläimen. Noin 14 cm. Hahmo 7 cm. 6–12-vuotiaille.

12⁹⁵



Minecraft

Eläinpehmo

Minecraft – Eläinpehmo: Kaikki Minecraft-fanit ihastuvat takuulla tähän pehmoiseen eläimeen. Sisältää 1 eläimen. Noin 14 cm. Valittavana erilaisia. 3–8-vuotiaille.

12⁹⁵

MINECRAFT



Minecraft

Peruspehmo

Minecraft – Oliopehmo: Kaikki Minecraft-fanit ihastuvat takuulla tähän pehmoiseen olioon. Sisältää 1 pehmo-olion. Noin 20 cm. Valittavana erilaisia. 3–8-vuotiaille.

12⁹⁵



Blingles

Täyttöpakkaus

Varmista, että askartelutarvikkeet eivät pääse loppumaan. Sisältää 30 liima-arkkia ja 30 siirtoarkkia. 6–10-vuotiaille.

8⁹⁵



Blingles

Diamond&Pearls Studio

Timantti- ja helmistudio: Tämän Blinglesin timantti- ja helmistudion avulla voi suunnitella ja luoda kauniita timantti- ja helmitaidetta. Sisältää 1 studion, 120 kpl 3 mm:n strasseja, 15 kpl 5 mm:n strasseja, 15 lehtistrassia, 15 sydänstrassia, 2 alustaa, 1 liimarullaa, 5 timanttimalleja, 5 helmimalleja, 12 siirtoarkkia ja ohjeet. 6–10-vuotiaille.

29⁹⁵



Blingles

Teemapakkaus lajitelma

Blingles-teemapakkauksen avulla voi toteuttaa kauniita strassiluomuksia. Sisältää 220 strassia, 1 strassikynän, 1 alustan, 1 liimarullaa, 6 siirtoarkkia, 6 mallikuvioita ja 1 ohjevihkosien. Valittavana 2 erilaista. 6–10-vuotiaille.

13⁹⁵

AATINIUT IYRKI TAKAI A

YHTEISHYVÄ LOKAKUU 2014 97

yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 842 340 (LT 2013)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapäälikkö Kristiina Lindh
Konseptipäälikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipäälikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyntä Maija Owie
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg

TOIMITUS

Alma 360
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki
Puhelin 010 665 102
Telefaksi 010 665 2533
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi
Konseptipäälikkö Kaisa Mikkola
Monimediatauttajat Päivi Salo,
Niina Korhonen, Tuuli Virta (äitiyslomalla)
Toimitussihteeri Rebeca Romero
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
Monimediatauttaja Tuomo Tarvas
AD Mika Soikkeli
Graafikko Pauli Salmi
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Katja Tähjä

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 10/2014
REPRO Aste Helsinki Oy

Osuustoiminnallinen S-ryhmä on jäsentensä eli kahden miljoonan asiakasomistajan omistama yritys, jonka tehtävänä on tuottaa etuja ja palveluja asiakasomistajille. S-ryhmä koostuu itsenäisistä alueosuuskaupoista ja niiden omistamasta Suomen Osuuskauppojen keskuskunnasta (SOK).
Lue lisää osuustoiminnasta: www.s-kanava.fi



Asiakasomistajaposti on pakattu PE-LD-muoviin. Muovi voidaan kierrättää materiaalina tai hyödyntää energiana. Muovin hyötykäyttämömahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

Lehdessä mainittujen tuotteiden valikoimat vaihtelevat toimipaikoittain. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta myymälästäsi.

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita kissan tai koiran ruokapaketti

Lokakuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvotaan vuoden ruoat kissalle tai purupalat koiralle. Kissan ruokapaketissa on neljä pussia häränlihaa sisältävää Whiskas-kuivaruokaa (4 x 3,75 kg) ja 12 monipakkausta eri makuisia Whiskas-kastikkeita (12 x 1,2 kg). Koiran ruokapaketti sisältää 13 pakettia Pedigree Dentastix Medium -purupaloja (13 x 720 g). Voittaja voi valita palkinnon sen mukaan, onko hän kissan- vai koiranomistaja.



Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- miellyttävin
- hyödyllisin
- turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.10.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 10/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 12/2014. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Elokuun lukijakilpailussa palkintona olleen mehulingon voitti Hannu Poikela (Oulu). Onnittelut voittajalle!

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

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN
JUTULISTAAN.



Miellyttävin juttu elokuun lehdessä

Elokuun suosikkijutussa kerrotiin, mitä perinteinen suomalaisia merkitsee suomalaisille.

TÄYDEN PALVELUN HOK-Elannon Perunkirjoitustoimisto

**HOK-Elannon Perunkirjoitustoimiston
asiantuntijat palvelevat Sinua kaikissa
perintö- ja perheoikeudellisissa asioissa.**

- Perunkirjoitukset
- Ositukset
- Perinnönjaot
- Testamentit
- Avioehtosopimukset
- Edunvalvontavaltakirjat
- Perintösuunnittelu
- Muut asiakirjat

Helsinki

FORUM, Yrjönkatu 23, puh. 010 76 66622,
010 76 66623

HAKANIEMI, Siltasaarenkatu 26, puh. 010 76 66505,
010 76 66506

TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1, puh. 010 76 66536,
010 76 66537

ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2, puh. 010 76 66593

MALMI, Kirkonkyläntie 3, puh. 010 76 66632,
010 76 66631

Espoo

TAPIOLA, Tapiolan Keskustorni 2. krs., Tapiontori 1,
puh. 010 76 66572

LEPPÄVAARA, Lakkisepänkuja 3, puh. 010 76 66611

ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9, puh. 010 76 66641

Vantaa

TIKKURILA, Unikkotie 3, puh. 010 76 66563,
010 76 66564

MYYRMÄKI, Ojahaanrinne 2, puh. 010 76 66601

Kerava

Aleksis Kiven tie 1, puh. 010 76 66551

Hyvinkää

Prismakeskus, Torikatu 9, puh. 010 76 66580

Puhelut: 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min

HOK-ELANNON
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO
perunkirjoitustoimisto.fi



NICO BACKSTRÖM

Valmistaudu pikkujouluhin!

Esittelyssä kauden
kauneimmat juhla-asut
ja alusvaatteet.

Liikaa stressiä?

Lue vinkit,
kuinka parannat
paineensietokykyäsi.

Ruoka osana identiteettiä

Mitä syömämme
ruoka kertoo
meistä?

Yhteishyvä 11/2014 ilmestyy 31.10.2014. Suuren levikin ja jakelu-
järjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää
edeltävänä kolmena arkipäivänä.



KAUPPAKESKUS
KAAARI
KANNELMÄKI
kauppakeskuskaari.fi

PALVELEMME SIELLÄ MISSÄ ASIAKKAT JO OVAT

Asiakkaiden arki on myös kauppakeskuksen arkea. Asiointia, päivittäisiä ostoksia, yskänlääkettä, lahjoja, koiranruokaa, keittiöpyyhkeitä, kampaajaa, lounastapaamisia, kouluvaatteita, postiasioita – mikä tärkeintä, myös pankkiasioita. Kauppakeskus Kaari luo erinomaiset puitteet asiakkaan ja pankin kohtaamiselle. Nyt Nordea Lassila on Nordea Kannelmäki kauppakeskus Kaaressa.

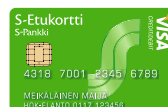
– Pohjois-Haagassa sijainnut konttori on syyskuussa muuttanut uusiin tiloihin Kaareen.

Muuton taustalla on, että asiakkaat hoitavat päivittäiset pankkiasiansa verkossa omatoimisesti ja haluavat konttorissa neuvontaa

esimerkiksi säästämässä ja laina-asioissa, kertoo Nordean uuden henkilöasiakskonttorin johtaja Jaana Mikkonen.

– Panostamme palveluihin, joita asiakkaamme suosivat, ja siirrymme paikkoihin, joissa asiakkaat liikkuvat. Olemme jo pitkän aikaa pyrkineet Kannelmäen vilkkaaseen kauppakeskukseen, missä asiakkaamme käyvät muutenkin. Kaaressa meillä on nykyaikaiset tilat, jotka on suunniteltu nimenomaan asiakkaiden asiointia ja tarpeita varten. Nyt asiakkaamme voivat hoitaa pankkiasiat kauppakeskuksessa samalla käynnillä muun asioinnin yhteydessä, Jaana Mikkonen toteaa.

Kaarella on paikkansa asiakkaiden arjessa. Siellä pankkikin haluaa olla.



HOK-ELANTO

hok-elanto.fi