

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 87

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI MAALISKUU 2014

yhteishyvä.fi



Ruoka-liitteessä
makutuulahdus
Välimereltä

Pieni muutos riittää

Laihduttajan ei
tarvitse luopua
kaikista herkuista

Riitaa rahasta?

Tiliotteet esiin ja
kulut tarkasti paperille

Varmat kevään merkit

Pastellisävyt,
rohkeat kuosit
& uutuusmeikit

3 vinkkiä eroperheen arkeen



Marabou

RUNSAASTI ROUHEVAA MAAPÄHKINÄÄ

UUTUUS!



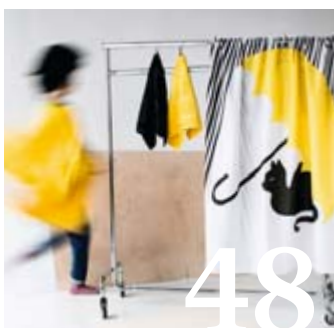
Mmm...Marabou

26

Työpaita
ylpeänä ylle
Eveliina Salmela vietti
kesän tiskin takana



Ruoka-
liitteessä:
Esittelyssä
tomaattisäilykkeet



Tässä numerossa

- 18 Takana taas uneton yö**
Joka kolmas meistä ei saanut unta viime yönä
- 30 Muodokas valontuoja**
Aarikan Ruustinna-kynttilänjalan tunnistaa slaavilaisesta runsaudesta
- 36 Treffi-ilta**
Kevään trendikkäin seuralainen pukee ylleen rohkeita kuoseja
- 44 Kulta, saisinko rahaa?**
Prosenttiosuus on reiluin tapa jakaa rahat puolisoitten kesken
- 48 Huvilatunnelmaa kotiin**
Villiintynyt puutarha hurmaa Housen Huvila-mallistossa
- 53 Kodin muuttumisleikki**
Pintaremontti raikastaa huoneen helposti
- 54 Talteen vai kiertoon?**
Raivaa tilaa vaatekaappiin
- 56 Mehevää makua**
Hapankermatuotteet maustavat ruoan pehmeäksi
- 66 Tuulta päin**
Softshell-vaate on ulkoilijan paras kaveri
- 68 Kahden kodin väkeä**
Nuoret kertovat, millaista on elämä vanhempien eron jälkeen
- 76 Ring ring**
Viisi vinkkiä pyörän keväthuoltoon
- 78 Pieni muutos riittää**
Vaihda vähäkalorisiin herkkuihin ja paino putoaa pikkuhiljaa
- 82 Mukana viimeisellä matkalla**
Hautauspalvelun ammattilainen auttaa raskaassa tilanteessa

Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää
35 Kolumni 43 Hyvännäköinen 58 Ole hyvä 61 Älykästä 75 Kirjat
87 Asiakasomistajasivut 112 Ristikko 113 Sinulla töissä 114 Lukijakilpailu

VASTAA NETISSÄ
KYSELYIHIN
JA OSALLISTU
YHTEISHYVÄN
TEKEMISEEN.

yhteishyvä *live*

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



Porot vauhdissa

Porokilpailut kuuluvat Lapin talveen. Tutustu perinteeseen ja kisojen osallistujiin.



Vaivaako päänsärky?

Tunnista erilaiset päänsäryn tyypit ja opi hoitokeinot.



Arki eron jälkeen

Tutustu videolla eroperheen isän tarinaan ja siihen, miten arki sujuu eron jälkeen.



Nuori median käyttäjänä

Somessa yötä päivää? Katso videolta, miten nuori käyttää mediaa yhden päivän aikana.



Motiverad tillväxt

I fjol började man se tecken på att konjunktursvackan också drabbar huvudstadsregionen. HOK-Elanto har trots det valt att fortsätta med att investera i att utveckla, upprätthålla och utvidga sitt butiksnät. På så sätt kan man fortsättningsvis erbjuda ägarkunderna tidsenliga tjänster. Regionen får årligen 17 000 nya invånare, vilket förutsätter att de kommersiella tjänsterna också växer. Tillväxten märks också i form av handelslagets sysselsättande inverkan. Få företag i Finland kan uppvisa ett tillskott i personalen för i fjol. Dessutom har de nya enheterna ökat den lokala byggnadsindustrins sysselsättning med över tusen dagsverken.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Perusteltua kasvua

Tämän lehden uutissivuilla (s. 95–96) tarkastellaan, miten HOK-Elanto on onnistunut palvelemaan alueensa kuluttajia ja asiakasomistajia. Tähän asti pääkaupunkiseudun ostovoima on pysynyt väestökasvun ja elinkeinoelämän rakenteen ansiosta melko vakaana, mutta viime vuonna näimme, että matalasuhdanteen merkit näkyvät myös täällä.

Siitä huolimatta HOK-Elanto on vuoden aikana investoinut palveluverkostonsa kehittämiseen lähes 100 miljoonaa euroa. Suurin yksittäinen hanke on osuuskaupan rakennuttama ja omistama Kauppakeskus Kaari, joka avattiin viime lokakuussa.

Osuuskaupan tehtävä on huolehtia jäsentensä eli asiakasomistajien palvelujen kattavuudesta ja ajanmukaisuudesta. HOK-Elannon mielestä se edellyttää sekä toimipaikkaverkoston kunnostamista että uusien yksiköiden rakentamista. Toimialueen väkimäärä lisääntyi viime vuonna 17 000 uudella asukkaalla. Vastaava luku koko maassa oli 23 000. Lisäys vastaa 4–5 keskikokoisen supermarketin asiakasmäärää.

Kasvu näkyy myös avautuvina työpaikkoina. Tässä maassa ei ole kovin montaa yritystä, joka viime vuonna loi uusia työpaikkoja ja kasvatti henkilöstöään.



Maaliskuun edut ja uutiset

- 92 **Matkalle:** Vappuna keväiseen Pietariin
- 93 **Urheilu & hyvinvointi:** IFK kohtaa KalPan, Jokerit Pelicansin
- 94 **Kurssit:** Autokoulu Lilliputin kurssit
- 95 **Uutiset:** Maunulan uusi S-market avataan
- 95 **Kuukauden kysymys:** Mitä S-mobiiliin Edut-osio pitää sisällään?

S-Etu
3–7 €



90

Philomela juhlii
Musiikkitalossa

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

TEKSTI HETA MUURINEN

KUVA KATRI TAMMINEN / IMAGOKUVA

Mallia mentorista

Kirsikankukat, askarteleminen ja pitsiesiliinat puhuttavat naisia helsinkiläisessä kerhotilassa. **Minna Lahtinen**, 47, ja **Heini Illukka**, 22, ovat suunnitelleet pitkään Japani-aiheisia juhlia, ja nyt vihdoinkin on aika koristella tila ja aloittaa juhliminen.

Lahtinen ja Illukka ovat mukana Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-projektissa, jossa vapaaehtoiset aikuiset toimivat mentoreina eli aikuisen malleina nuorille. Projektissa on mukana erilaisia nuoria: toiset kaipaavat esimerkkiä tavalliseen elämään, toiset, kuten Illukka, kaveria.

Mentori tukee, kuuntelee, on läsnä ja auttaa nuorta tämän tarvitsemisissä asioissa. Pari päättää yhdessä, missä tavataan ja mitä tehdään. Mitään erityistaitoja ei tarvita.

Lahtinen innostui projektista, kun hän luki siitä kertovan artikkelin.

”On kiva olla nuoren seurassa ja antaa hänelle aikaa. Saan kannustaa ja löytää toisesta uutta potentiaalia”, hän kertoo.

”Parasta on toiminnan vapaus. Jos ei teekään mieli pelata sulkapalloa, voidaan mennä kahville”, Illukka jatkaa.

Pari on tavannut muutaman kerran kuussa ja viime aikoina useamminkin, kun he kuuluivat projektin juhlatoimikuntaan. Idea juhlien teemaksi lähti Illukan japanilaisen populaarikulttuurin harrastuksesta.

Mentorintisuhteeseen sitoudutaan vuodeksi, mutta kukaan ei estä jatkamasta sen jälkeenkin.

Kun pari tapasi ensimmäisen kerran keväällä 2013, Illukka oli vasta muuttanut Helsinkiin. Niinpä naiset tekivät ensimmäisellä tapaamiskerralla omatoimisen Helsingin-turistiretken patikoimalla neljä tuntia ympäri pääkaupunkia. Retki päättyi Stadionin torniin.

”Tulipahan Helsinki tutuksi!” Lahtinen nauraa.

Mentoriksi on tähän mennessä valmennettu yli

100

vapaaehtoista aikuista. Yli

90

nuorta on aloittanut mentoroinnin.

Minna Lahtinen (vas.) ja Heini Illukka pitävät mentoroinnin tasa-arvoisuudesta. Aikuinen ei määrää, vaan asioita tehdään nuoren toiveesta.

TEHDÄÄN HYVÄÄ



**Enemmän pesutehoa.*
Uusi tiivistetty Ariel.
Annostele vähemmän.**



*20% enemmän pesutehoa jokaisessa grammassa verrattuna ei-tiivistettyyn Arieliin.



HYVÄ TIETÄÄ

KOONNEET TIINA-MARI HAKA,
JENNI JUNTUNEN,
SANNA SUOKKO



Yllättivätkö allergiaoireet?

Kevät on monelle allergikolle tuskallista aikaa. Pelkkä siitepöly voi aiheuttaa hankalia oireita, mutta ristiallergiselle niitä voi tulla myös hedelmistä, juureksista ja mausteista.

”Ristiallergiassa siitepöly ja tiettyjen ruokien valkuaisaineet vaikuttavat samalla tavalla elimistössä”, kertoo Espoon Allergia- ja astmayhdistyksen toiminnanjohtaja, allergianeuvoja **Iiris Huttunen**.

Yleisin ristiallergia liittyy koivun siitepölyyn. Tyypillistä on, että koivun siitepölylle allerginen saa oireita esimerkiksi omenasta, porkkanasta, kiivistä ja pähkinöistä. Noin joka toinen koivuallerginen reagoi juureksiin ja hedelmiin, pieni osa mausteisiin. Oireita aiheuttavia ruoka-aineita on syytä välttää siitepölykaudella, joka alkaa maalís-huhtikuussa.

Oireet ja niiden voimakkuus ovat yksilöllisiä. Monella esiintyy suun alueen kutinaa, punoitusta ja turvotusta, nenän tukkoisuutta sekä hengitys- ja silmäoireita. Hoidoksi voi ottaa itselleen sopivaa allergialääkettä tai käyttää nenäsumutetta lyhyitä aikoja.

Moni yliherkkä sietää tiettyjä allergisoivia ruoka-aineita käsiteltyinä.

”Esimerkiksi keittäminen muuttaa juuresten valkuaisainerakennetta niin, ettei keho enää tunnista sitä allergisoivaksi”, Huttunen kertoo.

Vakaviin allergioihin liittyy yliherkkyyssreaktion, anafylaksian, riski. Huttunen muistuttaa, että vakavasti allergisten tulee aina pitää mukana adrenaliinipistosta, joka lievittää rajun reaktion oireita.

Maaliskuussa muuttolintuja kannattaa tähyillä peltojen pälviltä sekä vesien sulapaikoilta.

Nauti maltilla auringosta

Pimeän talven jälkeen ensimmäiset kevätauringon säteet riemastuttavat ja suorastaan vaativat ulkoilemaan. Mieli voi tottua valoon nopeasti, mutta iho ja silmät ovat pitkän tauon jälkeen herkkiä UV-säteilylle. Kun maassa on lunta, säteet heijastuvat siitä noin 80-prosenttisesti. UV-säteilyä ei tunne iholla, joten kylmällä ja tuulisella säällä suojaus saattaa unohtua.

Eri ihotyyppit sietävät aurinkoa eri tavalla. Mitä vaaleampi iho, sitä herkempi se on UV-säteilylle. Noin kolmanneksella suomalaisista on herkästi palava iho.

Rusketus ei suojaa ihoa palamiselta vaan vastaa enimmäkseen suojakerrointa. UV-säteet pystyvät tunkeutumaan ruskettuneenkin ihon läpi ja vaurioittamaan kudoksia. Iho ei karaistu palamisista, päinvastoin. Varsinkin lapsen ihon suojeleminen toistuvilta palamisilta alentaa aikuisiän ihosyöpäriskiä oleellisesti.

Lähde: Säteilyturvakeskus ja Ilmatieteen laitos



THINKSTOCK

Rakkautta rinnassa

Rakastua voi milloin vain, mutta keväällä sitä edistää auringonpaisteen voimistuminen.

"Valoisan ajan pidentyessä ja aurinkoisten päivien lisääntyessä aivot alkavat tuottaa enemmän hermovälittäjäaine serotoniinia. Kun serotoniinin toiminta vilkastuu aivoissa, empatian tunteet voimistuvat ja vieraatkin kasvot alkavat herkästi viehättää. Se tekee rakastumisesta helpompaa", kuvailee tutkimusprofessori **Timo Partonen** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta.



THINKSTOCK

Vitamiinit purkista

Suomalaisten D-vitamiinin saanti on heikointa maaliskuussa. Muun muassa luustolle tärkeää D-vitamiinia syntyy kehossa, kun iho altistuu auringolle. Tähän aikaan matalalta paistava talvi-aurinko ei riitä tuottamaan tarvittavaa D-vitamiinia. Sen vuoksi nyt kannattaa ottaa pilleripurkki esiin. Huhtisyysskuussa D-vitamiinia saa riittävästi, kun oleskelee auringossa noin 15 minuuttia kolmesti viikossa.

Valot pois

Oletko huolissasi ilmastonmuutoksesta? Voit ilmaista tunteesi lauantaina 29. maaliskuuta kello 20.30–21.30. Tuolloin WWF järjestää Earth Hour -ilmastotapahtuman, jossa yksityiset ihmiset ja erilaiset yhteisöt ympäri maailmaa sammuttavat tarpeettomat valonsa tunnin ajaksi. Viime vuonna tapahtumaan osallistui yli 20 000 suomalaista.



Simpukoihin syntyy himo

”Jos maistat yhden simpukan, on pakko syödä loputkin”, lupaa keittiöpäällikkö **Tiina Laurila** Ravintola Fransmannista Seinäjoelta.

Kuukauden annoksen salaisuus on Laurilan mukaan tuoreus.

”Ruokalistallamme on pitkään ollut sinisimpukoita, aina hiukan eri tavalla valmistettuna. Nyt halusimme parantaa annosta, joten vaihdoimme simpukat tuoreisiin. Niitä on tarjolla Fransmannissa perjantaisin.”

Ruoan valmistusmenetelmä on perinteinen. Simpukat keitetään kermaliemessä ja viimeistellään tuoreella persiljalla. Liemeen makua tuovat valkosipuli, dijon-sinappi ja yrtit. Lisänä tarjoillaan maalaisranskalaiseen tyyliin yrteillä ja parmesanjuustolla maustettuja ranskalaisia sekä aiolia.

Annoksen erikoisuus on siinä, että sen voi tilata yhtä hyvin pääruoaksi, alkuruoaksi tai jaettavaksi koko seurueen kesken. Ja jos oikein himo iskee, voi tilata jättiannoksen: peräti 1,5 kiloa simpukoita.

SOK

Kotikolo linnulle

Haluatko tarjota kodin linnulle? Varhaiskevät on parasta aikaa ripustaa pönttöjä. Silloin niistä on hyötyä vielä saman vuoden pesimäkaudella.

Eniten pulaa pesäkoloista on voimakkaasti käsitellyissä talousmetsissä, mutta pönttöjä voi asettaa kaikenlaisiin metsiin. Muista, että ripustamiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Pöntön ilmansuunnalla ei ole väliä, mutta koko päivän auringonpaisteessa olevaan paikkaan sitä ei pitäisi ripustaa.

Lähde: Birdlife Suomi



THINKSTOCK

TOP 10: KOIRANNIMI HAUSSA?

Suomalaiset suosivat lyhyitä koirannimiä, selviää Suomen Kennelliiton listauksesta. Jos haluat antaa karvakorvallesi ainutlaatuisen nimen, tutustu rekisteröityjen nimien suosikeihin huolellisesti.



Suosituimmat koirannimet vuonna 2013 :

1. Bella (3 374 kpl)
2. Jeri (2 912 kpl)
3. Rita (2 696 kpl)
4. Taru (2 600 kpl)
5. Riku (2 470 kpl)
6. Pimu (2 350 kpl)
7. Roope (2 179 kpl)
8. Siru (2 106 kpl)
9. Anu (2 100 kpl)
10. Tessu (2 098 kpl)

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



ÄITI NOIN 4-VUOTIAALLE LAPSELLE
**”Nyt ei osteta karkkia.
 Äidillä on varaa vain
 ruokaostoksiin.”**

**”No hae lisää
 automaattista!”**
 VASTAA LAPSI ÄIDILLEEN

Haitalliset aineet

”Itämereen on päässyt paljon myrkyllisiä aineita, mutta niiden vaikutuksista tiedetään vain vähän. Haitalliset aineet ovat päätyneet mereen teollisuuden ja huolimattomuuden jäljiltä. Aikaisemmin myrkkijä kulkeutui myös maataloudesta, mutta nykyisin niiden käyttöä on rajoitettu.

Myrkkijien kulkeutuminen Suomenlahteen on erittäin haitallista, sillä aineet leviävät virtausten mukana koko Itämereen. Muun muassa teollisuudessa käytetyt yhdisteet, kuten DCP ja DDT, aiheuttavat linnunmunien kuorien ohenemista ja vaikuttavat koko ekosysteemiin. Ravintoverkossa myrkyt haittaavat eliöiden kehitystä.

Myrkyllisten aineiden määrää selvitetään tänä vuonna kolmen maan yhteistyönä. Tiedon lisääminen on erittäin tarpeellista, jotta haitallisia aineita koskevaa lainsäädäntöä ja asenteita voidaan muuttaa.”

Kai Myrberg

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija



Suomen, Viron ja Venäjän yhteinen Suomenlahti-vuosi 2014 kokoaa tutkijat, päättäjät ja kansalaiset suojelemaan Suomenlahtea. Yhteishyvä tutustuu juttusarjassa Suomenlahden ughiin ja niiden ratkaisuihin.



JONNA KOIVUMÄKI



THINKSTOCK

Vapauta rasvaevällinen järvilohi

Kalastatko Saimaalla tai Pielisellä? Jos koukkuun tarttuu uhanalainen järvilohi, kalastajan tulee tarkistaa, onko sen selkäevän ja pyrstön välissä pieni rasvaevä. Ainoastaan rasvaeväleikatut järvilohet on tarkoitettu kalastettaviksi ja nekin vasta 60 senttimetrin alamitan täyttyessä. Rasvaevälliset järvilohet sen sijaan tulee vapauttaa aina takaisin vesistöön niiden koosta riippumatta.

Rasvaevälliset järvilohet ovat luonnonkaloja tai kannan säilytystä varten istutettuja yksilöitä. Osa niistä palaa sukukypsinä jokeen lisäänty-

mään. Rasvaeväleikatut järvilohet puolestaan istutetaan yleensä kalastajia varten järviolueelle, joten ne eivät osaa vaeltaa joelle lisääntymään.

”Kun muistaa, että lohikalat ovat uhanalaisia ja osa niistä pitää vapauttaa, kalastusta voi harrastaa hyvillä mielin. Rasvaevällisen järvilohen vapauttaminen on hyvä teko, jonka avulla kalastaja voi osaltaan turvata lajin säilymisen Vuoksen vesistössä”, sanoo Saimaan lohikalat-hankkeen projektipäällikkö **Mirko Laakkonen** Pohjois-Karjalan ELY-keskuksesta.

HYVÄ TIETÄÄ

TÄSSÄ KOHTAA
elämää



TIINA-MARI HAKA

Sini Karesma, 18, Helsinki

"Abivuosi on ollut ihan mahtava. On vakiintunut kaveripiiri, ja tuntuu hyvältä saada lukioaika päätökseen. Uusi elämänvaihe odottaa.

Itselläni on selkeä ajatus tulevasta. Tajusin lukiossa, että olen kiinnostunut biologiasta. Haen opiskelemaan sitä Helsingin yliopistoon. Olen miettinyt myös eläintenhoitajan oppisopimuskoulutusta. Saatan hakea siihen joka tapauksessa, mutta ainakin silloin, jos en pääse yliopistoon."

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin.

**Eipäs
JUUPAS**

VÄITE: KYLMÄ VILUSTUTTAA

Todellisuus: Flunssakausi alkaa syksyllä ja kestää talven yli. Usein vilustuminen yhdistetään kylmään säähän, vaikka lämpötilalla ei ole osoitettu olevan suora vaikutusta sairastumiseen. Todennäköisemmin kausivaihtelu johtuu ihmisten ahtaautumisesta samoihin tiloihin, kuten kouluihin. Se tarjoaa viruksille mahdollisuuden levitä ihmisestä toiseen.
Lähde: Duodecim

Voimaporeessa 12 vahvaa vitamiinia.



Potkua B-activesta!

Aktiivinen elämä vaatii elimistöltä paljon. Lataa itseesi vahvaa vitamiinivoimaa. Lasillisesta raikkaan poreilevaa juomaa saat **B-vitamiineja** stressinhallintaan, runsaasti piristävää **C-vitamiinia**, **magnesiumia** lihaksille, **sinkkiä** vastustuskyvylle ja **kalsiumia** luustolle.

Saatavana myös 3 tuubin
SÄÄSTÖPAKKAUS!



Tiesitkö tämän muumeista?

- Mörkö on naispuolinen. Häneen viitataan ruotsiksi persoonapronominilla hon.
- Haisuli löyhkää. Hajussa yhdistyvät rikin ja mädän kananmunan sekä vehkeilyn ja salaliiton aromit.
- Hattivatit ovat kuuro-mykkiä. Ne viestivät toisilleen värisyttämällä kypäliään.
- Tiuhti ja Viuhti ovat **Tove ja Vivica**. Kaksikon esikuvat olivat piirtäjä itse sekä teatteriohjaaja Vivica Bandler.
- Niiskut vaihtavat väriä tunnetilan mukaan. *Muumipeikko ja pyrstötähti* -kirjassa pelästynyt Niiskuneiti on sinipunainen, ihastunut helakanpunainen ja surullinen harmaa.



© MOOMIN CHARACTERS™

Lähde: Sirke Happonen, Muumiopas (SKS, 2012)
Tove Janssonin 100-vuotisjuhlanäyttely Ateneumissa 14.3.-7.9.2014



THINKSTOCK

TEEKKARIVINKIT: PARHAAT VÄLINEET MÄENLASKUUN

Muovipectletti

- + Kevyt, edullinen, helppo kantaa kädensijasta, hyvä liukumapinta
- Huono ohjattavuus, mäen kummut tuntuvat takapuolella, istumatilaa vain yhdelle

Pulkka

- + Nopea, kätevä ohjata puoleensa-vetävän kyytiläisen luo
- Perässä vedettynä kerää helposti ei-toivottuja vapaamatkustajia

Kenkään teipattu kakkosnelonen

- + Halpa ja tyylikäs, liukuu hyvin hiottuna
- Vaarallinen erityisesti voideltuna, painava kantaa

Asiantuntijana Ullanlinnanmäen Laskiaisriehän järjestäjä, Vapaateekkarit ry:n Roberto Cacciatore. Laskiaistiistaita vietetään 4. maaliskuuta.

Mikä on suomalaisen naiskauneuden perusta?

Haastattelut tehtiin Emotionissa Hakaniemessä.



Hanne Ahonen, 27, Helsinki
"Hyvät yöunet. Ja kun välillä käy ulkona, saa vähän punaa poskiin. Ripsiväri on minulle varmaan tärkein meikki. Se piristää helposti ilmettä silloinkin, kun ei jaksa laittaa mitään muuta."



Anne Ribelus, 52, Helsinki
"Ihon kosteus on tärkeää. Viimeisin löytöni on vartalovoide, joka sisältää karitevoita. Yritän myös syödä terveellisesti. Ostin vasta blenderin, jolla voi tehdä smoothieita. Ravintolisistä käytän D-vitamiinia, magnesiumia ja kalsiumia."



Laura Vanhala, 19, Helsinki
"Pesen aina iltaisin meikit. Se on tosi tärkeää, että menee puhtaalla iholla nukkumaan. Meikkaamisessa hyvä pohjustus on ehdoton, jotta meikki pysyy siistinä koko päivän. Aurinkopuuteri on must."



Sirpa Blomberg, 63, Helsinki
"Olen käyttänyt aina aika hyvälaatuisia kasvovoiteita. Nuorena tuli laitettua kaikenlaista meikkiä, enää ei niinkään. Iäkkäämpänä olen alkanut käyttää vitamiineja."

HYVÄ TIETÄÄ

Asiakaspalvelun uudet tulenkantajat

Yhteishenki ja entistä taitavampi palvelu ovat pari, jonka varaan Chico's-ketju rakentaa tulevaisuuttaan. Helmikuussa lähtölaukauksen saanut Chico's Spirit & Service on kaksivuotinen koulutusohjelma, johon osallistuvat kaikki ketjun työntekijät. Suuri osa heistä on vasta uransa alkumetreillä olevia ravintola-alan ammattilaisia.

"Yleensä koulutusta ovat saaneet lähinnä esimiehet, mutta nyt halusimme mukaan sekä keittiön että salin puolella työskentelevän henkilökuntamme. Hyvä asiakaspalvelu syntyy siitä, että porukka puhalttaa yhteen hiileen. Meillä on upeita tyypejä töissä, mutta moni kätkee liekkinsä vakan alle. Haluamme kaivaa sen esiin, lisätä työssä viihtyvyyttä ja ennen muuta parantaa asiakaspalvelukokemusta", Chico's-ravintoloiden ryhmäpäällikkö **Petri Tuisku** kuvailee.

Apua koulutukseen haettiin myös talon ulkopuolelta, ja yhteistyökumppaniksi valikoitui hyvää mainetta niittävä Spring House. Valmennuksen päätehtävä on oikeiden avainhenkilöiden eli tulenkantajien löytäminen kustakin ravintolasta.

Heidän kannustamanaan muutkin saadaan innostumaan.

"Uskon, että uusi fiilis välittyy asiakkaille heti ohjelman käynnistyttyä, joten olkaa kuulolla, silmät auki ja antakaa rohkeasti palautetta", Spring Housen asiakkuuspäällikkö **Erika Klefström** vinkkaa kävijöille.

YHTEISHYVÄN LUKIJOISTA

48%

pesee pyykkiä pari kertaa viikossa.

65%

joutuu pyykkäriksi itse, vaikka kotitaloudessa asuu muitakin perheenjäseniä.

76%

pesee käyttövaatteet useimmiten 40 asteessa.

Lähde: Yhteishyvä.fi:n Pyykinpesukysely. Vastaajia 2 851.



TUTUSTU VELOITUKSETTA!

EASYFITILLÄ ASIAKASOMISTAJA- PÄIVÄ MA 3.3.

Tervetuloa tutustumaan palveluihimme
veloituksetta **maanantaina 3.3. klo 16-20.**

EasyFit on uusi ja monipuolinen liikuntakeskus
miehille ja naisille. Tilamme ovat tyylikkää ja laitteet
laadukkaat sekä helppokäyttöiset.

EASYFIT TARJOAA:

- Sopimus voimassa toistaiseksi 1 kk:n irtisanomisajalla
- Technogym Wellness -kuntosalijärjestelmä
- Sisäpyöräily ja ryhmäliikunta

ASIAKKUUSTARJOUS 3.3.

Asiakkuuden ma 3.3. ostaneille

S-Etukorttia näyttämällä
veloitukseton kuntoilu-
kuukausi.

Etu aktivoidaan
noutaessasi
Wellness-
avaimesi vastaan-
otosta.



VELOITUKSETON KUNTOILUKUUKAUSI!

EasyFit.fi

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 Tikkurila Kielotie 4-6 | tikkurila@easyfit.fi

EasyFit Rekola Laurintie 145 | rekola@easyfit.fi

Henkka ja Niki inspiroivat Chico'sissa

Suosittu Henkka & Niki vs. Amerikka -kokkiohjelma lyöttäytyi ohjelmayhteistyöhön HOK-Elannon pohjoisamerikkalaisen keittiön kulmakiven, Chico'sin, kanssa. Tällä kertaa huippukokit sukeltavat entistä syvemmälle amerikkalaiseen ruokakulttuuriin ja periamerikkalaiseen elämäntapaan. Osassa jaksoista vierailaan Amerikan alkuperäiskansojen, kuten inuiittien, luona perehtyen näiden ikivanhaan ruokakulttuuriin. Ruokalista ei silloin ole aivan tavanomainen vaan sisältää esimerkiksi intiaanitacoja, oravaa ja valaanlihaa.

"Sarja kuvattiin kokonaisuudessaan viime marraskuussa eri puolilla

Yhdysvaltoja, ja matkaa tehtiin Alaskan jäisestä viimasta Havaijin paratiisiin. Väsyttävä ja antoisa kuvausmatka yllätti monipuolisuudellaan meidät kaikki. Tulos on monipuolinen ja amerikkalaisen vieraanvarainen", valottaa tuottaja **Markos Annala** Mogulmediasta.

Uusi tuotantokausi starttaa sunnuntaina 16. maaliskuuta Jimillä, jolloin kundit vierailevat maailmankuulun tv-tähden kotona ja kokkaavat gumboa. Chico's-ketjussa puolestaan herkutellaan huhti-toukokuussa. Kampanjan ruokalistalla inspiroidutaan **Henkan** ja **Nikin** Amerikan-turneen maistuvimmista resepteistä.



Henri Alén (vas.) ja Nicolas "Niki" Thieulon sukeltavat syvälle amerikkalaiseen ruokakulttuuriin.

MOGULMEDIA



Rosson keittiömestari Pekko Järvinen

HOK-ELANTO

MENOVINKIT

ROSSON keittiömestarit ottivat toisistaan mittaa ja selvittivät, kuka on ketjun todellinen Il Capo di Pizza. Valtakunnan pizzapomo löytyi Hyvinkään Rossosta: hän on keittiömestari Pekko Järvinen. Pizzaa sisältävä kampanjalista on voimassa maaliskuun loppuun saakka. Jos olet tulisen pizzan ystävä, maista esimerkiksi Pekon luomaa Fuoco Divinaa. Onnea Pekko!

BRAVURIASSA tehtiin asiakkaiden toiveiden mukainen palvelumalliuudistus eli palattiin vanhaan kunnon pöytiintarjoiluun. Ruokalista uudistettiin ja sisustusta päivitettiin. Koko komeuden kruunaa vaikkapa italialaisen keittiön klassikko, tiramisu - nam!

PRAHASSA Kaivopihalla torstait ovat rock. 13.3. lavalla Julian Rock ja 27.3. Ilja Jalkanen.

DUBLINERISSA dj pitää tunnelmaa yllä perjantaisin ja lauantaisin. Torstait ovat live-musiikin juhlaa. 6.3. lauteilla ovat Elli & Ilja Jalkanen ja 20.3. Bry Jones.

KORONASSA Järvenpäässä herkutellaan laskeaistiistaina 4.3. laskiaispuullilla ja tanssitaan monoissa karaoken tahtiin. Naistenpäivänä 8.3. paikka natissee liitoksistaan, kun lavalle astelevat Scandinavian Hunksit. Keski-Uudenmaan raskaan musiikin yhdistys puolestaan tuo tiukkaa musiikkia kehiin 28.3.

VIRGIN OILISSA nousee maaliskuussa lauteille kolme kovaa kotimaista, jotka eivätsi esittelyä kaipaa: perjantaina 14.3. Egotrippi, lauantaina 15.3. Happpradio ja perjantaina 28.3. Kolmas Nainen.

WANHAN KELLARISSA herkutellaan vanhaan hyvään malliin esimerkiksi metsästäjänleivillä tai lehtipihvillä, kun Klassikkoviikot jatkuvat vielä maaliskuun loppuun saakka. Tanssilattialla ollaan liki, kun tahdin antavat 1.3. Gebardi & Armas Hurme, 7.3. Matti ja Teppo & Horizone ja 14.3. Kake Randelin & Presto. Keskiviikkona 19.3. kellohameet heiluvat jälleen 50-luvun iltamissa. Lavalla ovat silloin Niina Hartikainen ja Epäviereiset sydämet.



RAPUN TUTUT DÖFIKSET

"Nykyisin jengi on jotenki herkistynyt kaikenlaisii döfiksiin. Et oli dunkis mikä tahansa, nii aina joku on narisemass. Ku mä olin snadi, nää döfikset kerto paljo tarkemmin, mitä jengi duunas. Se lähti ihan himast asti.

Rapussa ties aina, mitä naapurit skruudas, ku klettras kolmantee kerroksee. Ku kellää ei ollu siihen aikaa hellaflektii, nii menyy hiipi kynnyksen yli muilleki tiedoksi iha loppuviikon spydärii myöte. Kovin döfis lähti silakoist, ja niit skruudattii usein mones luukus. Kaali tuppas kans tunkee päälle harva se päivä. Joku kyhäs soppaa mut meijän mutsi vääns siit pataa jauhe-lihan kans, ja se kaalisafka kelpaa vieläki.

Jotenki nää skruudaamiset on nyt menny ihan överiksi, ku kaikkii säätöi pitäis funtsii ja antaa kommenttii iha joka vendas. Enne safka oli safkaa, ei se sen kummemmaks kehumisest tai mollaamisest muuttunu. Mut tutut döfikset panee aina huikoo."

- B. WISSER



HUUUIKEA

SYNTTÄRITARJOUS!



**Arvo
41,00 €**

**Sinulle
on varattu
lahja!**
**Upea Lumene-
tuotepaketti!**

**2 kk:n
Seiskat
9,95 €
/kk**
(norm. 18,95 €/kk)

**+
SYNTTÄRI-
ETU!**

Tilaus- ja Arvontakortti

- ☐ **KYLLÄ!** Tilaan **2 kk:n Seiskat** (8 nroa) tarjoushintaan **vain 9,95 € /kk** (norm. 18,95 €/kk) siis yhteensä **vain 19,90 €**.
- ☐ **HYÖDYNNÄN SYNTTÄRIEDUN:** Saan tarjousjakson jatkoksi **4 Seiskaa vain 10 €** (norm. 18,95 €/kk).
- ☐ Saan **KAUPAN PÄÄLLE** upean Lumene-tuotepaketin, arvo 41,00 €
- ☐ **KYLLÄ**, osallistun **Tähti-arvontaan** ja voin voittaa **35.000,00 €!**

**SYNTTÄRI-
ETU!**

Etinimi	170/100875
Sukunimi	
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Syntymävuosi	
Puhelinnumero	
Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta sähköpostitse osoitteeseen:	
Alle 18-v. huoltajan allekirjoitus	
<input type="checkbox"/> Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta tekstiviestinä.	

Seiska maksaa
tilauksen
postimaksun



Aller Media Oy
Tunnus 5006761
Info: S3
00003 VASTAUSLÄHETYS

**Tilaa helposti netissä:
www.seiska.fi/synttarietu**

TAI tilaa puhelimitse 24 h/vrk: 0203 77077.
Muistathan mainita tilaustunnukseksi:
2 kk:n tilaus 100875 TAI
Synttäriletutilaus 2 kk + 4 nroa 100876.

Tilauskeski jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanoa.
Tarjous koskee vain uusia kotimaan tilaajia eli talouksia, joissa ei ole ollut Seiska-lehden tilaajia viimeksi kulu-
neiden 6 kk:n aikana. Tarjous on voimassa 31.3.2014 asti. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa
suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovu-
tuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pöytäkirjankatu
29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889. Kaupantähtäys on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden
toimittaa sen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaimme tuotteiden määrän. Tuote
toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilajalahjan arvo vähennetään maksettusta
tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Emme
lähetä noutamatta jääneitä tilajalahjoja uudestaan.

Arvontan säännöt: Aller Media Oy järjestää Tähti-arvontan, jonka voittaja on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkiä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana 35.000,00 € arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaisella Aller Media Oy:n lehdissä tai internetissä. Arpajais-
veron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.

*Yhdessä
lehty*

Jutussa olevat sitaattit ja prosenttiluvut on kerätty Yhteishyvä.fi:n Unikyselystä marras-joulukuussa 2013. Kyselyyn vastasi 2 828 lukijaa.

TEKSTI ANU KYLVÉN

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ JA KUVATOIMISTO GORILLA

Takana taas uneton yö

Nukkumisen piti olla ihmisen perustaito, mutta nykyään yhä useampi kärsii unettomuudesta. Mitä unen puute tekee kehollemme?





**Univaikeuksista on
kyse, kun uni ei enää
virkistä.**

42%

Yhteishyvän lukijoista kärsii
uni- tai nukahtamisongelmista.



Unilaboratorion patja on mukava, joten **Kaisa** tor-
kahtaa nopeasti. Se on
ihme, sillä nelikymppi-
nen Kaisa ei ole pariin vuoteen
nukkunut kunnolla edes omassa
sängyssään. Nyt hänen leukaansa,
silmäkulmiinsa, rintaansa ja jal-
koihinsa on teipattu EEG-anturit.
Yön aikana ne rekisteröivät Kai-
san aivosähkökäyrän, lihasjännityk-
sen ja silmien liikkeet. Aamulla
tiedoista voi analysoida unen laa-
tua ja määrää.

Kaisa voisi olla melkein kuka
tahansa meistä. Nykyään noin
kolmasosalla suoma-
laisista työikäisistä on
unettomuuden oireita,
ja vajaalla kymmenes-
osalla on pitkäkestoi-
nen unettomuushäiriö.
Lievät ja harvoin tois-
tuvat oireet ovat yleistyneet viimei-
sen 30 vuoden aikana, ja Suomeen
on perustettu parikymmentä klinik-
kaa, joissa autetaan uniongelmaisia.
Miten me menetimme tämän perus-
taidon?

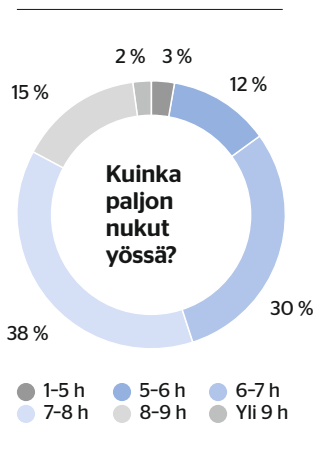
Unettomia voi helpottaa jo
tieto, että kivikaudellakin ihmiset
nukkuivat kevyesti ja heräsivät
herkästi, sillä susia piti päästä
nopeasti pakoon. Nykyisin susi-
laumoilla on uudet nimet: raha-
huolet, yksinäisyys, työttömyys ja
raskas työ.

”Kun työpäivät venyivät tai pai-
neet lisääntyvät, ei ole lainkaan
outoa, että etenkin tunnollinen
ihminen reagoi niihin”, toteaa Työ-
terveyslaitoksen psykologi **Heli
Järnefelt**.

Oma kokemus on diagnoosi

Unettomuutta on melko vaikea tut-
kia. Ensinnäkin virkistävän unen

**”Olen vahvasti
yökyöpeli.
Vuorokausirytmini
ei sovi normaaliin
työhön.”**



määrä on yksilöllinen. Jollekin riit-
tävät kuuden tunnin unet, joku ei
palaudu alle yhdeksässä tunnissa.

Toiseksi, unettomuutta on
monenlaista. Yksi ei pysty nukahta-
maan, toinen kyllä nukahtaa, mutta
heräilee monta kertaa, ja kolmas
herää aina liian aikaisin.

Eivätkä siinä ole kaikki unihäiriöi-
den lajit. Kansainvälisessä unihäiriö-
luokituksessa diagnosoit jaetaan
kymmeneen pääluokkaan, joilla on
lukuksia alaluokkia aina toiminnalli-
sesta tai keskushermostoperäisestä
unettomuudesta viivästyneeseen uni-
jaksoon.

Jos selitystä unettomuuteen ei
löydy olosuhteista, sairaudesta tai
elämäntilanteesta, puhutaan idio-
paattisesta eli sisäsyntyisestä unetto-
muudesta. Siitä kärsii noin 15 pro-
senttia huonosti nukkuvista.

PEKKA, 55:

”Nukun lääkkeiden avulla”

”Olen tehnyt yötyötä yli 30 vuotta. Ensimmäiset parikymmentä
vuotta tein urakkatyötä, jolloin työvuoro loppui aamuneljältä. Sitten
siirryin tuntityöhön ja olen töissä iltakymmenestä puoli kuuteen.
Tuntityöhön siirtyminen huononsi unen laatua selvästi.

Kun ennen tulin kotiin puoli viideltä, tuntui siltä, kuin olisin valvo-
nut vähän pidempään. Sen sijaan kuudelta väsymys on jo mennyt
ohi ja on mahdotonta enää nukahtaa ilman apukonsteja. Olisin val-
mis lähtemään saman tien uudestaan töihin.

Pimeä vuodenaika ei helpota yhtään, päinvastoin. Marras-tammi-
kuussa en edes näe päivänvaloa. Kun työvuoron jälkeen pääsen
kotiin, piristyn.

Nukun lääkkeiden voimalla. Kolmena neljänä päivänä viikossa
otan nukahtamislääkettä. Puolikas pilleri riittää, ja nukahtamislääk-
keet ovat muutenkin miedompia kuin unilääkkeet.

Jotkut työkaverit pystyvät muuttamaan unirytmäänsä viikon-
loppuisin niin, että menevät sänkyyn jo puoliltaöin. Minä valvon
yleensä vapaapäivinäkin viiteen.

Jos olen yötä sukulaisten tai ystävien luona, opin tuntemaan
kattokuviot tarkkaan.”



Laiminlyöty unen tarve aiheuttaa päässä kaaoksen. Silloin kehotukset juoda lämmintä maitoa tai tuulettaa makuuhuone iltaisin viileäksi tuntuvat turhilta.



Eikö uni
tule? Katso
videolta
kolme keinoa,
jotka auttavat
nukahtamaan.



yhteishyvä *live*

Kun hermosto käy ylikierroksilla, hengitysharjoitukset, rutiinien muuttaminen tai lämpimien villasukkien pukeminen ei auta nukahtamaan.

●●●

Järnefelt sanoo, että olennaista unen riittävyuden arvioinnissa on muutos. Jos on ennen nukkunut kahdeksan tuntia ja pystyy enää nukkumaan kuusi tuntia, jotain voi olla vialla. Varsinaisista univaikeuksista on kyse, kun uni ei enää virkistä.

On silti hyvä muistaa, että satunnaiset univaikeudet kuuluvat elämään. Murheiden kuuluukin valvottaa, eikä huonosti nukuttu parin viikon jakso vielä altista unettomuuden haitoille.

Keho kärsii unen puutteesta

Lista unettomuuden fyysisistä haittoista on pitkä. Eläinkokeissa on todettu, että jatkuva valvominen kerryttää isoivokuoren hermosolujen välisiin synapseihin plakkeja, erään-

laisia valkuaisainekertymiä. Ne voivat aiheuttaa dementiaa.

Pahimmassa tapauksessa unettomuus voi tappaa soluja. Tämä johtuu siitä, että keho tuottaa erilaisia proteiineja päivällä ja yöllä. Valveilla tuotetut proteiinit pitävät yllä solujen toimintaa, ja nukkuessa tuotetut proteiinit korjaavat syntyneitä vaurioita. Jos ihminen ei nuku, keho tuottaa väärä proteiineja ja solut voivat kuolla.

Unettomuuden arvellaan myös kiihdyttävän stressihormoniksi kutsutun kortisolin eritystä. Pieni määrä kortisolia on välttämätöntä, mutta jatkuva ylituotanto tekee

”Stressaavina aikoina nukahtaminen on vaikeaa, ja saatan heräillä kesken yön. Tämän muuttaminen on hankalaa.”

tuhoja: verenpaine nousee, insuliinin erityks kiihtyy, vastustuskyky heikkenee, luun tiheys pienenee ja sisäelinten ympärille varastoituu vaarallista viskeraalista rasvaa.

Lisäksi on huomattu, että yksi valvottu yö vastaa 0,5–1 promillen humalaa. Aivojen energiavarastot eivät ehdi tuolloin täyttyä, ja seuraavana päivänä keskittymiskyky ei riitä tavallisen tehtävän

hoitamiseen. Puolituttujen nimetkin saattavat unohtua.

Haittojen listaan voi lisätä vielä kohonneen riskin sairastua diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin tai masennukseen.

”Jos ihmisellä on muita sairauksia, unettomuus voi vahvistaa niiden oireita”, Järnefelt huomauttaa.

Elämän takapakit korostuvat

Fyysisten oireiden lisäksi unettomuus vaikuttaa mieleen. Kroonisesti uneton on ylivirittynyt nukkuessaan, minkä vuoksi REM-unesta eli unen syvimmästä vaiheesta tulee katkonainen. Tästä syystä tunteet voimistuvat.

●●●

LEA, 39:

”Väsymys vaivaa koko ajan”

”Viime syksynä aloin heräillä öisin vähintään pari kertaa viikossa. Havahduin puoli kolmelta, enkä saanut enää unta.

Teen vaativaa työtä projektikoordinaattorina. Loppukesästä alkoi iso projekti, jonka vuoksi olen tehnyt pitkää päivää. Kotona huomiota kaipaavat 6- ja 9-vuotiaat lapset.

Iltaisin simahdan ennen yhtätoista. Alitajunta kuitenkin herättää viimeistään kolmelta. Jos stressaava tunne nousee pintaan, on turha yrittää enää saada unta.

Heräily ei ole ihan jokaöistä. Silti väsymys vaivaa koko ajan. On raato olo. Välillä tunnen pistoa sydämen alla ja puristusta kaulassa.

Marraskuussa olin niin väsynyt, ettei ajatus enää kulkenut. Sain muutaman päivän sairauslomaa. Lääkärissä suljettiin pois fyysisen sairauden mahdollisuus. Kävin kerran myös psykologilla.

Lääkkeitä en käytä, koska unettomuuden syyt ovat henkiset. Pään sisällä se ratkaisukin piilee. Ymmärrän, etten voi venyttää itseäni loputtomiin.

Auttaa, kun tiedän työrupeaman päättyvän aikanaan. Projektin tärkein deadline on jo saavutettu, mutta olo ei tietenkään ole välittömästi helpottanut. Olen tehnyt vaativaa työtä jo monta vuotta, ja uupumusta on kertynyt pidemmältä ajalta kuin vain viime syksyltä. Sellaista ei pureta viikossa tai parissa.”





Uneton unohtaa myönteisiä asioita, ja elämän takapakit korostuvat.

Mikä pahinta, ajatus nukkumaanmenosta saattaa alkaa stressata jo päivisin. Kun hermosto käy ylikieroksilla, hengitysharjoitukset ja rutiinien muuttaminen eivät auta.

”Tällöin ihmisen tahdosta riippumaton sympaattinen hermosto ei rauhoitu unen aikana”,

uniterapeutti **Susan Pihl** kertoo.

Tahdosta riippumattoman hermoston herkkyys saattaa olla periytyvää. Siksi unettomuuteen taipuvaisia voi olla suvussa useita.

Tällä hetkellä tutkijoita puhuttaa yhdysvaltalaisessa Rochesterin yliopistossa tehty tutkimus. Se todistaa, että jatkuvasti laiminlyöty uni

aiheuttaa päässä saman kuin useasti lykätty kodin siivous: kaaoksen. Tutkimuksen mukaan aivot tarvitsevat unta, jotta ne puhdistuvat päivällä kertyneestä kuonasta.

”Valveilla ollessa hermosolujen välille muodostuu yhteyksiä, mutta vain osa niistä voi jäädä pysyviksi.

Heikoimmat yhteydet haihtuvat yön aikana”, kertoo Helsingin yliopiston dosentti **Tarja Stenberg**.

Toinen tällä hetkellä suosittu tutkimuslinja selvittää sitä, miten uni vaikuttaa yleiseen terveyteen. Jonkinlainen yhteys täytyy olla sillä, että ne, jotka ilmoittavat nukkuvansa tavallista vähemmän, kuolevat tavallista nuorempina.

”Vaikuttaa siltä, että univaje lähettää signaalin, jonka elimistö

tulkitsi uhkaavaksi. Samalla käynnistyy inflammaatio, matalatasoinen tulehdustila”, Stenberg selittää.

Olon rauhoittaminen auttaa

Unettomuuden hoidossa pysyvimmät tulokset saadaan lääkkeettömillä menetelmillä, niin sanotuilla kognitiivis-behavioraalisilla hoidoilla. Niissä keskitytään potilaan mieleen ja selvitetään esimerkiksi sitä, millaiset ajatukset ylläpitävät unettomuutta.

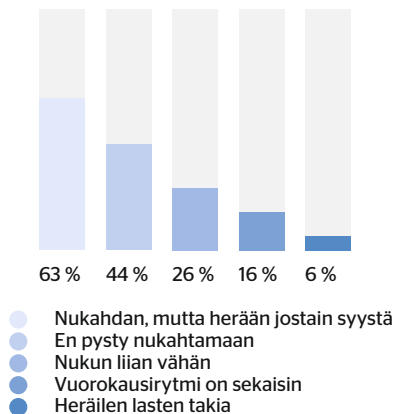
”Aiemmin, kun lähetin potilaita psykologille, moni puhautti, ettei ole hullu. Nyt kognitiivista hoitoa ymmärretään”, kertoo unilääketieteen asiantuntija **Markku Partinen**.

Kansallisen Käypä hoito -suosituksen mukaan lääkkeet auttavat

”Olen valmis kokeilemaan kaikkea mahdollista, jotta saisin nukuttua.”

Lampaiden laskemisen sijaan unettoman kannattaa selvittää, millaiset ajatukset ylläpitävät unettomuutta.

Millaisista uniongelmissa kärsit?



lyhytkestoiseen unettomuuteen, mutta säännöllisestä käytöstä on usein enemmän hyötyä kuin haittaa. Unilääkkeet sekoittavat aivojen välittäjäaineiden toimintaa ja lisäävät niiden sietokykyä, jolloin lääkettä pitää pikkuhiljaa ottaa enemmän saman vaikutuksen saamiseksi.

”Lääkkeet vähentävät syvän unen ja REM-unen määrää. Vaikka nukkuisi riittävän tuntimäärän, ei ole virkistynyt”, uniterapeutti Susan Pihl sanoo.

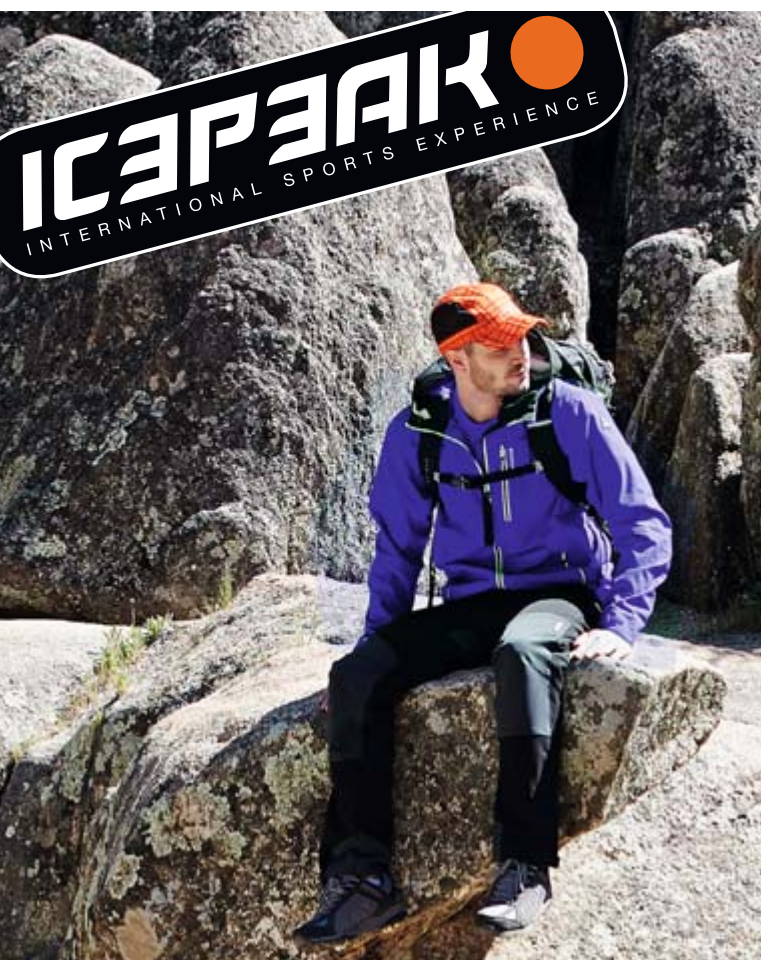
Siksi lääkärit määräävät yhä useammin elimistön mekanismeja mukailevia lääkkeitä, kuten melatoniinia. Se on samaa ainetta, jota

aivojen käpyrauhanen erittää luonnostaan.

Pieni univaje ei haittaa heitä, jotka osaavat pitää mielensä rauhallisena ja jotka eivät stressaa unesta.

”Rennon rauhallisella olotilalla on myönteisiä ja samantapaisia vaikutuksia kuin unella”, rauhoittelee unettomuuden hoitoon perehtynyt psykologi **Soili Kajaste**.

Lähteet: Heli Järnefelt ja Christer Hublin: Työikäisten unettomuuden hoito (Työterveyslaitos, 2012), Soili Kajaste ja Juha Markkula: Hyvää yötä – apua univaikeuksiin (Kirjapaja, 2011) ja Markku Partinen ja Maarit Huovinen: Unikoulu aikuisille (WSOY, 2011). Lisäksi lähteenä on käytetty Markku Partisen ja Mikael Sallisen esityksiä Unihuoltoa aivoille -seminaarista.



79,95



Matrim

Miesten huippulaadukas ulkoilutakki, vedenpitävyys 10 000 ja hengittävyys 5000, teipatut saumat. Kiristykset helmassa, hupussa ja hihoissa. Hyvä ja loppuun asti mietitty istuvuus sopii kaikenlaiseen liikkuamiseen. Värit musta ja sininen.

79,95



Mattea

Naisten huippulaadukas ulkoilutakki, vedenpitävyys 10 000 ja hengittävyys 5000, teipatut saumat. Kiristykset helmassa, hupussa ja hihoissa. Hyvä ja loppuun asti mietitty istuvuus sopii kaikenlaiseen liikkuamiseen. Värit musta ja punainen.

49,95



Storm Jr

Poikien vedenpitävä/hengittävä ja huipputoimiva ulkoilutakki. Irroitettava huppu, kiristykset helmassa ja hihoissa. Värit vihreä ja sininen

49,95



Sue Jr


Tyttyöjen vedenpitävä/hengittävä, huipputoimiva ja näyttävä ulkoilutakki. Irroitettava huppu, kiristykset helmassa ja hihoissa. Värit vaalean punainen ja sininen.

TEKSTI PI MÄKILÄ
KUVAT IDA NISONEN
JA HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Työpaita ylpeänä ylle



KELLO 14.00 Kesätyöntekijä Eveliina Salmelan, 22, iltavuoro alkaa Helsingin Kampin oluthuone Rotterdamissa. ”Kun puen työpaidan päälle, menen vähän erilaiseen mielentilaan. Kai siinä on ripaus ammattiylpeyttä mukana”, kertoo espoolainen Salmela. Kesällä hänen vastuulleen kuului HOK-Elannon olutravintolan terassialue. Työt ravintolassa jatkuvat edelleen.



Kassakuitteja, tuoppipinoja
ja ihania asiakkaita.
Seurasimme viime kesänä,
mitä kaikkea mahtui S-ryhmän
kesätyöläisten Eveliinan ja
Jasminan päivään.

**S-ryhmä työllistää
tulevana kesänä noin
12 000 kesätyöntekijää.**

KELLO 7:15 Jyväskylässä asuva ja opiskeleva Jasmina Kolehmainen, 23, on työskennellyt usean kesän ajan Viitasaaren S-marketissa. Kaupassa aamuvuoro alkaa kuudelta, ja ensimmäiset asiakkaat saapuvat seitsemän aikoihin. "Pari ensimmäistä tuntia kassalla ovat usein melko hiljaisia", Kolehmainen kertoo.



●●● Kaikista S-ryhmän työntekijöistä yli neljännes on alle 25-vuotiaita.



8.30 Tauot rytmittävät työtä. Niiden aikana jutellaan välillä työasioista ja välillä kaikesta muusta. Jasmina Kolehmainen kanssa aamupalalla ovat työkaverit Johanna Pitkänen ja Ari Nousiainen.



14.00 Aamuvuoro päättyy. Lastentarhanopettajaksi opiskeleva Kolehmainen tekee vuoroja S-marketissa myös loma-aikoina. "Työ kaupassa ikään kuin kuuluu kesääni. Voisin saada ensi kesäksi myös oman alani töitä, mutta jos niin ei käy, vedän erittäin mielelläni S-marketin vihreän työpaidan ylleni."



12.00 Myyjän työ ei ole pelkästään kassalla istumista. Kassan tehtävänä on pinota korit, täyttää tupakkahyllyt ja pitää muutenkin ympäristö siistinä. "Työ on opettanut, miten koko kauppa toimii", Kolehmainen kertoo.



13.30 Osuuskauppa Keskimaan alueella sijaitsevalla Viitasaarella on paljon kesäasukkaita. He ja paikalliset ihmiset tulevat kesän aikana tutuiksi. "Pienellä paikkakunnalla kaikki tuntevat toisensa, joten myös kassan kanssa jaetaan tietysti kuulumiset."

Ensikosketus kaupan alaan

S-ryhmä on tunnettu työllistäjä kautta maan. Työntekijöitä on yhteensä yli 43 000. Heistä 11 000–12 000 on vuosittain kesätuuraajia ja -harjoittelijoita.

SOK:n työmarkkinajohtaja **Nina Meincken** mukaan kesätyöpaikka avaa hyvät mahdollisuudet jatkoiteisiin.

"Olemme todellinen monitoimitalo, joten työtehtävät ovat vaihtelevia. Lisäksi tarjoamme hyviä henkilöstöetuja", hän kertoo.

Suurin osa S-ryhmän kesätyöntekijöistä työskentelee päivittäis- tai käyttötavarakkaissa, mutta heitä palkataan myös matkailu- ja ravintola-alalle sekä autokauppoihin. Noin puolet kesätyöntekijöistä työskentelee harjoittelijana Tutustu ja tienaa -sopimuksella.

Monelle nuorelle työelämään tutustumisjakso on ensikosketus kaupan alan toimintaan.

"Tutustu ja tienaa -sopimus mahdollistaa tuhansien nuorten työllistymisen vähäksi aikaa. Näin nuoret saavat arvokasta työkokemusta", Meincke sanoo.



Katso videolta
Eveliinan haastat-
telu kesätyöstä.

yhteishyvä *live*



15.30 Kiireisinä päivinä riittää kävijöitä, joten suuri osa vuorosta kuluu tiskin takana. Asiakkailta täytyy muistaa kysyä S-Etukorttia sekä henkilöllisyydestodistusta, jos he vaikuttavat alle 30-vuotiailta. "Alan opinnoista on ollut paljon hyötyä", restonomiksi pian valmistuva Salmela sanoo.



16.45 Reipas ja hymyilevä asiakaspalvelija pärjää aina. "On kiinnostavaa huomata, kuinka erilaisia toiveita asiakkailla voi olla", useana kesänä Rotterdammassa työskennellyt Salmela kertoo. "Lisäksi opin jatkuvasti uutta. Olutkulttuuri ja erilaiset juomatyyppit ovat tulleet hyvin tutuiksi."



19.00 Sää vaikuttaa suuresti terassilla tarjoilevan työpäivien kulkuun. "Lämpiminä päivinä asiakkaita on todella paljon iltaan asti, eikä silloin ehdi olla hetkeäkään paikallaan. Toki auringonpaiste vaikuttaa piristävästi myös omaan mielialaan."



22.00 Pullonavaaja on tarjoilijan tärkein työkalu. "Myös hyvät kengät ovat olennaiset, sillä tässä työssä seistään ja liikutaan paljon." Tarjoilija esimerkiksi blokkaa eli kerää tyhjät tuopit ja pullot pöydistä. "Työ on niin raskasta kuin siitä itselleen tekee. Kanniskelua on paljon", työpäivänsä päättävä Salmela kertoo.

Mikä on Tutustu ja tienaa?

Tutustu työelämään ja tienaa on Palvelualojen keskusliitto Pamin, Kaupan liiton sekä Matkailu- ja Ravintolapalvelut Maran yhdessä solmima sopimus. Se mahdollistaa tuhansille nuorille kesätyöpaikan.

Sopimuksen ehtona on, että työsuhte kestää kymmenen peräkkäistä päivää. Harjoittelijan on oltava vähintään 14-vuotias tai tänä vuonna 14 vuotta täyttävä koululainen tai lukiolainen. •

TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

Muodokas valontuoja

Aarikan tehtaalla arvostetaan laadukasta puuta, helminauhoja ja pyöreitä muotoja. Niistä on tehty myös suosittu Ruustinna-kynttilänjalka.

Tämä paikka on jokaisen askartelijan unelma. Kaikialla on laatikkokaupalla pieniä puupalikoita, värikkäitä palloja, nippeleitä, nappeleita ja nauhaa. Ei ihan heti uskoisi, että kyseessä on suomalaisen designbrändin koti. Aarikan tehdas muistuttaa enemmänkin puukäsityöluokkaa. Pitkiä liukuhihnoja tai suuria meluisia koneita ei ole, sillä täällä kaikki tehdään käsityönä.

Tuotevastaava **Kai Kukkonen** nostaa puisen Ruustinna-kynttilänjalan ja painaa sen pohjaan polttoleimasimella ruskean Aarikka-tekstin. Hänen otteensa ovat ripeitä ja varmoja, onhan hän ollut yrityksen palveluksessa yli 30 vuotta.

Polttoleimauksen jälkeen runkoihin liimataan hopeiset mansetit, jalan ympärille pujotetaan puiset helminauhat ja tuotteet pakataan laatikoihin kuljetusta varten.

Ruustinnassa, jonka **Pauliina Aarikka** suunnitteli vuonna 2010, yhdistyvät kaikki Aarikan brändille tyypilliset ominaisuudet. Se on tehty puusta, siinä on pyöreät muodot ja paksu helminauha ympärillä. Tuotteiden tyyli on pysynyt muuttumat-

tomana yrityksen perustamisesta, vuodesta 1954, lähtien.

”Muodot ovat pyöreitä, koska käytämme paljon sorvia. Sillä tulee väkisinkin pyöreitä muotoja. Olemme välillä kokeilleet tehdä jotain kulmista ja kyllähän me osaamme sitäkin tehdä, mutta se ei ole sitä, mitä asiakkaat haluavat meiltä ostaa”, Aarikka kertoo.

Kotiäitien käsityötä

Kynttilänjalat tehdään koivusta, joka on aina mahdollisuuksien mukaan suomalaista.

”Puun laatu on tärkeä. Puun pitää olla hitaasti kuivunutta, jotta se ei lohkeile”, Aarikka kertoo.

Tehtaalla työskentelee kaksikymmentäviisi työntekijää, mutta todellisuudessa tuotteita tekevät kymmenet muutkin ihmiset. Kynttilänjalkojen rungot tulevat suoraan alihankkijalta. Myös mansetit valmistetaan alihankkijalla, ja kynttilänjalkojen kokoamisessa auttavat kotona työskentelevät ihmiset sekä useat työkeskukset.

”Emme teetä kotityötä pelkäämään eläkeläisillä ja perheenäideillä vaan myös suojatyöpaikoissa ja

●●●

”Muodot ovat pyöreitä, koska käytämme paljon sorvia. Sillä tulee väkisinkin pyöreitä muotoja.”



1.



2.



3.



4.



5.

1. Ruustinna-kynttilänjalan runko viimeistellään hiomapaperilla. 2. Tuotevastaava Kai Kukkonen huolehtii tehtaalla työn jakamisesta, mutta pääsee toisinaan itsekin polttoteleimaamaan kynttilänjalkoja. 3. Jokainen uusi tuote syntyy paperille tehdyistä luonnoksista. Yrityksen muotoilua johtaa suunnittelija Pauliina Aarikka. 4. Puuhelmet kootaan nauhaksi, joka pujotetaan valmistuksen loppuvaiheessa kynttilänjalan ympärille. 5. Polttoteleimauksen jälkeen kynttilänjalan runkoon liimataan hopeinen mansetti.

●●● **”Puun pitää olla hitaasti kuivunutta, jotta se ei lähde lohkeilemaan.”**

työkeskuksissa. Nykyään sosiaalinen työllistäminen on trendi, mutta meillä se on ollut toimintatapa yrityksen alusta lähtien”, Aarikka sanoo.

”Emme pystyisi millään tekemään tätä ilman kotityöntekijöitä”, täydentää Kai Kukkonen, jonka tehtävänä on huolehtia kotityönjaosta.

Hovikelpoinen nimi

Ruustinna-kynttilänjalka sai alkunsa vuonna 2010 palaverissa, jossa myynti- ja suunnittelutiimit miettivät, minkälaiselle tuotteelle voisi olla kysyntää. Samalla pohdittiin uusimpia trendejä ja käytiin läpi asiakkailta tulleita toiveita.

”Asiakkaat kaipasivat pientä kynttilänjalkaa, eikä meillä ollut sellaista valikoimassa. Päätimme tehdä Keisarinnasta pienemmän mallin”, kertoo Aarikka.

Keisarinna on Aarikan perustajan **Kaija Aarikan** vuonna 1969 suunnittelema suuri kynttilänjalka. Se oli poissa tuotannosta melkein viisitoista vuotta, mutta retrobuumi ja asiakkaiden toiveet palauttivat sen valikoimiin.

”Kun päätös pienestä Keisarinnasta oli tehty, aloitin suunnittelun miettimällä, minkälainen se voisi olla. Halusin, että siinä säilyvät Keisarinnan komeus ja muhkeus, vaikka se on paljon matalampi. Yrityksen ja erehdyksen kautta päädyin tähän malliin”, Pauliina Aarikka kuvailee.

Luonnoksista valittiin potentiaalisimmat vaihtoehdot, ja niistä tehtiin prototyypit Helsingissä Vallilan mallinsepajalla.

”On aina tosi ihanaa nähdä valmis puinen tuote. Se on kuitenkin ihan eri asia kuin piirustus, vaikka nykyään tietokoneella pystytäänkin tekemään hienoja juttuja.”

Kun prototyypit olivat valmiit, järjestettiin tuotekokous, jossa mark-



Ruustinnassa yhdistyvät suomalainen yksinkertaisuus ja slaavilainen runsaus. Puuväriin lisäksi suosittua kynttilänjalkaa saa valkoisena, punaisena ja pian myös sinisenä.

kinointi- ja myyntiosastot sekä suunnittelijat päättivät, mikä tuote päättyi mallistoon. Sen jälkeen tuotteelle piti keksiä vielä nimi.

Joskus nimen miettimiseen voi kulua aikaa, mutta yleensä kaikki innostuvat heti hyvästä ja osuvasta nimestä. Näin kävi Ruustinnalle.

”Etsimme uudelle kynttilänjalalle Keisarinnan kaltaista nimeä. Sitten jollekin tuli mieleen Ruustinna. Tästä tuli hauska nimikokonaisuus, ihan kuin kaikki olisivat jostain hovista.”

Uusi sininen seuralainen

Ruustinnaa valmistetaan eniten kesäaikaan, jotta kynttilänjalat valmistuisivat syksyksi ja jouluksi. Silloin niitä myydään eniten.

”Mietimme tehtaalla joulua ympäri vuoden. Ensimmäiset

sesonkituotteet ovat työn alla jo helmikuussa. On aikamoinen puristus, että saamme kaikki tuotteet ajoissa lähtemään kohti kauppoja”, kertoo Kai Kukkonen.

Kynttilänjalkojen kolmas sesonki on kesän alussa, jolloin Ruustinnaa ostetaan paljon kesämökeille.

Tänä keväänä valkoiset, puunväriset ja punaiset Ruustinnat saavat rinnalleen uuden väri vaihtoehdon: sinisen. Niinkin perinteisen tuotteen kuin kynttilänjalan on siis seurattava trendejä.

”Emme voi ottaa kaikkia trendejä huomioon, vaan päätämme, mihin uskomme eniten. Luulen, että Ruustinna on sellainen klassikko, että se kestää trendien vaihtelua eikä ole ihan heti menossa pois muodista”, Pauliina Aarikka sanoo. •

Iso. Maukas. Pizza Rustica.

POP UP

PIZZERIA
HELSINGIN JÄÄPUISTOSSA
15.-23.3.

KUVAA OMA PIZZAHETKESI JA
VOITA MATKA ITALIAAN!

 Dr. Oetker Hyvän Pizzan Lähettiläs

MUHKEA UUTUUS

Herkullisen ilmava pohja, runsaat täytteet ja reunoille asti ulottuva juustokerros tekevät Rusticasta täydellisen pizzanautinnon. Reilunkokoinen pizza sopii vaikkapa illanviettoon perheen tai ystävien kesken – tai isoon nälkään yhdelle. Kolme mehevää makua: **Pepperoni Calabrese**, **Royale Ham & Mushroom** ja **4 Cheese**. Pizza Rustican löydät kaupan pakastealtaasta.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Laatu on paras resepti.



Suussa poksuva uutuus!

Uusi Milka Choco Jelly yllättää! Lempeän Milka-maitosuklaan sisältä löydät pehmeitä hedelmänmakuisia karamelleja, rapeita sokerikuorrutettuja suklaarakeita ja suussa iloisesti poksuvaa karkkia. Maista ja koe täysin uudenlainen suklaaelämys!

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Uskalla olla lempeä. **Milka**



Tiedättekö?

Timo Parvela

Tiedättekö, että meillä on jokaisessa ikäluokassa 5 000 heikkoo lukijaa? Peruskoulussamme on siis juuri tällä hetkellä noin 45 000 lasta, joiden lukutaidon heikkous on suoranainen este jatko-opiskelupaikan saamiselle.

Tiedättekö, että suomalaisten kymmenvuotiaiden lasten lukemismotivaatio on kansainvälisessä vertailussa toiseksi matalin? Oppilaamme eivät koe hyvää lukutaitoa hyödylliseksi. Tiedättekö, että vuoden 2009 Pisa-tutkimuksessa suomalaisten lasten asenne lukemista kohtaan oli kolmanneksi kielteisin?

Ehkä tiedättekin. Mutta tiedättekö, että yhteiskunnassa on tarjolla yhä vähemmän ammatteja, joihin voi opiskella ilman hyvää lukutaitoa? Kun metsätyöt tehtiin ennen moottorisahalla, vaaditaan kuljettajalta nyt tutkinto miljoonan euron metsäkoneen ajamiseen.

Eräs kokenut opettaja kertoi, että lastenkirjallisuuden arvostuksen nostaminen julkisuudessa helpottaisi lukutaidon opettamista.

Suunnilleen samaa ehdottaa myös EU:n lukemista tutkinut työryhmä. Kirjallisuuden, tässä tapauksessa erityisesti lastenkirjallisuuden, tulisi näkyä ja kuulua kodeissa, mediassa ja yhteiskunnassamme. Kirjallinen ympäristö houkuttelee lukemaan.

Tiedättekö, että maamme ylin taiteilijalle jaettava tunnustus Pro Finlandia on jaettu lastenkirjailijalle vain kolme kertaa viimeisen kymmenen vuoden aikana? Samana aikana sellaisen on saanut satakaksikymmentä muuta taiteilijaa, joiden joukossa ei ole lastenkulttuurin edustajia.

Tiedättekö, että lastenkirjallisuus on melkein kokonaan siivottu pois radiosta, televisiosta ja lehdistä? Lapsille suunnattua kulttuuria edustavat nykyään Salkkarit ja Duudsonit.

Edellä mainitun opettajan mukaan on vaikea suositella näkymättömiä asioita oppilaille.

Tiedättekö, että yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan kirjallisuudesta kiinnostuneiden kotien lapset ovat jo kolmivuotiaina kuulleet 20 miljoonaa sanaa enemmän kuin ne lapset, joiden kodeissa ei lueta?

Tiedättekö, että suomalainen nuortenkirjailija **Seita Vuorela** voitti kaikkien aikojen ensimmäisen Pohjoismaiden neuvoston lasten- ja nuortenkirjallisuuspalkinnon?

Tiedättekö, että Saksan myydyin suomalainen kirja ei olekaan dekkari tai romaani? Se on lastenkirja.

Tiedättekö, että monet saksalaiset ja japanilaiset aloittavat vuosittain suomen kielen opiskelun, koska he ovat lapsuudessaan lukeneet suomalaisen lastenkirjan?


Tiedättekö, että Suomessa julkaistaan vuosittain yli tuhat uutta lasten- ja nuortenkirjaa?

Tiedättekö, että lukeminen ei ole vain harrastus harrastusten joukossa? Lukutaito on kansalaistaito, jota ilman on vaikea, ellei peräti mahdoton, nauttia kansalaisoikeuksista täysimääräisinä.

Jos ette tienneet, asialle pitäisi tehdä jotain. Meidän kaikkien.

Timo Parvela on Kirkkonummella asuva kirjailija, joka kotipellon reunalta tarkkailee muuttolintuja, peuroja ja muuta maailmanmenoa.






Puuvilla-silkkinmekko, 79,95 €.
Koot 34–44. Musta bolero, 49,95 €.
Koot XS–XL. Kaiio. Sokokset.
Sukkahousut, 4,95 €. 3 kpl/pkt.
Koot 36–40 ja 42–44. Myös värit
sun ja kameli. House. Suurimmat
Sokokset ja Prismat. Rannekoru,
24,95 €. Kaiio. Suurimmat
Sokokset. Vyö ja kengät kuvaus-
rekvisiittaa Sokoksesta.

Treffii-ilta

Kevään kulttuuririentoihin puetaan skarpin mustan kaveriksi piristäviä värejä ja pastellisävyjä.

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
MEIKKI JA HIUKSET KATRE RUNDBERG
KUVAUSPAIKKA TENNISPALATSI JA
HELSINGIN TAIDEMUSEO



Tänä keväänä
yhdistetään rohkeasti
erilaisia materiaaleja
ja abstrakteja kuvioita.
Kokeile kiiltoa ja
nahkaa sekä graafista
mustavalkoista ja
eläinkuoseja.

Mustavalkoinen trikoomekko, 24,95 €. Koot XS–XL. Premoda Trendy. Suurimmat Prismat. Sukkahousut, 4,95 €. 3 kpl/pkt. Koot 36–40 ja 42–44. Myös värit sun ja kameli. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Nahkainen kirjekuorilaukku, 109 €. Kaño. Suurimmat Sokokset. Saatavana viikolla 10. Kengät kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.



**Kauden luottovaatteita
ovat trikoojakut, kapealinjaiset
housut, kellohelmat ja
t-paitamekot.**

YLHÄÄLLÄ Naisten raidallinen trikoojakku, 29,95 €. Koot 36–46. Musta toppi, 14,95 €. Koot S–XXL. Myös punaisena ja vihreänä. Punaiset twill-farkut, 29,95 €. Koot 36–48. Aventura. Sokokset ja Prisma. Aventuramallisto tulee myyntiin Prismoihin viikolla 9. Nahkainen käsilaukku, 89,95 €. Myös mustana. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Miesten kauluspaita, 29,95 €. Koot S–XXL. Rossbros. Prisma. Myös sini-valkoisena. Suurimmat Prisma. Neule, 14,95 €. Koot S–XXL. Myös harmaana. Rossbros. Prisma. Myös hiekanvärisenä. Suurimmat Prisma. Housut, 24,95 €. Koot C48–C60. Rossbros. Prisma. Myös sinisenä. Suurimmat Prisma.

OIKEALLA Paita, 44,95 €. Koot 44–54. Gossip. Sokokset ja suurimmat Prisma. Mustat stretchfarkut, 34,95 €. Koot 44–52. Gossip. Sokokset ja Prisma. Nahkainen olkalaukku, 79,95 €. Myös ruskeana. Rannekoru, 19,95 €. Kaiio. Sokokset.





Jo yksi väriläiskä riittää. Valitse ylle raikasta oranssia, pirteää pinkkiä tai meren sinistä.

Miesten neule, 14,95 €. Koot S-XXL. Myös oranssina. Rossbros. Prisma. Myös hiekanvärisenä. Suurimmat Prisma. Kauluspaita, 29,95 €. Koot S-XXL. Rossbros. Suurimmat Prisma. Myös oranssi-valkoisena. Prisma. Housut, 24,95 €. Koot C48-C60. Rossbros. Suurimmat Prisma. Myös hiekanvärisenä. Prisma. Naisten punainen neuletakki, 29,95 €. Koot S-XXL. Myös vihreänä ja mustana. Aventura. Prisma. Huivi, 14,95 €. Icon. Sokokset ja Prisma. Mustat stretchfarkut, 29,95 €. Koot 36-48. Aventura. Suurimmat Prisma. Aventura-mallisto tulee myyntiin Prismoihin viikolla 9. Miesten ja naisten kengät kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.




Neuletakki, 69,99 €. Koot 36–44.
Pusero, 59,99 €. Koot 36–44. Housut,
79,99 €. Koot 36–44. s.Oliver. Sokos
Helsinki ja Sokos Kaari.

**Herkät pastellisävyt
ovat varma kevään
merkki. Juhlavaate
sopii myös arkeen,
kun siihen yhdistää
farkut tai neuleen.
Lopputuloks on rento
ja tyylikäs.**



Nahkatakki, 269 €. Koot 44–54.
Gossip. Sokokset. Printtitunika,
29,95 €. Koot 42/44–54/56.
Gossip. Suurimmat Sokokset ja
Prismat. Mustat stretchfarkut,
34,95 €. Koot 44–52. Gossip.
Sokokset ja Prismat.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



Puuvilla-silkkitoppi, 49,95 €.
Koot 34–44. Musta bolero,
49,95 €. Koot XS–XL.
Harmaat farkut, 49,95 €.
Koot 34–44. Kaŕio. Sokokset.
Kirjekuorilaukku, 24,95 €.
Myös mustana. Icon.
Suurimmat Sokokset.

Uutuus

MegaRed

JOS SYDÄMESI SAISI VALITA

Uuden sukupolven Omega-3

MegaRed®-Krilliöljy

- Fosfolipidit tehostavat imeytymistä
- Ei kalan jälkimakua
- Helposti nieltävä pieni kapseli

MegaRed sisältää pelkästään Antarktisen krillistä saatua öljyä. Krilli on pieni äyriäinen, joka elää maapallon puhtaimmissa, Antarktisen kylmissä vesissä. Superba™-krilliöljy, jota MegaRed sisältää, on optimaalinen yhdistelmä omega-3-rasvahappoja, fosfolipidejä ja astaksantiinia, joka tukee sydämen normaalia toimintaa.*



Marine Stewardship Council (MSC)*.

*Merkki myönnetään ympäristön kannalta kestäväille kalastukselle ja merestä kaupan hyllylle jäljitettävän toimitusketjun tuotteille.

*Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg EPA:aa ja DHA:ta.



S-ryhmän kaupoissa
viikolla 14

Punahuulten paluu

Tänä keväänä punataan huulet tummiksi, meikataan silmät suuriksi ja lakataan kynnet söpöillä sävyillä.



1 MAYBELLINE BIG EYES -RIPSIVÄRI avaa katsetta ja saa silmät näyttämään suurilta. Kaksipäisen harjan iso pää tuuheuttaa yläripsiä ja pieni pää korostaa alaripsiä. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

2 MAYBELLINE BIG EYES -RAJAUSKYNÄ on monikäyttöinen kahden erivärisen päänsä ansiosta. Mustalla päällä voi tehdä yläluomen rajaukset ja valkoisella päällä alaluomen silmää suurentavat rajaukset. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

3 LUMENE BLUEBERRY VOLUME BLACK CRYSTAL -RIPSIVÄRI kaartaa ripset kauniisti. Ripsivärin harja tuuheuttaa sekä taivuttaa ripset ilman paakkuja. Hoitava, pitkäkestoinen ja tahraamaton koostumus. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit, pienmyymälät ja Sokos.fi.

4 LUMENE BLUEBERRY -RAJAUSVÄRI tuo silmien muodon esiin ja taikoo luomille näyttävät rajaukset. Nestemäisen rajauskynän kapea sivellintä on helppo käyttää. Väri levittyy helposti ja pysyy iholla pitkään. Emotionit, Prisma, S-marketit, pienmyymälät ja Sokos.fi.

5 RIMMEL SWEETIE CRUSH -KYNASILAKAT kestävät kynsillä pitkään. Sävyinä Sherbet, Candyfloss, Appellicious, Violet ja Blueberry. Sokokset, Prisma ja Sokos.fi.

6 L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE -MEIKKIVOIDE, 30 ml, piilottaa väsymyksen merkit, ihon pikkuvirheet ja tummat silmänaluset. Pitkäkestoinen meikkivoide pitää ihon mattapintaisena. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

7 LANCÔME TEINT MIRACLE -MEIKKIVOIDE, 30 ml, saa ihon näyttämään luonnolliselta ja heleältä. Uudistunut, entistä enemmän valoa heijastava koostumus. Yhdeksän eri sävyä. Suojakerroin 15. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

8 DIOR PORE MINIMIZER -POHJUSTUSVOIDE, 30 ml, silottaa pieniä juonteita, häivyttää iho-ukkosia ja tekee ihosta tasaisen näköisen. Meikin pohjustamiseen soveltuva voide jättää ihon mattapintaiseksi. Sokokset ja Emotionit.

9 DIOR GLOW MAXIMIZER -POHJUSTUSVOIDE, 30 ml, poistaa kasvoilta tummia varjoja. Meikin alla käytettävä voide tuo iholle valoa ja saa sen hehkumaan. Sokokset ja Emotionit.

10 ESTÉE LAUDER PURE COLOR ENVY -HUULIPUNA on koostumuksestaan kevyt ja voidemainen. Huulipuna kosteuttaa huulia. 20 eri sävyä. Sokokset ja Emotionit.

Kulta, saisinko rahaa?

Kun perheen toisen aikuisen tulot pienenevät, on neuvottelun paikka. Rahojen tasapuolinen uusjako hoituu avoimuudella sekä kirjaamalla menot ja tulot paperille.

Kun **Tiian**, 32, esikoinen syntyi, perheessä elettiin kiireistä arkea. Uusi talo oli rakenteilla, eivätkä Tiia ja hänen yrittäjänä työskentelevä miehensä pystyneet tuolloin säästämään ylimääräistä vanhempainvapaan varalle.

”Nyt olen ollut kotiäitinä viisi vuotta. Yrittäjän tuloilla on tapana vaihdella, joten raha-asiat pitää miettiä huolella etukäteen”, Tiia kertoo.

Perheen talous voi notkahtaa, kun toinen aikuisista joutuu työttömäksi tai jää pois töistä sairauden, lomautuksen tai lasten takia. Silloin myös puoliso joutuu joustamaan.

”Prosenttiosuus on hyvä lähtökohta. Se, joka tienaa enemmän,

maksaa prosentuaalisesti enemmän”, sanoo **Minna Mattila** Takuu-Säätiöstä, joka tarjoaa apua talouskriiseissä oleville.

Mattilan mukaan ei kannata tuudittautua ajatukseen, että tulojen notkahdus on vain väliaikaista. Esimerkiksi työttömäksi jäänyt ei voi tietää varmasti, milloin uusi työpaikka löytyy.

Uuden elämäntilanteen aluksi tärkeintä on selvittää talouden tulot ja menot. Paras tapa on ottaa tiliotteet esiin ja kirjoittaa tiedot paperille. Asioiden ylöskirjaaminen auttaa vaikeissa tilanteissa siksi, että kumpikin tuntee tulevaisuuden kuulluksi.

Joskus tulojen notkahtamiseen voi valmistautua etukäteen, kuten silloin, kun perheeseen tulee lapsi. Tällöin kannattaa hyvissä ajoin laskea, kuinka aiempaa pienemmillä tuloilla tullaan toimeen.

”Kyse on yhteisten lasten hankkimisesta, joten myös raha-asiat pitää katsoa yhdessä”, Mattila korostaa.

Suhteen ongelmat voivat paljastua

Rahasta puhuminen johtaa helposti riitoihin. Silloin ollaan kuitenkin jo pitkällä, jos pystytään istumaan yhteisen pöydän ääreen ja käymään tilanne läpi.

”Raha ei ole vain rahaa, vaan siitä puhuessa voi paljastua myös suhteen ongelmia. Joskus voi käydä ilmi, että avioliittoneuvonnastakin olisi hyötyä.”

Mattilan mukaan on tyypillistä, että mies maksaa talouden suuret hankinnat, kuten autoon liittyvät ostot tai vakuutukset, ja nainen hoitaa ruokaostokset sekä kodin pikkukulut. Aina ei huomata, että pienistä maksuista voi kertyä suuri summa.

Tiia teki puolisonsa kanssa selvän jaon. Mies maksoi lainanlyhennykset ja Tiia ruoat.

”Laskut ja muut kulut on koko ajan maksettu sen mukaan, kummalla sattuu olemaan rahaa. Emme tarkista tiliotteita, mutta alussa pidin kirjaa siitä, kuinka paljon viikossa menee yhteensä rahaa.”

Rahakeskustelussa kannattaa ottaa huomioon muutkin asiat kuin pelkästään tulot. Jos esimerkiksi työttömänä oleva tekee itse ruokaa, ruokamenoissa voidaan säästää.

”Yhteen hiileen puhaltaminen on tärkeää, mutta joskus näitä kotitöitä on kauhean vaikea arvottaa rahallisesti”, Mattila sanoo.

Yhteinen tili selkeyttää tilannetta

Perheen muuttuneessa taloustilanteessa kummankin puolison





Rahan pyytämisestä voi tulla arka ja nöyryyttävä asia. Usein rahasta puhuminen johtaa myös riitoihin.

●●● Säästöihin ei kannata kajota aina, kun hankala tilanne tulee eteen.

pitää tinkiä menoista. Usein harastuksista joudutaan luopumaan joksikin aikaa, ja työssäkäyvän pitää ymmärtää, että hänen tuloillaan maksetaan myös toisen henkilökohtaisia menoja.

”Meillä ei kovinkaan usein riidellä rahasta, mutta joskus on vaikea käsittää, miksi toinen haluaa ostaa jotain, mihin itse ei ole valmis panostamaan”, Tiia kertoo.

Hyvä ratkaisu on yhteinen tili, josta kumpikin voi maksaa talouden menoja. Silloin vähemmällä tuloilla olevan ei tarvitse erikseen pyytää toiselta rahaa. Pyyttämisestä kun voi tulla arka ja nöyryyttävä asia.

”Näin vältetään sellaisilta keskusteluilta, että pitikö sinun sekin huulipuna ostaa. Kun jokainen pysyy yhteisessä budjetissa, sen jälkeen on sama, mitä ostellaan”, Mattila vinkkaa.

Jos kaikki lainat eivät ole yhteisissä nimissä, on selvitettävä, kuka maksaa mitään. Velkoihin voi hakea lyhennysvapaata tai kuukausierän pienennystä. Ensin on kuitenkin hyvä laskea tarkasti, mikä on järkevää, sillä muutokset lainoihin maksavat.

Kannattaa myös miettiä, mihin rahoja käytetään ja missä voidaan säästää.

”Me saimme esikoisen synnyttyä paljon lastentarvikkeita käytettyinä tuttavilta tai ostimme niitä heiltä edullisesti. Koska meille on syntynyt kaksi lasta lisää, olemme pystyneet kierrättämään tarvikkeita lapselta toiselle. Tingimme koko ajan ostokista siten, että ennen uuden tavaran ostamista käydään kirpputoreilla ja alennusmyynneissä”, Tiia kertoo.

Säästöihin ei aina kannata kajota hankalassa tilanteessa. Jos rahaa on säästetty esimerkiksi toisen suurta hammashoitoa varten, on hyvä tehdä kaikkensa, ettei rahoja kuluteta arjen pyörittämiseen.



Velkaneuvoja auttaa ahdistuksessa

Jos kaikesta sopimisesta ja järjestelystä huolimatta tuntuu siltä, että rahat eivät uudessa elämäntilanteessa riitä, on parempi, mitä aikaisemmin asioihin puututaan. Apua voi hakea velkaneuvojalta, joka auttaa neuvottelemaan velkojen kanssa entistä isommista ja järeämmistä ratkaisuista.

”Kannattaa yrittää päästä ahdistuksesta eroon ja listata asiat paperille, sillä päässä ongelmat tuntuvat kahta kauheammilta”, Mattila neuvoo.

Rahojen käytöstä voi sopia myös pariskunnan kesken kirjallisesti, mutta Mattilan mukaan sopimuspaperi voi olla toiselle luottamuskysymys.

Kirjallinen sopiminen on järkevää silloin, jos toisella on ennestään merkittäviä rahankäyttöongelmia.

”Me pidimme omat tilimme, kun jäin vanhempainvapaalle. Joskus raha on ahdistanutkin, mutta olen tyytyväinen, että hyvällä suunnittelulla on aina saatu laskut maksettua ja ruokaa pöytään”, Tiia kuvailee. •

Näin vältät riidat

- Puhu rahasta mahdollisimman avoimesti heti parisuhteen alusta lähtien. Silloin riidanaiheet eivät pääse paisumaan liian isoiksi.
- Keskustele asioista konkreettisesti ja rehellisesti.
- Käykää yhdessä läpi tiliotteet. Näin kumpikin tietää, mitä yhteisiä kuluja toinen on maksanut.
- Jos tilanne on jo hankala, puhu ensin ulkopuolisen henkilön kanssa. Jos lähipiirissä ei ole sopivaa ystävää, esimerkiksi seurakuntien diakonit ja Takuu-Säätiön Velkalinja auttavat.
- Muista: kaikista ostoksista ei tarvitse olla samaa mieltä, kunhan kumpikin hoitaa osuutensa sovitusta budjetista.



VANISH TÄYTTÄÄ 10 VUOTTA VOITA OMAT SYNTTÄRIT!



**Toimi 31.5.2014
mennessä, ja juhlat
voivat olla sinun!**

**PALKINNON
ARVO 1000 €**



Osta S-ryhmän kaupasta yksi (1) Vanish-tuote ja säästä ostokuitti. Kerro lyhyesti, kenelle sinä haluaisit tarjota synttärät. Liitä viestiisi ostokuitti sekä puhelin- ja osoitetietosi ja lähetä ne postimaksulla varustetussa kuoressa osoitteeseen Vanish-promootio, Kilpailuvastaus, PL 9503, 00232 Helsinki.

Voit osallistua niin monta kertaa kuin haluat, mutta yhdellä ostokuitilla vain yhden kerran. Olet mukana ostamalla Vanish-tuotteen. Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan 13.6.2014 yksi (1) palkinto: voittaja saa 1000 € arvoiset Vanish-synttärät itselleen tai ystävälleen.

Kilpailun järjestää Reckitt Benckiser Nordic A/S. Alle 18-vuotiailta edellytetään vanhempien tai huoltajan suostumusta. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Postitse lähetettyjä ostokuitteja käytetään ainoastaan ostojen todentamiseen ja kuitit hävitetään kampanjan jälkeen. Osallistujien tietoja käytetään ainoastaan mahdollisesta voitosta ilmoittamiseen ja palkinnon toimittamiseen ja ne tuhotaan kampanja-ajan päätyttyä.

**LUOTA PINKKIIN.
SANO HYVÄSTIT TAHROILLE.**



**Kilpailuaika
28.2. – 31.5.2014.**

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVAT SUVI ELO JA IDA NISONEN

Huvilatunnelmaa kotiin

Uusi koti innosti Polkka Jamin suunnittelijapariskuntaa
keväisen Huvila-malliston tekemisessä.



Sami Vähä-Ahon ja Kristiina Haapalaisen
suunnittelutavat ovat hioutuneet vuosien varrella yhteen.

“Olemme aina olleet hyvin viehättyneitä vanhoista taloista ja puutarhoista.”

Ensimmäiset aamukahvit lasi-verannalla, vihertävä nurmikko ja ikkunoiden läpi piirtyvät auringonsäteet laualattiassa. Kevät ja kesä inspiroivat Polkka Jam -yrityksen suunnittelijapariskuntaa **Kristiina Haapalaista** ja **Sami Vähä-Ahoa**, kun he työstivät S-ryhmän House-merkille värikästä Huvila-mallistoa.

”Ostimme reilu vuosi sitten 1940-luvulla rakennetun hirsitalon Kemiöstä”, kertoo Kristiina Haapalainen.

”Malliston kuvat syntyivät, kun istuimme kotimme vanhassa, villiintyneessä puutarhassa ja kuistilla.”

Huvila-malliston värikäissä sisustustekstiileissä ja -esineissä seikkailevat puutalot, hedelmäpuut, köynnökset, kissat sekä ihmisahmot.

”Olemme aina olleet hyvin viehättyneitä vanhoista taloista ja puutarhoista. Huvila-mallistossa pääsimme hyödyntämään näitä suosikkiaiheitamme toden teolla”, Haapalainen kertoo.

Pariskunta työskentelee niin, että kimpassa luonnostellaan ja valitaan kuvat, joita kehitetään. Kumpikin tekee eri suunnitteluvaiheita tasaisesti.

”Totta kai välillä tulee erimielisyyksiä. Esimerkiksi Huvila-sarjan ihmishahmoja työstettiin pitkään, jotta niihin saatiin oikea, kepeän keväinen tunnelma”, Haapalainen paljastaa.

”Jommankumman täytyy lopulta tulla vastaan. Toisaalta tyylimme ovat hioutuneet aika samanlaisiksi näiden kymmenen vuoden aikana, joina olemme tehneet töitä yhdessä.”

Keväällä uusia ideoita syntyy suunnittelijoiden mukaan herkemmin kuin sydäntalvella.

”Valoisalla jaksaa paremmin. Ja väripaletti vaalenee kesää kohti selvästi”, Haapalainen summaa. •



HUVILAPUUTYYNYPÄÄLLINEN, 14,95 €. 50 x 50 cm. Keltainen.
HUVILAKATITYYNYPÄÄLLINEN, 14,95 €. 50 x 50 cm. Valkoinen.
 Huvila-sarja. House. Sokokset ja Prismat.



PUSSILAKANASETTI, 29,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 65 cm. 100 % puuvillaa.
 Huvila-sarja. House. Sokokset ja Prismat.

●●●

"Kuvat syntyivät, kun istuimme pihalla vanhassa, villiintyneessä puutarhassa."



PATAKINNAS, 8,95 €. 15 x 33 cm. Sininen ja keltainen. **LEIKKUULAUTA**, 15,95 €. 20 x 30 cm. **KASVOT-KEITTIÖPYYHE**, 5,95 €. 50 x 70 cm. **KISSAT-KEITTIÖPYYHE**, 5,95 €. 50 x 70 cm. **PATALAPPU**, 5,95 €. 22 x 22 cm. Keltainen ja sininen. Kaikki tuotteet Huvila-sarjaa. House. Sokokset ja Prismat.



KYLPYPYYHE, 16,95 €. 70 x 140 cm. Myös grafiitti.

KYLPYPYYHE, 16,95 €. 70 x 140 cm. Grafiitti ja keltainen. **KÄSIPYYHE**, 5,95 €. 50 x 70 cm. Grafiitti ja keltainen. Pyyhe myös koossa 30 x 50 cm. **SUIHKUVERHO**, 14,95 €. 180 x 200 cm.

Kaikki tuotteet Huvila-sarjaa. House. Sokokset ja Prismat.

SYNTTÄRI- TARJOUS!

KAUPAN PÄÄLLE

ARVO 79,00 €

**Hanna Sarénin
suunnittelema
TYYLIKÄS OLKALAUKKU**

**4 kk
NYT VAIN**

16⁹⁰ €

(norm. 30,30 €)



**Arvo
59,00 €**

Synttäreiden kunniaksi
arvomme **20 kpl** Ivana
Helsingin pussilakanasettejä.

Lakanasetti sisältää pussilakanan
150 x 210 cm ja tynyliinan 50 x 60 cm.
Molemmat ovat 100 % puuvillaa.

VASTAA JA VOITAA!

Tilaa netistä:

www.omaaikalehti.fi/synttarit

Tilaustunnus: 100794

Tilaa puhelimitse:

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

Tilaustunnus: 100794

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Oma Aika -lehden synttärihintaan **4 kk** (4 nroa) **VAIN 16,90 €** (norm. 30,30 €).
- ☒ **Kyllä!** Saan kaupan päälle **Hanna Sarénin** suunnitteleman tyylikkään olkalaukun, **arvo 79,00 €**.
- ☒ **Kyllä!** Osallistun synttärivarvontaan ja voin voittaa Ivana Helsingin upean pussilakanasetin, **arvo 59,00 €**.
- ☒ **Kyllä!** Osallistun raha-arvontoihin ja voin voittaa **5.000,00 €** tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

TILAA JA VOITAA

35.000 €

puhtaana käteen!

Tilaaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupanpäällisen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaaajalahjoja uudestaan. Tilaaajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson.

Tarjous on voimassa 30.4.2014 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889. Arvonnan säännöt: Aller Media Oy järjestää arvonnän, jonka päävoittona on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 28.3.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.3.2014 mennessä vastanneet. IvanaHelsingin pussilakanoiden arvonta suoritetaan 3.4.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 2.4.2014 mennessä vastanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestopalkitukset 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.

☐ Ei kiitos. En nyt tilaa lehteä, mutta osallistun arvontaan. Palautan tilauskortin ja maksan postimaksun itse.

Tilaukseni jatkuu aina edullisena kestopalkkitilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etnimi Sukunimi 570/100794

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin

Sähköposti

Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta

☐ sähköpostitse ☐ tekstiviestinä

Oma Aika
maksaa
tilauksen
posti-
maksun

OMA Aika

Aller Media Oy
Tunnus: 5000049
Info: O2
00003 VASTAUS-
LÄHETYS

Tämän juuston hyvän maun
salaisuus on se, ettei sillä ole
salaisuuksia.



Arla Natura on kermajuusto,
jossa riittää makua – ilman
lisäaineita tai e-koodeja.

Kodin muuttumisleikki

Huoneen uusi ilme syntyy vaihtamalla seinien tai lattian pintaa. Suurta uudistusta kaipaava remontoi molemmat.



INARI OAK -LAMINAATTI

kestää kovaa hankausta ja iskuja. Väri punatammi. Käyttöluokka 32. Twin Clic -lukkopontti. 8 x 192 x 1 285 mm. Paketissa 2,22 m². REG. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

HALTI OAK -LAMINAATILLA

on hyvä värinkesto auringonvalossa. Väri tammi. Käyttöluokka 32. Twin Clic -lukkopontti. 8 x 192 x 1 285 mm. Paketissa 2,22 m². REG. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.



REMONTTIMAALI

sopii seinä- ja kattopinnoille kuivissa sisätiloissa. Puolihihmeä. Riittoisuus 6-12 m²/l. 2,7 l. REG. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat Prismat.



LAMINAATTILEIKKURI leikkaa korkeintaan 210 mm leveää ja 10 mm paksua laminaattia. Mukana tulee laminaattituki. Tool S. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.



KUITUTAPETTI ei tarvitse vettymisaikaa ennen kiinnitystä, vaan sen voi levittää suoraan liisteröityyn seinään. Pinta kestää hyvin valoa ja pyyhkimistä. Rullakoko 10,05 x 0,53 m. REG.

- 1 MALLI 2123-2. Kodin Terrat.
- 2 MALLI 2123-1. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.
- 3 MALLI 5109-2. Kodin Terrat.
- 4 MALLI 5110-1. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat Prismat.
- 5 MALLI 5114-2. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.
- 6 MALLI 5113-2. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

Paperia, vinyyliä vai lasikuitua? Tapettien ostajan opas neuvoa, mitä valinnassa huomioidaan.

yhteishyvä.fi

*Yhdessä
tehty*

Jutussa olevat sitaattit ja prosenttiluvut on kerätty Yhteishyvä.fi:n Vanhat vaatteet -kyselystä marras-joulukuussa 2013. Kyselyyn vastasi 2 119 lukijaa.

TEKSTI ANU VALLINKOSKI
KUVA KREETTA JÄRVENPÄÄ

Talteen vai kiertoon?

Käyttämättömät vaatteet eivät kuulu kaapin tukkeeksi. Luovu turhista ja säilytä rakkaimmat asut oikein.

Pakkaa ja varastoi

Mitä?

Useimmat materiaalit kestävät hyvin säilytystä. Villa ja puuvilla säilyvät jopa parisataa vuotta. Eniten vuodet kuluttavat käsiteltyä luonnonsilkkiä, josta useimmat silkki-asut on tehty. Myös kuminauhat hapertuvat vuosien aikana.

Miten?

Vaatteiden pitää olla puhtaita, sillä lika tuhoaa kangasta ja vetää puoleensa tuholaisia. Myös mahdolliset hajut voimistuvat ja pinttyvät säilytyksen aikana.

Aroista materiaaleista, kuten silkistä ja pellavasta, tehdyt vaatteet kannattaa viikkaamisen sijaan kääriä rullille. Taitoksista voi jäädä pitkässä säilytyksessä pysyviä jälkiä.

Missä?

Säilytystilan pitää olla kuiva ja ilmanvaihdon hyvä. Lämpötilalla ei ole väliä. Asuja ei kannata sulloa muovipusseihin tai pahvilaatikoihin, sillä ne eivät suojaa tuholaisilta ja kosteudelta. Paras säilytys on tiivis muovilaatikko, joka pidättelee jyrssiöitä, koita ja turkiskuoriaisia.

Jos vaatteisiin on pesiytynyt tuhohyönteisiä, ne voi hävittää panemalla tekstiilit yön ajaksi pakastimeen.



S-ryhmän kauppojen yhteydessä oleviin UFF:n keräyspisteisiin vietiin viime vuonna 1 500 tonnia vaatteita.

Kierrätä ja tuunaa

Mitä?

Jos vaate on käynyt pieneksi tai jäänyt käyttämättä, se kannattaa laittaa kiertoon tai tuunata mieleisekseen.

Miten?

Rikkinäinen vaate sopii tuunaukseen. Siitä voi irrottaa napit, pitsit ja koristeet myöhempää käyttöä varten. Siivousrättejä tarvitaan aina, ja matonkuteillekin löytyy ottajia. Puhtaita lakanoita voi tarjota kudekankaiksi vaikka kansalaisopistoille.

Missä?

Jos kirpputori tai netin kauppapaikat eivät innosta, voi käyttökelpoiset vaatteet antaa hyväntekeväisyyteen. Vaatteille on useita keräyspisteitä. Ystävien kanssa voi järjestää illanistujaiset, joissa vaatteet vaihtavat omistajaa.

Lumpun eli muuhun käyttöön kelpaamattoman jätetekstiiliin voi polttaa tai laittaa sekajätteeseen.

Juttua varten on haastateltu Aira Kuvajaa Kotitalousopettajien liitosta ja ympäristöasiantuntija Mia Tarvaista Helsingin seudun ympäristöpalveluista.



Säilytettävien top 3

- Juhlavaatteet
- Laukut
- Kengät

”Kenkäfriikkinä en raaski heittää vanhoja kenkiä pois. Saatan viidenkin vuoden jälkeen ihastua uudelleen varaston hyllyltä löytämäni pariin.”

”Säästän vauvanvaatteita ja muita vaatteita, joihin liittyy muistoja.”

”Tallessa ovat äidin vanhat mekot, jotka ovat laadun takia kestäneet tyttärelle.”

”Säilytän vaatteet, joita voi tuunata. Se on sekä hauskaa että ekologista.”

”Persoonalliset vaatteet tulevat aina uudelleen muotiin.”

”Vanhin vaatteeni on rippihame 1970-luvulta. Tunsin itseni siinä tyylikkääksi. En malta hävittää sitä, vaikka se ei mahdu päälleni.”

”Säästän pukua siltä varalta, jos joskus laihduttaisin siihen sopivaksi.”

”Rakastuin siinä asussa. Ei siitä voi luopua.”

Lue vinkit kodin säilytysratkaisuihin.

yhteishyvä.fi

TEKSTI MARITA SUONTAUSTA
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ JA
TAVARANTOIMITTAJAT

Mehevää makua

Jo lusikallinen smetanaa tai ranskankermaa maustaa arkisenkin ruoan pehmeäksi.

Onko suosikkivälipalasi jogurtti vai viili? Entä nautitko ruoan kanssa piimää tai lisää annokseen nokareen smetanaa? Nämä kaikki valkoiset herkut syntyvät maidosta ja kermasta hapattamalla.

Hapattamisessa maitoon lisätään hyötybakteereja, kuten asidofilus- tai bifidobakteereja. Eri maitohappobakteerit tuottavat erilaisia makuja.

Kun hyötybakteerit lisääntyvät, ne muuttavat osan maitosokerista maitohapoksi. Hapon proteiinit saostuvat, ja hapanmaitotuotteet saavat niille ominaisen kiinteyden. Koska maidon sokeria eli laktoosia häviää käymisprosessissa, hapanmaitotuotteet sopivat yleensä laktoosi-intoleranteille paremmin kuin tavalliset maitotuotteet.

Hapatuslämpötila ja -aika riippuvat valmistettavasta tuotteesta sekä siihen käytettävästä hapatteesta. Kun haluttu happamuus on saavutettu, tuote jäähdytetään. Tällöin bakteerien toiminta lakkaa ja hapaneminen pysähtyy. Jos hapatettu tuote halutaan maustaa, siihen lisätään jäähtymisen jälkeen marja- tai hedelmävalmistetta. Näin syntyvät esimerkiksi maustetut jogurtit.

Maito- ja kermapohjaisissa tuotteissa rasva on tyydyttynyttä eli niin kutsuttua kovaa rasvaa, ja siksi niiden nauttiminen saattaa kohottaa veren kolesterolitasoa ja lisätä sydän- sekä verisuonitautien riskiä.

Hapanmaitotuotteet säilyvät avoimattomina hyvin. Avattuna säilyvyys on muutamia päiviä. •

MARJOJEN KERA EHRMANNIN PEHMEÄ RAHKAJOGURTTI

Rahkan ja jogurtin yhdistelmä on maukasta miedompaa ja rakenteeltaan pehmeämpää kuin maustamaton maitorahka. Se on parhaimmillaan marjojen tai hedelmien kanssa.

Rahkajogurtti käy erilaisiin ruokiin, leivonnaisiin ja vaikka salaattinkastikkeeksi. Lisää kuumiin ruokiin vasta juuri ennen tarjoilua.

Rasvapitoisuus 0,9 %. Valmistusmaa Saksa.



KYLMIIIN JUOMIIN

LINDAHLIN TURKKILAINEN JOGURTTI

Turkkilainen jogurtti sopii aamu- tai välipalaksi sellaisenaan. Tuote on erinomainen myös kylmissä juomissa ja erilaisissa intialaisen keittiön herkuissa. Kokeile myös kylmissä kastikkeissa ja marinadeissa.

Lisäksi miedon hapan maku toimii makeissa ja suolaisissa leivonnaisissa taikinanesteenä ja täytteenä. Rasvapitoisuus 10 %. Valmistusmaa Saksa.



MITÄ EROA?



KESTÄÄ KUUMENNUSTA RAINBOW'N SMETANA VÄHÄLAKTOOSINEN

Smetana on aromikas kastike esimerkiksi sienisalaatille tai uunikalalle. Se sopii kaikkeen ruoanvalmistukseen ja kestää hyvin kuumennusta. Smetanalla saa ruokaan täyteläisemmän maun kuin ruokakermalla.

Kokeile vaahdottaa smetanaa kevyesti, jos haluat keiton pinnalle kuohkean nokareen.

Rasvapitoisuus 35 %. Valmistusmaa Suomi.



Hapanmaitotuotteet sopivat laktoosi-intoleranteille yleensä paremmin kuin tavalliset maitotuotteet.



MAIDOTON VAIHTOEHTO ALPRON MILD & CREAMY SOIJAVALMISTE MAUSTAMATON LUOMU

Soijavalmiste on jogurtinkaltainen hapatettu tuote, joka valmistetaan luomutuotetuista soijapavuista. Se sopii aamu- ja välipalaksi sellaisenaan tai marjojen kera. Maitoa välttävät voivat laittaa valmistetta erilaisiin jogurttipohjaisiin juomiin ja kylmiin kastikkeisiin. Sitä voi käyttää myös piirakan taikinaneesteeksi ja täytteeksi.

Soijatuotteissa rasva on tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa toisin kuin maitopohjaisissa tuotteissa.

Rasvapitoisuus 2,7 %. Valmistusmaa Belgia.



KASTIKKEEN MEHEVÖITTÄJÄ VALION CRÈME FRAÎCHE HYLA

Ranskankerma on nimensä mukaisesti kotoisin ranskalaisesta keittiöstä. Se on pehmeämmän makuista ja vähemmän hapanta kuin kermaviili. Ranskankermalla saa makua ja mehevyyttä lihakastikkeisiin tai uuniruokiin ja pehmeyttä kasvissekoitteisiin. Soveltuu myös makeisiin leivonnaisiin.

Rasvapitoisuus 28 %. Valmistusmaa Suomi.

DIPPIEN POHJA

VALION KERMAVIILI MAUSTAMATON

Kermaviili on miedosti hapatettu ja raikkaan makuinen maitovalmiste. Se sopii etenkin erilaisten kylmien kastikkeiden ja dippien pohjaksi. Lisäksi sitä voi käyttää suolaisten tai makeiden piirakoiden täytteisiin ja lihamurekkeen nesteeksi.

Kuumiin kastikkeisiin kermaviili ei ole paras vaihtoehto, sillä kiehuessaan se juoksettuu helposti.

Rasvapitoisuus 10 %. Valmistusmaa Suomi.



OLE HYVÄ

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

Rainbow-uutuuksia

SUOLATUT PERUNALASTUT ovat rapeita ja kullankeltaisia naposteltavia sellaisenaan tai dippikastikkeen kera. Pussi painaa 100 g. Perunoiden alkuperämaa ilmoitetaan päiväyksen yhteydessä. Valmistusmaa Liettu.

GLUTEENITON KAURANÄKKILEIPÄ on valmistettu vehnätärkkelyksestä ja kaurajauhoista. Laktoositon leipä sisältää myös sokerijuurikaskuitua. Rapea ja miedosti kauran makuinen leipä maistuu juuston ja leikkeleiden kera ja sopii juustotarjottimelle. Vehnän alkuperämaa Saksa. Valmistusmaa Ruotsi.

GLUTEENITON TUMMAKSI PAISTETTU NÄKKILEIPÄ on valmistettu vehnätärkkelyksestä ja tattarijauhoista. Se sisältää myös sokerijuurikaskuitua. Laktoosittomassa näkkileivässä on ravintokuitua 7 g/100 g. Vehnän alkuperämaa Saksa. Valmistusmaa Ruotsi.

LIHAPERUNASOSELAATIKKO on perinteinen koko perheen ruoka. Laatikko sisältää 16 % naudanlihaa. Pakkaus painaa 350 g. Naudanlihan ja perunahiutaleen alkuperä- ja valmistusmaa Suomi.

NUTS & SEED on sekoitus kuorittuja, paahdettuja ja suolattuja pähkinöitä sekä siemeniä. Seos sisältää kurpitsansiemeniä, auringonkukansiemeniä, pistaasipähkinöitä, maapähkinöitä ja cashewpähkinöitä. Pussi painaa 80 g. Valmistusmaa Italia.

RAPSIÖLJYN JA OLIIVIÖLJYN SEOS maistuu miedolta oliiviöljyltä. Se soveltuu sekä kylmien että kuumien ruokien valmistukseen ja paistamiseen. Seos sisältää rapsiöljyä 75 % ja ekstraneitsyt-oliiviöljyä 25 %. Öljyssä on runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja. Valmistusmaa Belgia.

ROASTED ALMONDS ovat naposteltavaksi sopivia, paahdettuja ja suolattuja manteleita. Pussi painaa 100 g. Mantelin alkuperämaa ilmoitetaan päiväyksen yhteydessä. Valmistusmaa Italia.

LUOMU CURRY -MAUSTE valmistetaan korianterista, kurkumasta, sinappijauheesta, sarviapilansiemenestä, fenkolista, merisuolasta, sipulista, chilistä, inkivääristä, juustokuminasta, kanelista ja valkosipulista. Purkki painaa 45 g. Samaan sarjaan kuuluu myös muita luomumausteita, kuten kardemumma, kaneli ja mustapippuri. Valmistusmaa Saksa.



3 x arkeen

VALION ARKI-MAITOUOMA valmistetaan suomalaisesta tuoreesta maidosta, josta on poistettu proteiinia ja lisätty D-vitamiinia. Tuotetta kutsutaan maitojuomaksi, koska sen sisältämän proteiinin määrä on vakioitu valmistuksessa. Maitojuoma sisältää proteiinia 3 g/100 g. Perusmaidossa proteiinia on 3,2-3,3 g, sillä lypsetyn maidon proteiinin määrä vaihtelee muun muassa vuodenaikasta riippuen. Juoma on maitoa edullisempi, ja sitä myydään litran pakkauksissa sekä rasvattomana että kevyenä.

HK:N KUORETTOMAT SINETTINAKIT ovat suomalaisesta porsaanlihasta valmistettuja perusnakkeja. Pakkauksessa on 15 nakkia.

HK:N KINKKUPASTEIJIA valmistetaan kotimaisesta rypsiporsaan lihasta. Pasteijia sopii leivän päälle. Pakkaus painaa 300 g.



Hyvää leivästä

VAASAN KAURASYDÄN OMENA-MYSLI on kaurareikäleipä, joka auttaa alentamaan kolesterolia, kun sitä syö kolme viipaletta päivässä. Vaikutus johtuu leipään lisäystä, kauran sisältämästä beetaglukaanista eli liukoisesta kuidusta.

VAASAN RUISAURINKO-TÄYSJYVÄRUISLEIPÄ sisältää D-vitamiinia: kahdessa viipaleessa on 5 µg D3-vitamiinia. Leipä on laktoositon ja lisäaineeton.

Yrttinen ruokakerma

VALION CREA-RUOKAKERMAA maustavat kolme eri yrttiä: basilika, oregano ja ruohosipuli. Kerma sopii kastikkeisiin, keittoihin, uuni-, pata- ja wokkiruokiin sekä leivontaan. Kerma on laktoositon, sisältää 10 % rasvaa ja pakataan korkilliseen 2,5 dl:n pakkaukseen.

Kevytvalurauta-pannu ja -pata

OBH NORDICAN RUSTIC EVOLUTION -SARJAN valurautaiset pannut ja 5 litran pata valmistetaan kevytvaluraudasta. Ne ovat perinteiseen valurautaan verrattuna puolta kevyempiä. Valurauta johtaa, sitoo ja säilyttää lämpöä tasaisesti, jonka vuoksi paistotulos on erinomainen. Valurauta ei naarmuunnu, vaan se kestää metallisten työvälineiden käytön, korkeat lämpötilat ja liekittämisen. Paistoastioiden ulkopinta on emaloitu. Pannut ja pata sopivat myös induktioliedelle ja uuniin. Prismat.





head & shoulders
making heads happier

100% raikas tunne
100% itsevarmuus



+ DURACELL® -

Hearing Aid

Pitkä uloke helpottaa käsittelyä



Koon mukaiset värikoodit



Kevyt pakkaus on helppo avata

KUULOLAITEPARISTOT

Saatavilla nyt myös Prismoista ja laajan valikoiman S-marketeista



Duracellin EasyTab-kuulolaitepariston käsitteleminen, vaihtaminen ja poistaminen on helppoa. Erityispitkä uloke tekee sen käsittelemisestä helppoa, ja sen kevyt pakkaus on helppo avata. EasyTab-kuulolaiteparistojen värikoodien – keltainen, oranssi, ruskea ja sininen – ansiosta löydät vaivattomasti itsellesi sopivan koon.

Sokeri saanee vähäkalorisen kilpailijan

Uusi valmistusmenetelmä tuo harvinaisista sokereista tunnetuimmalle, ksylitolille, uusia kilpailijoita. Aalto-yliopiston professori **Heikki Ojamo** tutkimusryhmineen sai muuntogeeniset bakteerit tuottamaan entsyymejä, jotka voidaan valjastaa harvinaisten sokerien tuotantoon.

Harvinaisiksi sokereiksi kutsutaan sokereita, joita ei juuri esiinny luonnossa. Elintarviketeollisuus on kiinnostunut etenkin niiden vähäkalorisuudesta.

Makeutusaineina käytettyjä harvinaisia sokereita ovat esimerkiksi aspartaami, tagatoosi ja 10 000 kertaa pöytäsokeria makeampi neotaami. Niiden käyttöä on tähän saakka jarruttanut korkea hinta tai maku, joka ei vedä vertoja luonnonsokerille.

Uusi biotekninen valmistusmenetelmä mahdollistaa halvan tuotannon ja uudet sokerilaadut. Tutkijat pystyvät tuottamaan uudella menetelmällä esimerkiksi sokeria nimeltä D-tagatoosi. Se maistuu pöytäsokeille, mutta sisältää alle puolet sen energiasta.

Harvinaisilla sokereilla on myös lääkinällistä käyttöä: ne muun muassa ehkäisevät kariesta ja parantavat tulehduksia.

Harvinaiset sokarit eivät nosta insuliinitasoa, joten ne voivat sopia myös diabeetikoille.

Pyöräilijöiden henkilövahingoista lähes 70 prosenttia tapahtuu risteyksissä.

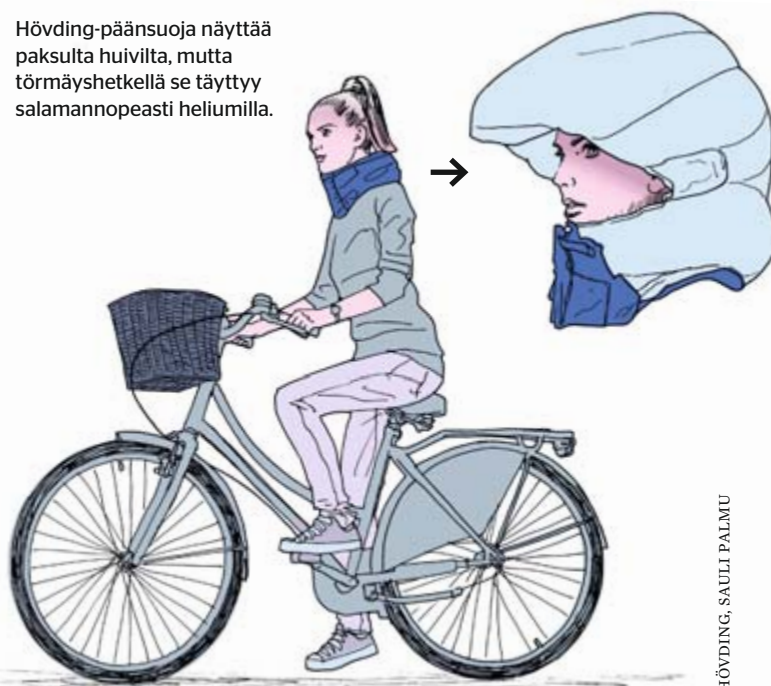
Airbag suojaa pyöräilijän päätä

Ruotsalaiskeksintö ilahduttaa niitä, jotka inhoavat pyöräilykypärän latistamaa tukkaa. Uudenlainen pyöräilijän airbag-päänsuoja on nimeltään Hövding. Kun pyöräilijä törmää esteeseen, kaulalle puettava paksun huivin näköinen Hövding täyttyy salamannopeasti heliumilla ja suojaa päätä törmäyksessä. Samalla musta laatikko tallentaa törmäyshetken kiihtyvyydet myöhemmin analysoitavaksi.

Pyöräilijän airbag täyttää EU:n pyöräilykypärädirektiivin vaatimukset. Ruotsalaisen vakuutusyhtiö Folksam:n pyöräilykypärätestissä se päihitti perinteiset pyöräilykypärät. Hövdingiin puettun testinuken päähän kohdistui 25 kilometrin tuntinopeudella tehdyssä törmäysoikeudessa 65 G-voiman kiihtyvyys, kun perinteisiä kypäriä käyttäneet nuket saivat päähänsä yli 200 G-voiman tällin.

Tässä päänsuojassa on kuitenkin kaksi heikkoutta verrattuna tavalliseen pyöräilykypärään. Hintaa Hövdingillä on lähes 400 euroa, ja lisäksi se vaatii latausta, sillä laitteen kiihtyvyyssanturit ja elektroniikka tarvitsevat toimiakseen sähköä.

Hövding-päänsuoja näyttää paksulta huivilta, mutta törmäyshetkellä se täyttyy salamannopeasti heliumilla.



HÖVDING, SAULI PALMU

Suomessa pyöräilijöiden liikennekuolemien määrä on puolittunut viimeisen 10 vuoden aikana. Kypärän käyttäminen vähentää kuolemaan johtavia vammoja 73 prosentilla.

Lähde: Liikenneturva

Älymono tietää, missä lennetään

Nopeissa lajeissa, kuten mäkihyppäyssä ja keihäänheitossa, suorituksen kriittisin osa kestää vain sekunnin kymmenesosan. Valmennuksessa hyödynnetään videokuvaa, mutta sitä tarkempaa tietoa hyppääjän ponnistuksesta tai keihäänheiton vetovaiheesta saadaan sähköisellä mittausjärjestelmällä.

Esimerkiksi älykkäät monot mahdollistavat mäkihyppääjän liikeradan ja nopeuksien tarkan määrittämisen. Järjestelmillä saadaan suorituksesta jopa 800 mittausta sekunnissa. Älymonojen kehitystyö käynnistyi Tampereen teknillisessä yliopistossa vuonna 2005 sähkömagneettikan professori Lauri

Kettusen ideasta. Nyt urheilumittauskentän ympärille on kasvanut kokonainen tutkimusryhmä.

Urheilumittauksia tutkitaan ympäri maailmaa, mutta tamperelaistutkijat olivat ensimmäisiä, jotka sovelsivat mittauksiin inertiaapaikannusta. Paikannus perustuu kiihtyvyyksien mittaamiseen. Kun teknologia yhdistetään uusiin halpoihin mikroelektromekaanisiin kiihtyvyyssantureihin, saadaan silminnäkemättömää tietoa suorituksesta.

Kokenutkaan keihäsvalmentaja ei osaa sanoa, oliko keihään lähtönopeus 100 vai 105 kilometriä tunnissa. Keihään sisään kätkeyty piirilevy sen sijaan kertoo sen lahjomattomasti.



THINKSTOCK

ÄLYKÄSTÄ

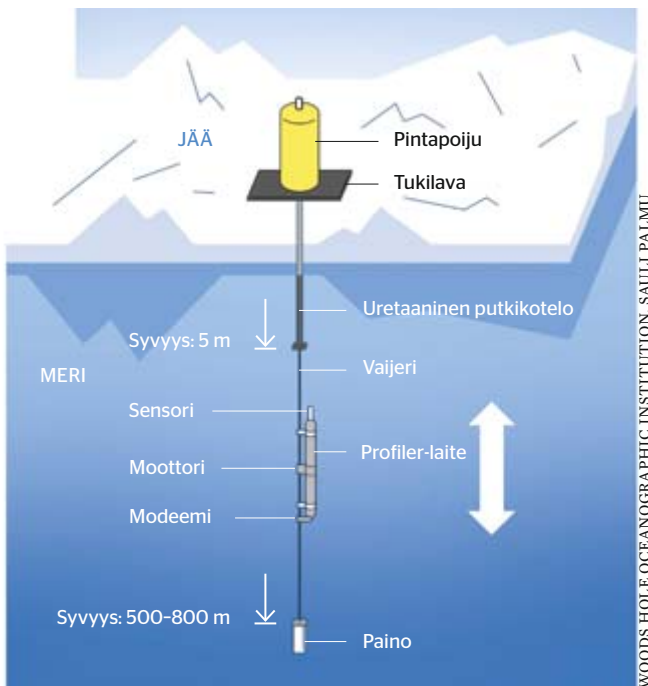
Arktisten vesien vaeltaja

Pohjoisnapaa peittävä jääkenttä näyttää ikuiselta, mutta sen alla tapahtuu paljon. Ilmastonmuutoksen myötä jääpeite ohenee ja sulamisvedet alentavat meriveden suolapitoisuutta.

Arvokasta mittaustietoa maailman vähiten tutkusta vesialueesta hankkivat amerikkalaisen merentutkimuslaitos Woods Hole Oceanographic Institutionin mittauspöijut.

Ice Tethered Profiler -mittauspöijut on porattu jään läpi ja niihin on kiinnitetty luotinarua, jota pitkin näytteenottaja vajoaa 800 metriin. Näytteenottaja talentaa eri syvyyksiltä muun muassa veden lämpötilan sekä suola- ja happipitoisuuden. Kun sähkömoottori on kiskonut luotainputkilon takaisin pinnalle, kerätty data lähetetään satelliittiteitse hankkeen internetsivuille.

Tärkeä tieto on myös pöijun sijainti, sillä paikallaan pysyvältä näyttävä jääkenttä on jatkuvassa liikkeessä. Pöijut saattavat kulkea kymmeniä kilometrejä päivässä jääkentän virtausten mukana. Pitkäikäisimmät pöijut ovat taivaltaneet ympäri napa-aluetta jopa 13 000 kilometrin matkan.



Ice Tethered Profiler eli ITP-pöijut hankkii tärkeää mittaustietoa Pohjoisnavalta.



KOHTI UUTTA S-PANKKIA

S-Pankissa tehtiin alkukesästä 2013 isoja päätöksiä: ensin julkistettiin, että S-Pankki ostaa osake-enemmistön sijoituspalvelutalo FIMistä ja noin viikkoa myöhemmin kerrottiin S-ryhmän ja LähiTapiola-ryhmän suunnittelema yhteistyöstä, joka sisältää muun muassa S-Pankin ja LähiTapiola Pankin yhdistymisen uudeksi S-Pankiksi.

Vajaa vuosi on jo ehtinyt kulua näistä jymyutisista ja olemme jo kovasti matkalla kohti entistä parempaa uutta S-Pankkia.

FIMin myötä S-Pankki lähti mukaan rahastomaailmaan. Marraskuun 2013 lopussa lanseerattiin S-Pankin ensimmäiset rahastot, S-Säästörahasot nimeltään Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. Samalla S-ryhmän asiakasomistajien iloksi ja hyödyksi kehitettiin palvelu, jonka avulla Bonuksen voi siirtää rahastoon kasvamaan tulevaa käyttöä varten. S-Säästörahasot ja Bonussäästäminen saivat asiakkailta loistavan vastaanoton.

S-Pankin ja LähiTapiola Pankin muodostama uusi S-Pankki aloittaa toimintansa toukokuun alussa. Asiakkaiden kannalta yhdistyminen tarkoittaa pelkkää hyvää: entistäkin parempaa pankkipalvelua sekä laajempaa tuote- ja palveluvalikoimaa.

Tuotevalikoiman puolella uutuutena S-Pankin asiakkaille tulevat muun muassa vakuudelliset luotot, kuten asuntolaina.

Perusasiat eivät kuitenkaan muutu. Olemme edelleen kauppapankki, joka keskittyy asiakkaidensa arjen hoitamiseen ja tulemaan jatkossakin pitämään kiinni osuuskauppojen asiakasomistajille suunnatuista eduista, kuten maksuttomista peruspankkipalveluistamme.

Olemme tässä isojen asioiden äärellä ja teemme tätä työtä asiakasomistajan etu mielessä. Haluamme, että uudesta S-Pankista tulee asiakkaiden näkökulmasta hyödyllisin pankki.

Tulevaa innolla odottaen

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Sähköpurjeella halpaa kyytiä avaruudessa

Avaruudessa matkaaville pienille aluksille on tulevaisuudessa tarjolla mullistavaa suomalaisteknologiaa.

Ilmatieteen laitoksen tutkija **Pekka Janhusen** vuonna 2006 keksimä sähköpurje koostuu alle millimetrin kymmenesosan paksuisista metallilangoista eli lieoista. Avaruudessa jopa kymmenien kilometrien mittaiset langat kelataan ulos aluksen reunaan kiinnitetyiltä rullilta. Alus pidetään pyörivässä liikkeessä, jolloin keskipakoisvoima oikaisee lieat säteittäiseksi muodostelmaksi. Kevyt purje ei tarvitse lainkaan polttoainetta, sillä työntövoiman synnyttää sähköisesti luotu jättimäinen purjepinta-ala. Purjeita pulistaa auringosta ulospäin suuntautuva hiukkasvirtaus, aurinkotuuli.

”Menetelmällä saavutettava teoreettinen maksiminopeus on sama kuin aurinkotuulen nopeus, jopa 800 kilometriä sekunnissa”, Janhusen kertoo.

Käytännössä jäädään kuitenkin kauas tästä nopeudesta, mutta suunniteltu 50 kilometrin sekuntivauhti, siis 180 000 kilometriä tunnissa, on melkoista kyytiä sekin. Sähköpurjealus mat-



THINKSTOCK, ALEXANDRE SZAMES, SAULI PALMU, NASA

Sähköpurje koostuu jopa kymmenien kilometrien pituisista ja alle millimetrin kymmenesosan paksuisista metallilangoista.

kaisi Jupiteriin vuodessa ja Saturnukseen 2,8 vuodessa. Nykytekniikalla matka Saturnukseen kestää 7 vuotta.

Tekniikkaa testataan jo, sillä Helsingin yliopistossa valmistettu 10 metrin mittainen testilieka on parhaillaan maapalloa kiertävän virolaissatelliitin kyydissä.

Koska aurinkotuuli ei pääse Maan magneettikentän sisäpuolelle, sähköpurjeella ei voi antaa vauhtia aluksille muualla kuin avaruudessa.

THINKSTOCK



Led vs. halogeeni

Kiinnitä lamppuostoksilla huomiota ostohinnan lisäksi myös käyttöikään.

	LED 5 W	HALOGEENI 50 W
Lampun käyttöikä	25 000 h	2 000 h
Lampun ostohinta	30 €	49 € (13 x 3,70 €) *
Sähkönkulutus**	18,75 € (125 kWh)	187,50 € (1250 kWh)
Yhteensä	48,75 €	236,50 €

* 1 led-lampun käyttöikä vastaa 13 halogeenilamppua. ** Taulukko on laskettu 25 000 tunnin sähkönkulutuksella ja sähkön hinnalla 0,15 e/kWh.

MITÄ TAPAHTUU, KUN 110-VUOTIAS MENEE NETTIIN?



LUE LEHTEÄ UUDESSA YHTEISHYVÄ LIVE -PALVELUSSA

Sieltä löytyvät kuukausittain lehdestä tutut jutut, herkulliset reseptit sekä mielenkiintoiset videot. Sisältöä voit lukea ja katsella älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella missä ja milloin tahansa. Lisäksi Yhteishyvä-lehti kolahtaa painetuna versiona postiluukusta tammi- ja heinäkuuta lukuun ottamatta.

HALUATKO LUOPUA PAPERISESTA ASIAKASOMISTAJAPOSTISTA?

Tee muutos osoitteessa [S-kanava.fi/kirjaudu](https://s-kanava.fi/kirjaudu).

LATAA S-MOBIILI PUHELIMEESI

S-ryhmän S-mobiili-älypuhelinsovelluksessa yhdistyvät ajantasainen bonuslaskelma sekä S-Pankin verkkopankki.

Sovelluksen voit ladata maksutta Windows Store-, App Store- ja Google Play -sovelluskaupoista. Lisätietoa sovelluksesta osoitteesta s-mobiili.fi.

yhteishyvä *live*

YLLÄTTÄVÄN RAIKAS

www.yhteishyvä.fi/live

KATSO YHTEISHYVÄ LIVEN VIDEOT TÄSSÄ KUUSSA:

- Opetä lapsi pyöriilemään
- Tutustu eroperheen isän arkeen
- Ota nukahtamistekniikat haltuun

TEKSTI NIINA KORHONEN
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Tuulta päin

Softshell-vaatteet
suojaavat ulkoilijaa
viimalta ja
tihkusateelta.

VLORA JR -TAKKI

Tyttöjen softshell-takissa
on irrotettava huppu.
Koot 128-164 cm. 34,95 €.
Icepeak. Prisma.

Mikä ihmeen softshell?

Softshell on hyvin hengittävä ja joustava materiaali, joka sopii ulkoiluun ja reippaaseenkin urheiluun. Siitä valmistetut vaatteet käyvät sekä päällimmäiseksi kerrokseksi että ulkovaatteiden alle.

Useimmissa softshell-ulko-vaatteissa on kalvo, joka suojaa tuulelta ja hylkii vettä. Vaate ei ole vedenpitävä, joten sadepäivinä ylle on syytä pukea myös vettäpitävä kuoritakki.

SAL-HOUSUT

Lasten softshell-housut
pitävät hyvin tuulta.
Koot 128-176 cm. 34,95 €.
Icepeak. Prisma.

Ylös, ulos ja lenkille! Kevyen takin materiaali hengittää hikisessäkin menossa.

RUSETTIPIPO

15,95 €. Husky.
Suurimmat Prismat.

PILKKUPIPO

14,95 €. Husky.
Suurimmat Prismat.

PILKKUPIPO

14,95 €. Husky.
Prismat.

KÄSINEET

Kevyet, lämpimät ja
joustavat softshell-
käsineet sopivat ulkoiluun.
14,95 €. Dare2be.
Suurimmat Prismat.

PIPO

11,95 €.
Speedline.
Suurimmat
Prismat.

MATTEA-TAKKI

Naisten kuoritakki on
miellyttävän kevyt.
Teipatut saumat pitävät
viiman ja kosteuden
ulkona. Saatavana myös
mustana. 79,95 €. Icepeak.
Prismat.

SAVITA-HOUSUT

Naisten softshell-
ulkoiluhousut ovat
tuulenpitävät ja vettä-
hylkivät. Lahkeissa
on kätevät vetoketjut.
Icepeak. Prismat ja
urheilutuotteita myyvät
Sokokset.

VITO JR -TAKKI

Poikien softshell-takki
lämmittää reippaassakin
urheilussa. Saatavana myös
vihreänä. Koot 128-164 cm.
34,95 €. Icepeak. Prismat.

VITO-TAKKI

Miesten softshell-takissa
on monta tiivistä taskua.
Saatavana myös harmaana.
49,95 €. Icepeak. Prismat.

PANTA

Värikäs panta suojaa
korvia pakkaselta. 7,95 €.
Catmandoo. Prismat.

TUUBIHUIVI

Tuubihuivi käy sekä pään
että kaulan suojaksi. 6,95 €.
Catmandoo. Prismat.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVAT IDA NISONEN JA KUVAULJAS

Kahden kodin väkeä

Eron jälkeen lapsiperheen arki menee uusiksi. Nuoret kertovat, miltä tuntuu asua vuorotellen äidin ja isän luona.

Kai se vähän yllätti. Näin muistelee 11-vuotias **Niilo Kyllönen** iltaa, jolloin vanhemmat kertoivat eroavansa. Liminkalaisen perheen vanhemmat kertoivat lapsille, että heillä on ollut vähän vaikeaa. Kukaan kolmesta pojasta ei kuitenkaan ollut huomannut muutosta äidin ja isän väleissä.

”En ihan heti ymmärtänyt, mitä erosta seuraa”, Kyllönen jatkaa.

Hänen isoveljensä oli sitä mieltä, että hän haluaa vain yhden kodin.

”Minusta kaksi kotia oli ihan kiva ajatus”, veljeskatraan keskimäinen Kyllönen kertoo.

Isä muutti marraskuussa 2012 pois perheen yhteisestä kodista Tupoksesta. Lapset menivät uuteen kotiin ensimmäisen kerran isänpäivää edeltävänä lauantaina. Sunnuntaina juhlittiin isää poikien kesken.





Iltaisin Niilo (vas.), Minna ja Joona Kyllönen haaveilevat yhteisestä matkasta Lontooseen.



●●● **Keskiviikot ovat isäpäiviä. Silloin syödään ja tehdään läksyt isän luona.**

Nykyään pojat viettävät joka toisen viikonlopun isällä, minkä lisäksi keskiviikot ovat isäpäiviä. Tuolloin pojat menevät koulun jälkeen isälle, tekevät läksyt ja syövät iltaruoan. Äidin koti on lähempänä poikien koulua, siksi viikolla on helppo asua siellä.

Vuoroasumisjärjestelystä sovittiin lastenvalvojalla vuoden 2013 alussa, muutama kuukausi eron jälkeen. Perheen äiti **Minna Kyllönen** kertoo sopimuksen selkeyttäneen arkea.

”Vaikka tavallaan suren ydinperheen menettämistä, on tämä elämäntilanne antanut uusia mahdollisuuksia. Kun pojat ovat isällä, minulla on omaa aikaa”, hän kertoo.

Tuoreessa erotilanteessa oleville ikätovereilleen Niilo Kyllösellä on yksi neuvo.

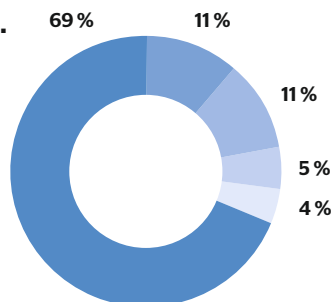
”Ei kannata murehtia, sillä kaikki järjestyy. Pienempänä minäkin ajattelin, etteivät äiti ja isä ikinä eroa. Nyt kaksi kotia on meille ihan normaalia elämää.”



Niilo Kyllönen on tyytyväinen kahdessa kodissa asumiseen.

Lapsi asuu...

- Äidin luona
- Isän luona
- Omassa asunnossa
- Tasaisesti molempien luona
- Jossain muualla



Sofia Sonck asuu suurimman osan ajasta äidin, kahden siskon ja yhdeksän kissan kanssa.

Isä kertoo videolla, miten arki sujuu eron jälkeen.

yhteishyvä *live*



”Halusin valita itse”

Espoolainen **Sofia Sonck**, 18, muistaa hyvin, miten kuuli vanhempiensa erosta.

”Katsoimme siskoni **Fannyn** kanssa telkkaria äidin ja isän sängyssä, kun äiti tuli vakavana sanomaan, että heillä on asiaa. Näin, että äiti oli itkenyt, ja isä kertoi, että he eroavat.”

Tuolloin 11-vuotias Sonck alkoi itkeä.

Perheessä on kokeiltu edellisen seitsemän vuoden aikana erilaisia asumisjärjestelyjä. Aluksi vanhemmat asuivat vuoroviikoin lasten kanssa perheen yhteisessä kodissa. Parin kuukauden jälkeen isä muutti pois ja vuoroasumisesta sovittiin tarkasti. Tytöt menivät joka viikko torstaisin isälle, ja joka toinen viikko he olivat siellä sunnuntaihin asti.

”Ikävöin äitiä, kun olin isällä”, Sonck muistelee.

Nykyään vain nuorin tytöistä, 9-vuotias **Sandra**, käy isällä säännöllisesti tapaamissopimuksen mukaan. Sonck kertoo, että kun hän sai 12-vuotiaana valita, milloin käy isällä, hän alkoi viihtyä siellä paremmin. Hänestä on tärkeää kuunnella lapsia ja heidän asumis-toiveitaan erotilanteessa.

”Nykyään käyn isällä mielelläni opiskelemissa, ja isä auttaa minua matematiikassa. Saatan mennä sinne, kun kaipaen rauhaa ja keskittymistä.”

Neljän naisen ja yhdeksän kissan kodissa riittää vilskettä. Isällä taas on hiljaista.

Sonck muistaa hyvin ajan ennen eroa ja ikävöi välillä ehjää perhettä.

”Mutta rohkaisuna muille erolapsille voin sanoa, että elämä helpottuu eron jälkeen. Olen itse lähentynyt molempien vanhempieni kanssa ja tutustunut heihin entistä paremmin.”

...

APTEEKKISHOP.fi
Hyvinvointia apteekin hyllyltä

24h

APTEEKKITUOTTEITA

VERKOSTA

Muista!

Bonusta S-Etukortilla!
(Bonusetu ei koske lääkevalmisteita.)

S-Etukortti
4318 7001 2145 6788
MERILÄINEN MATTI
HOKELANTO GUST 133405

Suomessa lapsi voi olla kirjoilla vain toisen vanhemman luona.



Vanhempien ero ei vaikuttanut Niilo Kyllösen koulunkäyntiin. Ahkeran pojan lempi-kouluaine on matematiikka.

3 x tue lasta myllerryksessä

Lasten- ja nuortenpsykologi **Sirkku Niemelä** kehottaa vanhempia suojaamaan lasta eron myllerrykseltä. Hän antaa vanhemmille kolme ohjetta:

1. Anna lapsen elää ikätasonsa mukaan

Mitä vähemmän erosta aiheutuu samanaikaisia käytännön muutoksia, kuten koulun tai päiväkodin vaihtumista, sen parempi. Lapsen ei myöskään kuulu huolehtia vanhempiensa jaksamisesta. Hänen pitää saada elää mahdollisimman tavallista, oman ikätasonsa arkea. Se suojaaa lasta.

2. Kuuntele lasta

Avioerotilanteessa aikuiset voivat ryhtyä pelaamaan ihmissuhteilla ja esimerkiksi syyttelemään toisiaan. Mitä selvempää ja suurempaa lapsen ympärillä elävien aikuisten vuorovaikutus on, sen parempi. Vuorovaikutukseen lapsen kanssa tulee kiinnittää huomiota. Kuuntele lasta, älä oleta.

3. Kunnioita lasta ja toista vanhempaa

Lapsi havaitsee, arvostavatko vanhemmat toisiaan ja suhtautuvatko muut ihmiset häneen ja perheeseen kunnioittavasti vaikeuksista huolimatta. Lapsen kommentteihin ja ajatuksiin tulee suhtautua vakavasti. Hän voi kokea erossa eri asiat ongelmiksi kuin vanhemmat.

Vanhemmuus jatkuu eron jälkeen

Avioeron jälkeen täytyy päättää, kuka asuu kenenkin luona ja miten usein toista vanhempaa tavataan. Yhä useammin päädytään vuoroasumiseen. Se tarkoittaa sitä, että lapset asuvat vuoroviikoin kummankin vanhemman luona tai osan viikosta toisen ja osan toisen vanhemman luona. Joskus päädytään siihen, että lapset asuvat koko ajan samassa paikassa ja vanhemmat vuorottelevat yhteisessä kodissa. Tärkeintä on, että asiasta sovitaan yhteisesti.

"Asumista ja tapaamisoikeutta koskevan sopimuksen sisältö tulee kirjata niin tarkasti, ettei se aiheuta tulkinta-ongelmia", painottaa Espoon perheasioiden yksikön esimies **Marjatta Karhuvaara**.

Suomessa lapsi voi olla kirjoilla vain toisen vanhemman luona, mikä aiheuttaa toisinaan erimielisyyksiä sopimusta tehdessä. Se myös hankaloittaa järjestelyn tilastointia. Tarkkoja lukuja vuoroasumisesta Suomessa ei ole, mutta siitä tehtyjen sopimusten määrä on lisääntynyt viime vuosina 20 prosenttia.

Ruotsissa vuoroasuminen on yleistä, ja se on helppoa. Lapsi voi olla kirjoilla kummankin vanhemman luona, ja lapsilisän voi jakaa. Ruotsalaistutkimuksen tulokset puoltavat mahdollisimman tasa-arvoista vanhemmuutta eron jälkeenkin.

"Vaikka parisuhde päättyy, vanhemmuus jatkuu", Karhuvaara toteaa. •

Marabou

**Choco
Latte**

**Maista
suklainen
kaakaouutuus!**



Uusi kuuma kaakao Maraboulta!

**Annostele kaakaojuomajauhe korkeaan lasiin,
lisää kuuma maito ja sekoita voimakkaasti.
Kuohkea suklaavaahto ja herkullinen maku.**

Löydät sen kaakaohyllystä.



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja

OSTA FINISH ALL IN 1

VOITA AITO STOKKE® TUOLI!

5 ONNEKASTA VOITTAA

ARVO 215€



Osta S-ryhmän kaupasta yksi (1) Finish All in 1 90 tab -pakkaus ja säästä ostokuitti. Kerro lyhyesti, miksi juuri sinun lapsesi tarvitsee Stokke-tuolin. Liitä viestiisi ostokuitti sekä puhelin- ja osoitetietosi ja lähetä ne postimaksulla varustetussa kuoressa osoitteeseen Finish-promootio, Kilpailuvastaus, PL 9502, 00232 Helsinki. Toimi 30.4.2014 mennessä, niin voit olla yksi voittajista!

Voit osallistua niin monta kertaa kuin haluat, mutta yhdellä ostokuitilla vain yhden kerran. Olet mukana ostamalla Finish All in 1 90 tab -pakkauksen.

Kilpailun järjestää Reckitt Benckiser. **Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan 9.5.2014 viisi (5) 215 € arvoista Stokke Tripp Trapp -tuolia.** Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Postitse lähetettyjä ostokuitteja käytetään ainoastaan ostojen todentamiseen ja kuitit hävitetään kampanjan jälkeen. Osallistujien tietoja käytetään ainoastaan mahdollisesta voitosta ilmoittamiseen ja palkinnon toimittamiseen ja ne tuhotaan kampanja-ajan päätyttyä. Palkinnot toimitetaan ainoastaan Suomessa oleviin osoitteisiin.

Kilpailuaika
28.2.–30.4.2014.

Selkäpii hytisemään

Mistä näitä ruotsalaisia dekkarikirjailijoita oikein tulee? Merentakainen naapurimaa on aina ollut rikoskirjallisuudessa laadun tae, ja tämä uusi tulokas istahtaa genreen mukavan hyytävästi.

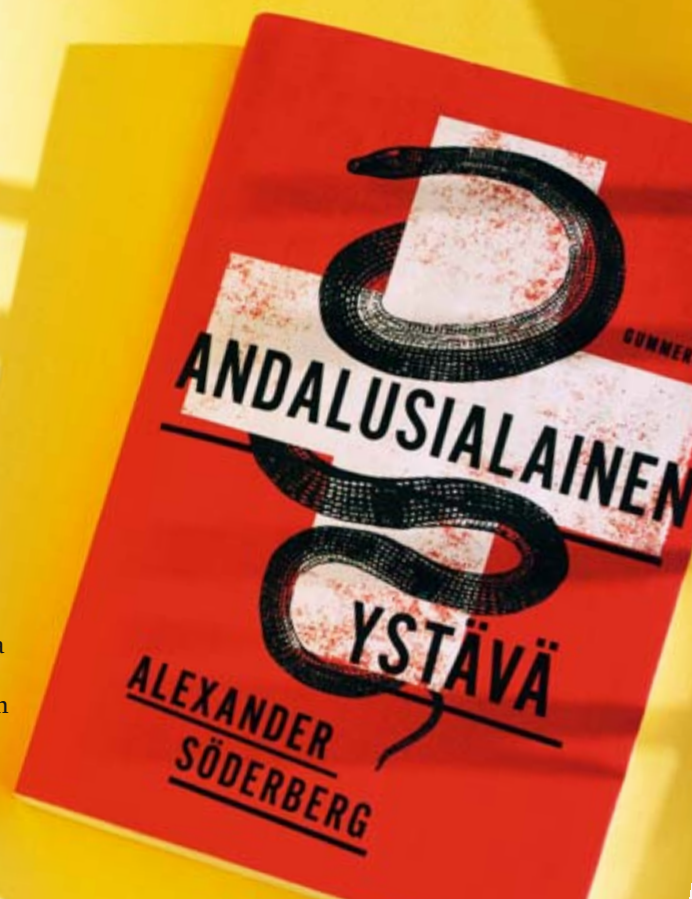
Tv-käsikirjoittaja ja ohjaaja **Alexander Söderbergin** esikoisteos on Brinkmann-trilogian ensimmäinen osa, ja sitä on verrattu syksyllä tv:ssä esitettyyn *Silta*-sarjaan.

Romaanissa sairaanhoitaja ja yksinhuoltaja Sophie Brinkmann tapaa sairaalassa Hector Guzmanin, joka kuuluu corleone-maiseen rikosklaaniin. Sophie ajautuu tahtomattaan keskelle kahden rikollisliigan ja poliisin erikoisryhmän välistä kamppailua. Hän joutuu pohtimaan,

keneen voi luottaa, kun hyvät osoittautuvat pahoiksi ja pahat hyviksi. Itsensä lisäksi hänen on suojeltava poikaansa.

Söderberg tuntuu hallitsevan selkäpiitä hytisyttävät toimintakohtaukset, ja hänen henkilöhahmonsensa ovat psykologisesti uskottavia. Ja kuten ruotsalaisille tuppaa käymään: *Andalusialainen ystävä* myytiin jo ennen julkaisemistaan yli 30 maahan ja sen elokuvaoikeudet matkasivat Hollywoodiin. Suomalaiset puolestaan voivat iloita siitä, että ansiokas suomentaja **Outi Menna** on tarttunut jälleen uuteen haasteeseen.

ALEXANDER SÖDERBERG:
ANDALUSIALAINEN YSTÄVÄ
Suom. Outi Menna
400 s. Gummerus



SAULI PALMUN



KAIKKI LAULAVAT
KULTAINEN LAULUKIRJA
Toim. Virpi Kari, Ari Nieminen, Pekka Sipilä, Heikki Uusitalo
Kuv. Pirkko Huttunen
467 s. F-kustannus
Laulukirja täyttää 25 vuotta, joten juhlapainos on paikallaan. Kirjassa on 400 laulua melodioineen ja sointumerkkeineen.



RAKKAUS KOPUTTAA
NORA ROBERTS: OVI SYDÄMEEN
Suom. Heli Naski
320 s. Gummerus
Majatalo-sarjan päätösosa vie lukijan jälleen Boonsboron herttaiseen pikkukaupunkiin. Mystinen menneisyys ei jätä rauhaan, vaikka rakkaus lyö kipinää.



KODISTA KASARMIIN
ULLA-LENA LUNDBERG: MARSIPAANISOTILAS
Suom. Leena Vallisaari
642 s. Gummerus
Sota saapuu arjen keskelle, ja Kummelin perheelle koittavat vakavat ajat. Lundberg tuntee historian ja inhimillisen kuvauksen. Pokkari.



TAIDE TALTEEN
ROBERT M. EDEL, BRET WITTER: MONUMENTS MEN
Suom. Jutta Jarvensalo, Antti Posti
400 s. Minerva
Yhdysvaltain armeijan taidesiantuntijoiden tehtävänä oli pelastaa natsien ryöväämiä taideaineita toisessa maailmansodassa.



RATSU REIMA
LIN HALLBERG: KESÄ KUTSUU, SINTTU!
Suom. Marvi Jalo
Kuv. Margareta Nordqvist
160 s. Tammi
Heppätytöt kuulevat lukiessaan suloisen ponin kavioiden kopseen ja tuntevat kesälaitumien kutsun.



FANTASIAN PAULOISSA
MARK HELPRIN: TALVINEN TARINA
Suom. Eva Siikarla
740 s. Tammi
Tunnelmallinen tarina sijoittuu New Yorkiin ja useisiin aikakausiin. Realistiset ja maagiset tapahtumat lomittuvat myös tuoreessa elokuvassa. Pokkari.

Ring ring!

Kun kadut sulavat, tekee mieli kaivaa fillari kellarista ja polkaista liikkeelle. Ennen ajokauden alkua menopelille kannattaa tehdä perushuolto.

Pyörä kevätkuntoon

1. Pese pyörä. Parhaan tuloksen saat, kun lisäät veteen pienen määrän astianpesuainetta. Vältä veden pääsyä renkaiden laake-reihin. Kuivaa pyörä puhtaalla kankaalla.
2. Tarkista renkaiden kunto. Pump-paa talvisäilytyksen jäljiltä tyhjen-tyneisiin renkaisiin ilmaa. Vaihda kuluneet tai puhjenneet renkaat uusiin.
3. Testaa jarrujen toimivuus, ja tarkista jarrupalojen kunto. Jos jarrut eivät toimi kunnolla, pyörä on syytä viedä huoltoon ammattilai-selle. Suihkauta tippa öljyä jarru-vaijerien ja niiden kuoren väliin.
4. Pese ketju, etu- ja takarattaat sekä niiden välit pienellä harjalla tai siveltimellä. Käytä puhdistus-aineena suihkeöljyä tai ketjun puhdistusgeeliä. Voitele puhdas ketju kevyesti.
5. Tarkista, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tallessa ja kunnolla kiinni. Jos pyörä rämisee, kun sitä liikuttaa, jokin on löysällä. Var-mista myös, että ohjaustanko on kiristetty.



KETJUSPRAY
sopii niin kilpa-
kuin harrastus-
pyörien ketjuille
ja vaihteille.
9,95 €. Motip.



**KETJUN
PUHDISTUSGEELI**
irrottaa tehok-
kaasti rasvan ja
lian. 9,95 €. Motip.



PAIKKARASIA
sisältää seitsemän
kumipaikkaa,
kumiliiman, hioma-
levyn ja kaksi venttiili-
kumia. 2,95 €.



BIO-PUHDISTUSAINE liottaa lian tehokkaasti irti. Näppärä pumppupullo. 9,95 €. Motip.

Miten
opettaa
lapsi
pyöräilemään?
Katso vinkit videolta.
yhteishyvä *live*





Verkkaista kaupunkiajtoa vai tehokasta työmatkapyöräilyä? Pyöräillessä kuormituksen tehoa on helppo säädellä.

Muista aina liikenteessä

- Polkupyöräilijän on ajettava pyörätiellä, mikäli sellainen on. Jos pyörätietä tai kevyen liikenteen väylää ei ole, on pyöräilijän käytettävä ajoradan oikeaa reunaa.
- Pyörätiellä nopeakäyttö on sama kuin vieressä kulkevalla ajoradalla. Nopeus on kuitenkin aina syytä sovittaa tilanteeseen.
- Pyörätieltä tuleva pyöräilijä saa ylittää ajoväylän pyörätien jatketta pitkin, mutta hänen on väistettävä sekä oikealta että vasemmalta tulevia autoilijoita.
- Autoilija väistää silloin, kun hänelle on liikennemerkillä osoitettu väistämismisvällisuus tai hän on kääntymässä pyörätien jatkeen yli.

Lähde: Liikenneturva



YLEISÖLJY
sopii kaikenlaiseen voiteluun. Kätevä tippapullo. 100 ml. 2,95 €. Hanseline.

SISÄRENGAS
on saatavana pika-, auto- ja prestaventtiilillä. Koot 12-28". 6,95 €. Continental.



Pieni muutos riittää

Lopeta joka maanantai alkava superdieetti, ja paranna sen sijaan ruokavaliotasi pikkuhiljaa. Pienet valinnat johtavat vähitellen pysyvään painonhallintaan.

Pienet muutokset ruokavaliassa ovat varmin keino pudottaa painoa tasaisesti. Herkuttelijalle korjausliikkeeksi voi riittää jo vaihtaminen vähäkalorisiin naposteltaviin.

Muutosten tekeminen vaatii ennakkointia. Ensin on syytä rauhasa miettiä, miksi painonpudotusta tarvitaan, onko siihen valmis ja onko tarvittavia voimia aloittaa laihduttaminen.

Jos on stressiä työssä tai pieniä lapsia hoidettavana, ei ehkä ole

oikea hetki tehdä elämään suuria muutoksia.

”Mutta pienilläkin vaihdoksilla saa helposti tuloksia aikaiseksi, kun ne sopivat juuri senhetkiseen elämään ilman lisäkuormitusta”, painottaa ravitsemusterapeutti **Tuija Pusa** Sydänliitosta.

Oman tilanteen arvioinnissa auttaa yksinkertainen hyötyanalyysi. Mitä hyötyä muutoksesta on? Mitä haittaa? Jos jatkaa nykyisellä tavalla, mitä siitä aiheutuu?

”Painonhallinnassa äärimmäinen

dieetti ja pitkä kieltojen lista johtavat nopeaan painonlaskuun, mutta kilot tulevat usein takaisin korkojen kera”, Pusa sanoo.

Konkreettisia valintoja

Pienet muutokset ovat arkisia ja mitattavia. Päätös syödä aiempaa enemmän kasviksia ei ole konkreettinen. Se on sitä vasta, kun päättää, mitä ja missä, milloin ja miten kasviksia popsii. Valintoja ovat omena aamupalalla, puoli lautasellista salaattia lounaalla, rasiallinen mar-

...





Pulla
= **150 kcal**

Vaaka vahvistaa
valintojen tulokset
muutaman viikon
kuluttua.

Berliininmunkki
= **350 kcal**



Muutos 200 kcal
= 20 sokeripalaa

Kevytnakit

= **170 kcal**



Muutos 59 kcal
= 5,9 sokeripalaa

Lenkkimakkara

= **229 kcal**



Maito vaihtoon



Jos juot päivässä kolme lasia kevytmaitoa, näkyy maidon vaihtaminen rasvattomaan pian vyötäröllä.

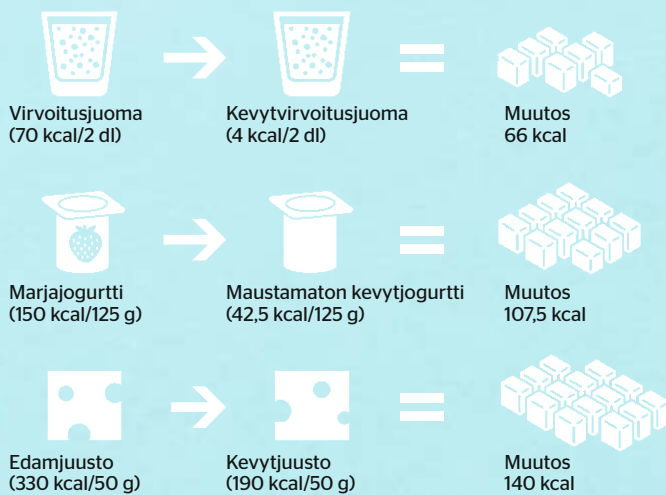
	kevyt- maito	rasvaton maito	muutos
1 pv	231 kcal	171 kcal	60 kcal
1 vk	1617 kcal	1197 kcal	420 kcal
1 v	84 315 kcal	62 415 kcal	21 900 kcal



1 painokilo sisältää
noin 7 000 kcal.
Rasvattomaan
maitoon siirtyminen
tarkoittaa noin
kolmen kilon painon-
pudotusta vuodessa.

Päätöksissä pysyminen edellyttää suunnittelua.

Kevennä arkeasi



joja välipalana, salaattiannos päivällisellä ja mandariini iltateellä.

Jos juo paljon kahvia, jo kevytmaidon vaihtaminen rasvattomaan maitoon auttaa hallitsemaan painoa. Pieni makeannälkä helpottaa, vaikka kahviin käyttääkin yhden sokeripalan kahden sijasta. Omena välipalana ennen töistä kotiutumista vie nälän, eikä kauppakori täyty tyhjän vatsan herättämistä mieliteista terveellisten valintojen sijaan.

”Päätöksissä pysyminen edellyttää suunnittelua. Se omena pitää muistaa varata mukaansa. Kun päätöksien noudattamisessa onnistuu, hyvä mieli ja itsetunto voimistuvat”, Pusa sanoo.

Mieltymys sokeriseen vähenee

Moni asettaa painonpudotuksen tavoitteeksi suuren määrän, mutta ei mieti keinoja tai aikatauluja, joilla tavoitteeseen päästään.

”Lautasmalli on kulunut konsti, mutta koska se on konkreettinen, se toimii”, Pusa muistuttaa.

Jos tarttuu liian tiukkaan dieettiin, repsahdus on katastrofi. Pienet arkipäivän päätökset jättävät tilaa myös herkuille ja mieliteoille. Herkutteluhetket ovat silloin suunniteltuja ja rentoja.

Jokainen tottuu ruokavalion muutoksiin tavallaan. Esimerkiksi makuaiisti herkistyy aiempaa vähäsuolaisempaan ruokaan muutamassa viikossa. Myös mieltymys sokeriseen heikkenee samassa ajassa.

Vaaka vahvistaa pienten valintojen tuomat tulokset muutaman viikon kuluttua. Liikunta tukee painonhallintaa ja tehostaa aineenvaihduntaa, mutta se vaikuttaa painoon hitaammin kuin ruokavaliomuutokset.

”Näin saadut tulokset ovat pitkällä aikavälillä pysyvämpiä kuin pika-dieeteissä”, Pusa lupaa.

Joskus paino-ongelman ytimenä voi olla riittämätön uni. Siihenkin auttavat rutiinit ja valinnat. Kun rauhoittaa illan esimerkiksi sam-

muttamalla tietokoneen ajoissa, saa rauhallisen ja riittävän pitkän unen. Virkeänä jaksaa pysyä päätöksissään.

Nettituki auttaa

Keskeinen tuki laihdutuksessa ovat lähimmäiset, ystävät ja vertaiset. Tukea voi hakea myös netistä. Esimerkiksi Pieni päätös päivässä -verkkopalvelu on kuuden terveystieteiden yhteinen sivusto, jossa elintapoihin liittyvät tavoitteet, kuten lenkillä käyminen ja salaatin syöminen, on puettu pelin muotoon. Peli on osa Yksi elämä -hankkeita.

”Tyytyväisyys omaan oloon ei välttämättä synny itsensä ruoskimisesta vaan itselle mahdollisilta tuntuvien tavoitteiden saavuttamisesta”, kuvaa Yksi elämä -hankkeiden viestintäpäällikkö **Eija Seppänen**.

”Tähtäimessä voi tulla suuria asioita. On kuitenkin helpompi aloittaa painonhallinta lounassalaatista kuin tiukasta dieetistä ja kuntoilu lyhyistä lenkeistä kuin maratonista.” •

TEKSTI RALF NYBERG
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ

Mukana viimeisellä matkalla

Lähes jokainen meistä joutuu elämänsä aikana järjestämään lähimmäisensä hautajaiset. Silloin turvaudutaan ammattilaisen apuun.

Ala ei sovi kaikille. Mutta ne, jotka tuntevat sen omakseen, viihtyvät pitkään.

”Työ hautaustoimistossa on ennen kaikkea palvelua. Pärjätäkseen on oltava oikea asenne ja kyky tulla toimeen ihmisten kanssa. On osattava aistia asiakkaiden mielentila ja saatava heidän luottamuksensa”, toteaa **Kerttu Kantokorpi**.

Hautaustoimistossa ura luodaan työn kautta oppimalla, sillä mitään yleistä tutkintoa ei ole. Kantokorpi työskenteli HOK-Elannon Hautauspalvelun toimistonhoitajana kahden vuosikymmenen ajan, vuodesta 1981 lähtien. Eläkkeelle hän jäi 13 vuotta sitten.

Läheisen kuolema on aina vakava paikka, ja harva meistä miettii sitä etu-





Mikään ei saa mennä pieleen. Toista tilaisuutta ei tule.



Kerttu Kantokorpi työskenteli osuuskaupan hautaustoimistossa 20 vuoden ajan.

käteen. Kun ikävä tilanne osuu kohdalle, usein se tulee yllättäen.

”Suru koskettaa jokaista, joka tulee hautaustoimistoon. Täällä on lupa näyttää tunteita. Surun keskellä lamaantunut henkilö voi usein helpottua jo siitä, että saa vietyä jotain eteenpäin.”

Kantokorven mukaan luontainen empatia on avuksi työntekijälle, mutta samalla on pidettävä tiettyä etäisyyttä. Työ vaatii hienotunteisuutta ja tarkkuutta. Mikään ei saa mennä pieleen. Toista tilaisuutta ei tule.

”Kun kuolema on kohdannut hyvin nuoren henkilön, on ollut vaikea pitää itsensä tunnekuohun yläpuolella. Mutta tässäkin on auttanut, kun on keskittynyt asioiden hoitamiseen”, Kantokorpi sanoo.

Tavat ja asenteet muuttuvat

HOK-Elannon Osuuskaupalla on pitkät perinteet siinä, että se vastaa jäsentensä palveluista koko elämänsä kaaren ajan. Siksi on luontevaa, että osuuskauppa huolehtii myös viimeisestä matkasta.

Hautauspalvelu perustettiin 60 vuotta sitten Elannon jäsenten toi-



●●●

”1980-luvulla lesket käyttivät suruharsoa. Nykyään niitä ei näe.”



veesta. Osuusliike oli silloin myöntänyt hautausavustusta jäsenilleen jo 30 vuoden ajan. Tuolloin päätettiin, että se voisi vastata myös hautajaisten järjestämisestä.

”Suhtautuminen hautajaisiin on muuttunut niistä ajoista, kun tulín alalle. Silloin tultiin usein koko perheen voimin paikalle sopimaan asioista, ja siihen varattiin runsaasti aikaa. Lesket käyttivät vielä 1980-luvulla suruharsoa päässä ja miehet surunauhaa tai -nappia vaatteissa”, Kantokorpi muistelee.

Nykyään suruharsoja ja -nauhoja näkee harvoin edes varsinaisissa hautajaisissa. Kantokorven mukaan hautausjärjestelyihin suhtaudutaan nyt aiempaa vapaammin ja usein tehtävä delegoidaan yhdelle henkilölle.

”Kiire näkyy näissäkin asioissa, ja jotkut hoitavat järjestelyt jopa puhelimitse. Myös rahasta puhuminen oli aiemmin kiusallista monelle, mutta nykyään hautajaisten kustannuserittelyt esitetään selkeästi jo tilauksen yhteydessä.”



HOK-Elannon Hautauspalvelu on toiminut vuodesta 1954 lähtien. Ensimmäinen toimisto perustettiin Kammiokadulle, joka tunnetaan nykyisin Sibeliuksenkatuna. Kerttu Kantokorven mukaan alalla pärjää, kun osaa kuunnella asiakasta.

Neuvoja omaisille

- HOK-Elannon Hautauspalvelu on alansa suurin toimija Suomessa.
- Toimisto tarjoaa apua testamenttien laatimiseen, perinnönjakoon ja perintösuunnitteluun.
- Pääkaupunkiseudulla HOK-Elanto on ainoa hautaustoimisto, jolla on omat juristinsa.

HOK-Elannon Hautauspalvelu on viime vuosina avannut toimipisteitä myös suuriin kauppakeskuksiin. Hienovaraista markkinointia on tehtävä, ja yksi tapa on olla läsnä ihmisten arjessa. Sijainti kauppakeskuksissa on osa tätä.

Myös netin merkitys on kasvanut. Hautaustoimiston kotisivuilla voi tutustua palveluihin, saada toimintaohjeita ja verrata kustannuksia.



Huolellinen järjestelijä

Pääkaupunkiseudulla kappelit voivat olla kovin varattuina, ja seremoniat hoidetaan siksi tiukalla aikataululla.

Kukat lasketaan arkun viereen tavallisesti jo siunaustilaisuuden alussa, jolloin ne saavat olla mahdollisimman pitkään näkyvillä. Tämä tuhkauksista tutuksi tullut tapa on otettu käyttöön tavallisissa arkkuhaudaustissakin. Pääkaupunki-

seudulla jo yli 75 prosenttia vainajista tuhkataan, kun koko maan keskiarvo on noin 45 prosenttia.

Hautajaiset ovat tilaisuus, jossa jätetään hyvästit vainajalle. Tarkoituksena on luoda sellaiset puitteet, että ne lohduttavat osallistujia ja kunnioittavat vainajaa.

”Toimiston virkailijan tehtävänä on käydä huolellisesti läpi kaikki järjestelyt asiakkaan kanssa”, Kantokorpi summaa. •

Kuuden vuosikymmenen kokemuksella

Hautauspalvelu perustettiin vuonna 1954 Elannon jäsenten toiveesta. Alkuvaiheessa toimistossa oli kolme työntekijää. Töölön Messuhallia vastapäätä sijainneen Kammiokatu 1:n (nykyisin Sibeliuksenkatu) ensimmäisenä toimistonhoitajana toimi **Lempi Salo**.

Tuohon aikaan toimiston palvelut olivat hyvin konkreettisia: arkut tulivat puuvalmiina toimistoon, jossa niihin lisättiin pehmusteet, kangasverhoilut ja koristeet. Lisäksi toimistolla ommeltiin vaatetus vainajille ja sidottiin kukka-asetelmat.

Vuonna 1963 avattiin Hakaniemen Silta-saarenkatu 6:een toinen toimisto. Kymmenen vuotta myöhemmin näissä kahdessa toimistossa työskenteli 30 henkilöä. Toiminta oli kasvanut niin, että se hoiti jo yli puolet Helsingin seudun haudauksista.

Vuodesta 1972 Hautauspalvelua johti 25 vuoden ajan **Hilkka Elmgrén**. Hänen aikanaan toimintaa kehitettiin voimakkaasti. Arkunvalmistuksesta luovuttiin, ja yhteistyö alkoi eri valmistajien kanssa. Tuotesitelyssä otettiin käyttöön arkukujen pienoismallit, jotka sittemmin ovat tulleet alan yleiseksi käytännöksi.

Perunkirjoituksia ryhdyttiin hoitamaan vuonna 1978. Lisää toimistoja perustettiin 1980-luvulla Keravalle, Tikkurilaan ja Tapiolaan.

2000-luvulla Hautauspalvelun johdossa ollut **Erkki Kivistö** jatkoi toimipisteiden laajentamista Helsingin Itäkeskukseen ja Hyvinkäälle. HOK:n ja Elannon fuusion myötä nimi muuttui HOK-Elannon Hautauspalveluksi vuonna 2004.

Vuonna 2007 **Timo Purhonen** astui hautauspalvelun johtoon ja alkoi kehittää sen ketjumaista toimintaa. Sen jälkeen on avattu toimistot Myyrmäkeen, Leppävaaraan, Forumiin, Malmille ja Espoonlahteen. Tällä hetkellä toimistoja on yhteensä 12.

Hautauspalvelun 60. juhlavuosi sai murheellisen alun, kun arvostettu ja pidetty ketjujohtaja Purhonen menehtyi äkilliseen sairauskohtaukseen 18.12.2013.

HOK-Elannon Hautauspalvelun ketjujohtajaksi maaliskuusta 2014 alkaen on nimitetty **Mika Heikkinen**.

Parhaat eväät talvipäivään!



Osta 1 kampanjatuote,

**voita 500 € arvoinen
S-Ryhmän lahjakortti!**

Lisäksi arvomme joka viikko Milka-retkirepun.
Osallistu kuitilla osoitteessa keksihyly.fi/kampanjat/sok

**Palkintoja
joka viikko!**

Kampanjassa mukana Milka-suklaalevyt 200–300 g, O'boy-kaakaot 450 g – 1 kg, Domino-keksit 345–525 g ja Marabou Cookies -keksit 184 g. Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin. Kampanja-aika 1.3.–30.4.2014.



Maaliskuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 87–94 | uutiset s. 95

NÄYTTELYT

Charles Chaplin -näyttely Tennispalatsissa

- **S-Etukortilla pääsymaksu 8 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta asiakasomistajapäivänä su 16.3. Helsingin taidemuseoon Tennispalatsiin.**
- **S-Etukortilla pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.**
- **Pääsylippu oikeuttaa myös sisäänpääsyyn Yksin-näyttelyyn. Ei Bonusta.**

Chaplin kuvissa -näyttely luo upean katsauksen rakastetun elokuvan tekijän uraan ja elämään. Se on huikea matka läpi elokuvahistorian, jossa ajaton komedia ja taidokkaat koreografiat kulkevat käsi kädessä yhteiskunnallisen valvutuneisuuden kanssa. Näyttely on rakennettu Chaplinin sukuaikojen helmistä, esillä on yli 200 teosta sekä runsaasti filmimateriaalia.

Näyttely järjestetään Chaplin Associationin tuella yhdessä Cineteca di Bolognan Chaplin-projektin ja MK2:n kanssa. Näyttelyn kuraattori on Sam Stourdzé.

Hattu ja keppi

-tapahtumapäivä su 16.3.

- Klo 13 asiantuntijakierros Peter von Baghin johdolla *Chaplin kuvissa* -näyttelyyn.
- Klo 14 suomenkielinen yleisöopastus.
- Klo 14.30 ja 15.30 *Elävää kuvaa liikkeellä* -tanssiesitys. Esiintyjinä Sibelius-lukion oppilaat.
- Klo 15 ruotsinkielinen yleisöopastus.
- Klo 15-17 Työpaja: *Siluetti* - varjokuvia sekatekniikalla.
- Klo 16 Putoustähti Krista Kosonen puhuu henkilöhahmon luomisesta.
- Klo 17 Sandelsin musiikkikoulun opettajat esittävät elokuvamusiikkia.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia. Tapahtumapäivänä jaetaan myös ilmapalloja ja tatskoja!

Helsingin taidemuseo Tennispalatsi, Salomonkatu 15, Helsinki (Tennispalatsin 2. krs.).
Avoimna: ti-su klo 11-19, ma suljettu.
Lisätiedot: www.helsingintaidemuseo.fi

S-Etu
1/2 €

Forum Marinumissa tapahtuu

- **S-Etukortilla Forum Marinumiin maksutta (norm. 8 e/aik., 5 e/lapset 7-15 v.) maaliskuun ajan. Ei Bonusta.**

Mereen menetetyt - Vrouw Marian ja St. Mikaelin tarina -näyttely kertoo näiden suurien tunteita herättäneiden hylkyjen tarinaa niistä nostettujen esineiden ja ainutlaatuisen virtuaalisukelluksen välityksellä. Samalla reissulla kannattaa tutustua myös Forum Marinumin perusnäyttelyyn *Skuutasta Ro-Roon, Kaleerista Ilmatyynyyn* sekä Forum Marinumin venekokoelmaan, joka kertoo huviveneilyn historiasta.

- **S-Etukortilla Ravintola Daphnen kreikkalainen ilta 29,90 e (norm. 34,90 e) pe 14.3. klo 19 Forum Marinumissa. Hinta sisältää väliimerellisen buffetin ja ohjelman.**



S-Etu
5/8 €

Kreikkalaisen illan laulusta vastaa Antonis Dalaris Leroksen saarelta Kreikasta ja busukista Kimmo Hyppä Suomen Turusta. Kreikkalaista tanssia esittävät turkulaiset Tarja ja Kalevi Kankaanranta sekä Pirkko ja Gusten Sundman.

Forum Marinum, Linnankatu 72, Turku.
Avoimna: ti-su klo 11-18.
Lisätiedot: www.forum-marinum.fi,
02 267 9511.
Kreikkalaisen illan varaukset:
02 337 3800, www.daphne.fi



Tove Jansson: *Mystinen maisema* (n. 1930) Ateneumin taidemuseo

Ateneumissa juhlitaan Tove Janssonia

- **S-Etukortilla 800 ensimmäistä maksutta (norm. 12 e) asiakasomistajapäivänä la 29.3. klo 10-17 Ateneumin taidemuseoon. Ei Bonusta.**

Tove Janssonin syntymästä tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta. Ateneumin laaja juhlanäyttely avautuu yleisölle 14.3. ja se esittelee Janssonin mittavaa uraa taidemaalarina, kuvittajana, poliittisten pilapiirrosten tekijänä, kirjailijana sekä muumihahmojen ja kertonusten luoja. Näyttely on kuratoitu FT Tuula Karjalainen.

S-Etu
1/12 €

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

Rafael Wardi esillä 2.3. saakka
Tove Jansson esillä 14.3.-7.9.
Kokoelmat esillä pysyvästi.

- **S-Etukortilla kahvi tai tee ja päivän pulla 5 e (norm. 6 e) Ateneumin Tablostia. Ei Bonusta.**

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki. Avoimna Tove Jansson -näyttelyn aikana: ti, pe klo 10-18, ke-to klo 9-20, la-su klo 10-17, ma suljettu. Lisätiedot: www.ateneum.fi

NÄYTTELYT



S-Etu
1/2 €

Hilma af Klint, Kyyhkynen nro. 11

WeeGeellä vietetään naistenpäivää

- **S-Etukortilla pääsymaksu 10 e (norm. 12 e) alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta la 8.3. kaikkiin WeeGeen museoihin. Ei Bonusta.**

Naisten EMMA! -tapahtumapäivän ohjelmassa kuullaan muun muassa näyttelijä Satu Silvon puheenvuoro hyvinvoinnista. Lisäksi opastuksia ja avoin paja, jossa tehdään luonnonkosmetiikkaa.

- **S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta muina aikoina. Ei Bonusta.**

EMMA - Espoon modernin taiteen museo

- *Arjen muotoilija - Rudolf Steiner.* Vitra Design -museon tuottama näyttely Rudolf Steinerin (1861-1925) ajattelusta, tuotannosta ja kulttuurisesta perinnöstä. Avoinna 11.5. saakka.
- *Feel the Spirit!* Hilma af Klint, Joseph Beuys, Silja Rantanen ja muut steinerilaisesta elämäntyöstä inspiroituneet kuvataiteilijat. Avoinna 11.5. saakka.
- *Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa.* Saastamoi- sen säätiön taidekokoelmassa esillä maisema-aiheisia nykytaideteoksia. Avoinna 26.3.2015 saakka.

Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5, Tapiola, Espoo.
Liput: 09 816 31818, weegee.info@espoo.fi
Lisätiedot: www.weegee.fi, www.emma.museum



S-Etu
1 €

Akseli Gallen-Kallela: Saunatyttö, 1904. Yksityiskokoelma.

Kuva-aiheiden muunnelmia Gallen Kallelan Museossa

- **S-Etukortilla Gallen-Kallelan Museon pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.**

Kuinka monta Keitelettä? - Kuva-aiheiden muunnelmia -näyttelyn lähtökohtana on tarjota vastauksia yleisön usein esittämiin kysymyksiin: Mikä teos on se alkuperäinen? Montako samannimistä teosta on olemassa? Mikä erottaa maalauksen, grafiikan ja heliogravyyrin toisistaan? Kenen toteuttama teos on aito? Samalla tutustutaan Gallen-Kallelan Museon kokoelmiin ja niihin liittyvään tutkimukseen.

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

TEATTERI

Koskettava teatterielämys Kansallisteatterissa

- **S-Etukortilla Kun kyyhkyset katosivat -näytelmän liput 19,50 e (norm. 39 e) ke 12.3., ti 18.3. ja pe 21.3. klo 19 Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Kun kyyhkyset katosivat on kertomus halusta rakastaa, selviytyä ja saada tun-
nustusta. Koskettava draama aikalais-
kohtaloista luo jäsityttävän kuvan Viron
traagisesta lähihistoriasta. Tarina sijoittuu
kahdelle aikatasolle: toisen maailmanso-
dan saksalaismiehityksen ja 1960-luvun
neuvostohallinnon kaudelle. Tekstitys
englanniksi ja viroksi. Esityksen kesto
2 h 45 min.

Kansallismuseon monipuoliset näyttelyt

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

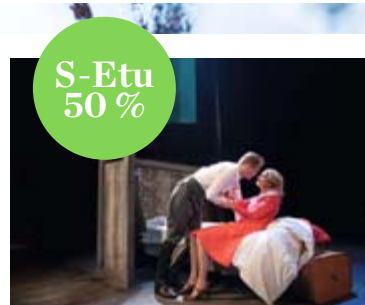
S-Etu
1 €

Kansallismuseon *Suomi Finland 1900* -perusnäyttelyn teemoja ovat suoma-
lainen arki, ruokakulttuuri, liikenne,
viestintä sekä poliittinen ja valtiollinen
kehitys. Näyttelyssä voi esimerkiksi
istahtaa vuoden 1966 kuplavolkariin
ja kokea välähdyksen 1960-luvun mat-
kustamisesta sekä tieliikenteestä.

*AHO & SOLDAN - Autot & Hel-
sinki* -valokuvanäyttelyssä nähdään
Heikki Ahon ja Björn Soldanin autoista
1920-1950-luvuilla Helsingissä ottamia
valokuvia. Näyttely on avoinna 16.3.
saakka. *Miranda, Mustalaisten holo-
kausti - Kuka pelkää valkolaista?* -näyt-
tely on avoinna 23.3. saakka.

Huhtikuussa museossa avautuu
Spirit of Budō - Soturin Tie -näyttely
japanilaisten taistelulajien historiasta.
Näytteillä on runsaasti koristeltuja
miekan tuppia, kahvoja, haarniskoita
ja kypäriä Japanista. Näistä vanhim-
mat ovat 1800-luvun lopulta. Avoinna
11.4.-8.6.

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



S-Etu
50 %

Suomen Kansallisteatteri,
Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.
Varaukset ja liput: Kansallisteatterin
lippumyyrmälä 010 733 1331 (0,083 e+pvm/
mpm). Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/
min+pvm.). Etu koskee uusia varauksia
ja on voimassa niin kauan kuin paikkoja
riittää. S-Etukortti mainittava varausta
tehdessä.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

TEATTERI



S-Etu
2/3 €

Risto Rappääjä ja Pakastaja Elvi Peacock-teatterissa

- S-Etukortilla Risto Rappääjä ja Elvin paluu -musikaalin liput aik. 27 e (norm. 30 e), eläkeläiset/opiskelijat/työttömät 23 e (norm. 25 e) ja lapset 18 e (norm. 20 e) la 3.5. klo 13.30, su 11.5. klo 13.30 ja ke 14.5. klo 18.30 Linnanmäen Peacock-teatterissa. Ei Bonusta.

Rumpuja pärisyttävä Risto Rappääjä asuu Rauha-tätinsä kanssa. Heidän arkeaan ravisuttelee Rauha-tädin serkku, järjestystä rakastava pakastaja-Elvi, jonka jäätäviin hoteisiin Nellin Alpo-kissa yllättäen joutuu. Kuten aina, Risto ja Nelli Nuudelipää päätyvät jälleen mitä ihmeellisimpiin seikkailuihin, joista vain Riston uskomaton nokkeluus voi heidät pelastaa.

Peacock-teatteri, Tivoliukuja 1, Helsinki.
Liput: Peacock-teatteri 09 682 9620, Komediateatteri Arena 010 821 2701, Lippupalvelu 0600 10 800, www.lippupalvelu.fi. Hintoihin lisätään mahdollinen toimitusmaksu.
Lisätiedot: www.peacockteatteri.fi

S-Etu
5 €

Kuka Mitä Häh? -musikaali

- S-Etukortilla Kuka Mitä Häh? -musikaalin liput 44,50 e (norm. 49,50 e) pe 7.3. klo 19 ja la 8.3. klo 15 Peacock-teatterissa. Ei Bonusta.

Kuka Mitä Häh? -musikaali on räyhäkäs tarina Sliippareista Kekkosalmandian Suomessa. Rooleissa mm. Roope Salminen, Ilari Hämäläinen, Markku Häkkinen, Mira Luoti ja Markku Porkka.

Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivoliukuja 1, Helsinki.
Liput: Lippupisteiden toimipisteistä kautta maan.
Lisätiedot: www.kukamitahah.fi

Puputyttö Espoon Kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla meksikolaisen *La Chica Conejita* -esityksen liput 25 e (norm. 30 e) to-la 6.-8.3. Espoon Kaupunginteatterissa Louhisalissa. Ei Bonusta.

Suomalaisen näytelmäkirjailijan Saara Turusen näytelmä *Puputyttö* käsittelee terävästi ja rohkeasti naisen rooleja maailmassa. Tekstiä on käännetty monelle kielelle ja esitetty monessa maassa. Nyt Espoossa nähdään näytelmän meksikolaistulkinta. Esityskieli espanja, tekstitys suomeksi.

Espoon Kaupunginteatteri, Louhisali, Espoon kulttuurikeskus, Kulttuuriaukio 2, Tapiola.



S-Etu
5 €

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

Ihmissuhdekomedialla Elannon Näyttämöllä

- S-Etukortilla Suhteellisesti ottaen -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 5.4. saakka ke klo 19 ja la klo 18 Elannon Näyttämöllä. Ei Bonusta.

Suhteellisesti ottaen on englantilaisen näytelmäkirjailija Alan Ayckbournin läpimurtokomedia vuodelta 1965. Se on vauhdikas ihmissuhdekomedialla väärinkäsityksistä ja ihmisten henkilökohtaisista salaisuuksista. Valloittavat persoonat ja nopean tempoisen rönkyilevä dialogi takaavat makoisat naurut, unohtamatta hauskuuden pimeää puolta.

Manipulointi ja juonittelu ovat keskeisessä asemassa, minkä pohjalle näytelmän nerokas juoni rakentuu. Kuplat puhkeavat ja korttitalo uhkaa hajota. Näytelmän kesto 2 h väliaikoinen. Väliajalla maksuton kahvitarjoilu.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäntie 10, Helsinki.
Liput: info@elannonnayttamo.fi, 040 560 9633.
Lisätiedot: www.elannonnayttamo.fi, 040 560 9633.

S-Etu
2 €

Johanna Rusanen-Kartano valloittaa Kapsäkissä

- S-Etukortilla Pienet enkelit -esityksen perusliput 24 e (norm. 28 e) su 9.3. klo 15 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Koskee vain uusia varauksia. Ei Bonusta.

Ilta on täynnä viettelyä, mustasukkaisuutta, komediaa ja suurta rakkautta kuorutettuna kauneimmilla operettisävelmillä. *Pienet enkelit* on riemastuttava esitys oikeasta elämästä, joka kerrotaan operetin kielellä.

Sopraano Johanna Rusanen-Kartanon lisäksi esityksessä nähdään tenori Ville Salonen ja pianisti Jari Hiekkapelto. Esityksen kesto 1 h 30 min väliaikoinen.



S-Etu
4 €

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi
Lisätiedot: www.kapsakki.fi

MUSIIKKI



S-Etu
3-7 €

MIA SAARINEN

Philomelan juhlaconsertti

- S-Etukortilla Philomela 30 vuotta -konsertin liput 34,50-41,50 e sis. palvelumaksun (norm. 37,50-48,50 e) ja 29.3. klo 19 Musiikkitalon konserttisalissa. Ei Bonusta.

30-vuotias *Philomela* järjestää juhlaconsertissaan ennennäkemättömän musiikillisen ilotulituksen, joka ulottuu nykyaikamusiikista jazz-vaikutteiden kautta bändipoppiin ja a cappellaan. Mukana Suomen kantaesitys *Rascher* saksofonikvartetin kanssa. Maailman kantaesityksenä kuullaan Kalevi Louhi-vuoren sävellyksellä Jenni Haukion tekstiin. Lisäksi kuullaan tv:stä tutut *Suomen paras kuoro* -ohjelman biisit.

Musiikkitalo, Konserttisali,
Mannerheimintie 13 a, Helsinki.
Liput: www.lippu.fi
Lisätiedot: www.philomela.fi



S-Etu
7 €

James Blunt Pori Jazzissa

- S-Etukortilla 15.3. mennessä ostetut Pori Jazzin pääkonserttien päiväliput 63 e (norm. 70 e) 17.7.-19.7. Kirjurinluoto Arenalla Porissa. Ei Bonusta.

Pori Jazzissa nähdään muun muassa James Blunt, Jamie Cullum, Patti Smith ja Mac Miller.

Kirjurinluoto Arena, Pori.
Liput: www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot: www.porijazz.fi

LAPSILLE & PERHEILLE

Maaliskuinen SEA LIFE on jännitystä täynnä

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkkokauppaliput aikuisille 13,50 e ja lapsille 8,50 e (norm. verkkokauppaliput aik. 14,50 e, lapset 9,50 e) maaliskuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta mustekalatuotteista 20 %:n etu maaliskuun ajan. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.

Merirosvoviikot valtaavat merimaailman 3.-16.3., jolloin ohjelmassa on muun muassa merirosvoaarten metsästystä. Lisäksi äänestetään kauheita merirosvokala *Ken on heistä kaikkein kauheita* -äänestyksessä. Merkkari-viikoilla julkistetaan myös SEA LIFE:n virallinen tursaskouluttaja, joka pääsee yhdessä mustekala-asiantuntijan



S-Etu
1 € / 20 %

kanssa kehittämään tursaille tehtäviä ja toimintaa.

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

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoimena: ma-ti klo 10-17, ke klo 10-19, to-su klo 10-17. Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA



S-Etu
15 %

Perhe – August: Osage County

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 1.-31.3. Finnkino teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Perhe – August: Osage County on tummasävyinen, hauska ja koskettava tarina Westinin perheen voimakastah- toisista naisista, jotka elämä on kuljettanut erilleen. Yllättävä perhekiiri saa heidät palaamaan takaisin lapsuuden- kotiinsa Yhdysvaltojen Keskilänteen heidät kasvattaneen naisen luokse. Pääosissa mm. Meryl Streep, Julia Roberts, Ewan McGregor ja Benedict Cumberbatch.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

LAPSILLE & PERHEILLE



S-Etu
20 €

Demon koululaisten kesäleirit

- S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon kesäleirit 110 e sis. välipalan (norm. 130 e) 31.3. saakka. Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.

Leirejä järjestetään Espoossa, Helsingissä, Kirkkonummella ja Vantaalla kesäkuussa. Leirit kestävät maanantaista perjantaihin, noin 7 tuntia päivässä. Muutamassa paikassa leiriläisille järjestyy lounas, jolloin hintaan lisätään 30 euroa.

Musiikkikoulu Demon kesäleirit ovat vauhdikkaita leirejä 7-12 v. koululaisille. Leireillä soitetaan, lauletaan, liikutaan ja pidetään hauskaa. Ennakkotaitoja tai omia soittimia ei tarvita, kaikki pääsevät mukaan.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
info@musiikkikouludemo.fi,
www.musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.

LAPSILLE & PERHEILLE

Kevät on reippailun aikaa

**S-Etu
3-6 €**

- S-Etukortilla aikuinen veloituksetta lapsen seurassa (norm. 5 e) Reippailuhalli Huimalaan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Huimalan Hohtosynttärin alk. 24 e/lapsi (norm. alk. 27 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla arki-iltaisen lasten sisäänpääsymaksuun sisältyvä ruoka (pasta bolognese) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei Bonusta.

Espoon isossa reippailuhallissa saa takuulla punaiset posket ja iloisen mielen. Monipuolisista aktiviteeteista löytyy suosikkeja kaikenikäisille ja -kokoisille.

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

**S-Etu
20 %**



Korkeasaaren karhut heräävät talviunilta

- S-Etukortilla aikuisten, lasten ja eläkeläisten vuosilipuista 20 %:n etu (norm. 20-50 e) sekä vaihtuvia etuja pääsylipuista Korkeasaaren verkkokaupasta helmikuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.

Korkeasaaren karhut heräävät talviuniltaan yleensä maaliskuun alussa. Karhujen kevättä kannattaa tulla katsomaan, sillä se on niille hyvin aktiivista aikaa. Pitkän unen jälkeen karhuilla on erityisen paljon energiaa - ne kiipeävät puihin, kaivavat maata ja saattavat heittää kupperikeikan keväthangilla.

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

Matka museon kulusseihin

**S-Etu
4,80 €**

- S-Etukortilla Melkoinen museoretki -lastenkirja ja värityskirja 20 e (norm. 24,80 e) 31.3. saakka Lasten kaupungista, Sederholmin talosta. Ei Bonusta.

Vauhdikas lastenkirja kertoo Oton ja Emmen museovierailusta, joka muuttuu melkoiseksi seikkailuksi. Kirja vie pienet lukijat museon kullisten taakse. Saatavana myös ruotsinkielisenä.

Lasten kaupunki Sederholmin talossa on lasten oma museo, missä historiaa tutustutaan elämyksellisesti omin käsin, leikin kautta.

Lasten kaupunki, Sederholmin talo,
Aleksanterinkatu 16-18, Helsinki.
Avoimena: ti-pe klo 13-17, la-su klo 11-17.
Museoon vapaa pääsy.
Lisätiedot: 09 3103 6529,
www.helsinginkaupunginmuseo.fi

MATKALLE

**S-Etu
8,50 €**



Viivy Tukholmassa hetki pidempään

- S-Etukortilla Viking Linen hotellipaketti Tukholmaan esim. 105,50 e/hlö/2 hh:ssa (norm. 114 e) pe-su-yöpymisillä 30.3. saakka Clarion Hotel Stockholmissa. Bonusta koko matkan hinnasta.

Hinta sis. menon Turku-Tukholma B-hytissä aamulähdöllä, yöpymisen Standard-huoneessa (sis. aamiaisen) sekä paluun Tukholma-Turku B-hytissä iltälähdöllä. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Kysy myös lähetoja Helsingistä.

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 FSHOT.



**S-Etu
4 €**

BRUNNER RALF / GERMAN NATIONAL TOURIST BOARD

Kiertomatkalle Saksaan

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Hampuri-Celle-Lyypekki-kiertomatkalla juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 4 e) 23.-26.6. ja 30.9.-5.10. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta alk. 704 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset kohteissa matkaohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki B-luokan 2 hengen hytissä, majoituksen 2 hh:ssa, aamiaiset hotelleissa, 1 x päivällisen, opastetun kiertokävelyn Lyypekissä, retken Wolfsburgiin Volkswagenin elämysmaailmaan sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin.

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Romanttiset jokilaaksot -kiertomatkalla juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 4 e) 7.-14.6. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta alk. 1 015 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset kohteissa matkaohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki B-luokan 2 hengen hytissä, majoitus 2 hh:ssa, aamiaiset hotelleissa, 1 x lounaan, 2 x päivällisen, matkaohjelmassa mainitut tutustumiskohteet, kiertokävelut ja kävelykiertokävelut sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkpuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta.

MATKALLE

S-Etu
7,50 €

Allegrolla vappuna Pietariin

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Pietarin juna+hotelli-matkalla kahvi/tee ja sämpylä veloituksetta (norm. 7,50 e) 1.-4.5. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 520 e/hlö Helsingistä sis. junalipun Hki-Pietari-Hki 2. luokassa, bussikuljetuksen suomenkielisen oppaan johdolla Pietari Suomen asema-hotelli-Pietari Suomen asema, majoituksen valitussa hotellissa standard-luokan 2 hh:ssa, Solo Sokos Hotel Palace Bridgen kylpyläosaston käytön matkan ajan klo 7-22 (Solo Sokos Hotel Vasilievskyn asiakkaille Palace Bridgen kylpylä käytössä klo 9-22), buffet-aamiaiset hotellissa, ryhmäviisumin ja viisumin rekisteröintimaksun sekä ryhmämatkavakuutuksen viisuminhankintaa varten. Lisämaksusta upeita retkiä.

Lisätiedot ja varaukset: www.pohjolanmatka.fi/smatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matka-puhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta.

S-Etu
10 €



Eckerö Linella kevätmatka Tallinnaan

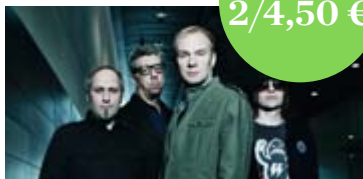
- **S-Etukortilla Eckerö Linen kevätmatka Tallinnaan alk. 66 e/hlö (norm. 76 e/hlö) su-ke-lähdöillä 1.3.-16.4. Bonusta laivamatkoista ja ostoista laivalla.**

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat Helsingistä kansipaikoin m/s Finlandialla, 1 yön 2 hengen Superior-huoneessa Original Sokos Hotel Virussa sekä aamiaisen hotellissa.

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

HOTELLIPAKETIT

S-Etu
2/4,50 €



Näe Neljä Ruusua liveinä Puikkarissa

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Koti on tiellä -keikkaliput 18 e + palvelumaksu (norm. 20 e) la 15.3. Ravintola Puikkarissa Kuopiossa. Ei Bonusta.**

Maaliskuussa Puikkarin stagelle nousee suomalaisen populaarimusiikin ikoni *Neljä Ruusua*. Puikkarin ovet avautuvat klo 21 ja show alkaa klo 24. Ikäraja 18 v.

- **S-Etukortilla Original Sokos Hotel Puijonsarven bailupaketti alk. 57,50 e/hlö/2 hh/vrk (norm. 62 e) huoneita rajoitettu määrä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Ravintola Puikkariin.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio. Liput: www.tiketti.fi
Lisätiedot: www.neljaruusu.com, www.puikkari.fi, puikkari@sok.fi

Bailupaketin lisätiedot ja varaukset: 010 762 9500 (0,0828 e/puhelu+0,1199 e/min), sales.kuopio@sokoshotels.fi

MATKALLE

S-Etu
1/5 €

Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

- **S-Etukortilla seuraavat edut Helsinki Cardeista: 24 h -kortti 34 e (norm. 39 e), 48 h -kortti 46 e (norm. 51 e), 72 h -kortti 56 e (norm. 61 e) ja 1 e:n etu lasten (7-16 v.) Helsinki Cardeista (norm. 17-23 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Helsinki Cardilla matkustat rajoituksetta Helsingin sisäisessä liikenteessä, saat ilmaisen kaupunkikiertoajelun ja pääset maksutta kaupungin tärkeimpiin nähtävyyksiin sekä museoihin.

Kortit: Helsinki Expert Shop Rautatieasema, Kaivokatu 1, Helsinki.
Lisätiedot: www.helsinkiocard.fi

HOTELLIPAKETIT



S-Etu
4/4,50 €

Konserttipaketit Savonlinnaan ja Mikkeliin

- **S-Etukortilla konserttipaketti alk. 104 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 108 e) Original Sokos Hotel Seurahuoneessa Savonlinnassa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, konserttilipun Savonlinnasalin konserttiin ja konserttibuffeen Wanhalla Kasinolla. Hinta vaihtelee konsertin ja päivän mukaan.

Konserttipaketit:

- *Suomi-Filmin sävelin*, pe 21.3.
- *Jari Sillanpää Liekeissä* -kiertue, la 22.3.
- Venäjän armeijan kuoro, baletti ja rkesteri, su 23.3.
- *Juha Tapio Lapsilatsulja* -konsertti, la 5.4.
- Erja Lyytinen, pe 11.4.

- **S-Etukortilla konserttipaketti alk. 75 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 79,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeliissä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Jenni Vartiainen konserttiin la 15.3. kauppakeskus Stellan Tähtitorille.

- **S-Etukortilla konserttipaketti alk. 77 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 81,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeliissä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Cheekin konserttiin la 5.4. kauppakeskus Stellan Tähtitorille.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Savonlinna.
Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli, Porrassalmekatu 9, Mikkeli.
Lisätiedot ja varaukset: www.sokoshotels.fi, 015 20201/ravintolavaraukset.

URHEILU & HYVINVOINTI

Hiekkaa varpaiden välissä

- **S-Etukortilla Biitsi.fi Areenan Beach Volley-irtovuorot 65 e/vuoro (norm. 77-89 e) maaliskuussa ma-pe klo 7.30-16. Vuoron hinta sisältää pelipallon. Ei Bonusta.**

Biitsi.fi Areenan irtovuorolla pelataan beach volleyta talvella. Pelivuorolle mahtuu kerralla jopa 12 pelaajaa.

**S-Etu
12-24 €**

Salmisaaren liikuntakeskus/Biitsi.fi Areena, Energiakatu 3, Helsinki.
Kenttävaraukset: varaus@biitsi.fi, 045 652 5590. Mainitse varauksen yhteydessä, että varaat S-Etuhintaista vuoroa.
Lisätiedot: areena.biitsi.fi

Kuukauden korispeli Tapiolassa

- **S-Etukortilla Tapiolan Honka-Namika Lappeenranta-ottelun liput aik. 15 e (norm. 20 e), lapset 7-16 v., opiskelijat, eläkeläiset, varusmiehet 5 e (norm. 10 e), alle 7 v. maksutta ke 16.4. klo 18.30 Tapiolan Urheiluhallissa. Ei Bonusta.**

Tapiolan Urheiluhalli, Urheilupuistontie 2, Espoo.
Liput: Myyntipisteestä pelipaikalla. Edun saa S-Etukorttia näyttämällä.
Lisätiedot: www.tapiolanhonka.fi

**S-Etu
5 €**

**S-Etu
20 €**



Kevään Kiinteytyskurssit alkavat

- **S-Etukortilla P&T kunto- ja hyvinvointisalien Kiinteytyskurssit 99 e (norm. 119 e), kurssit käynnistyvät viikolla 11, kesto 8 viikkoa. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Ei Bonusta.**

Kurssi sisältää 8 ohjattua ryhmätapaamista kuntosaliohjaajan kanssa, harjoitusohjelman sekä alku- ja loppumittaukset. Kurssi soveltuu sekä naisille että miehille. Osallistuminen ei edellytä liittymistä jäseneksi. Paikkoja rajoitettu määrä.

Kurssit saatavilla seuraavilla P&T saleilla:
P&T Jätkäsaari, Välimerenkatu 9, Helsinki.
P&T Kamppi, Lapinlahdenkatu 8, Helsinki.
P& Latokartano, Agronominkatu 1, Helsinki.
P&T Myllypuro, Kivensilmänkuja 1, Helsinki.
P&T Nurmijärvi, Keskustie 5, Nurmijärvi.

Ilmoittautuminen puhelimitse tai sähköpostitse, yhteystiedot: www.pulsoschraning.fi

Huippulätkää Areenalla

- **S-Etukortilla Jokerit-Pelicans-ottelun liput alk. 11,50 e (norm. 16,50 e), lapset (7-16 v.) 7,50 e (norm. 12,50 e) Hartwall Areenalla ke 5.3. klo 18.30. Ei Bonusta.**

Runkosarjan loppuhuipennuksessa Jokerit saa vastaansa alkukaudesta Liigan kärkipaikkaa hallussaan pitäneen Pelicansin. Riittääkö lahtelaisten lento vielä keväällä vai nauraako narri?

Hartwall Areena, Areenankuja 1, Helsinki.
Liput: Lippupisteen myyntipisteet (www.lippu.fi - Myyntipisteet), 0600 900 900 (1,97 e/min+pvm). Edun saa S-Etukorttia näyttämällä. Lippupiste lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.
Lisätiedot: www.jokerit.com

**S-Etu
5 €**



IFK kohtaa KalPan

- **S-Etukortilla IFK-KalPa-ottelun liput alk. 11,50 e (norm. alk. 16,50 e) ti 4.3. klo 18.30 Helsingin Jäähallissa. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Tule kannustamaan paikan päälle, kun IFK kohtaa KalPan Helsingin Jäähallissa.

Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.
Liput: www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot: www.hifk.fi

**S-Etu
5 €**

KURSSIT

**S-Etu
3-42 €**

Maaliskuun kurssit ja muut liikuntaedut Tapanilan Urheilukeskuksesta

- **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 25 e (norm. 31 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. 42 e). Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille kaksi maksutonta vapaaharjoituskertaa (norm. 30 e). Ei Bonusta.**

Jousiammunta: kolmen kerran peruskurssi 90 e, kurssikerrat ma 17., 24. ja 31.3. klo 18-19.30. Viiden kerran jatkokurssi 115 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurseille mahtuu 4-10 osallistujaa.

Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 4., 11., 18. ja 25.3. sekä to 6., 13., 20. ja 27.3. klo 18-21. Ikäraja 14 v.

Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 13.3. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.
Ilmoittautumiset: www.mosa.fi tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksesta/Helsingin Kiipeilykeskuksesta. Ei puhelinvarauksia. Kuntosalin ja keilahallien 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, 09 350 7077.
Helsingin Kiipeilykeskus, www.kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

KURSSIT

HOK-Elannon kevään kursseja

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
010 7660 213 (ark. klo 9-15) tai
www.tsl-helsinki.fi/ilmoittautuminen

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etu-korttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Tarkemmat kurssikuvaukset ja ilmoittautumisedot löytyvät osoitteesta
www.tsl-helsinki.fi.

ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

• Windows 8 omalla kannettavalla B (9 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 19.3., ma 24.3., ke 26.3. klo 9.30-12.

Tieto- ja taitokurssit

Sturenkatu 27, Helsinki.

• Mindfulness meditoitinta B (10 ot)

70 e (norm. 85 e) su 6.4.-11.5. (ei opetusta 20.4.) klo 16.45-18.15.

• Mindfulness meditoitinta C (10 ot)

70 e (norm. 85 e) su 6.4.-11.5. (ei opetusta 20.4.) klo 18.30-20.

Liikunnalliset kurssit

Sturenkatu 27, Helsinki.

• Rentoudu iyengarjoogan avulla (12 ot)

80 e (norm. 95 e) ma 3.3.-7.4. klo 18-19.30.

• Chi Kung retiriitti A (15 ot)

120 e (norm. 145 e) pe 18.4. klo 10-17 ja la 19.4. klo 10.30-18.

• Chi Kung retiriitti B (13 ot)

105 e (norm. 130 e) su 20.4. klo 9-14 ja ma 21.4. klo 9.30-17.

• Asahi taso 1 (11 x 60 min.)

95 e (norm. 115 e) ma 17.3.-2.6. klo 15.45-16.45.

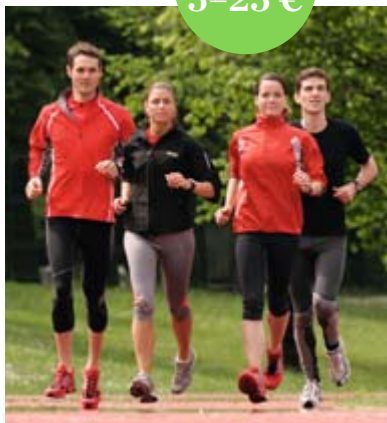
• Venyttele viisaasti (11 x 75 min.)

105 e (norm. 130 e) ma 17.3.-2.6. klo 16.45-18.

• Päivä-Asahi senioreille (12 x 60 min.)

105 e (norm. 130 e) ti 18.3.-3.6. klo 11-12.

S-Etu
5-25 €



SUUNTO

• Keppijumppa senioreille (12 x 60 min.)

105 e (norm. 130 e) ti 18.3.-3.6. klo 12-13.

• Keppijumppa alkeiskurssi (10 x 60 min.)

90 e (norm. 110 e) to 20.3.-5.6. klo 20-21. Ei opetusta 1.5. ja 29.5.

Malmin nuorisotalo

• MP pilates alkeet (9 x 60 min.)

125 e (norm. 150 e) to 13.3.-15.5. klo 12-13.

Kädentaitojen kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

• Huopahelmet (4 ot)

35 e (norm. 45 e) ke 12.3. klo 17.30-20.30.

• Kierrätyskorut vetoketjuista (4 ot)

35 e (norm. 45 e) ke 19.3. klo 17.30-20.30.

• Paperihelmikorut (4 ot)

35 e (norm. 45 e) ke 26.3. klo 17.30-20.30.

• Ekokortit (4 ot)

35 e (norm. 45 e) ke 2.4. klo 17.30-20.30.

Tarvikkeet eivät sisälly kurssin hintaan, vaan ne maksetaan opettajalle kurssin aikana. Kurssilaisten omat valinnat ja toivomukset vaikuttavat tarvikemaksun suuruuteen.

Kesäksi kuntoon

• S-Etukortilla käsipalloseura Dickenin valinnaisen miesten edustusjoukkueen kotipelin liput maksutta (norm. aik. 10 e, lapset/opiskelijat 5 e) Dickenin juoksukouluilmoittamisen yhteydessä. Etu voimassa maaliskuun ajan. Ei Bonusta.

Lauttasaarelaisseura Dickenin toteuttama SUL:n virallinen juoksukoulu maaliskuussa 90 e, sis. neljä koulutuskertaa.

Lisätiedot juoksukoulun sisällöstä, ajankohdista ja koulutuspaikoista: shop.dicken.fi/asiakasomistaja

S-Etu
30-120 €



Autokoulu Lilliputin kurssit

- S-Etukortilla mopokurssi 420 e (norm. 470 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla A1-, A2- ja A-luokan ajokorttikoulutuksista 30 e etu. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla henkilöautokurssi, myös omat kurssit naisille ja miehille 1570 e (norm. 1690 e). Ei Bonusta.

Kurssipaikkana Autokoulu Lilliputti Herttoniemessä.

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

S-Etu
30 €

MUUT EDUT

Sisusta akustiikkatauluilla

- S-Etukortilla Sounds of Science -akustiikkataulut 99 e (norm. 129 e) Eirikuva-palvelusta maaliskuun ajan.

Laadukkaat akustiikkataulut parantavat ympäristön akustiikkaa ja viihtyvyyttä niin kotona kuin työpaikallakin.

Tilaukset: <http://skanava.eirikuva.fi>

S-Etu
4 €

Punkki-rokotuksen ottaminen Diacorissa on helppoa

- S-Etukortilla punkki- eli puutiaisaivotulehdusrokotteen rokotepalkkio 19 e (norm. 23 e) 31.3. saakka. Rokoteaine ei sisälly etuhintaan. Täysi rokotesuoja vaatii useamman rokotuskerran. Ei Bonusta.

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

Uutisia

Maunulan uusi S-market avataan maaliskuussa

Maunulan keskustassa, Pakilantien varrella sijaitseva liikekeskus valmistuu maaliskuun 20. päivänä. Paikalla avautuu uusi S-market sekä täydentäviä palveluja tarjoavia liikkeitä.

Uuden myymälärakennuksen valmistuminen on osa Maunulan keskustan kokonaisuudistusta. Se lähti liikkeelle kaupunginosan asukkaiden toiveista saattaa alueen palvelut nykyaikaiselle tasolle. Rakennuksen valmistuttua puretaan nykyinen S-market Metsäpurontien varrelta. Sen paikalle Helsingin kaupunki rakennuttaa uuden kirjaston.

Maunulan uuden liikekeskuksen kerrospinta-ala on 2 470 m², josta S-marketin osuus on 1 300 m². Myyntipinta-ala on vanhaan verrattuna kaksinkertainen, mikä tarkoittaa myös valikoiman selvää paranemista.

Myös palvelutori laajenee ja

tavoittaa laadukkaan täysimittaisen S-marketin koon. Kaupan suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitu energia- ja ympäristöasiat kylmäkoneissa, ilmanvaihdossa ja valaistuksessa.

Täydentävien palveluiden osuus liiketilasta on noin 400 m². Siihen sijoittuvat muun muassa Subway, Haagan Autokoulu ja Fida lähetystori. Kattopysäköinnissä, jonne ajetaan Metsäpurontien kautta, on tilaa 73 autolle.

Rakentamisen aikana hanke on työllistänyt 45–50 rakennusalan ammattilaista. S-marketin ja muiden liikkeiden avauduttua rakennuksessa tulee työskentelemään noin 40 henkilöä.

Silmäasema Bulevardi auttaa näkemään

Uusi Silmäasema Bulevardi on avattu Helsingin ytimessä, Bulevardi 2-4:ssä heti Erottajankadun kulmassa. Sieltä löytyvät kaikki näkemisen tuotteet ja palvelut saman katon alta.

Ammattitaitoinen henkilökunta auttaa yksilöllisesti kaikissa näkemiseen liittyvissä kysymyksissä. Laajasta kehys- ja aurinkolasimallistosta löytyvät sekä maailman huipputermit että luotetut ja tyylikkäätklassikot.

Silmäasema Bulevardi palvelee arkisin klo 9-19 ja lauantaisin klo 10-16. Ajan silmäiläkärille tai optikolle voi varata numerosta 010 190 200.

S-Pankille asiakaspalvelupiste Hakaniemeen

S-Pankki avaa maaliskuussa perusteellisen remontin jälkeen uuden asiakaspalvelupisteen Hakaniemen Emotionin yhteyteen. Uudessa pisteessä on kolme asiakaspalvelutiskiä ja mahdollisuus palvella aiempaa useampia asiakkaita.

S-Pankin pisteellä on samat aukioloajat kuin vieressä olevalla Emotionilla: ma-pe klo 9-21, la 9-18 ja su 12-18.

Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palveluasiantuntija Kirsi Qvarnström.

Huomasin, että S-mobiilissa on uusi Edut-osio. Mitä se pitää sisällään?

S-mobiiliin Edut-osioista voit tarkastaa ajankohtaisimmat etusi. S-mobiilissa näkyvät edut vastaavat asiakkaan etuja Omalla S-kanavalla. Poikkeuksena on etusivulla näkyvä Ässäetu, joka on pääsääntöisesti vain S-mobiilissa. Myöhemmin S-mobiiliin on tulossa myös etukuponkeja, joiden edun voi lunastaa näyttämällä kupongin puhelimesta.

Ilmainen S-mobiilisovellus kannattaa muutenkin ladata älypuheliin: sen avulla tarkastat helposti ajantasaiset bonustietosi tai vaikkapa S-Tilisi saldon.

HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu 010 766 0210 (0,0835 e/puhelu + 0,1209 e/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajuuteen liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää hok-elanto.fi-sivujen kautta.



Mainio-hirsimökkimallistoon uutuuksia

Honkarakenteen S-ryhmän asiakasomistajille suunnittelema Mainio-hirsimökkimallisto on kasvanut 19 kauniilla ja käytännöllisellä mallilla. Uutuuksien joukosta löytyy monipuolisesti ratkaisuja niin vapaa-ajan asumisen pieniin kuin isoihin tarpeisiin: 10 neliön aitasta aina 100 neliön huvilaan saakka. Asiakasomistajat saavat Mainio-mökeistä myös Bonusta. Kaupan arvosta -10 % kirjautuu bonusostoksi. Lisätietoja osoitteesta www.mainiotalo.fi.

HOK-Elanto 2013:

Kasvua ja uusi oma kauppakeskus

HOK-Elannon päivittäistavarakaupan ja ravintola-liiketoiminnan liikevaihto kasvoi viime vuonna.

HOK-Elannon liikevaihdon kehitys vuodelta 2013 kasvoi konsernitasolla 2,1 prosenttia. Päätoimialan eli päivittäistavarakaupan liikevaihto kasvoi, mutta käyttötavarakaupan liikevaihdon vähennyksessä näkyvät nyt myös pääkaupunkiseudulla kuluttajien varovaisuus, säätilan vaikutus sesonkeihin ja kansainvälisen verkkokaupan vaikutukset.

Helsingin Osuuskauppa Elannon liikevaihto vuodelta 2013 oli 1 916 miljoonaa euroa. Päivittäistavarakaupan liikevaihto kasvoi vuoden aikana 2,9 prosenttia, ja käyttötavarakauppa väheni 3,0 prosenttia.

”Vuoden aikana olemme nähneet, että matalasuhdanteen merkit näkyvät myös pääkaupunkiseudulla ja erityisesti käyttötavarakaupassa”, sanoo

toimitusjohtaja **Matti Niemi**.

”Siitä huolimatta HOK-Elanto on vuoden aikana investoinut palveluverkostonsa kehittämiseen lähes 100 miljoonaa euroa. Suurin yksittäinen hanke on lokakuussa avattu Kauppakeskus Kaari.”

Liikevaihdon kasvua on vauhditettu yritysostoilla, rakentamalla uutta sekä uudistamalla olemassa olevaa. Kiinteän myymäläverkoston lisäksi osuuskauppa ja S-ryhmä ovat kehittäneet verkkokauppaa.

”Osuuskaupan tehtävä on huolehtia jäsentensä palvelujen kattavuudesta ja ajanmukaisuudesta. HOK-Elannon mielestä se edellyttää sekä toimipaikkaverkoston kunnostamista että uusien yksiköiden rakentamista. Toimialueemme väestö kasvoi viime vuonna 17 000 uudella asukkaalla,

joka vastaa 4–5 keskikokoisen supermarketin asiakasmäärää”, Matti Niemi toteaa.

”Kasvuhakuisuus näkyy myös työllistävänä vaikutuksena. Tässä maassa ei ole kovin montaa yritystä, joka viime vuonna loi uusia työpaikkoja ja kasvatti henkilöstöään. HOK-Elannon vakituisen henkilökunnan määrä lisääntyi 36 henkilöllä, ja samalla koko henkilökunnan tekemät työtunnit kasvoivat 1,6 prosenttia.”

HOK-Elanto on jatkanut suunnitelmallista investointitahtiaan tietoisena siitä, että se rasittaa tulosta. Vuoden 2013 investoinnit olivat 99 miljoonaa euroa. Vuoden alussa ostettiin Oy Center-Inn Ab:n ravintolaliiketoiminta. Lokakuussa avattiin Kauppakeskus Kaari Kannelmäessä, joka on osuuskaupan mit-tavin hanke niin taloudellisesti kuin neliömetreissä mitattuna. Kaari on Suomen yhdeksänneksi suurin kauppakeskus.

”Asiakkaat ovat kiitettävällä tavalla löytäneet uuden kauppakeskuksen, ja avajaisista joulukuun loppuun siellä kävi 1,4 miljoonaa asiakasta.”

Osuuskauppaan liittyi uusia asiakasomistajia vuoden aikana 24 327, ja asiakasomistajatalouksien määrä oli kauden lopussa 583 210. HOK-Elannon asiakasomistajat saivat Bonusta yhteensä 71,5 miljoonaa euroa ja maksutapaetua 1,3 miljoonaa euroa. Lisäksi maksettiin osuuspää-oman korkoa 1,9 miljoonaa euroa.

Asiakasomistajia palkittiin näin keskimäärin 142 eurolla per talous. •



Kaari on uutuuttaan kiiltävä kokonaisuus, mutta kauppapaikalla ja HOK-Elannolla on pitkä yhteinen historia. Kaari sijaitsee Elannon 1970-luvulla perustaman Eka-marketin paikalla.



BONUSPERJANTAI 14.3. m/s FINLANDIALLA.

Nyt Bonusperjantaita koko päivä, kun vietetään asiakasomistajien iloista risteilypäivää. Piipahda miniristeilyllä päivällä tai illalla. Tai lähde päiväristeilylle ja vietä 7 tuntia Tallinnassa.

BONUKSET TUPLANA
LAIVAOSTOKSISTA.

SUPER-
BINGO

HOK-ELANNON
KUMPPANIT ESITTÄYTYVÄT,
TUOTE-ESITTELYITÄ.

ARVONTAA

Mukana tähtiesiintyjät:

ILTA-
LÄHDÖLLÄ
HELSINGISTÄ
**HEIKKI SALO
JA JANNE
LOUHI-
VUORI**

AAMULÄHDÖLLÄ **ANNE MATTILA**

ILTALÄHDÖLLÄ TALLINNASTA **LAURA VOUTILAINEN**



Valitse näistä risteilyistä:

Miniristeily päivällä	8.30-14.30
Miniristeily illalla	15.30-21.15
Päivä Tallinnassa -risteily	8.30-21.15



Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.

eckeroline.fi

ECKERÖLINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

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



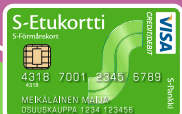
TUPLAPÄIVÄT

osta 2
maksa 1

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10%
Bonus



S-kanava.fi



GUCCI



pierre cardin



Ray-Ban



inspiro



TOMMY HILFINGER



OXYGEN EYEWEAR

TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

AJANVARAUS silmälääkärille tai optikolle: 010 190 200

Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit vahvuuksilla 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 % maaliskuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 31.3.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

**Kasvata itse
lähiruokaa, siemen-
valikoimamme nyt
parhaimmillaan!
Hinnat alkaen 0,49 €/pss**



UUTUUS!



**Taimiruukut ja
alustat, lime/pinkki**

Taimikylvöihin- ja istutuksiin pirteän väriset ruukut alustoiheen. Pakkaus sis. 12 kpl 8 cm ruukkuja sekä 2 kpl alustoja. Koko 26x18x9 cm.

3,50 /pkt



S-ETU



5,90
Norm. 8,90€
Etusi S-Etu-
kortilla -34%



Pienoiskasvihuone
47x16 cm, 2-bag

Kapea, esim. ikkunalaudalle sopiva malli. Pakkaus sisältää 2 huonetta, 18 ruukkuja/huone.

**Jiffy
Turveruukku,
pyöreä, Ø 6 cm**
Biohajoava turveruukku, jossa juuristo pääsee hyvin kehittymään.

2,90
/26 kpl/pkt



15,90
/2 kpl

Linnunpönttö

Perinteinen linnunpönttö pihan pikkulinnuille. Lentoaukon halk. 32 mm, sopii mm. kirjosiipolle ja talitiäiselle. Helppo asentaa ja puhdistaa. Kotimainen Avainlipputuote.

9,90 /kpl

**Kestomulta
Kasper 12 L**

Tumma ja täyteläinen yleismulta kaikille kodin kukille ja myös altakastelu-ruukkuihin.

1,70
0,142 €/l



**Ainutlaatuinen uutuus, joka
lisää kasvua ja elinvoimaa!**



Luomu Taimimulta GroBiootti™ 20 L

Hyötymikrobeja sisältävä erikoismulta kylvöihin ja taimikasvatukseen. GroBiootti vahvistavat kasvua ja taimien vastustuskykyä taudinaiheuttajia vastaan.

5,20 /0,26 €/l

S-ETU



4,90
Norm. 7 €
Etusi S-Etu-
kortilla -30%



**Kekkilä
Kukkamulta 30L**

Parhaista raaka-aineista valmistettu yleismulta viherkasveille, kukkiville ruukkukasveille ja parvekekukille.



Varjostusverkko 10 m²

Varjostusverkko suojaa kasveja kevätauringon voituksilta. Koko 3,6 x 2,8 m.

4,90

MULTA SORMI

www.multasormi.fi

**Valtakunnallinen
puhelinvaihe: 010 76 83000.**
Puhelun hinta 8,35 snt/puh. +
12,09 snt/min. (sis. alv.).

Multasormi myös
Facebookissa:
www.facebook.com/
multasormi





Barbie
Ken-nukke ja vaatteet

18⁹⁵

Barbie

Barbie
Core Friends -nukke

21⁹⁵



Barbie
Merenneitonukke
Napin painalluksella nukan asu muuntuu merenneidosta merenneitoprinsessaksi. Nukan pitkät hulmuavat hiukset vaihtavat väriä vedessä. Sisältää tiaran, helmikaulakorun ja kamman. Yli 3-vuotiaille.

31,95



Barbie
Mermaid Costar -nukke
Erlaisia.

21,95



Barbie

Barbie
Fashionim Luxe -nukke

29,95



Hot Wheels System Spring Cameo
Autorata
Radalla voi ajaa 5 autolla 4 suuntaan, hyppiä rampeilta, hyppiä liekkien läpi ja ajaa kilpaa.

39⁹⁵

SAATAVILLA
VKO 11



Hot Wheels System MP
Autorata

16,95

SAATAVILLA
VKO 11

Hot Wheels System LP
Autorata

10,95



BETTER BUBBLES MADE BY YOU

EI KEINOTEKOISIA LISÄAINEITA JA VAIN VÄHÄN KALOREITA.



Genesis Megapack sisältää Genesis-hiilihapotuslaitteen, hiilidioksidipullon, 2 kpl 1 litran juomapulloja, 0,5 litran juomapullon sekä 2 kpl SodaStream Free -makuviivisteitä. Tiivisteistä valmistat yhteensä 24 l valmista juomaa.



Sodastream
**Genesis Deluxe
Free megapack**
2 kpl x 1 l plo, 1 kpl x 0,5 l
plo, 2 kpl Free-tiivistettä
yht. 24 litraa.

89,90

Sodastream Free
**Cranberry Raspberry, Apple Peach,
Passion Mango, Real Lemon**
Makeutettu fruktoosilla, eivät sisällä keinotekoi-
sia aromeja, väriaineita tai makeutusaineita.

8,95/kpl



-merkityt tuotteet voit ostaa myös Prisman verkkokaupasta prisma.fi.

EDULLINEN



www.s-kanava.fi

Bonusta jopa 5 %.

S-Etukortilla mak-
saessasi myös 0,5 %
maksutapaetua.

Moccamaster H741B

Kahvinkeitin

Kaksi erillistä vastusta takaa oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittää 10 kupillista 6 minuutissa. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Rekisteröi tuote osoitteessa moccamaster.com ja saat tuotteelle 10 vuoden takuun. Rajoitettu 2000 kpl erä.

99,-

MOCCAMASTER
HANDMADE



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



HUGIN

Hugging your Life!



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Hugin Jasminus

Vedenkeitin*

Tilavuus 1,5 litraa. 360° pyörivä jalusta johdonsäilytyksellä. Automaattinen virrankatkaisu. Tyhjiinkiehumissuoja. Vesimäärän osoitin. Piilotettu lämpövastus. Erittäin nopea vedenkiehuminen. Teho 2750 W. Värät oranssi ja pinkki.

Hugin Soldanella

Leivänpaahdin*

Portaaton tehonsäätö, leivänkeskitystoiminto ja sulatus. Uudelleenlämmitys, paahdon keskeytys, murutarjotin ja johdon säilytys. Teho 1000 W. Värät: oranssi ja pinkki.



29,- kpl

(49,95)

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



BRAUN



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Braun MR540

Sauvasekoitinsetti

Tehokas ja hiljainen DC-moottori. 15 nopeutta ja turbo. Teräsvarsi, jossa roiskumaton Anti-Splash muotoilu. Mittakulho 600 ml. Teholeikkuri 350 ml. Teholeikkuri 1,25 l. Vispilä. Erillinen jäänmurskain. Kaikki osat konepestäviä. Teho 600 W.

79,- (129,-)

HUGIN

Hugging your Life!



Hugin Bunium Friteerauskeitin

Kapasiteetti 3 litraa. Säädettävä lämpötila (max. 190° C). Mekaaninen termostaatti. Pinnoitettu rasva-astia. Muut osat ruostumatonta terästä. Helppo puhdistaa. Teho 2000W.

29,- (49,95)



Thinking of you
Electrolux



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Electrolux EKM4100

Yleiskone

Teräksisen kulhon tilavuus 4,8 litraa. Lisäkulho pienemmille taikinoille tai esim. vatkaukseen. 10 tehonvalintaa. Valaistu tehonsäätönuppi. Tehokas LED-työskentelyvalo. Vankka metallirunko. Kolme vakiosekoitinta: taikinakoukku, sekoitin, vatkausvispilä. Tehokas kaksoiskiertoliike sekoituksessa. Konepestävät osat. Teho 1000 W.

249,- (449,-)

KENWOOD



Kenwood FPM250 Multipro Monitoimikone

Harjattu metallirunko. 22 toimintoa. Uusi in-bowl -voimansiirto. Kestävä ja tilaa säästävä pystymalli. Voimakas, energiatehokas 750 W moottori ainutlaatuisella patentoidulla dual-drive -järjestelmällä. 2 nopeutta ja pulssitoiminto. 2,1 litran kulho. 1,2 litran tehosekoitin. Ruostumattomasta teräksestä valmistettu leikkaava terä. Mukana myös valikoima erilaisia varusteita viipalointiin, raastamiseen, rouhimiseen ja vaahdottamiseen. Turvalukko, joka estää moottorin käynnistymisen, jos kulho ei ole kunnolla paikoillaan. Helppo puhdistaa - osat konepesun kestäviä.

79,-





**AJASTUS JA
SMART FENCE
-TOIMINNOT**

Dirt Devil



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Dirt Devil M608S Navigator

Robotti-imuri*

Neljä puhdistusohjelmaa. Sopii kaikille lattiatyypille ja mattoille. Kaukosäädin. Ajustettava aloitus, virtuaaliseen ja porastunnistin. Automaattinen paluu latausasemaan ja automaattinen välilataus. Smart Fence -tekniikan ansiosta imuri osaa automaattisesti siirtyä seuraavaan huoneeseen, kun edellinen on valmis. Silence-toiminto, joka mahdollistaa käytön esim. yöllä. Pitkä toiminta-aika (60 min).

199,- (329,-)



Thinking of you
Electrolux

**MUKANA
PARKETTI- JA
TURBIINISUULAKE**



Electrolux ZB5003 Rapido

Akkuimuri

Pölysäiliön tilavuus 0,5 litraa. 3 kpl Ni-MH -akkuja. Kokonaisjännite 3,6 V. Latauksen ilmainen LED-merkkivalo. Käyttöä helpottavat etupyörät. Kevyt käyttää. Paino ainoastaan 0,9 kg.

Electrolux ZP4043N Ergo Classic

Pölynimuri

Kompaktin kokoinen tehopakkaus. Portaattomasti säädettävä imuteho (315 W). Mukana erillinen parkettisuulake koviin pinnoille (arvo 29,95) ja turbiinisulake tehokkaaseen lianpoistoon pehmeiltä pinnoilta (arvo 39,95). Teleskooppiputki. Standartisoitu S-Bag -pölypussi.

29,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

99,- (139,-)



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





Thinking of you
Electrolux

new
ERGOSPACE
13m
EXTRA LONG REACH



Electrolux ZE305SPC Ergospace

Pölynimuri

Jopa 13 metrin siivousulottuvuus. Pestävä Hepa 13 -poistoilmansuodatin. Mukana erikoismatala ja sulavaliekinen Speedy Clean -suulake (avo 39,95). Portaattomasti säädettävä imuteho (300 W). Törmäyssuoja. Kantokahva. Standardisoitu S-Bag -pölypussi.

149,-



Thinking of you
Electrolux



Electrolux Ultra Silencer Animal
Pölynimuri*

Erittäin hiljainen Silent Air Technology™. Äänitaso vain 65 dB (A). Erinomainen puhdistus-teho AeroPro-järjestelmällä. Pestävä Hepa 13-poistoilmansuodatus ja tiivistetty ilmanvirtaus suulakkeesta poistoilmaan asti – ei hiukkasvuotoja. Käytännöllinen Mini Turboharja lemmikkien karvojen ja kuitujen tehokkaaseen imurointiin. Portaattomasti säädettävä imuteho (340 W). Standardisoitu S-bag -pölypussi.

269,-



MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 29,95)



Thinking of you

Electrolux



Electrolux Ultra Captic All Floor

Pussiton pölynimuri*

Ainutlaatuinen Tiivistä & Tyhjennä -pölysiläin tyhjennystoiminto. Multi-sykloni -teknologian voimakas jatkuva imuteho (300 W). Pestävä Hepa 13 -poistoilmansuodatin. LED-näyttö. Mukana erillinen parkettisuulake koviille pinnoille (arvo 29,95). Siivousulottuvuus 10 m.

349,-



KAUPAN
PÄÄLLE
SAMSUNG-
TABLETTI

SAMSUNG



Samsung Navibot VCR8980

Robotti-imuri + tabletti*

Viikko-ohjelmointi ja ajastus -toiminnot. Ainoastaan 8 cm korkea. 40 % nopeampi. Hakeutuu automaattisesti lataustelineeseen. Automaattinen puhdistus ja tyhjennys telakka-asemassa siivouksen päätyttyä. Mukana Virtual Guard -virtuaalimajakka. Ni-Mh -akku. Oviaukon tunnistus, esteen yliys, porrassensori, törmäystunnistin ja Visionary Mappin System -navigointi. Hepa 11 -poistoilmansuodatin. Ääni 60 dB. Kaupan päälle uusi 7" Samsung Galaxy tab 3 -tabletti (arvo 149,-).

599,-

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



**BOSCH**

Bosch TDA2630

Höyrysilitysrauta

Keraaminen Palladium-glissée-pohja, jonka ansiosta optimaalinen höyryn jakautuminen ja erinomainen liuku. Automaattinen virrankatkaisu. Höyrysuihke 90 g/min ja jatkuva höyry 25 g/min. Teho 2100 W.

49,95 **OBH NORDICA**

OBH Nordica 2115

Formula 400i TS

Höyrysilitysrauta

Kaksoispinnoitettu keraaminen pohja. Säädettävä höyryn määrä, lisähöyry (100 g/min) ja spray. Pysty- ja vaakahöyrytys. Automaattinen virrankatkaisu. Sisäänrakennettu kalkinpoistusuodatin. Suuri vesisäiliö (400 ml). Pitkä 3 m johto. Teho 2400 W.

69,95 **KÄRCHER**
makes a difference

Kärcher SV1905

Imevä höyrypuhdistin

Monipuolinen höyryimuri soveltuu kodin koviille pinnoille, kuten lattiat, kaakelit, ikkunat, peilit ja pesualtaat. Monipuolisesta varustevalikoimasta löytyy oikea suutin joka kohteeseen. Kaksoissäiliö mahdollistaa työskentelyn ilman keskeytyksiä. Imuroiminen, höyryllä puhdistaminen ja kuivaaminen kaikki samalla kertaa. Tilausmyyntituote.

599,- **KÄRCHER**
makes a difference

Kärcher SC4100C

Höyrypuhdistin*

Tehokas höyrypuhdistin sopii kaikenlaisten kodin kovien pintojen puhdistukseen. Hygieenistä ja turvallista puhdistusta ilman kemikaaleja. Kahden säiliön ansiosta veden lisääminen on mahdollista milloin tahansa, ilman keskeytyksiä. Veden lämmitys aika 3 minuuttia. Mukana useita lisäosia.

199,- **MYÖS
VERKKOKAUPASTA***Thinking of you*
Electrolux**UUTUUS!**

Electrolux ESC3110 Ergo Steam Deluxe

Höyrypuhdistin

Irrotettava 1,5 litran vesisäiliö kaksoissäiliörakenteella mahdollistaa veden lisäämisen kesken käytön. Tehokas höyrypressi 4 bar. Höyryn määrä säädettävissä. Painemittari. Käyttövalmis noin 2 minuutissa. Höyryletkun pituus 2 metriä. Siivousulottuvuus 7 metriä. Mukana useita lisävarusteita mm. ikkunanpesuun, tekstiilipin- taisten huonekalujen puhdistukseen, rasvanpoistoon, kaakelien ja saumojen puhdistamiseen.

299,- **MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

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





MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Hugin Arum Ilmankostutin

Helppokäyttöinen ja pieneen tilaan sopiva ilmankostutin. Kosteuden säätö. Yövalo. Vesisäiliön tilavuus 2,8 litraa. Automaattinen virrankatkaisu mikäli vesisäiliö on tyhjä. Huonekoko max. 25 m². Höyryntuotto max. 6,0 litraa / vrk. Teho 30 W. Rajoitettu 2000 kpl erä.

29,-



Hugging your Life!

Hugin Prunus Ilmankostutin

Vesisäiliön tilavuus 5 litraa. Huonekoko max. 50 m². Höyryntuotto säädettävissä välille 3,6–10,8 litraa vuorokaudessa. Digitaalinen termostaatti. Sisäänrakennettu kosteusmittari. Automaattitoiminto. Veden esilämmitys. Automaattinen virrankatkaisu. Ajustus. Yövalo. Hipaisunäyttö. Kaukosäädin. Teho 100 W.

69,-

(99,-)



Stadler Form®



Stadler Form Oskar

Ilmankostutin*

Hiljainen ja helppokäyttöinen ilmankostutin. Vesisäiliön tilavuus 3,5 litraa. Huonekoko max. 40 m². Hygrostaatti. Yövalo. 2 suodatinta. 2 nopeutta. Automaattinen virrankatkaisu. Värit: musta ja valkoinen.

99,-

(139,-)



Hugging your Life!



KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN!

GRILLI-
TOIMINTO



Hugin Artifex Mikroaaltouuni grillillä

Tilavuus 20 litraa. Grilli-toiminto. Automaattitoiminnot mm. lihalle ja kalalle. Sulatus ajan tai painon mukaan. Digitaalinen näyttö, jonka avulla ajan saa säädettyä viiden sekunnin tarkkuudella. Korkeus 25,8 cm, leveys 44 cm ja syvyys 33 cm. Teho 800/1000 W. Tuotteella 60 pv tyytyväisyystakuu.

69,-



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

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



Thinking of you
Electrolux

**PESUAJAN
NÄYTTÖ**

**TIME MANAGER
-TOIMINTO**



Electrolux EWP1474TDW

Pyykinpesukone

Energialuokka A++, 7 kg kapasiteetti. Informatiivinen LCD-näyttö helpottaa käyttöä. Time Manager -toiminnolla voit itse määrittää pesuajan keston. Pesuajan näyttö kertoo jäljellä olevan pesuajan. Erittäin monipuoliset pesuohjelmat mm. VillaPlus, Silkki, Peitot, Verhot. Tehokas 1400 r/min linkous.

399,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

LG

**SUORAVETO-
MOOTTORI
10 VUODEN
TAKUULLA**

**7 KG
KAPASITEETTI**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

LG F14B8QDA1

Pyykinpesukone

Hiljainen ja luotettava pyykinpesukone. Koneen inverter Direct Drive-suoraveto-moottorin ansiosta käyntiääni on todella hiljainen. Moottorilla 10 vuoden täysitakuu. LG:n ainutlaatuinen 6 Motion-pesurytmiys takaa hellävaraisen käsittelyn erilaisille tekstiileille sekä lyhyet pesuajat, A-pesutuloksella. Koneen huuhutelu-losa on mahdollista tehostaa Medic Rinse-toiminnolla. Koneessa on 9 pesuohjelmaa, mm. vauvavaatteille sekä muokattava pikaohjelma 30 min.

449,-

MAKSA OSISSA

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

Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE



Whirlpool AWE 2316

Pesukone

Päältä täytettävä pesukone 5 kg:n kapasiteetilla. Helppokäyttöinen ja selkeä ohjauspaneeli, ohjelmia mm. pikapesu 30°C/30 minuuttia ja villaohjelma. Linkous 800 kierr./min.

299,-



Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE

**ENERGIA-
LUOKKA A+**



Whirlpool AWE7730

Pesukone

Päältä täytettävä 6th SENSE -sensoriteknikan pesukone. 6th SENSE -tekniikka tunnistaa ja sopeuttaa automaattisesti ohjelman pestävän pyykin määrän mukaan. Tekniikka optimoi pesutuloksen kaikille tekstiilityypeille ja säästää jopa 50 % energiaa, vettä ja aikaa. Energialuokka: A+. Pesutulos: A. Linkoustulos: B. Maksimi linkousnopeus: 1200 kierr./min. Täyttömäärä: 1-5,5 kg. Elektroninen ohjauspaneeli näytöllä. Ajastin ja jäljellä olevan pesuajan näyttö. Ohjelmia mm. pikapesu 30° C/30 min, villa- ja käsinpesu, puuvilla, teko-kuidut, Päivittäispesu 40° C 60 min, 15 minuutin pika-ohjelma. Mitat (KLS): 900 x 400 x 600 mm.

399,-



Thinking of you
Electrolux

**TIME MANAGER
-TOIMINTO**

**ENERGIA-
LUOKKA A+++**



MAKSA OSISSA

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

Electrolux EWT1266AOW

Pesukone

Energialuokka A+++. Time Manager -toiminnolla: voit itse valita pesuajan pesutuloksesta tinkimättä. Lokero myös nestemäisille pesuaineille. Soft Opening, helppo ja vaivaton luukunaukaisu. Erittäin kattavat pesuohjelmat. Pesutuloslukka A, linkousluokka B, linkousnopeus 1200, 6 kg kapasiteetti. Näyttö: iso LCD-näyttö, ohjelman näyttö: LCD. Muut näytöt ja merkkivalot: ajastin, käynnistys/tauko, hälytys. Selkeä pesuajan näyttö kertoo pesuajan keston.

549,-



Thinking of you
Electrolux

**ENERGIA-
LUOKKA A+**

**LED-
VALAISTUS**

MAKSA OSISSA

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



Electrolux EN360AOW
Jääpakastinkaappi

A+ energialuokka, tilava yhdistelmä: 337 litran käyttötilavuus, tyylikäs energiapihi LED-valaistus. Pullohylly, johon mahtuu 1,5 litran juomapul-
lot. 2 vihanneslaatikkoa tuovat käyttömukavuutta.

Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE

NO FROST

**MULTIFRESH-TEKNIikka:
PAREMPI SÄILYVYYS,
EI SULATUSTA.**

MAKSA OSISSA

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



Whirlpool WBE 3325 NFW
Jääkaappipakastin

Tilava jääkaappipakastin, Nofrost-ominaisuudella: ei erikseen tarvittavaa sula-
tusta. Jääkaapin MultiFresh -puhallin varmistaa tasaisen kylmän säilytyslämpöti-
lan kaikkialla jääkaapissa. Ominaisuudet: LED- valaistus jääkaapissa. Energia-
luokka A+. Tilavuudet: jääkaappi 223 l, pakastin 97 l Mitat: KxLxS (mm): 1875 x
595 x 640.

499,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

579,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



**NO FROST
-TEKNIikka**

**DIGITAALINEN INVERTER-
KOMPRESSORI**

**MULTIFLOW-TEKNIikka:
TASAINEN LÄMPÖTILA JA
HYVÄ SÄILYVYYS.**



SAMSUNG

**10
YEAR
WARRANTY
digitalinverter**

Samsung RZ80HFWW
Pakastinkaappi

Huurtumaton pakastin suurella 277 l sisätilalla. Energialuokka A++. Kulutus
vain 255 kWh/vuosi. MultiFlow tekniikka pitää lämpötilan tasaisena ja takaa
näin hyvän säilyvyyden. LED-valaistus sekä sininen LED-näyttö. Digitaalinen
Inverter-kompressor, jossa hiljainen käyntiääni ja 10 v takuu. Äänitaso vain
41 dB (A) Mitat 180 x 595 x 643.

MAKSA OSISSA

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

749,-/kpl

Samsung RR82HFWW

Jääkaappi

Tilava 350 l jääkaappi A++ energialuokalla. Kulutus vain 112 kWh/vuosi. Mul-
tiFlow -tekniikka pitää lämpötilan tasaisena ja takaa näin hyvän säilyvyyden. LED-
valaistus sekä sininen LED-näyttö. Digitaalinen Inverter-kompressor, jossa hiljainen
käyntiääni ja 10 v takuu Äänitaso vain 40 dB (A). Mitat 180 x 595 x 643.

Tämän sivun tuotteet saatavana isoja kodinkoneita myyvästä Prismasta. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





REMINGTON®

Remington AS300
Ilmakiharrin
Teho 300 W, ideaalinen lyhyemmille hiuksille, ki-
hartamaan, muotoiluun ja lisäämään volyymia. 2
eri kokoista muotoilupäätä 19 mm ja 25 mm.

19⁹⁵



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Remington S3500
Hiustenmuotoilija*
Suoristajassa 4x Protection-pinnoite, lämpötilan
säätö 150–230° C, valmis 15 sekunnissa.

29,95

Remington CI95 PEARL
Helmiäiskiharrin*
Muotoilusauva ylellisellä helmiäispinnoitteella. Digitaalinen näyttö 130–210° C.
Automaattinen virrankatkaisu. Lämpötilanlukitus. Viileä karkkiosa.

39,95



REMINGTON®



Remington WDF4815C
Ladyshaver*
Paristokäyttöinen ladyshaver
hypoallergeenisella kaksoiste-
räverkolla. Lisäksi erillinen bi-
kinialueen kampaosa. Laitetta
voidaan käyttää myös suihkus-
sa. Sis. paristot.

24,95

BaByliss
PARIS



BaByliss BD261E ionisoiva
Hiustenkuivain*
Ionisoiva, teho 2200 W, 2 nopeutta,
3 lämpötilaa, ja kylmäpuhallus,
mukana diffuuseri ja keskutin.

34,95

BaByliss
PARIS



BaByliss BAS100E ION
Ilmakiharrin
Todella tehokas 1000 W ilmakiharrin. Ionisointi an-
taa kiiltoa hiuksille. Erittäin monipuoliset ominaisuu-
det 1x keraaminen pyöröharja, 1x viimeistelyharja ja
piippausrauta. Kolme lämpötilan säätöä ja viileäpu-
hallus. Säilytyskassi.

39,95



BaByliss 8 in 1
Style mix*
Tyylikäs tyttöjen sarja, mukana 8 erilaista vaihto-
päätä, mm kreppirauta, suoristaja, piippari ja
säilytyspussi.

39,95

BaByliss
PARIS



BaByliss BE835E for Men
Multitrimmeri*
Ladattava. Laitetta voidaan
käyttää suihkussa. Hiuksille 3 kampaa 3–15 mm.
Parrantrimmauskammat 2–14 mm. Parranajo/vii-
meistely 18 mm verkkopää. Viimeistelypää 7 mm.
Mukana nenä-/korvakarvojen ajopää ja teline.

39,95

OMRON



Omron RS3
Ranneverenpainemittari*
Kliinisesti validoitu, mansetin oikean kiinnityksen
tunnistus. 60 mittauksen muisti, sopii 13–21 cm
ranteelle.

119,-

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





Oral-B PC 600
Sähköhammasharja
3D-teknologia, ammattimainen ajastin. 20 000 pyörivää ja 8 800 sykkivää liikettä minuutissa. Paineentunnistin. Yksi Precision Clean -harja.

MYÖS
VERKKOKAUPASTA

49⁹⁵



Oral-B PC 1000
Sähköhammasharja
Ladattava, harjausaika 56 min. 8 800 liikettä/min. 3D-harjausmenetelmä, 1 harjaustoiminto, 2 minuutin ajastin, paineentunnistin ja matkalaturi.

84,95



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Oral-B®

Oral-B Triumph 5500
Sähköhammasharja
3D-teknologia, 2 minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

179,-



Oral-B®



Oral-B Trizone 3000
Sähköhammasharja
3D -puhdistustoiminto, harjausnopeus 40 000 sykkivää ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. Latauksen merkivalo, paineentunnistin.

109,-

Oral-B®

Oral-B 4+1 Floss Action
Vaihtoharja
4 kpl Precision Clean -harjaspäätä ja 1 kpl Floss Action -harjaspäätä. Edistää suun puhtautta, sekä ikenien terveyttä, poistaa plakkia tehokkaasti.

22,95



Oral-B®

Oral-B Precision Clean 8+2
Vaihtoharjat
Precision Clean -harjaspäätä päivittäiseen hampaiden puhdistukseen. Poistaa plakkia tehokkaasti, edistää ikenien terveyttä ja pitää suun puhtaina. Pakkauksessa 10 vaihtoharjaa.

39,95



**VALMISTAUDU
TULEVAAN
RANTAKAUTEEN**



Silk'n PRO HPL
Ihokarvanpoistaja*
Tehokas ja nopea HPL-valoimpulssilaitte ihokarvojen poistoon. 1500 välähdystä, välähdys 3 sekunnin välein. Säädettävä teho. Kliinisesti testattu, helppo ja turvallinen käyttää.

299,-



Silk'n Facial Sauna
Kasvosauha*
Kasvosauha edistämään ihon hyvinvointia. Puhdistaa ihon luonnollisesti, pienentää iho- huokosia ja kirkastaa ihoa. Laitteessa on säädettävä höyryn määrä ja digitaalinen ajan näyttö. Sisältää kaksi erilaista kartiota.

59,95



















Silk'n Sonic Clean
Kasvoharja*
Huolellinen puhdistus on yksi ihonhoidon tärkeimmistä perusasioista. Voidaan käyttää minkä tahansa puhdistusaineen kanssa tehostamaan aineen vaikutusta. Syväpuhdistaa iho- huokokset ja poistaa tehokkaasti meikin ja epäpuhtaudet iholta. Laite on hellävarainen ja sopii kaikille ihotyyppeille.

59,95

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



RISTIKKO 3

AASI			LAI- VA	JÄISTÄ KUU- LUVIA							ATIIR	EI AIVAN SUORA	ASI- KAI- NEN	
WILSK- MAN		1								ONKI- JOILLA				
SY- LEILY										RAES- TE				
EN- SIKSI										HIUK- KASIA				
														2
SAA KÖHI- MÄÄN										LAT- TIAAN	FONT- TI	3		
										NA- KUT- TAJA				
	4						MÄEN- PÄÄ	MONI KO- DINKONE		IRTI				
	L			PELI AA- MUISIA				KAVI- AARI TÄTÄ				LAN- KA- MÄÄRÄ		NYT!
SEN VOI SAADA						ÄSKEN TEHTY				SUO- MINEN LINTU	5			
HEVOSEN AJAMISTA			KAR- HUJA FOTO					AU- TOSSA MAKSU-						
REHN MÄKI				6		SIVU						TO- DISTE		PELTO- HOM- MIIN
AJO						OTET- TUJA		HATA- RAMPI						
		RUNO- TAR		PÄÄ- KAUP.					PIENI ÄÄNI OKSISTA					
LAH- KOSSA				7				TERÄS- ALALLA VALUVIA					KAR- VAS MAKEA	PUO- LIKSI
					MAL- LAS- JUOMA					TIILI- KAI- NEN				
UK- KOLA								VAI- NA- JALLE			8			
SUMU					KUOR- MIA					PUUL- LA				
VIE- TYJÄ								POM- MISSA?	9					

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

Vastaa 15.3.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 3", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

TEKSTI SANNA SUOKKO
KUVA KIRSI TUURA

Ihmisten edessä

”Olen työskennellyt rekrytointiemme parissa lähes 25 vuotta. Innostun yhä edelleen jokaisesta työhaastattelusta. HOK-Elanto on merkittävä työnantaja, ja saamme vuositasolla kymmeniätuhansia hakemuksia. Jo talossa olevat ja uudet, taloon tulevat ihmiset ovat työni suola.

Kevät on erityisen kiireistä aikaa, kun käsittelyyn tulee tuhansia kesätyöhakemuksia. Olemme iloisia siitä, että voimme kantaa vastuamme työnantajana sekä tarjota töitä ja harjoittelupaikkoja pääkaupunkiseudun nuorille. Moni heistä jää kesän jälkeen tekemään töitä opintojensa ohessa. Asiakaspalvelutyöstä saatu kokemus on suuri plussa, oli nuoren tuleva ala mikä tahansa.

Rekrytointia on vuosien aikana helpottanut sähköinen hakujärjestelmä, joka kohtelee hakijoita samanarvoisesti. Joukosta auttavat erottumaan huolellisesti täytetty työhakemus ja myönteisen asenteen välittyminen. Jos kutsu haastatteluun tulee, kannattaa olla avoin ja rehellinen. Reipas nuori herättää luottamusta, vaikka työkokemusta ei vielä olisikaan kertynyt.

Mieltä sykähdyttävintä on nähdä, kuinka aikoinaan näpsäkkänä kesätyttöä tai -poikana aloittanut nuori päättää jäädä taloon ja vuosien saatossa etenee esimieheksi asti. Näin isossa yrityksessä vain taivas on rajana. Jos intoa ja kykyä riittää, mahdollisuuksia koulutukseen ja uralla etenemiseen löytyy.”

TUIJA KAASALAINEN,
rekrytointivastaava, HOK-Elanto.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



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 76 8011
Telefaksi 010 76 80380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipääällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti 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
Konseptipääällikkö Kaisa Mikkola
Monimediatauottajat Mari Karsikas,
Päivi Salo, Tuuli Virta (äitiyslomalla)
Toimitussihteeri Niina Korhonen
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
Toimittaja Tiina-Mari Haka
AD Liisa Seppo
Graafikko Pauli Salmi
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Kreetta Järvenpää

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 3/2014
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 Hellapoliisin Kodin suuri keittokirja

Maaliskuun lukijakilpailuun osallistuneiden kesken arvotaan Hellapoliisin *Kodin suuri keittokirja*, joka sisältää yli 350 kuvallista reseptiä arkeen ja juhlaan. Hellapoliisin ja keittokirjan takana on helsinkiläinen kokki **Kati Jaakon**, jolle arkiruokat ja leivonnaiset ovat sydäntä lähellä. Tarjolla on runsas määrä Hellapoliisin reseptejä kala-, liha-, broileri- ja jälkiruokiin sekä iltapaloihin, juhlien pikkusuolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin.

Mikä tämän lehden
jutuista on mielestäsi

- a) miellyttävin
- b) hyödyllisin
- c) turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.3.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 3/2014, PL 99, 00002 Helsinki.
Voittajien nimet julkaistaan numerossa 5/2014.
Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Tammikuun lukijakilpailussa palkintona olleen Sonyn taulutelevision voitti Tiina Korpela (Turku). Onnittelut voittajalle!

Arvotaan osallistuvat sekä Yhteishyvän että HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

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



Miellyttävin juttu tammikuun Yhteishyvä Livessä

Tammikuun suosikkijutussa kerrottiin, kuinka hedelmät ja kasvikset kannattaa säilyttää.

TÄYDEN PALVELUN TOIMISTO



HOK-Elannon Perunkirjoitustoimistossa on yhdeksän asiantuntijaa palvelemaan perintö- ja perheoikeudellisissa asioissa. Tarjoamme ammattitaitomme käyttöönnne!

- PERUNKIRJOITUKSET
- PERINNÖNJAOT
- AVIOHTOSOPIMUKSET
- EDUNVALVONTAVALTAKIRJAT
- PERINTÖSUUNNITTELU
- MUUT ASIAKIRJAT
- OSITUKSET
- TESTAMENTIT

**TAPIOLAN TOIMISTO ON MUUTTANUT
TAPIOLAN KESKUSTORNIIN**



HOK-ELANNON
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO
perunkirjoitustoimisto.fi

HAKANIEMI Siltasaarencatu 26, puh. 010 76 66502, 010 76 66505
TÖÖLÖ Sibeliuksenkatu 1, puh. 010 76 66536 | **FORUM** Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66622 | **MALMI** Kirkonkyläntie 3, puh. 010 76 66633
ITÄKESKUS Turunlinnantie 2 B, puh. 010 76 66593 | **ESPOONLAHTI**
Kivenlahdentie 9, puh. 010 76 66640 | **LEPPÄVAARA** Lakkisepänkuja 3,
puh. 010 76 66610 | **TAPIOLA** Tapiontori 1, puh. 010 76 66570
TIKKURILA Unikkotie 3, p. 010 76 66563 **MYYRMÄKI** Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66601 | **KERAVA** Aleksis Kiven tie 1, puh. 010 76 66551
HYVINKÄÄ Torikatu 9, Prisma-keskus puh. 010 76 66580

(Puhelut: 0,0835 €/puhelu + 0,1209 snt/min)

ENSI NUMEROSSA

Taaperra tyylillä

Reippaan pienokaisen uutuus-
vaatteet ja lastenhuoneen iloinen
sisustus ovat kuin sirkuksesta.



KREETTA JÄRVENPÄÄ

**Mene
metsään**
Luonnossa liikkuminen
poistaa stressiä ja
vähentää allergioita.

**Tähtäätkö
juoksijaksi?**
Oikeat välineet ja
asiantuntijan vinkit
auttavat alkuun.

Yhteishyvä 4/2014 ilmestyy 31.3.2014. Suuren levikin ja jakelu-
järjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää
edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Tuttuja kasvoja tiskin molemmin puolin

Kauppa valitaan eri syistä. Joillekin hinnat ovat tärkeimpiä, toisille valikoimat tai hyvä sijainti. Lähikaupassa tärkeitä ovat myös ihmiset, tutut kasvat tiskin molemmin puolin.

Sandellin perhe asuu lähellä Vuosaaren Alepaa. Ilari Sandell tekee satunnaisesti iltavuoroja ja Essi säännöllisesti vuorotyötä, Lotta (17 v.) käy koulua ja Kristian (3 v.) on päiväkodissa.

Arki on tuttuja rutiineja ja vaihtelevaa epäsäännöllisyyttä.

– Pitkistä aukioloajoista on todella hyötyä. Käymme täällä vuorotellen melkein päivittäin ohi kulkiessa. Siinä tulee tietysti tutuiksi henkilökunnan kanssa, Essi kertoo.

– Vaihdamme kuulumisia niin arkisista askareista kuin vaikkapa lomasuunnitelmista ja matkoista. Kaupan valikoimistakin voisi

helposti esittää toiveita, jos niitä olisi, mutta toistaiseksi olemme pärjänneet hyvin sillä, mikä täällä on tarjolla.

– Kokkaaminen on minulle ihan intohimo. Laitamme lähes kaiken ruoan itse ja täältä saa kaikki tarvittavat perustuotteet, Ilari arvioi.

– Erityisesti erilaisten maustekastikkeiden, viinietikoiden ja ruokaöljyjen määrä on kasvanut. Saamme usein myös vinkkejä uutuuksista. Nyt tarttui käteen Tuijan suosittelema kylmäpuristettu avokadoöljy, jota ajattelin kokeilla.

– Asiakasomistajana kannattaa keskittää ostoja. Perheen ruoista ja auton polttoaineista kertyy meille helposti 70–80 euron Bonus kuukaudessa.

