



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 69

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI HUHTIKUU 2014

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä
pääsiäisen menut**

**Stressi
lähtee
luonnossa**

**Pätkiikö
muisti?**

Opettele hauskat
muistitekniikat

**7 neuvoa
sopuisaan
perinnön-
jakoon**

**Mikä
sirkus!**

Pilkut, pallot ja
kirkkaat värit
tuovat vauhtia
lastenhuoneeseen



Täplistä Paula tunnetaan!



**Voita täplikäs
Paula-Jopo!**



Osallistu osoitteessa
www.facebook.com/paulalehma

Kilpailu päättyy 15.5.2014. Yhden palkinnon arvo noin 350 €.

Tutustu täplävalikoimaan!

Paula-vanukkaat ja -jogurtit ovat lasten kesto-suosikkeja – ja maistuvat aikuisillekin. Tuoteperheessä on monta ihanaa makua, täplikkäitä totta kai. Muistathan myös perheen pienimmille Paulafaneille sopivat Paula Mini -vanukkaat.

Kaikki Dr. Oetker Paula-vanukkaat ja -jogurtit valmistetaan tuoreesta maidosta, ilman säilöntäaineita.

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



PAULA

Laatu on paras resepti.

44

Nokare
pehmyyttä
Leipää rakastavan
kannattaa kiinnittää
huomiota rasvan
laatuun



Ruoka-
liitteessä:
Suodata hyvää kahvia



Tässä numerossa

- 14 Vihreyden virkistävä voima**
Luonnossa mieli ja keho elpyvät kiireisen päivän koitoksista
- 22 Täyttä sirkusta**
Cirafin Sirkus-sarja tuo väriä ja vauhtia lastenhuoneeseen
- 30 Saunailtojen suosikki**
Golden Cap Classic Applea nautitaan myös kotiaskareissa
- 34 Paremmiin räätälöityä palvelua**
Asiakasrekisterin avulla saat juuri sinua kiinnostavaa tietoa
- 40 Vauhtia lenkille**
Juoksu lähtee rullaamaan asiantuntijan vinkeillä ja sopivilla varusteilla
- 48 Jaa perintö sovussa**
Suru voi nostaa perheen vanhat kaunat pintaan
- 58 Nyt loppui unohtelu**
Tutustu kolmeen kikkaan, joiden avulla muistat kauppalistat ja syntymäpäivät
- 63 Oksat pois**
Keväällä on aika trimmata pihan puut ja pensaat kesäkuuntoon
- 64 Kuuntele sydäntäsi**
Työikäisillä sydämen eteisvärinää pidetään usein vähäriskisenä

Joka numerossa

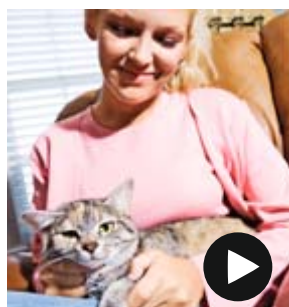
4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää
21 Kolumni 28 Hyvännäköinen 33 Kirjat 46 Ole hyvä 53 Älykästä
69 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä 98 Lukijakilpailu

Katso Livestä myös nämä videot:

- Pääsiäismunan koristelu kahdella tavalla
- Ohjeet puiden ja pensaiden leikkaamiseen
- Vinkit kantoliinan sitomiseen

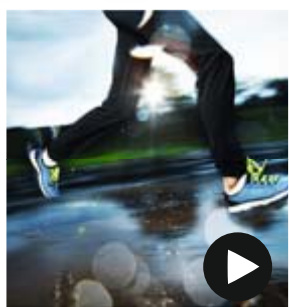
yhteishyvä *live*

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



Lemmikki tulee kotiin

Katso videolta, mitä kannattaa ottaa huomioon lemmikkiä hankkiessa.



Juoksukausi käyntiin

Askel rullaa, kun tekniikka on kunnossa. Kehitä juoksutekniikkaasi videon neuvoilla.



Työttömän päivä

Millaista on arki ilman työtä? Katso videolta työttömän tarina.

Niminikkareita

Kuka päättää uusista nimipäivistä, kuka nimeää katuja? Tutustu ihmisiin, jotka keksivät nimiä työksensä.

TULOSSA
HUHTIKUUSSA



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Kohdistetumpaa palvelua

Jokainen meistä on tuskastunut joskus mainospostiin, jolla ei ole mitään kiinnekohtaa omaan elämään tai kiinnostuksen kohteisiin. Ennen postia tulvi kodin postiluukusta, nyt saamme sitä myös sähköpostiimme.

Kohdistamaton massamarkkinointi on usein ikäviä tunteita nostattavaa epämarkkinointia. Harkitusti kohdistettu markkinointi sen sijaan voi olla hienoa asiakaspalvelua.

S-ryhmäkään ei ole ollut täysin syytön asiakasomistajiensa vaivamiseen turhilla mainoksilla. Syy on ollut varsin inhimillinen: tiedonpuute. Tähän asti osuuskauppojen omistajien ostoja on kerätty rekisteriin vain yleisellä eli kuitenkin loppusumman tasolla. Sen perusteella emme ole osanneet tarjota niitä tuotteita, jotka asiakasta erityisesti kiinnostavat.

Toukokuussa tilanne paranee. Kun ostat vaikkapa kosmetiikkaa Sokoksesta ja Emotionista tai kirjoja verkkokaupasta, tuotetieto kertyy rekisteriin ja saat jatkossa aiem-

paa kohdistetumpaa markkinointia. Market-ostoista tietoa kertyy puolestaan tuoteryhmän tasolla ja hotelleista sekä ravintoloista entiseen malliin vain loppusumman tasolla.

Toinen parannus pistää takuukuitit hyvään talteen. Kun ostat tuotteen, jolla on takuu, tieto siitä tallennuu Omalle S-kanavallesi. Alkuun palvelu ei tosin kata verkkokauppojen ostoja.

Koska osuuskaupat ovat asiakkaidensa omistamia yrityksiä, S-ryhmän on pakko pitää yllä jäsenrekisteriä. Jos et halua ostotietojasi käytettävän markkinoinnin kohdentamiseen, voit kieltää sen milloin tahansa. Tarkempia ohjeita löydät huhtikuun asiakasomistajapostista.

Voit myös milloin vain tarkistaa, mitä ostotietoja sinusta löytyy rekisteristä. Itsestään selvää on myös se, että tietoja käsittelee lisäksi vain hyvin rajattu asiantuntijajoukko eikä niitä luovuteta eteenpäin edes yhteistyökumppaneillemme.



S-Etu
3-5 €



71

Linnanmäellä
huvitellaan kingisti

Huhtikuun edut ja uutiset

- 69 **Musiikki:** Kaustisen kansanmusiikkijuhlat
- 70 **Teatteri:** Musikaaleja Seinäjoen kesäteatterissa
- 71 **Koko perhe:** Sirkus Finlandia aloittaa kiertueensa
- 73 **Liikunta:** Kuntovitonon Turussa, Kympin Nainen Kouvolassa
- 73 **Uutisia:** Viruun Solo Sokos Hotel Estoria

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

TEKSTI JAANA HAAPALUOMA

KUVA VESA RANTA

Lämmittävää lohtua

Pyöröpuikot nakuttavat toisiaan vasten, kun käsityöharrastaja **Tuulia Alakontiola**, 46, neuloo pipoa puuvillalangasta. Hän vetää Kempeleen asukastuvalla Hyvää käsillä tehden -ryhmää, joka tekee myssyjä syöpä-sairaille. Niin sanotut sytomyssyt viedään isoihin koreihin Oulun yliopistollisen sairaalan syöpätautien poliklinikalle.

Sieltä pipon saa valita henkilö, joka on menettänyt hiuksensa sytostaattihoidoissa. Lämpimän myssyn toivotaan antavan hie-
man iloa ja helpotusta.

”Lapseni sanovat, että heillä on jo liikaa villasukkia. Näiden myssyjen saajat eivät varmastikaan valita”, Alakontiola sanoo hymyillen.

Hän kuuli sytomyssyistä vuosi sitten, kun idean äiti **Marja-Leena Mattila** kävi esittelemässä niitä asukastuvalla.

”Ajattelin, että tämä on uusi mahdollisuus tehdä hyvää muille. Olimme aiemmin neuloneet vauvansukkia”, Alakontiola kertoo.

Pian myssyjä tekivät kaikki ryhmän jäsenet. Viime keväänä sairaalaan lähti ker-
ralla 244 pipoa.

”Se tuntui älyttömän hienolta.”

Myssyt kerää ja toimittaa perille Marja-Leena Mattila. Hän keksi idean hyvänteke-
väisyydestä ystävänsä kanssa neljä vuotta sitten, kun oli ensin neulonut muutaman pipon sukulaisilleen.

Sittemmin Mattila on innostanut mukaan ihmisiä ympäri Suomen esimer-
kiksi Turussa, Tampereella ja Helsingissä.

Palaute on ollut liikuttavaa. Saajat ihmetelivät, kuinka tuntematon ihminen voi tehdä niin pehmeän ja nätin myssyn, joka on paljon mukavampi kuin peruukki.

”Jotkut heistä ovat luvanneet neuloa myssyjä sitten, kun ovat parantuneet”, Mattila sanoo.



TEHDÄÄN HYVÄÄ

Sytomyssyjä on neulottu
neljän vuoden ajan.

Suomessa on saatu kasaan yhteensä noin

40 000

myssyä.

Oulun yliopistolliseen sairaalaan ja
lähialueille pipoja on tehty ainakin

2 800

kappaletta.



Tuulia Alakontiola (toinen oik.) vetää
Kempeleen asukastuvalla Hyvää käsillä
tehden -ryhmää. Siinä ovat mukana Meeri
Joensuu (vas.), Liisa Laitinen ja Liisa Ukkola.

Dirt Devil

Kirkkaanpuhdasta vaikka yhdellä kädellä!



Dirt Devil 400 ikkunanpesuri on säälimätön lialle, mutta hellä pinnoille

Tehokas akkukäyttöinen ikkunanpesuri, jossa suihkupullo, pesuosa ja kuivain samassa laitteessa. Puhdistaa reunoilta asti ja takaa raidattoman lopputuloksen. Käyttömukavuutta lisäävä Pivot teknologia - nivelletty pesu- ja kuivauspää.

Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 30 min.
Mukana 2 mikrokuituliinaa ja 2 karkean liian liinaa.

Raidatattoman puhdasta jälkeä niin ikkunoille, peileille, suihkukaapeille kuin kaakeleillekin!

 **AquaClean**
WINDOW VAC

HYVÄ TIETÄÄ

KOONNUT JENNI JUNTUNEN,
NIINA KORHONEN

33%

suomalaisista seuraa jotain yhteisöpalvelua vähintään päivittäin.

Lähde: Tilastokeskus



Somepaasto selvittää pään

Äänimerkkejä, vilkkuvia kirjeitä, jatkuvasti päivittyviä uutisvirtoja. Jos sosiaalisen median seuraaminen rasittaa ja vie liikaa aikaa, pieni paussi voi olla paikallaan. Lomalla on helppo pitää taukoa sosiaalisesta mediasta, sillä silloin ei tarvitse käyttää palveluita työn puolesta tai selitellä, miksi ei ole tavoitettavissa.

Kognitiiviseen ergonomiaan perehtynyt kehittämisspäällikkö **Teppo Valtonen** Työterveyslaitokselta jaksottaisi sosiaalisen median käyttöä. Kun yhteisöpalvelut ja sähköpostin tarkistaa vain niille varattuina

aikoina, ne eivät kummittele mielessä ja keskeytä työntekoa tai esimerkiksi kirjan lukua.

”Facebookin uutisvirran ja jatkuvan tavoitettavuuden voi ajatella pysyväksi, keskeneräiseksi tehtäväksi. Se kuormittaa helposti tiedonkäsittelyjärjestelmää ja vaikuttaa muistiin sekä keskittymiskykyyn”, Valtonen sanoo.

Katkaise siis pääsiäisloman ajaksi puhelimen nettiyhteys tai kytke vähintään yhteisöpalveluiden ilmoitukset pois päältä. Loman päätteeksi voit arvioida paaston vaikutuksia.

Kukkiva leskenlehti on kevään merkki. Kasvin nimi viitanee siihen, että lehdet kasvavat vasta kukan kuoltua.

Kaduilla pölisee taas

Keväällä katujen puhdistus ja autojen renkaat nostavat ilmaan katupölyä, joka voi aiheuttaa sairauskohtauksen riskiryhmiin kuuluville. Riskiryhmässä ovat etenkin astmaatikoit, keuhko-ahtaumapotilaat ja sepelvaltimotautia tai sydämen vajaatoimintaa sairastavat. Perusterveet voivat saada katupölystä ärsytysoireita, kuten silmien kirvelyä, nuhaa ja yskää.

Katupöly on sekoitus jauhautunutta hiekkaa ja asfalttia, nokihiukkasia, mikrobeja sekä siitepölyä. Karkeat hiukkaset jäävät lähengitysteihin, mutta pienhiukkaset kulkeutuvat keuhkorakkuloihin asti.

Työterveyslääkäri **Sami Riekki** Diacorista neuvoo riskiryhmiin kuuluvia käyttämään maalaisjärkeä katupölyltä suojaautumisessa.

”Ulkoilua kannattaa välttää pahimman katupölykaikaan. Pölyisimpien ja vilkkaimpien teiden sijaan on hyvä valita rauhallisia kulkureittejä.”

Kotona katupölylle altistumista voi vähentää kuivaamalla pyykki sisällä, siivoamalla kosteilla välineillä ja välttämällä ikkunatuuletusta.



THINKSTOCK

Mitä laatua?

Ilmanlaatu luokitellaan viiteen luokkaan: hyvä, tyydyttävä, välttävä, huono ja erittäin huono. Hiukkasten vaikutuksille herkkien on hyvä välttää ulkoilua silloin, kun ilmanlaatu on huono. Ajankohtaista tilannetta voi seurata osoitteessa www.ilmanlaatu.fi.



THINKSTOCK

Vähennä pölyä

Vältä katupölykaudella turhaa henkilöauton käyttöä, vaihda talvirenkaat kesärenkaisiin sään salliessa, ja vältä pien-tareilla ajoa pölyisillä alueilla. Noudata myös ajoneuvojen siirtokehotuksia, jotta kadut voidaan puhdistaa mahdollisimman nopeasti. Lähde: HSY



LANTALAINEN

Ei-saamelaisista kutsutaan lantalaiseksi Peräpohjan murteissa. *Lanta* tarkoittaa maata viljelevän kansan asuinalueita, joka sijaitsee Lapin eteläpuolella. Sanan lähtökohtana on pohjoissaamen suomalaista merkitsevä láddi, joka on lainaa skandinaavisten kielten sanasta land (maa).

Asiantuntija: Kirsti Aapala Suomen murteiden sanakirjan toimituksesta

Kuukauden
ANNOS



SOK

HYVÄ TIETÄÄ

Risottoa Trattorian tapaan

Tryffeli on arvostettu maan alla kasvava ruokasieni, jonka hienostunutta makua on hankala luonnehtia.

”Se on hyvin intensiivinen, maanläheinen maku, jota on vaikea verrata mihinkään. Maku ei ole erityisen voimakas, pikemminkin suun täyttävä. Se täytyy kokea itse”, SOK:n tuotekehityspäällikkö **Jussi Ulanan** kuvailee.

Oman makuarvionsa voi tehdä Trattoria-ravintoloissa, jotka tarjoilevat tryffeliöljyllä maustettua klassista risottoa yli kypsynä kotimaisen häränrinnan ja punaviinikastikkeen kanssa.

Klassikkorisoton lisäksi Trattorian listalla on kausirisotto, joka vaihtuu neljästi vuodessa. Huhti-kesäkuussa tarjolla on parsarisottoa ja parmankinkkua.

Autisti ei ole tunteeton

Empatiakyvyttömyys on syvimpään juurtunut autisteja koskeva harhakäsitys, uskoo Autismi- ja aspergerliiton vertaistoiminnan suunnittelija **Jan-Mikael Fredriksson**.

”Kyky aistia tunteita voi päinvastoin olla yliherkistynyt. Vetäytyminen voi olla suojautumista liian voimakkaina koetuilta tunteilta”, Fredriksson kertoo.

Autisti tulkitaan helposti piittaamattomaksi, koska hänellä on vaikeuksia tulkita elekieltä, äänenpainoja ja hienovaraisia vihjeitä. Kun autisti ymmärtää, mitä toinen tuntee, hän myötäilee siinä missä muutkin.

Suurin osa autisteista asettuu ääripäiden välille, vaikka heidät mielletään usein joko kehitysvammaisiksi tai huippulahjakkaita. He eivät myöskään välttämättä ole hiljaisia introvertteja, vaan kommunikointivaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi päälle puhumisena.

Maailman autismitietoisuuden päivää vietetään 2. huhtikuuta.



VÄITE: NYKYNUORILLA EI OLE TYÖMORAALIA

Totuus: Nykynuoret eivät poikkea työasenteiltaan ja arvoiltaan merkittävästi vanhemmista ikäluokista. 1980-luvulla ja sen jälkeen syntynyt Y-sukupolvi arvostaa ansiotyötä lähes yhtä paljon kuin edeltäjänsä samanikäisenä.

Lähde: Tilastokeskuksen työolotutkimus

Neuvoja kansalaisille

Etkö tiedä, mille viranomaiselle asiiasi kuuluu? Kansalaisneuvontapalvelu opastaa asioimaan julkisen hallinnon palveluissa ja vastaa niitä koskeviin yleisluontoisin kysymyksiin. Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse numerossa 0295 000 sekä sähköpostitse ja kyselylomakkeella osoitteessa www.kansalaisneuvonta.fi.

season

Kasvihuoneet



Sonja
suosittelee
Lumme



Season kasvihuoneet

- Käytännöllinen muotoilu
- Eloksoitu alumiinirunko
- Kestävät kennolevyt
- Kattavat tuet
- Liukuovi ja kattoikkunat
- Helppo koota kuvallisilla ohjeilla

Saatavilla valikoiduista
Prismoista ja Kodin Terroista

www.season.fi

HYVÄ TIETÄÄ



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

Roskaiset rannat

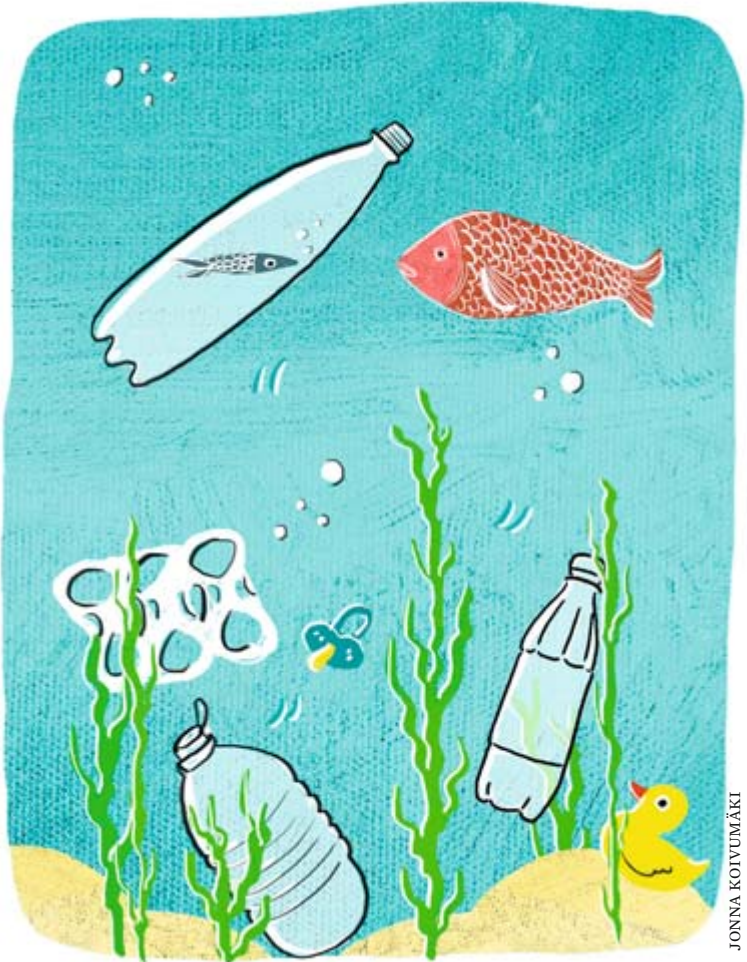
”Ihmiset heittävät mereen kulutusroskia, kuten muovipulloja ja tupakantumppeja. Roskat voivat kulkeutua virtausten mukana pitkiäkin matkoja, upota pohjaan tai ajautua rannoille. Rantojen roskaantuminen on yksi suurista ongelmista, jotka vaikuttavat Suomenlahden ympäristöön.

Muoviroskat hajoavat vedessä pieniksi mikrohiukkasiksi, jotka sitovat itseensä haitta-aineita. Nämä hiukkaset päätyvät ravinnon mukana merieliöihin, kuten eläinplanktoniin, sekä kaloihin ja lintuihin. Roskat aiheuttavat siten ongelmia koko ekosysteemille.

Roskaaminen on ennen kaikkea kiinni asenteista, ja sen loppuminen riippuu ihmisten tottumuksista. Suomessa esimerkiksi järjestöt, kaupungit ja koulut järjestävät rantojen siivouskampanjoita ja tempauksia, joihin jokainen voi osallistua.”

Kai Myrberg

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija



JONNA KOIVUMÄKI



JENNI JUNTUNEN

TÄSSÄ KOHTAA elämässä

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin. Vinkkaa kiinnostavasta henkilöstä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

Piia Pyykkönen, 28, Vantaa

”Parasta äitiydessä on se, kun oma lapsi katsoo silmiin ja hymyilee. Silloin tietää, että hänellä on kaikki hyvin.

Emmin huimaa kehitystahtia on ollut häkellyttävää seurata. Voin melkein kuulla, kuinka hänen aivonsa raksuttavat koko ajan, kun hän kiinnittää asioihin huomiota ja oppii uutta.”

Kaupassa KUULTUA

PÄIVÄKOTI-IKÄINEN
JOGURTTIHYLLYLLÄ

”Äiti, räjähtääkö hedelmäpommei mahassa?”

OIKAISU: Toisin kuin helmikuun Yhteishyvässä suomalaisia ylpeydenaiheita käsittelevässä jutussa kerrottiin, maitohappobakteerit eivät ole suomalainen keksintö. Suomalais-amerikkalaisen kehitystyön tulos sen sijaan ovat Valion vuonna 1990 markkinoille tuomat kuluttajatuotteet, jotka sisältävät terveysvaikutteista maitohappobakteeria. Pahoittelemme virhettä.

Katso vinkit
pääsiäismunan
koristeluun.

yhteishyvä *live*

Saa nauttia.



Lipton Pyramiditee
Syötävän hyvä tee



TEKSTI HASSE HÄRKÖNEN

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ, KALLE KATAILA JA KUVATOIMISTO GORILLA

Vihreyden virkistävä voima

Luonnossa liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia mieleen ja kehoon. Kiireisen kaupunkilaisen kannattaa tehdä vehreästä ympäristöstä kiinteä osa elämänsä.

Arki tuntuu jatkuvalta kiireeltä, kaupungin kivikortteleiden katseleminen kyllästyttää, ja olo on rauhaton. Kuulostaako tutulta? Yksinkertainen tapa rauhoittaa kiihkeää elämänrytmiä voi olla lähempänä kuin arvaatkaan: mene metsään.

Luonnossa oleminen vaikuttaa myönteisesti koko ihmiseen. Vihreällä ympäristöllä on vaikutusta varsinkin mieleen ja mielialoihin, kertovat useat tieteelliset tutkimukset.

Fyysisten vaikutusten selvittäminen on noussut valokeilaan 2000-luvun alusta lähtien.

Nyt keskitytään siihen, miksi ja millaiset ympäristöt tuottavat terveyttä.

”Kivut vähenevät ja lihaskunto sekä tasapaino paranevat, kun kuljen luonnossa.”

● ● ●





**Miellyttävässä ympäristössä
viheralueelle on matkaa
asuinrakennuksesta enintään
300 metriä.**



●●● "Kun astuu kadulta sivuun, luonto alkaa oikeastaan heti."

"Aistiärsykkeet ovat erilaisia luonnossa kuin hektisessä kaupunkiympäristössä, mikä saattaa olla yksi tekijä", Metsähallituksen projektipäällikkö

Kati Vähäsarja sanoo.

"Maisema on ehtymätön ideapankki luovalle ihmiselle."

Metsäntutkimuslaitoksen professori **Liisa Tyrväisen** mukaan kontakti luontoon vaikuttaa terveyteen monella eri tavalla. Luonnossa ilma on puhtaampaa ja melua on vähemmän kuin kaupungissa.

"Monella suomalaisella luontoon menemisen syynä on usein rauhoittuminen ja omien asioiden miettiminen. Moni haluaakin olla luonnossa yksin", Tyrväinen sanoo.

"Luonto myös innostaa liikkumaan, ja liikunta on tunnetusti terveellistä. Näyttää kuitenkin vahvasti siltä, että nimenomaan luontoympäristö on se tekijä, joka auttaa ihmistä palautumaan psyykkisesti", Tyrväinen jatkaa.

Stressi helpottaa

Luontoa sisältävä ympäristö elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Etenkin tarkkaavaisuutta vaativan tilanteen jälkeen elpyminen on tehokkaampaa metsän keskellä kuin kaupungissa.

Luonnossa syke ja verenpaine laskevat, lihasjännitys vähenee ja tarkkaavaisuus palautuu. Lisäksi muun muassa verenkiertoelinten ja ruoansulatuselimistön toimintoja säätelevän

Lukijoiden lempipaikat top 3

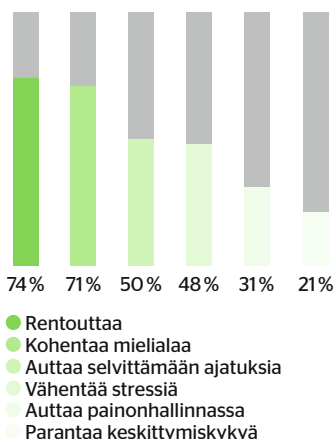
1. Metsä
 2. Ranta-alueet
 3. Oma piha tai puutarha
-

"Metsässä henkinen akku latautuu."



Huonekasvit laskevat stressitasoa ja puhdistavat ilmaa. Vihreää kannattaa siis tuoda myös työpöydälle.

Miten luonto vaikuttaa sinuun?



parasympaattisen hermoston toiminta lisääntyy.

Erityisesti omat mielipaikat, kuten järvenranta tai erityinen maisema, auttavat säätelämään kielteisiä tunteita.

Vihreän ympäristön vaikutukset ovat tunnettuja ympäri maailmaa. Hollannissa tehdyn tutkimuksen mukaan ihmiset kokivat itsensä sitä

”Ulkona oleilusta tulee luonnollinen väsymys, mikä takaa hyvät yöunet.”

terveemmiksi, mitä enemmän heidän asuinympäristössään oli viheralueita.

Japanilaisen tutkimuksen mukaan yli 73-vuotiaat ihmiset, joilla oli asunon lähellä kävelyyn sopivia puistoja ja puistokatuja, olivat muita todennäköisemmin elossa viiden vuoden seuranta-jakson lopussa.

Allergiat vähenevät

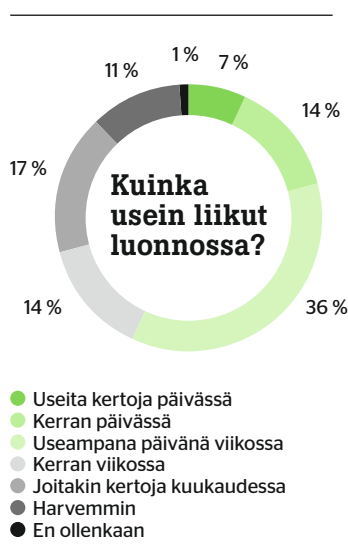
Luonnossa liikkuvan vastustuskyky on usein parempi kuin ainoastaan kaupungissa viihtyvällä.

Luontokontakti näyttää vaikuttavan myös allergioiden kehittymiseen. Asiaa ovat tutkineet **Ilkka Hanski** ja **Tari Haah-tela**, jotka ovat verranneet Karjalan rajan tuntumassa asuvien elinoloja ja terveyttä Suomessa ja Venäjällä. Erot ovat suuria.

”Mitä tiiviimpi maayhteys ihmisellä on eli mitä enemmän hän on arjessaan tekemisissä maaperän ja kasvien kanssa, sitä kouliintuneempi hänen immuuni-

tutkansa on ja sitä enemmän hänen ihollaan on hyötybakteereita. Se näkyy pienenä allergioi-den määränä”, kom-mentoi tuloksia johtaja

Kimmo Saarinen Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutista.



"Helsingissä on helppo yhdistää urbaani elämä ja luontoharrastus."



Toimitusjohtaja Jaakko Asplund on innokas linturetkelijä. Aamuvirkkuna hän suuntaa usein katsomaan lintuja jo ennen työpäivää.

"Linturetkellä kännykkä jää taskuun"

Helsingiläiselle **Jaakko Asplundille** linturetki on varmin tapa päästä irti arjesta ja töistä. Harrastuksen parissa ajatukset nollautuvat, kiire häviää ja tilalle astuu aikatauluttomuus. Kävellessä tulee liikunnallinen fiilis, ja joka kerta oppii jotain uutta.

"Käyn linturetkellä yli 50 kertaa vuodessa. Olen aamuvirkku, joten saatan mennä katsomaan lintuja myös arki-aamuina ennen töihin menoa. Useimmiten liikun luonnossa yksin", Helsingin keskustassa sijaitsevan konsulttiyrityksen toimitusjohtaja kertoo.

"Kaupungissa olen kännykän näppääjä, ja kännykkä on tärkeä työväline arjessani. Linturetkellä en kuitenkaan koskaan katso puhelinta, vaikka se on aina mukana."

Lintuharrastuksen siemen kylvettiin jo 1970-luvun alkupuolella Keravalla, kun viisivuotias Asplund pääsi isänsä

mukaan linturetkelle. Murrosiän myötä harrastus hiipui, mutta heräsi uudelleen merellisessä Kotkassa 1980- ja 1990-luvun taitteessa.

"Luontoretkeni reviiri on koko ajan pienentynyt. Nykyään 80 prosenttia retkestäni tapahtuu kotikulmilla Vuosaarella. Helsingissä on hyvät mahdollisuudet yhdistää kaupunkielämä ja luontoharrastus", Asplund sanoo.

Yksi vuoden kohokohdista on keväinen Virolahden-retki, jossa Asplund seuraava arktikaa eli arktisella tundralla pesivien hanhien, vesilintujen ja kahlaajien jättimäistä muuttoa pesimäseuduilleen. Jos paikalle osuu oikeana päivänä, saa todistaa kymmenientuhansien tai jopa yli sadantuhannen linnun ylilentoa.

"Mieleen jäävät etenkin sellaiset retket, joilla näkee jotain uutta tai jotain sellaista, jota ei odottanut näkevänsä. Ymmärrys luonnosta kasvaa koko ajan."

Ota luonto osaksi arkea

- Jokainen luonnossa vietetty hetki on hyödyllinen. Pyri olemaan luonnossa mahdollisimman usein, ja tee siitä osa arkeasi.
- Hyödynnä lähiympäristön puistot ja metsät. Selvitä, mitkä viheralueet ovat sinua lähimpänä.
- Mieti päivittäisiä reittivalintojasi kaupungissa. Suosi puistoja ja puistokatuja. Hautausmaat ovat hyvin rauhallisia ja luontoa sisältäviä alueita.
- Tuo luonto työpaikalle ja kotiin. Huonekasvit, luontokuvat ja ikkunanäkymä luontoon laskevat stressitasoa. Moni valitsee tietokoneensa näytönsäästäjäksi kuvan luonnosta.
- Vie lapsi luontoon. Älä turhaan rajoita hänen liikkumistaan puistossa tai metsässä. Seikkailu ja kiipeily kehittävät lapsen motoriikkaa.

Kodin viherkasvit...



●●● ”Toimivan immuunipuolustuksen perusta valetaan lapsuudessa. Siksi vanhempien olisi hyvä viedä lapsia säännöllisesti luontoon”, Saarinen sanoo.

Kyselytutkimusten mukaan arvostetuimpia luontotyyppejä ovat vesitöt ja luonnonmukaisilta näyttävät

metsäalueet. Lisäksi laajalla metsäalueella oleskelu tuottaa parhaat terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hyvää tekevää luontokokemusta varten pitäisi aina matkustaa kansallispuistoon.

”Thailemme lasten kanssa eri vuoden-aikoja.”

”Arjessa lähiluonto on tärkeä, ja sitä löytyy lähes kaikkialta. On puistoja, lähimetsiä, koti- ja parvekepuutarhoja. Luonto alkaa oikeastaan heti, kun astuu kadulta sivuun”, projektipäällikkö Kati Vähäsarja sanoo.

”Pururadalla arkihuolet vähenevät ja asiat on helppo panna tärkeysjärjestykseen.”

”Liikkumisen voi aloittaa läheltä. Todennäköisesti sitä kautta innostuu ja hakeutuu entistä laajempaan luontoon.” •

Haastattelujen lisäksi lähteenä on käytetty Metsätutkimuslaitoksen professori Liisa Tyrväisen Luonto terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä -luentoa sekä teosta Kirsi Salonen: Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma (Green Spot, 2010).

Atkins-proteiinipatukat - nautinnollisia välipaloja kevyempään elämään.

- ✓ Vain 1 gramma sokeria
- ✓ Vähän hiilihydraatteja
- ✓ Paljon proteiinia
- ✓ Runsaasti kuitua



Valikoimissa
myymäläkohtaisia eroja.

fi.atkins.com

NEW **ATKINS**
TRULY SATISFYING
Weight Loss





INGMAN-TUUTIT SUOMALAISEEN MAKUUN!

UUTUUS



INGMAN

HYVÄN RESEPTI ON YKSINKERTAINEN.

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

**KATSO KANNEN ALLE
JA VOITA!**



Kati Tervo

Rakastunut
ikkunanpesijä

Aurinko heilauttaa valtikkaansa, ja nöyryyn sen alamaiseksi. Sen voima saa kukat ja ihmiset kukkimaan. Rakastun valon huumaamana ja sokaisemana. Se on kuulemma pelkkää kemiaa. Ei haittaa. Rakastun silti.

Kun olen täynnä tätä tunnetta, kotona värit kirkastuvat, hymyilyttää ja naurattaa. Kaikki, mihin ryhdyn, tuntuu onnistuvan. En nipota mistään, maailman epäkohdat loittonevat. Tulee halattua ja lausahdettua lempeitä sanoja, jotka nukkuivat pitkän talviunen. Painoja nosteleva mies komistuu silmissä. Lapsi sanoo hassuksi. Nuorrun, ja mahla virtaa suonissani. Sydän hypähtelee ilosta ja olemassaolosta. Olen huoleton hattarapää.

Luuttuan keittiön lattian ja tiskaan kattilat kuin huomaamatta. Pölyn valta saa väistyä aurinkoenergialla, jota olen imenyt itseni täyteen. Siivouspuuska pistää minut tekemään ihmeitä. Valo lankeaa kohta suoraan huoneeseen. Pyyhin ruudun rätillä ja vetelen lastalla lasista likakerroksen. Pesuvesi mustuu. Vedän nokiveden pytyistä alas.

Nautin kiihkosta ja villityksestä, jotka puhkeavat keväällä. Se valvottaa ja herättää haavekuvia niityistä ja parittelevista perhosista. Se jopa laihduttaa, koska ruoka muuttuu yhdentekeväksi. Hyvä synnyttää hyvää, ainakin rakastuneen maailmassa. Minulle ei kannata puhua järkeä. Usein se onkin vain kateellisten paminaa ja yrittystä häiritä toisen onnea.

Kyynikoita ei pidä myöskään kuunnella, koska he nyt eivät ainakaan ymmärrä tätä tunteiden kohinaa. Jos se heitä ilahduttaa, niin kyllähän rakastunut hupsu leijailee yläilmoista pikkuhiljaa maan pinnalle kuin höyhen ja palaa murpattajien ruotuun. Mutta sitä ennen nautitaan täysillä – ja siivotaan.

Rakastunut ei arvostele toista eikä itseään, siksikin se tunne on niin mieltä nostattava.

Hän huokuu kanssaihmisille raivostuttavaa lempeyttä ja itseriittoisuutta. Mikään ei tunnu häntä hetkauttavan. Rakastuminen on poikkeustila.

Rakastun aina uudestaan omaan ukkooni. Nuorena en tiennyt, että niinkin voi käydä. Luulin, että kun tunne lakastuu, tapahtuu jotain peruuttamatonta. En tiennyt, että tunteilla on oma kiertokulkunsa ja että ne voivat herätä uudelleen vaikka kevätauringon paisteessa ikkunoita pestessä.

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



Täyttä sirkusta

Lähde seikkailulle siron
Siiri-hiiren tai vauhdikkaan
Nipa-nallen kanssa. Cirafin
Sirkus-sarja tuo väriä ja
vauhtia lastenhuoneeseen.

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
SEINÄMAALAUUS TAINA OLLIKKALA, TYÖHUONE MARI

Vauvan body, 7,95 €. Koot 56-92 cm. Bodymekko, 9,95 €. Koot 62-92 cm.
Sokokset ja Prismat. Keltainen Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Suurimmat Sokokset ja Prismat.



VASEMMALLA Turkoosi lautanen ja muki, 14,95 €. Pinkki lautanen ja muki, 14,95 €. Lautasen halkaisija 17 cm, muki 7 cm. Lasten Ciraf-astiasto myydään kahden osan settinä. Sokokset ja Prismat.

ALLA Vauvan tunika, 8,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat. Leggingsit, 6,95 €. Koot 62-92 cm. Fantti-fleece, 6,95 €. 75 x 100 cm. Sokokset ja Prismat.



YLLÄ Keltainen Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Fantti-, Siiri- ja Nipa-tyynynpäälliset, 9,95 €/kpl. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

OIKEALLA Tuolinnoilla vasemmalla Siiri-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Tuolinnoilla oikealla Nipa-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Lattialla pinkki Siiri-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Turkoosi Nipa-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.



KAIKKI TUOTTEET CIRAFIN SIRKUS-SARJAA. VAUVANVAATTEET MYYMÄLÖISSÄ TOUKOKUUSSA. VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

**Lastenhuoneessa sekä
asukas että sisustus saavat
olla lystikkään leikkisiä.
Värikkäässä ympäristössä
mielikuvitus pääsee
valloilleen.**

Vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm. Suurimmat
Sokokset ja Prismat. Myös valkoisena. Prismat.
Sirkus Baby -pussilakanasetti, 16,95 €. 85 x 125 cm
+ 30 x 40 cm. Nipa- ja Fantti-tyynynpäälliset,
9,95 €/kpl. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja
Prismat.





YLLÄ Hyllyn päällä Fantti-fleece, 6,95 €. 75 x 100 cm. Sokokset ja Prismat. Muki, 14,95 €. Halkaisija 7 cm. Osa astiastoa. Ylimmällä hyllyllä Nipatyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Seuraavalla hyllyllä musta Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös keltaisena. Valkoinen Sirkus Baby -pussilakanasetti, 16,95 €. 85 x 125 cm + 30 x 40 cm. Toiseksi alimmalla hyllyllä musta Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös keltaisena. Alimmalla hyllyllä Fantti-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Seinällä vauvan tunika, 8,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat. Tuolilla lautanen, 14,95 €. Halkaisija 17 cm. Osa astiastoa. Sängynpäädyssä vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm. Myös valkoisena. Sokokset ja Prismat. Pinnasängyssä keltainen Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Siiri-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

OIKEALLA Remonttimaali, 13,95 €. 0,9 l. Myös koot 2,7 l ja 9 l. Sisustusmaali, 12,95 €. 0,9 l. Myös koot 2,7 l ja 9 l. Katto- ja pohjamaali sisätiloihin, 15,95 €. 2,7 l. Myös koko 9 l. REG. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.



KAIKKI TUOTTEET CIRAFIN SIRKUS-SARJAA. VAUVANVAATTEET MYYMÄLÖISSÄ TOUKOKUUSSA. VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



YLLÄ Vauvan sortsisetti, 12,95 €. Koot 62-92 cm.
Nipa-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Sokokset ja Prismat.



YLLÄ Vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat.
Myös pinkkinä. Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

Sirkus-malliston kuosit on suunnitellut Salla Kangasniemi.

ALLA Siiri-kylpyponcho, 19,95 €. 70 x 120 cm.
Nipa-kylpyponcho, 19,95 €. 70 x 120 cm.
Fantit-huppupyyhe, 16,95 €. 75 x 75 cm.
Suurimmat Sokokset ja suurimmat Prismat.



ALLA Collegesetti, 14,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat.
Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm.
Myös keltaisena. Suurimmat Sokokset ja Prismat.





**Inspiroitua voi mistä vain.
Tämän lastenhuoneen
seiniä koristavat tekstiileistä
tutut kuviot ja värit.**

Vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm.
Myös valkoisena. Nipa-tyynyinpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Sirkus Baby -pussilakanasetti, 16,95 €. 85 x 125 cm + 30 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

KAIKKI TUOTTEET CIRAFIN SIRKUS-SARJAA.
VAUVANVAATTEET MYYMÄLÖISSÄ TOUKOKUUSSA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



**Katso videolta vinkit,
kuinka kantoliina
sidotaan.**

yhteishyvä *live*

Hehkua iholle

Itseruskettavilla saa aikaan kauniin päivetyksen omassa kylpyhuoneessa.

Kauneusbloggaajan vinkit

Kauneutta sillä silmällä -bloggaaja **Jaana** vinkkaa, kuinka itseruskettavilla onnistuu parhaiten:

1. Poista ihokarvat. Kuori ja kosteuta iho ennen levitystä.
2. Kokeile uutta tuotetta ennakkoon, jotta tiedät, miten se toimii ihollasi. Näin vältyt epämieluisilta yllätyksiltä.

Lue lisää itseruskettavien käyttövinkejä Jaanan blogista osoitteesta kauneusasillasilmalla.yhteishyva.fi.

ACORELLE IHOKARVANPOISTO-VOIDE KASVOILLE, 75 ml, sisältää yhdistettä, joka estää ihon punoitusta. Suurimmat Sokokset.



GILLETTE SATIN CARE PURE & DELICATE SHAVE GEL -IHO-KARVANPOISTOGEELI, 2 x 200 ml, vähentää ihoärsytystä ja auttaa terää liukumaan iholla. Hajusteeton. Prisma.



GILLETTE VENUS PROSKIN SENSITIVE -SYSTEEMIKONE sopii herkälle iholle. Viisi terää leikkaavat tarkasti. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.



GILLETTE VENUS PROSKIN SENSITIVE -VAIHTOTERÄT suojaavat ihoa ajon aikana. Pakkaus sisältää kolme terää. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.



ACORELLE ROLL-ON ORIENTAL WAX -IHOKARVANPOISTOVAHA, 100 ml, poistaa ihokarvat juurineen noin kolmeksi viikoksi. Suurimmat Sokokset.



GARNIER AMBRE SOLAIRE ORIGINAL INTENSE NO STREAKS BRONZER -ITSERUSKETTAVA, 150 ml, on sävytetty, joten sitä on helppo levittää ilman läikkiä. Suurimmat Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.



LUMENE NATURAL BRONZE -KEVYESTI PÄIVETTÄVÄ KOSTEUSVOIDE, 150 ml, syventää päivetystä jokaisella käyttökerralla. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.



LUMENE NATURAL BRONZE -ITSERUSKETTAVA KASVOVOIDE, 50 ml, muodostaa sävyn iholle 12 tunnin kuluessa. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.



L'ORÉAL PARIS SUBLIME BRONZE EXPRESS PRO -ITSERUSKETTAVA KUIVASUMUTE, 150 ml, tekee yhdellä levityksellä tasaisen värin. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.



CLARINS RADIANCE-PLUS GOLDEN GLOW BOOSTER -ITSERUSKETTAJA, 15 ml, on kevyt ja helppokäyttöinen tiiviste, joka sekoitetaan hoitovoiteeseen. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



CLARINS SELF TANNING INSTANT GEL -ITSERUSKETTAJA, 125 ml, on öljytön geeli, joka sopii ympärivuotiseen käyttöön rusketuksen ylläpitämiseksi. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

UUSI KULTA KATRIINA LUOMU.

PUHTAASTI MAUN VUOKSI.



Kulta Katriina Luomu valmistetaan vain luonnonmukaisesti viljellyistä kahvipavuista. Sen hieman perinteistä tummempi paahtoaste (2) antaa kahville vahvan ja rikkaan maun. Meiran juhlatuoden kunniaksi Kulta Katriina Luomu -pakkauksen ulkoasu on peräisin Kulta Katriina -kahvin alkuvuosilta. [Meira.fi](https://meira.fi)

Kulta Katriina
VAHVA JA PEHMEÄ

TEKSTI JENNI JUNTUNEN
KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

Saunailtojen suosikki

Suomen ensimmäistä siideriä Golden Cap Classic Applea nautitaan lauteilla, siivotessa ja pyykkiä silittäessä. Omenasiideri elää nyt uutta nousukautta.

Omenasta se alkoi, suomalaisen teollinen siiderin valmistus. Vuosi oli 1962, kun Marli ryhtyi valmistamaan Alkon myyntiin Cider-nimistä omenasiideriä. Seitsemän vuotta myöhemmin juoman nimeksi vaihdettiin tänä päivänä tuttu Golden Cap.

Suomalaiset juovat siideriä vuosittain keskimäärin 8,5 litraa. Se on kolmanneksi eniten maailmassa heti Englannin ja Irlannin jälkeen. Yksi syy suosioon on juoman verrattain pitkä historia.

”On myös maita, joissa siideri on hyvin perinteinen tuote, mutta sillä on pölyttynyt maine. Esimerkiksi Ranskassa siideri mielletään mummojen juomaksi, jota nautitaan lettujen kanssa”, kertoo Golden Capia valmistavan Sinebrychoffin tutkimuspäällikkö **Hanna Talvioja**.

Suomessa siideriä juodaan useimmiten iloisissa seurustelutilanteissa. Se ei kuitenkaan ole pelkkä juhla juoma, vaan siideriä nautitaan myös saunan lauteilla. Kuluttajatutkimuksissa nousee esiin lisäksi kaksi yllättävää käyttötilannetta: silittäminen ja siivoaminen.

Tyypillinen siiderinjuoja on kokeilunhaluinen nainen, joka tekee ostopäätöksensä usein vasta kaupassa. Moni valitsee omenan tai päärynän lisäksi uutuusmaun tai muun maustetun siiderin.

Sinebrychoffin markkinointipäällikkö **Salla Eklundin** mukaan Classic Apple on erityisesti vanhemman ikäpolven suosiossa, mutta kiinnostaa myös nuorempia kuluttajia.

”Classic on monelle siiderinjuojalle nostalginen tuote, joka on ollut mukana useissa tapahtumissa elämän aikana. Osa kuluttajista on elänyt ajan, jolloin ei ollut muita siidereitä kuin Classic.”

Päärynän ja omenan kisa

Siiderin kulutus räjähti 1990-luvun puolivälissä, kun sen myynti sallittiin vähittäiskaupoissa. Alkuperäinen omenasiideri jäi nopeasti makeamman päärynäsiiderin ja lukuisten makuvaihtoehtojen jalkoihin, ja maun suosio hiipui hetkeksi. Siiderikansa on palannut omenan luo uudestaan vasta tällä vuosikymmenellä.

”Viime vuosina on selkeästi ollut nähtävissä paluu juurille, ja nyt

perinteinen omenasiideri on ihan uudenlaisessa suosiossa”, Hanna Talvioja kertoo.

Tällä hetkellä noin 40 prosenttia suomalaisten ostamasta siideristä on omenanmakuista. Päärynän osuus on enää viitisentoista prosenttia, ja erilaiset makusiiderit muodostavat loput markkinasta.

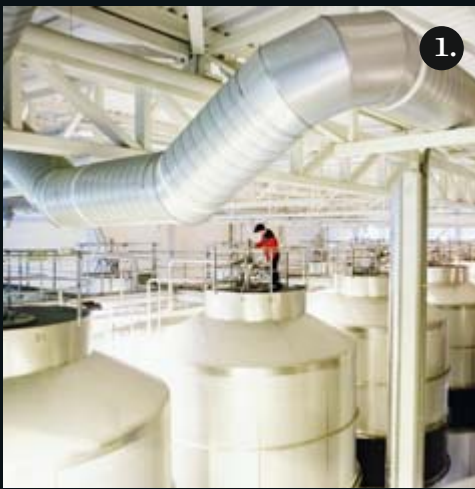
Omenasiiderin suosion myötä myös Sinebrychoff päätti panostaa Golden Capin ydintuotteeseen, 52-vuotiaaseen Classic Appleen. Kun koko tuoteperhe lanseerattiin uudelleen viime vuonna, omenasiideristä tehtiin entistä omenaisempi.

Satokausi vaihtelee maailmalla

Golden Cap Classic Applen reseptin pohjana on hedelmäviini, jonka Sinebrychoff valmistaa itse Keravan tehtaalla. Viinin pääraaka-aine on omenamehutiiviste, jonka saksalainen alihankkija tekee eri omenalajikkeiden yhdistelmästä.

Omenien alkuperä vaihtelee satokauden mukaan. Loppukesästä syksyyn omenat tulevat Euroopasta, muina vuodenaikoina Etelä-Ameri-

Käymiskellarin tuoksu muistuttaa kohonnutta pullataikinaa.



1. Siiderin raaka-aineena käytettävä hedelmäviini valmistuu kahdentuhannen hehtolitran käymistankeissa. 2. Siideripullo puhalletaan muotoonsa kierrätysmuovista valmistetusta aihioista, joka muistuttaa koeputkea. Tuotannon operaattorit Sami Vuori (vas.) ja Juha Myllymäki valvovat tuotantoa. 3. Pullotuslinjalla pullot täyttyvät vauhdilla. 4. Kone pyöryttää etiketin pullon ympärille isolta kelalta. 5. Uudelleensuljettava kierrätysmuovipullo on etenkin naisten suosima pakkaus. Täytön operaattorina toimii Mari Koponen.



KINGI TULEE!

**Linnanmäen uutuuslaite nostaa
sinut 75 metrin korkeuteen...
ja pudottaa takaisin maan pinnalle.
www.linnanmaki.fi**



**Linnanmäen Hupirannekkeet ennakoon
edullisemmin S-etukortilla Prismoista
ja Sokoksista ajalla: 14.4.-19.10.2014**

Linnanmäki

**Suomalaiset juovat siideriä kolmanneksi
eniten maailmassa.**



Pakatut pullot siirretään varastoon, josta ne kuljetetaan
edelleen ravintoloiden ja kauppojen hyllyille.

●●● kasta tai Kiinasta. Näin siideriä voidaan valmistaa
ympäri vuoden tuoreesta mehutiivisteestä.

”Olemme pitkään haaveilleet kotimaisesta
raaka-aineesta, mutta Suomessa viljellään omenaa
liian vähän mittakaavaamme nähden”, Talvioja
kertoo.

Putkilosta pulloksi

Kun siiderin myynti vapautui vuonna 1995, Clas-
sic Apple saapui kauppojen hyllyille ruskeassa
0,33 litran lasipullossa. Nykyään tuotetta myydään
vähittäiskaupassa 0,33 litran tölissä ja 0,45 litran
kirkkaassa kierrätysmuovipullossa, joka tuli kaup-
poihin vuosi sitten.

”Kirkas pullo sai todella myönteisen vastaan-
oton. Kuluttajat pitivät hyvänä asiana sitä, että
juoma näkyy pullosta läpi”, Salla Eklund sanoo.

Tölkkien suosio on kasvanut 2000-luvulla,
mutta etenkin naiset suosivat kevyttä, rikkoutu-
matonta ja uudelleensuljettavaa kierrekorkillista
muovipulloa. Pullo on myös kierrätettävä, joten
muovi voidaan ottaa talteen ja siitä tehdään muun
muassa uusia pulloaihoita.

Panimolla kierrätysmuovipullo puhalletaan
muotoonsa noin kymmenen senttimetrin kokoi-
sesta, koeputkea muistuttavasta putkilosta. Pullo-
tusvaiheessa kone huuhtelee pullot hiilidioksidilla,
minkä jälkeen ne kulkevat yksitellen hammasratas-
koneistoa muistuttavan laitteen läpi täytettäviksi ja
korkitettaviksi. Linjaston päässä kone pyöryttää
pullojen ympärille nopeasti muovisen etiketin.

Valmistus- ja pullotusprosessi on mahdollisim-
man pitkälle automatisoitu. Ihmisen tehtäväksi jää
kontrolloida ja valvoa koneita sekä varmistaa tuot-
teen laatu. •



Neitokainen pakomatkalla

Jo esikoisteoksella suosionsa lunastanut kirjailija **Kristiina Vuori** jatkaa historiallis-romanttisella tiellä. Keskiaikaan sijoituva tarina kertoo Seljasta, joka on Hämeestä Karjalaan ryöstetty pientilallisen tytär.

Kahdesta orjuuteen siepatusta työstä toinen menehtyy ryöstömatkalla, ja Selja omii tämän vaakunasormuksen itselleen. Sormuksen avulla Selja uskottele kuuluvansa rälssisukuun, jonka vuoksi ritari Aijo erehtyy luulemaan tyttöä kadonneeksi sukulaisekseen ja rakastuu.

Ihan näin simppelellä tarinalla ei etene, sillä neitokaisiässä Selja pääsee pakenemaan orjatove-

rinsa kanssa. Yllätykselliseksi ja veriseksikin äityvä pakomatkamuuttelee halki eteläisen Suomen. Syyllisyyttä kantaa itse kukin, eikä raakuuksilta vältytä.

Vuoren teoksessa näkyvät taustatyö ja nuoruuden kirjalliset *Angelica*-vaikutteet. Genren mukaisesti teksti on helppo-lukuista, juoni etenee, seikkailua piisaa ja erotiikkaa tihkuu. Vanhahtaviin termeihin eksyvän lukijan avuksi *Siipirikko* on varustettu sanastolla.

KRISTIINA VUORI: SIIPIRIKKO
464 s. Tammi

Ässäpökkari on yksinmyynnissä S-ryhmässä huhtikuun ajan.



TIIVIISTI JA SUJUVASTI
SIXTEN KORKMAN: TALOUS JA UTOPIA
278 s. Docendo
Valtiotieteen tohtori avaa visioita talouspolitiikasta. Yhden totuuden sijasta hän antaa eväitä arvioida taloutta ja yhteiskuntaa eri näkökulmista. Pokkari.



IDENTITEETIN KIPUPISTEET
KATI HIEKKAPELTO: SUOJATTOMAT
350 s. Otava
Esikoisellaan maailmanvalloituksen aloittanut kirjailija jatkaa uskottavasti maahanmuuttajataustaisen rikostutkija Anna Feketen poliisityön kuvausta.



ALAMAAILMAN UHRIT
MICHAEL KATZ KREFELD: LANGENNEET
Suom. Päivi Kivelä
350 s. Like
Myyntilistojen kärkeen ponnahtanut tanskalaisdekkari avaa kööpenhaminalaisen rikosromaanisarjan. Etsivä jäljittää kadonnutta naista.



SUVUN SYYLLISYYS
SEPPÖ JOKINEN: VIHAN SUKUA
340 s. Crime Time
Komisario Koskinen löytää rikosvyyhden langanpäät. Kirjailija punoo juonen, joka koukuttaa. Yksinmyynnissä S-ryhmässä 22. huhtikuuta saakka. Pokkari.



TUTKIA, EI HUTKIA
LEENA SHARMA: NE
300 s. Otava
Politiikantoimittaja kohtaa perus-Suomen asukkaita ja antaa heidän perustella näkemyksensä, mutta tiva tarvittaessa vastaan. Sharma astuu jyttyötsikoiden taakse.



LÄMPÖÄ JA ILOA
ROOPE LIPASTI: HALKAISUKIRVESMIES
200 s. Atena
Rintamamiestaloperheen matkakohteet löytyvät omalta pihalta, komposti pukkaa kultaa, ja torkkupeittohauskanpito on elämän parasta aikaa.





TEKSTI TIINA TUPPURAINEN
KUVITUS SUVI SEGERCRANTZ

Paremmiin räätälöityä palvelua

Asiakasrekistereiden tärkein tehtävä on tarjota asiakkaille mahdollisimman hyvin heidän tarpeisiinsa sopivia tuotteita ja palveluita.

Mitä tietoja minusta kerätään? Kuka niitä käsittelee, ja mitä tiedoilla tehdään? Muun muassa näitä kysymyksiä tulee joskus mietittyä kaupan kassalla vihreää korttia vilauttaessa.

Suomessa asiakasrekisterien ylläpitoa säätelee henkilötietolaki. EU valmistelee paraikaa kaikkia jäsenmaita koskevaa tietosuoja-asetusta. Sen tarkoitus on luoda EU:n sisämarkkinoille yhteiset pelisäännöt ja lisätä läpinäkyvyyttä tarjoamalla kuluttajille yhä tarkempaa tietoa siitä, mihin häntä koskevia tietoja käytetään. Myös viranomais-ten toimivaltuudet lisääntyvät. Näin pyritään parantamaan kuluttajien oikeuksia ja suojelemaan heidän yksityisyyttään.

”Tällä hetkellä eurooppalaiset eivät luota EU-maiden kuluttajasuojaan. Koska kaupan alan oikeudellinen sääntely ei ole yhtenäinen, ihmiset eivät uskalla käyttää kauppojen verkkopalveluita. Uuden tietosuoja-asetuksen myötä vastuu tietoturvasta siirretään vahvemmin asiakasrekisterien ylläpitäjille. Sillä halutaan lisätä kuluttajien luottamusta”, selittää tietosuojavaltuutettu **Reijo Aarnio**.

Suomalaiset suhtautuvat yksityisyyteensä huolettomammin kuin muut eurooppalaiset. He myös luottavat poikkeuksellisen paljon viranomaisiin.

”Täällä ihmiset uskovat siihen, ettei tietoja käytetä väärin. Luottamus ansaitaan läpinäkyvyydellä joka päivä myös uusissa monimutkaisissa

Joka päivä tehdään noin miljoona Bonusta kerryttävää ostotapahtumaa.



•••

3,6 miljoonalla ihmisellä on S-Etukortti.



Bonusta maksetaan
kuukaudessa keskimäärin

15 €

asiakasomistajaa kohden.

72 %

luottaa täysin tai melko täysin siihen, että S-ryhmä käsittelee heidän asiakastietojaan huolellisesti ja lain sallimissa rajoissa.

Lähde: S-ryhmä teetti TNS Gallupilla kyselyn vuonna 2013. Vastaaajia oli 4 178.



välineissä ja palveluissa”, sanoo Suomen Asiakkuusmarkkinointiliiton toimitusjohtaja **Jari Perko**.

EU:n asetus tulee voimaan aikaisintaan vuonna 2015. Sen myötä suuret organisaatiot joutuvat nimeämään erillisen tietosuoja-asioista vastaavan henkilön.

”Suomessa isot keskusliikkeet ovat panostaneet ilahduttavan paljon asiakasrekisterien läpinäkyvyyteen. Kun noudatetaan hyvää tiedonhallinnan tapaa ja kunnioitetaan asiakkaiden oikeuksia, vaikeuksia ei tule”, Reijo Aarnio sanoo.

Kauppiaan uusi muisti

Henkilötietolain mukaan asiakkaalla on oikeus tietää, mihin hänestä kerättyjä tietoja käytetään.

Vaikka laki ei määrittele tarkasti, mitä tietoja saa kerätä, niiden täytyy liittyä asiakassuhteen hoitoon.

Esimerkiksi poliittiseen kantaan, uskontoon tai terveydentilaan liittyvät tiedot eivät ole kaupan asiakassuhteessa merkityksellisiä. Niiden löytymistä asiakasrekisteristä ei siis tarvitse pelätä.

Kaupan on myös kerrottava, miksi jokin tieto on tarpeellinen ja mitkä ovat kuluttajan oikeudet tiedon suhteen.

S-ryhmän asiakasomistajista kerättyjä tietoja käytetään ennen kaikkea Bonusten maksamiseen ja palveluiden kehittämiseen. Jari Perko vertaa hyvin hoidettua asiakasrekisteriä kyläkauppiaaseen, joka tietää, mistä asiakas pitää. Tällöin kauppias osaa suositella hänelle juuri oikeita tuotteita.

”Asiakasrekisteri on kauppiaan uusi muisti. Verkkokauppa on tosin tähän asti ollut tyhmempi kuin kyläkauppias, mutta hyvän asiakas-

•••

Asiakkaat haluavat henkilökohtaista mainontaa

S-ryhmä kerää asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin tietoja kolmesta ryhmästä: asiakasomistajista, asiakasomistajatalouksiin kuuluvista henkilöistä sekä muista S-ryhmän palveluita tilanneista henkilöistä.

Viimeisistä ryhmästä tietoja on olemassa kaikkein vähiten, kuten esimerkiksi pelkkä sähköposti-osoite. Laajimmat tiedot kerätään asiakasomistajista. Yhteystietojen ja ostotietojen lisäksi heistä löytyy esimerkiksi osuuskaupan jäsenyyteen liittyviä tietoja.

Asiakkaat saavat päättää itse, saako heidän tietojaan käyttää markkinointiin.

"Rekisterien tehtävä on tuottaa asiakasomistajille hyötyä oikein suunnattuina palveluina", sanoo SOK:n asiakkuusjohtaja **Arto Nuutila**.

Nuutilan mukaan asiakkaiden odotukset ovat muuttuneet.

"Asiakkaat kertoivat kyselyissämme pitkään, että he haluavat kerran kuussa tiedon kaikista eduista asiakasomistajapostina. Nyt halutaan aiempaa kohdennetumpaa viestintää."

Tähän asti S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin on tallentunut tieto vain asiakasomistajien ostosten loppusummista. 1. toukokuuta alkaen ostoista aletaan kerätä tuotekohtaista tietoa. Asiakasomistajat voivat halutessaan estää kuitenkin loppusummaa tarkempien ostotietojen käytämisen markkinoinnin kohdentamiseen 1. huhtikuuta alkaen Omalla S-kanavallaan (s-kanava.fi/oma-s-kanava).

S-kanavalla asiakas voi myös tarkistaa, mitä tietoja hänestä on kerätty. Tarkoituksena on tehdä tietojen perusteella S-ryhmän sähköisestä markkinoinnista, S-mobiilipalveluista, uutiskirjeistä ja asiakasomistajapostista entistä enemmän asiakkaita kiinnostavia.

Ostotietojen perusteella voi esimerkiksi selvittää, onko asiakas kiinnostunut merkkikosmetiikasta vai kaupan omista kosmetiikkamerkeistä. Myös valikoimia on tarkoitus kehittää asiakkaiden valintojen pohjalta.

"Jos minulle kohdennettaisiin mainontaa vain sen perusteella, että olen 45-vuotias mies, se ei toimisi. Samaan ikäryhmään kuuluvat asiakkaat eivät ole samanlaisia. Asiakkaiden tarpeita pitää huomioida entistä tarkemmin, ja siihen me pyrimme", sanoo Nuutila.

TORSTAI

 PRISMA



●●● Suomessa kuluttajat luottavat poikkeuksellisen paljon tietojen keräämisen oikeudenmukaisuuteen.

ymmärryksen avulla siitä voi tehdä entistä fiksumman ja palvelevamman”, Perko kuvailee.

Asiakasrekisterien ansiosta asiakkaan ei tarvitse kertoa tietojaan uudelleen joka kerta, kun hän käyttää saman yrityksen palveluita.

”Kaupalla on oikeus harjoittaa markkinointia ja tehdä kuluttajatutkimuksia. Kun homma toimii hyvin ja kuluttaja luottaa kauppiaseen, molemmat hyötyvät”, Reijo Aarnio sanoo.

Tietoja ei saa luovuttaa muille

Asiakkaiden profilointiin liittyy myös epäilyjä ja pelkoja. Vaikka monet tietovuotoja koskevat uutiset tulevat ulkomailta, vuotoja tapahtuu Suomessakin.

S-ryhmän asiakasrekistereissä ei ole koskaan ollut tietovuotoja.

”Tiedot on suojattu huippumodernilla it-ratkaisuilla, jotka estävät tunkeutumisen järjestelmiimme”, sanoo SOK:n asiakkuusjohtaja **Arto Nuutila**.

Jari Perkon mukaan kansainvälisesti vertailtuna asiat ovat Suomessa asiakasrekisterien suhteen hyvin.

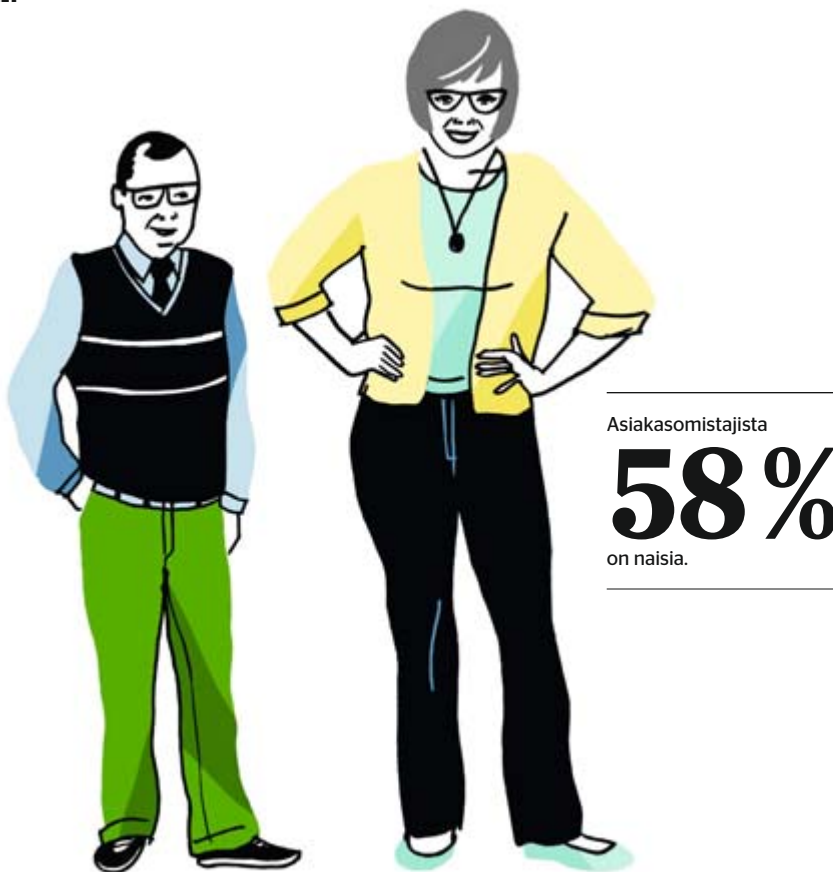
Reijo Aarnio puolestaan nostaa esiin uhkakuvan, jonka mukaan kauppa luovuttaa asiakkaan ostohistoriatietoja yhteistyökumppanina toimivalle vakuutusyhtiölle. Pelkona on, että jos kauppalistalta löytyy rasvaista maitoa ja tupakkaa, asiakkaan henkivakuutuksen hinta nousee.

Arto Nuutila muistuttaa, ettei heillä ole oikeutta luovuttaa tietoja S-ryhmästä ulkopuolisille.

”Emme luovuta yksilöityjä asiakastietoja edes Bonusta myöntäville yhteistyökumppaneille.”

Myöskään asiakaspalvelijat eivät näe, mitä asiakas on ostanut. Vain kourallinen asiantuntijoita pääsee käsiksi tuotekohtaisiin tietoihin ja hekin syötämällä järjestelmään erilaisia hakeehtoja, joiden perusteella kone listaa ehtoihin sopivia asiakkaita.

”Kun tietoja käsitellään oikein, se näkyy asiakkaille hyvinä palveluina”, Jari Perko tiivistää. •



Vaikuta sinulle lähetettävään viestintään

Halutessasi voit hallinnoida valintoja ja päivittää sinua koskevia rekisteritietoja Omalla S-kanavalla, asiakaspalvelupisteissä Prismoissa ja suurimmissa Sokoksissa sekä soittamalla S-ryhmän asiakasomistajapalveluun p. 010 765 858 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min). Voit räätälöidä sinulle lähetettävää viestintää seuraavasti:

- Voit tilata haluamiasi uutiskirjeitä sähköpostiin.
- Antamalla markkinointiluvat sähköpostiin ja matkapuhelimeen voit saada niihin markkinointiviestintää S-ryhmältä ja yhteistyökumppaneilta.
- Voit vaihtaa paperisena tulevan

asiakasomistajapostin sähköiseksi.

- Erillissuorapostitusten esto estää muut suoramarkkinointikirjeet, mutta ei asiakasomistajapostia.
- Asiakasomistajapostin esto estää kuukausittain lähetettävän asiakasomistajapostin, mutta ei muuta markkinointiviestintää.
- Tutkimuskyselyjen esto estää kaikki tutkimuskyselyt, puhelinmarkkinoinnin esto puhelinmarkkinoinnin.
- Voit kieltää kuitenkin loppusummaa tarkemman ostotiedon käyttämisen markkinointiviestinnän kohdentamiseen.
- Markkinoinninesto estää kaiken markkinointiviestinnän, jolloin et voi saada myöskään *Yhteishyvä*-lehteä.

Kevään juhlien keskipiste Samettinen suklaajuustokakku



Nappaa
nämä
ostoskoriisi!



Ainekset

- 18 kpl **Domino Original** -keksejä
- 2 rkl voita sulatettuna
- 600 g **Philadelphia Original** - TAI **Philadelphia Original Laktoositon** -tuorejuustoa
- 1 ½ dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 200 g **Marabou Premium 70 % Cocoa** -suklaata sulatettuna
- 3 munaa

Koristeluun

- 2 dl kermavaahtoa
- 2-3 dl tuoreita marjoja ja hedelmiä

Valmistusohjeet

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Murskaa Domino-keksit ja sekoita ne voisulaan. Painele keksiseos irtopohjavuoan (Ø 22-24 cm) pohjalle. Esipaista pohjaa uunissa 10 minuuttia.

Sekoita keskenään Philadelphia Original - TAI Philadelphia Original Laktoositon -tuorejuusto, sokeri ja vaniljasokeri. Lisää suklaasula sekä munat joukkoon yksitellen vatkatun. Kaada seos pohjan päälle.

Paista noin tunti, kunnes kakku on kypsä. Irrota kakku vuoan reunoista varovasti veitsellä. Jäähdytä hyvin, mielellään n. 4 tuntia, ennen vuoan irrottamista, koristelua ja tarjoilua. Koristele kermavaahdolla sekä marjoilla tai hedelmäpaloilla.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Vauhtia lenkille

Tekosyitä on helppo keksiä, kun pururadalle lähtö ei huvita. Kari Ahonen Suomen Urheiluliitosta kumoo neljä juoksumyyttiä.

1 Juoksun kuuluu olla nautinto
"Minulta kysytään usein, miten juoksusta tulisi nautinnollista. Yleisin virhe on se, että juostaan liian kovaa. Jos lähtee nollatasolta, tulee harjoittelu aloittaa kävelemällä ja vähitellen juoksemalla. Nautinto tulee mukaan ajan ja säännöllisen harjoittelun myötä. Lenkille täytyy lähteä tarpeeksi monta kertaa, jotta siihen tulee himo", sanoo juoksu- ja maratonkoulun päällikkö **Kari Ahonen**.

2 Lenkin jälkeen ei saa olla kipuja
"Moni aloittelija valitsee ensimmäisten lenkkien jälkeen erilaisia kipuja esimerkiksi jaloissa ja selässä. Tähän pätee vanha sanonta: mikä juosten tulee, se juosten lähtee. Keho tottuu juoksemiseen.

Epämiellyttävät tuntemukset keskivartalossa johtuvat monesti väärästä juoksuasennosta. Oikean asennon ja juoksutekniikan ylläpidossa auttavat keskivartalon lihakset, joita kannattaa vahvistaa. Jos kipu häiritsee harjoittelua eikä katoa, tulee sen syy tieteenkin tutkia."

3 Pakkasella ei saa juosta
"Nykyään urheiluvarusteet ovat niin kehittyneitä, että sääolosuhteet ovat lähinnä tekosyitä olla juoksematta. Perusterveelle liikkujalle pakkas ei ole vaarallinen, mutta siihenkin tulee totutella pikkujalkaa. Keho tottuu erilaisiin olosuhteisiin, kunhan se ajetaan rauhassa sisään."

4 Päälystetyillä teillä juoksemista tulee välttää
"Oikeat varusteet suojaavat kovan alustan aiheuttamalta nivelrasituksesta. Juoksukengät ovat nykyään niin hyviä, että niillä voi huoletta juosta asfaltillakin. Toki vaihtelevat maastot ja alustat ovat positiivinen lisämauste lenkille."

NAISTEN JUOKSU-T-PAIDAN kangas pysyy kuivana hikoilusta huolimatta. Myös keltaisena. 19,95 €. Asics. Prismat.

X-TOUR W -JUOKSUJALKINEESSA on pitävä pohja ja lisävahvike kärjessä. 89,90 €. Salomon. Urheilutuotteita myyvät Sokokset. Myös sininen miesten X-TOUR M -malli. Suurimmat urheilutuotteita myyvät Sokokset.

NAISTEN JUOKSUTRIKOOT eivät rajoita jalkojen liikettä. Heijastimet parantavat näkyvyyttä liikenteessä. 44,95 €. Asics. Prismat.

Aloita harrastus Yhteishyvän Live-juoksu-ohjelman ja tekniikkavideon ohjeilla.



yhteishyvä *live*



MIESTEN JUOKSU-T-PAITA hengittää hyvin ja siirtää hien nopeasti pois iholta. Myös mustana. 19,95 €. Asics. Prisma.

MIESTEN JUOKSUTRIKOOT ovat joustavat ja lämmittävät pitkälläkin lenkillä. 44,95 €. Asics. Prisma.

MIESTEN FREE 4 -JUOKSUKENKÄ on kevyt ja sallii jalan luonnollisen liikkeen varpaista kantapäähän. 119 €. Nike. Suurimmat urheilutuotteita myyvät Sokokset.

Ylös, ulos ja urheilemaan!

NAISTEN TREENIPAITA sopii sekä kuntosaliharjoitteluun että juoksuun. 34,95 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.



NAISTEN JUOKSUCAPRIEN DriFit-materiaali siirtää kosteuden pois iholta. Sileät saumat vähentävät ihoärsytystä. 45,95 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.



NAISTEN JUOKSUTAKISSA on lämmin huppu ja vetoketjuiset taskut. 99 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.

NAISTEN FREE 4 -JUOKSUKENKÄ maksimoi jalan luonnollisen liikkeen. Väli-pohja vaimentaa iskuja. 119 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.



ADIZERO 2 -JUOKSUJALKINE sopii neutraaleille juoksuaskelille. Myös sininen miesten 2 M -malli. 139 €. Adidas. Urheilutuotteita myyvät suurimmat Sokokset.

●●● **Huono keli on tekosyy olla juoksematta.**

GEL-EQUATION 7 -JUOKSU-JALKINEESSA on kevyt ja vaimentava välipohja sekä GEL-vaimennus kannassa ja päkiässä. Naisille lila ja miehille keltainen malli. 99,95 €. Asics. Suurimmat Prismat.



GEL-PULSE 5 -JUOKSUJALKINE sopii neutraalille ja alipronatoivalle jalalle. Kengässä on GEL-vaimennus kannassa ja päkiässä. Naisille lila ja miehille valkoinen malli. 119 €. Asics. Suurimmat Prismat.

GT-1000 2 -JUOKSUJALKINEEN DuoMax-pronaatituki sopii ylipronatoivalle ja neutraalille jalalle. Jalkineessa on GEL-vaimennus kannassa ja päkiässä. Naisille pinkki ja miehille punainen malli. 129 €. Asics. Suurimmat Prismat.



NAISTEN JA MIESTEN JUOKSUTAKKI suojaa ulkoilijaa viimalta ja tihkusateelta. 49,95 €. Icepeak. Prismat.



GEL-XALION-JUOKSUJALKINEEN pohja mahdollistaa luonnollisen askelluksen ja alustakontaktin. Kevyen kengän kannassa on GEL-vaimennus. Naisille pinkki ja miehille musta malli. 99,95 €. Asics. Prismat.

GEL-INNOVATE 5 -JUOKSU-JALKINE on malliltaan DuoMax-pronaatituettu. Kenkä sopii ylipronatoivalle ja neutraalille jalalle. Naisille musta-pinkki ja miehille musta-vihreä malli. 99,95 €. Asics. Suurimmat Prismat.

**Tutustu juoksu-
kenkien ostajan
oppaaseen.**
yhteishyvä.fi

Tunnusta makua!



**Nyt
Minis-
banaanit
Prismoissa**



Se aito banaanimaku



TEKSTI MARITA SUONTAUSTA
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Nokare pehmyyttä

Leivän päälle, leivontaan vai ruoanvalmistukseen? Valitse monikäyttöinen rasva, jos haluat selvitä vähillä pakkauksilla.

Leipää paljon syövän kannattaa kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Lapsiperheille päivittäiseen käyttöön suositellaan vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältäviä margariineja tai kasvirasvalevitteitä, sillä niissä on paljon pehmeitä tyydyttymättömiä rasvoja ja vähän kovaa tyydyttynyttä rasvaa.

Tuotteilla, jotka sisältävät 60 prosenttia rasvaa, turvataan lapsen riittävä pehmeiden rasvojen saanti. Aikuinen sen sijaan voi valita leivän päälle hiukan tätä kevyemmän vaihtoehdon.

Osa rasvoista soveltuu ruoanvalmistukseen ja leivontaan, osa vain leivän päälle. Nyrkkisääntönä voi pitää seuraavaa: mitä vähärasvaisempi eli kevyempi tuote on, sitä huonommin se soveltuu ruoanlaittoon. Kevytlevitteissä osa rasvasta korvataan vedellä, jolloin ne käyttäytyvät kuumennettaessa eri tavalla kuin rasvaisemmat tuotteet.

Voita ja voi-kasviöljyseoksia ei suositella päivittäiseen käyttöön, sillä niissä on paljon tyydyttynyttä kovaa rasvaa. •

TAIKINAAN

SUNNUNTAI-LEIVONTAMARGARIINI LAKTOOSITON

Margariini valmistetaan kasvirasvoista ja rypsiöljystä. Tuote on maidoton ja soijaton, joten se sopii myös vegaaneille.

Margariini käy mainiosti leivontaan, sillä se on notkeaa, sekoittuu hyvin taikinaan ja vatkautuu helposti vaahdoksi. Leivontamargariini kannattaa lisätä hiivataikinoihin sulattamatta ja alustamisen loppuvaiheessa. Sopii myös paistamiseen.

100 grammaa sisältää rasvaa 80 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 44 g ja tyydyttynyttä 36 g, sekä suolaa 0,75 g.



RUOANLAITTOON

VALIO VOI NORMAALISUOLAINEN

Lisäaineeton meijerivoi valmistetaan kermasta ja hapatteesta. Monikäyttöinen rasva sisältää alle yhden gramman laktoosia. Tuote on parhaimmillaan ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa, mutta se käy myös leivän päälle. Anna rasvan pehmeä huoneenlämmössä ennen levitystä.

100 grammaa sisältää rasvaa 80 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 16 g ja tyydyttynyttä 45 g, sekä suolaa 1,4 g.



LEIVONTAAN FLORA CULINESSE

Juokseva kasviöljyvalmiste on maidoton ja siten myös laktoositon. Tuote valmistetaan rypsi-, pellavansiemen- ja auringonkukkaöljyistä.

Valmiste sopii ruoanvalmistukseen ja leivonnaisiin, joissa käytetään sulatettua rasvaa tai öljyä. Sillä on myös kätevä voidella uunivuokat. Ei räisky paistettaessa.

100 grammaa sisältää rasvaa 82 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 70 g ja tyydyttynyttä 7 g, sekä suolaa 1,25 g.

UPPOPAISTAMISEEN

SUNNUNTAI-MUNKINPAISTORASVA

Täysin kasviperustainen rasva on maidoton ja siten laktoositon. Myös vegaaneille sopiva rasva käy kaikenlaisen uppopaistamiseen tai pannulla ruskistamiseen. Munkkien lisäksi siinä voi kypsentää ranskanperunoita ja lihapiirakoita tai friteerata kalaa ja kasviksia.

100 grammaa sisältää 100 % rasvaa, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 40 g ja tyydyttynyttä 60 g.



MITÄ EROA?



VOIN MAKUA KAIPAVALLE

VALIO OIVARIINI NORMAALISUOLAINEN

Levite valmistetaan voista ja rypsiöljystä. Vähälaktoosinen ja lisäaineeton yleislevite sopii voim makua kaipaavalle.

Tuote käy moneen: leivälle, ruoanlaittoon ja kaikenlaiseen leivontaan. Rypsiöljy pehmentää rakenteen helposti levittyväksi.

100 grammaa sisältää rasvaa 75 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 39 g ja tyydyttyneitä 32 g, sekä suolaa 1,4 g.



MAUSTEVOIKSI

LIEKSAAN LAATUHERKUT -GRILLIVOI

Grillivoi on valmistettu voista ja mausteista, kuten paprikasta, currysta, valko- ja cayennenpippurista sekä luontaisesta sitruuna-aromista ja tomaattijauheesta.

Gluteeniton tuote sopii parhaiten viipaloituna pihvien päälle tai nokareina maustamaan kastikkeita. Sitä voi käyttää myös pannulla paistamiseen, suolaisiin leivonnaisiin tai leivän päälliseksi.

100 grammaa sisältää rasvaa 71,1 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 26,9 g ja tyydyttyneitä 44,2 g, sekä suolaa 1,1 g.



LEIVÄN PÄÄLLE

LÄTTÄ MINI -KASVIRASVALEVITE

Kevyt kasvirasvalevite valmistetaan rypsiöljystä ja kirknmaidosta, jotka antavat makuun pientä kirpeyttä. Levite sisältää laktoosia, ja se sopii parhaiten leivän päälle tai puuronsilmäksi.

Tuote ei sovellu paistamiseen tai ruoanvalmistukseen. Leivonnassa sitä voi käyttää esimerkiksi kuorrutuksiin tuorejuuston sekaan vaahdotettuna.

100 grammaa sisältää rasvaa 28 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 17 g ja tyydyttyneitä 11 g, sekä suolaa 1,5 g.



YLEISLEVITTEKSI

KEIJU-KASVIRASVALEVITE LAKTOOSITON

Kasvirasvalevite valmistetaan rypsi- ja camelinaöljyistä. Vähäsuolainen levite on maidoton ja laktoositon. Tuote on saanut sydänmerkin, sillä se on rasvan laadun ja suolan suhteen hyvä valinta sydänterveydelle.

Myös vegaaneille sopiva yleislevite käy niin leivälle, ruoanvalmistukseen kuin kaikenlaiseen leivontaan.

100 grammaa sisältää rasvaa 70 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 49 g ja tyydyttyneitä 21 g, sekä suolaa 0,7 g.



PUURONSILMÄKSI

ALPRO SOYA -MARGARIINI

Levite on täysin kasviperäinen ja maidoton. Vähäsuolaisesta levitteestä suurin osa on sojaöljyä. Tuotteeseen on lisätty kasvipohjaisia A- ja D2-vitamiineja, ja se soveltuu myös vegaaneille.

Kasvirasvalevite on parhaimmillaan leivän päällä ja puuronsilmänä. Se ei sovi paistamiseen, ruoanvalmistukseen tai leivontaan lukuun ottamatta kakun kuorrutusta, johon levitteen voi vaahdottaa esimerkiksi tuorejuuston kanssa.

100 grammaa sisältää rasvaa 38 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 27 g ja tyydyttyneitä 10 g, sekä suolaa 1 g.

OLE HYVÄ

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

Välipaloja pikarissa

RISIFRUTTI ORIGINAL MUSTIKKA valmistetaan maidosta ja riisistä sekä marjoista. Pakkauksen suuri pikari sisältää laktoosittoman vanukkaan ja pieni marjakastikkeen. Pakkaus painaa 165 g.

VALION PROFEEL-PROTEIINI-RAHKAA maustavat sitruuna ja sokeri (4,6 %). Laktoositon rahka sisältää runsaasti proteiinia (11 g/100 g). Rasvaa se sisältää vain 0,2 %. Pikari painaa 175 g.

ARLA INGMANIN PROTEIN-RAHKAT sisältävät 20 g proteiinia ja 30 % vähemmän sokeria kuin vastaavat rahkat. Laktoosittomia ja rasvattomia proteiinirahkoja saa maustamattomana ja maustettuina. Makuja ovat vadelma-ruusunmarja, mansikka-sitruunamelissa ja puolukka. Pikarit painavat 200 g.



Uusia makuja suklaa-hyllyssä

PANDAN BALLERINA-TÄYTESUKLAALEVYISSÄ maitosuklaata höystää joko sitruuna- tai nougat-täyte. Levyt painavat 100 g.

KARL FAZERIN CHILI & CRISPS-PATUKAN maitosuklaa on maustettu riisimuroilla ja ripauksella tulista chiliä. Patukka painaa 37 g.

CLOETTAN CENTER-TÄYTESUKLAALEVYSSÄ maistuu toffee. Pieni levy painaa 80 g.



Luomukahvia

KULTA KATRIINA -KAHVIA saa nyt luomuna. Rikkaan ja vahvan makuisen kahvin pavut ovat peräisin Keski-Amerikasta ja Itä-Afrikasta. Kahvin paahtoaste on kaksi, joka on vaalea.



Leipää viipaleina

FAZERIN REAL-SARJAN uusi leipä leivotaan täysjyväkaurasta (65 %) ja -rukiista (35 %). Leipä sisältää runsaasti kauran luontaista beetaglukaania, joka auttaa hallitsemaan kolesterolia. Pakkaus painaa 420 g.

OULULAISEN PEHMO-VIIPALEET ovat arkeen sopivia pehmeitä vehnäleipäviipaleita. Leipä painaa 450 g.



Rainbow-uutuuksia

MUFFINIVUOAT sopivat pullien ja leivonaisten paistamiseen enintään 220 asteen lämmössä. Halkaisijaltaan 5 cm:n vuoka valmistetaan voipaperista. Pakkaus sisältää 200 kpl. Valmistusmaa Tanska.

ALUMIINIVUOAT soveltuvat uuniruokien kypsennykseen, säilyttämiseen, pakastamiseen, lämmittämiseen ja tarjoiluun. Pakkauksessa on kolme 2 litran vuokaa. Valmistusmaa Kiina.



Kahvia nopeasti

OBH NORDICAN GRAVITY-KAHVINKEITIN suodattaa juoman siten, että vesi kuumenee säiliössä sopivaan 92-96 asteen lämpötilaan ja valuu kahvijauheen päälle. Kahvi suodatuu 4-6 minuutissa. Vastus säilyttää valmiin kahvin oikean lämpöisenä, jotta kahvi ei kitkeröidy. Keittimellä valmistuu 10 kupillista kerralla. Virta katkeaa automaattisesti kahden tunnin kuluttua. Laitetta saa teräksisenä ja chilinpunaisena. Prismat.





LERROS

IL[♥]VELERROS.COM



TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVITUS TUOMAS IKONEN

Jaa perintö sovussa

Huolella laadittu testamentti estää perinnönjakoon liittyvät erimielisyydet. Vaikeassa tilanteessa tunteet saattavat silti nousta pintaan.

Varatuomari **Anne Lindell** HOK-Elannon Perunkirjoituspalvelusta vastaa seitsemään kysymykseen, mitä kaikkea on hyvä huomioida perinnönjaossa.

Kuka on ensisijainen perillinen?

Laissa on määrätty perimysjärjestys, jota noudatetaan, mikäli vainaja ei ole testamentilla päättänyt toisin. Ensisijaisia perillisiä ovat rintaperilliset eli lapset tai heidän lapsensa. Jos vainajan lapsi on kuollut, jakavat tämän lapset perintöosan.

Ilman testamenttia leski ei peri mitään, jos vainajalla on lapsia. Hänelle kuitenkin kuuluu avio-oikeuden nojalla puolet avioparin yhteenlasketusta omaisuudesta, ellei parilla ole ollut avioehtoa, jolla avio-oikeus suljetaan pois.

Mitä jos vainajalla ei ole rintaperillisiä?

Rintaperillisten jälkeen perimysjärjestyksessä on aviopuoliso. Mikäli aviopuolisoakaan ei ole, perintö menee perimysjärjestyksessä vanhemmille. Jos vanhemmat ovat kuolleet, perintö menee sisaruksille. Ilman testamenttia avopuoliso ei kuulu perillisiin.

Jos vainajalla ei ole rintaperillisiä eikä elossa olevia perimysjärjestyksen mukaisia perillisiä, menee hänen omaisuutensa ilman testamenttia valtiolle. Siksi erityisesti ainoat lapset tekevät usein testamentin jo nuorena.

Kenen vastuulla perunkirjoitus on?

Perunkirjoitus kuuluu kaikille kuolinpesän osakkaille. Perunkirjan laativat kaksi uskottua miestä. Heille ei ole laissa määritelty pätevyysvaatimuksia. Perunkirjoitus kannattaa kuitenkin teettää ammattilaisella, sillä osaamattomuudesta voi aiheutua lisäveroja perillisille.

...

KERROSMÄMMI- UUTUUDET PAKASTEALTAASTA



Kuitupitoiset Kymppi Kinuskikaakao- ja Vanilja-kerrosmämmit ovat laktoosittomia ja E-koodittomia. Sulata ja nauti: aitoa kastiketta mämmin päällä.

Gastro-messujen uutuusvoittaja 2014!

Muista myös nämä suosikit:



Ideoi uusi mämminaku ja voita tuotepalkintoja:
kymppi-maukkaat.fi/kilpailu
www.facebook.com/kymppimaukkaat

●●● Perunkirjoitus tulee tehdä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta.

Suru on aina sokki

Läheisen kuolemaan liittyy paljon tunteita, jotka vaikuttavat myös perinnönjakoon.

”Suru on kokonaisvaltainen reaktio. Sen voimakkuus voi yllättää, vaikka kuolemaa olisi osattu odottaa”, kertoo psykologi **Tuija Korhonen** Oulun Traumaterapiakeskuksesta.

”Jos perillisillä on läheiset ja hyvät välit, eikä perintöön liity yllätyksiä tai epäselvyyksiä, sujuu perunkirjoitus yleensä kivuttomasti”, Korhonen sanoo.

Sen sijaan perheissä, joissa on etäisemmät välit tai riitoja jo ennen perinnönjakoa, suru saattaa nostaa vanhoja kaunoja pintaan. Tällöin esimerkiksi sinänsä arvottomista esineistä voi tulla periaatteen vuoksi kinaa.

”Riidat syntyvät tyypillisimmin silloin, jos jotakin perillistä on tuettu taloudellisesti muita enemmän vainajan elinaikana”, kertoo varatuomari **Anne Lindell** HOK-Elannon Perunkirjoituspalvelusta.

Kaikki perintöosasta vähennettävät lahjoitukset tulisi dokumentoida tarkkaan, jotta perillisillä olisi yksiselitteinen kuva kokonaistilanteesta ja kaikki kokisivat tulleen tasavertaisesti kohdelluiksi.

Sekä psykologi Korhonen että varatuomari Lindell suosittelevat ulkopuolisen asiantuntijan apua perinnönjaossa. Keskustelu pysyy monesti tavallista asiallisempina, kun mukana on sukulaista etäisempi asiantuntija.

Tunteiden näyttämistä ei kuitenkaan tarvitse pelätä vaikeassa tilanteessa.

”Läheisen kuoleman jälkeen ei pidä vaatia itseltään liikaa. Omiin ja muiden tunteenpurkauksiin tulisi suhtautua ymmärtäväisesti”, muistuttaa Korhonen.



Milloin perunkirjoitus tehdään?

Perunkirjoitus tulee tehdä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta. Tarvittaessa siihen voi hakea jatkoaikaa verotoimistosta, jos perilliset esimerkiksi ovat poissa maasta tai perunkirjoituksen aloittaminen muuten viivästyy. Mikäli lisäaikaa ei ole anottu eikä perunkirjoitusta toimitettu ajoissa, voi perillisille koitua perintöveron korotus.

Mitä tietoja tarvitaan?

Perunkirjoitus voidaan toimittaa, kun tiedot kuolinpesän varoista ja veloista on selvitetty. Perukirjan liitteeksi vaaditaan myös sukuselvitys, josta ilmenevät mahdolliset puoliset ja perilliset. Lisäksi perukirjaan on liitettävä mahdollinen testamentti, avioehtosopimus sekä ensin kuolleen puolison peru-, ositus- tai perinnönjakokirja.

Tarvittavien asiakirjojen kokoamiseen menee aikaa, joten perunkirjoitusta ei voida yleensä tehdä heti vainajan kuoltua.

Mistä testamentilla voi määrätä?

Testamentilla voi ohjata perintöä haluamilleen tahoille. Rintaperillisillä on kuitenkin oikeus vaatia lakiosaa eli puolta perimysjärjestyksen mukaisesta osuudesta itselleen. Vaatimus on jätettävä viimeistään kuuden kuukauden kuluttua testamentin tiedoksiannosta.

Tilanteissa, joissa vainaja on testamentannut koko omaisuutensa vaik-

kapa lapsenlapsille, rintaperillinen saattaa sovitusti jättää vaatimatta lakiosansa, jolloin vältetään yhden sukupolven perintöverot.

Periytyvätkö vainajan velat?

Lähtökohtaisesti velat eivät periä. Kuolinpesästä vähennetään aina ensimmäiseksi velat. Sen jälkeen jäljelle jäävä omaisuus jaetaan perillisten kesken. Mikäli kuolinpesässä ei ole riittävästi varoja velkojen maksamiseen, koituvat ne velkojan luottotappioksi.

Väärin toimitettu perunkirjoitus voi kuitenkin johtaa perillisten velkavastuuseen. Ammattilaisen apu on erityisen tärkeää silloin, kun kuolinpesässä on velkoja. •

Ilman testamenttia avopuoliso ei kuulu perillisiin.



Esimerkki: Martin kuolinpesä

Martin kuolinpesää ovat jakamassa kolme lasta: Leena, Heikki ja Risto. Kuolinpesässä on Martin omistama asunto (arvo 150 000 euroa) irtaimistoineen, kesämökki (arvo 90 000 euroa) sekä osakkeita (arvo 45 000 euroa). Velkoja ei ole. Martin puolisoella Helmillä on osakkeita 45 000 euron arvosta ja pankkitilillä 60 000 euroa.

Martti on tehnyt testamentin, jolla määrää asunnon elinikäisen hallintaoikeuden Helmille. Ilman testamenttiakin Helmillä olisi oikeus jäädä asumaan yhteiseen kotiin. Helmillä on oikeus puoleen puolisoitten yhteenlasketusta omaisuudesta avio-oikeuden nojalla, sillä heillä ei ole avioehtoa. Kodin irtaimiston hallintaoikeus jää niin ikään Helmille.

Omissa nimissään olevan kesämökin Martti on testamentannut rintaperillisille jaettavaksi. Muutaman arvokkaan, yhteensä 2 500 euron taide-teoksen omistusoikeuden Martti on testamentannut taiteita harrastavalle Ristolle. Eläessään Martti on tukenut Leenaa 2 000:lla ja Heikkiä 4 000 eurolla enemmän kuin Ristoa. Nämä summat on katsottu ennakkoperinnöksi ja huomioitaan nyt perunkirjoituksessa.

Puoliso perii seuraavasti:

- Puolisoitten yhteisen omaisuuden arvo on **390 000 € + 2 500 €** (taideteokset) + **6 000 €** (lahjoitukset lapsille) = **398 500 €**, josta Helmin osuus avio-oikeuden nojalla on puolet eli **199 250 €**.
- **Helmin** tasinko kuolinpesästä on **94 250 €**. Hän saa puolet asunnosta **75 000 €**. Lopusta tasinko-oikeudesta hän luopuu lasten hyväksi.

Lapset perivät seuraavasti:

Risto: 1/6 asunnosta, 1/3 kesämökistä, osakkeet **17 000 €**, taide-esineet **2 500 €**
Heikki 1/6 asunnosta, 1/3 kesämökistä, osakkeet **13 000 €**, lahjoitus **4 000 €**
Leena: 1/6 asunnosta, 1/3 kesämökistä, osakkeet **15 000 €**, lahjoitus **2 000 €**

- **Heikki ja Leena** maksavat perintöveroa **4 085 €** huomioon ottaen, että he saavat asunnosta lesken iän (75 vuotta) perusteella hallintaoikeusallennuksen.
- **Risto** maksaa tämän lisäksi perintöveroa saamistaan taide-esineistä, yhteensä **4 410 €**.

LAATUA KEVÄÄN KUNTOILUUN

asics

SS-TOP JUOKSUPAIDAT
MIEHILLE JA NAISILLE
19,95 €



JUOKSUTRIKOOT
MIEHILLE JA NAISILLE
44,95 €

JUOKSUKENGÄT NAISILLE
GEL-GALAXY 7
59,95 €



JUOKSUKENGÄT LUONNOLLISEEN JUOKSUUN
GEL-XALION
99,95 €



J . A . P

company

JAP-MALLISTO ON MODERNIN,
NUOREKKAAN KAUPUNKILAISNAISEN
VALINTA, JOKA ARVOSTAA LAATUA,
MUKAVUUTTA JA SELKEÄÄ
MUOTOKIELTÄ.



T-Paita
19,95

Neuletakki
49,95

Hame
54,95



Kutsuuko jääkaappi?

Internetiä käyttää arviolta yhteensä 2,4 miljardia ihmistä. Käyttäjämäärä kasvaa nopeasti, mutta ihmiset jäävät tätä menoa vähemmistöksi.

Vuonna 2020 internet-verkon arvioidaan tavoittavan viisi miljardia ihmistä ja jopa 30 miljardia laitetta aina jääkaapeista autoihin ja kodin kosteusanatureihin. Tällöin märkätilojen rakennusmateriaaleihin integroidut kosteusanurit voivat ilmoittaa automaattisesti vesivuodosta, ja kotisi jääkaappi saattaa tiedustella kännykältäsi, mahdatko olla tulossa kaupan kautta vai tilaanko itse lisää maitoa verkkokaupasta.

Tutkijoiden termi verkottumiselle on Internet of Things, esineiden internet. Kehityksen suunnan voi aistia jo nyt. Valtaosa Suomen sähkömittareista on vaihdettu etäluettaviin. Tietoverkkoja hyödyntävät myös uusien asuntojen lämmitysjärjestelmät sekä valaistus ja lukitus, jotka voidaan rakentaa etäkäytettäväksi. Internet on tulossa kovaa vauhtia myös ajoneuvoihin, ja kohta oman ajokkinsa voi esimerkiksi paikantaa kännykän avulla.

Teknologian hinnan ennustetaan romahtavan vuoteen 2020 mennessä. Esimerkiksi alati halpenevien RFID-radio-tunnisteiden odotetaan tulevaisuudessa korvaavan tutut viivakoodit. Näin kaupan kassa voisi lukea koko ostoskärryn sisälön silmänräpäyksessä. Lisäksi radiotunnisteisiin voidaan yhdistää erilaisia antureita, jotka esimerkiksi tarkkailevat, ettei elintarvikkeen kylmäketju ole katkennut.

Tuletko kaupan kautta kotiin vai tilaanko lisää maitoa verkkokaupasta? Näin saattaa tiedustella kotisi jääkaappi muutaman vuoden kuluttua.



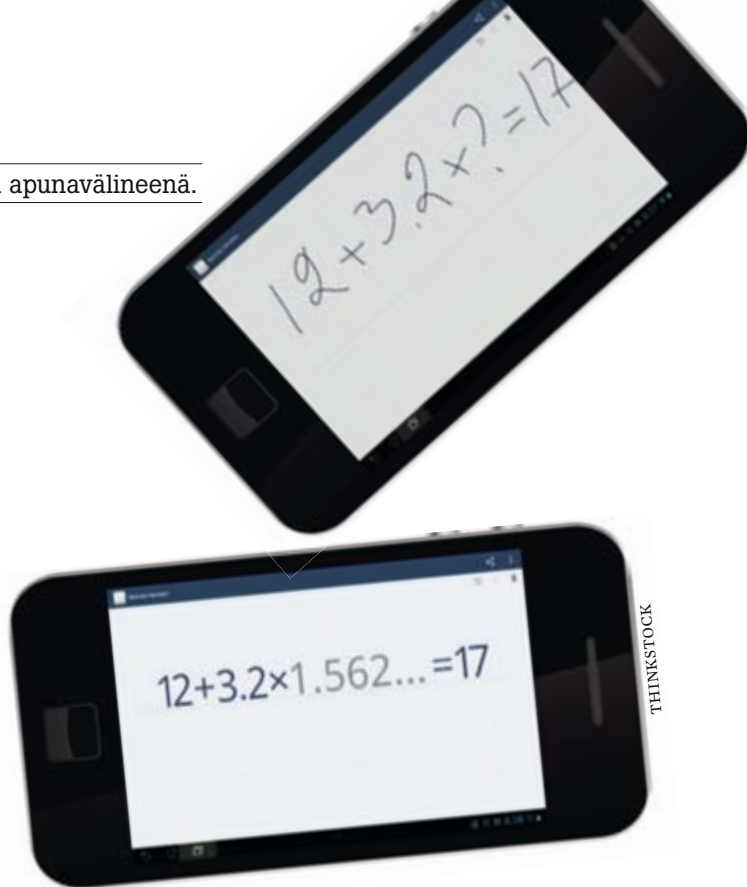
Ratkaise laskut kosketusnäytöllä

Kännykän tai tabletin kosketusnäytöllä käytettävä Myscript Calculator peittoaa minkä tahansa taskulaskimen helppokäyttöisyydessä.

Voit kirjoittaa laskun suoraan kosketusnäytölle, ja sovellus ratkaisee sen tuossa tuokiossa. Myscript Calculator tunnistaa erinomaisesti surkeankin käsialan. Se osaa yhtälöt, prosenttilaskun, trigonometrian, potenssiin korotukset ja logaritmit. Ainoa totutteleminen vaativa seikka on se, että muuttujan tunnuksena käytetään kysymysmerkkiä. X merkitsee laskimessa kertolaskua.

Perinteiseen taskulaskimeen verrattuna suurin etu on siinä, että pitkiä laskutoimituksia syöttäessä näkee kokonaisuuden kerralla. Näppäilyvirheet on helppo havaita, ja ne voi korjata lennossa suttaamalla väärän luvun yli.

Myscript Calculator -sovellus saatavilla sovelluskaupoista. Android- ja iOS-laitteille ilmainen.



Lasku kirjoitetaan suoraan kosketusnäytölle. Kysymysmerkkiä voi käyttää muuttujana, joka halutaan ratkaista. Kun lopetat kirjoittamisen, laskin tunnistaa käsialan ja ratkaisee laskun.

Polkupyörän vanne suoraksi

Kevään ensimmäisellä pyörälenkillä voi selvittää, että vanne on talvisäilytyksen jälkeen kiero.

Vanteen oikaisu vaatii muutaman euron pinna-avaimen, hiukan teoria-tietoa ja kohtuullisen hyvät hermot. Työtä helpottaa rihtauspenkki, jonka voi valmistaa itse esimerkiksi MDF-levyn jämpäpaloista ja pätäkstä lattarautaa.



Näin oikaiset sivuttaisheiton

- Pyöräytä vanne pyörimään rihtauspenkissä tai paikallaan pyörässä. Näin näet, missä kohdissa vanne vippaa oikealle, missä vasemmalle. Voit merkata kohdat tussilla.
- Kohdissa, joissa heitto on vasemmalle, kiristä oikeanpuoleisia pinnoja ja päinvastoin.
- Pinnat eivät koskaan kiristy itsestään. Pinnon löysäminen ei siis ole tarpeen vanteen oikaistessa.

Pinnoja kiristetään vanteen vasten olevasta nippelistä pinna-avaimella.

Tällä kohdalla vanne koskettaa oikeanpuoleista jarrupalaa. Silloin kiristetään vasemmanpuoleisia pinnoja.

Painepesurin käyttö vaatii varovaisuutta

Painepesuri on kätevä monissa puhdistustöissä, mutta sen käytössä on syytä olla varovainen. Muista nämä viisi asiaa:

1. Vesisuihkulla leikataan teollisuudessa jopa metallilevyjä. Kotipainepesurin yli 100 barin paine rikkoo sekun varomattomasti käytettynä puupintoja ja irrottaa maalia. Suihkuta ensin kaukaa ja käytä työhön tarkoitettua suutinta.
2. Jos puhdistat konetta, varo laakereita ja sähköosia.
3. Jos vesijohtoa ei ole, voi pesuveden imeä järkevästi imuletkun avulla. Käytä suodatinta, jotta vedessä oleva hiekka ja muut epäpuhtaudet eivät riko painepesuria.
4. Kytke painepesuri maadoitettuun, ulkoiseen käyttöön tarkoitettuun sähkörasiaan. Jos joudut käyttämään jatkojohtoa, varmista, että se on tarkoitettu ulko käyttöön ja eriste on ehjä.
5. Käytä suojalaseja.

Lue painepesurin valintavinkit ostajan oppaasta.

yhteishyvä.fi

ÄLYKÄSTÄ



THINKSTOCK

3 X LIKA IRTI

K3 HOME -PAINEPESURI on monipuolinen pystymalli, jota on helppo liikuttaa ja säilyttää. Vakiovarusteena tulevan T 250 -terassipesurin avulla puhdistat tasopinnat vaivatta ja ilman roiskeita. 249 €. Kärcher.



K5 PREMIUM -PAINEPESURISSA on hiljainen ja vesijäähdytteinen moottori. Laite kuluttaa tavanomaista vähemmän sähköä, minkä vuoksi saat erinomaisen pesutuloksen entistä alhaisemmalla energiankulutuksella. Varusteet ja letku kiinnittyvät Quick Connect -pikakiinnityksellä. 349 €. Kärcher.

K2 COMPACT HOME -PAINEPESURIN Rotojet-turbosuutin tuottaa pyörivän suihkun, joka yhdistää pistesuihkun korkean pintapaineen ja viuhkasuuttimen laajan peiton. Suuri käyttökytkin helpottaa pienikokoisen ja pystymallisen pesurin käyttöä. Koneessa on säilytyskoukut sähköjohdolle ja paineletkulle sekä säilytyspaikat suihkuputkille. Tukeva kantokahva helpottaa siirtelyä. Syöttövesisuodatin on sisäänrakennettu. Mukana tulee T 50 -terassipesuri ja pesuainetiivistä. 129 €. Kärcher.

TUOTTEET SUURIMMISTA PRISMOISTA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



PANKINVAIHTAMINEN PALKITSEE

Jopa joka kolmas suomalainen on ollut koko ikänsä saman pankin asiakas. Omat vanhemmat ovat ehkä aikoinaan avanneet lapselleen tilin tiettyyn pankkiin ja samaisessa pankissa hoidetaan joissakin tapauksissa jopa koko suvun raha-asiat. EPSI Rating -tutkimuksen mukaan vuosittain vain viisi prosenttia suomalaisista vaihtaa pankkia – miksi näin harva?

Netin keskustelupalstoilla kuhistaan, kun pankit lakkauttavat kontoreitaan ja nostavat palvelumaksujaan. Silti keskustelun määrään nähden aika harva tarttuu tuumasta toimeen, äänestää jaloillaan ja vaihtaa pankkia.

Yksi suuri syy saattaa olla, että pankin vaihtaminen koetaan vaikeaksi ja aikaa vieväksi projektiksi, josta tavallinen ihminen ei selviydy itseksensä. Ja jos ihan rehellisiä ollaan, niin ei se pankki ihan sormia napsauttamalla vaihdu. Mutta ei se niin kovin vaikeaa ole. Ja se tunne, kun saa asioita hoidettua, on kaiken vaivan arvoinen.

Mitä pankinvaihtamisen eteen sitten pitää tehdä? Uusi pankkisi tekee halutessasi valtakirjalla paljon asioita puolestasi, muun muassa lopettaa käytössäsi olevat palvelut nykyisestä pankistasi. Sinun tulee puolestaan esimerkiksi tilata haluamasi e-laskut verkkopankkiisi.

Asiakkuus S-Pankissa kannattaa

Pankkiasioinnin siirtäminen S-Pankkiin kannattaa, sillä tarjoamme erinomaisen palveluverkoston ja aukioloaikojen lisäksi maksuttomat peruspankipalvelut S-Etukortin käyttäjille. Meiltä saat myös edulliset kulutusluotot sekä tytäryhtioltamme FIMiltä säästämisen ja sijoittamisen palvelut. Keväällä tuotevalikoimamme laajenee myös vakuudellisiin luottoihin, eli silloin voit hakea meiltä myös asuntolainaa.

S-Pankin kortilla maksamisesta myös palkitaan: kun maksat S-Etukortti Visalla S-ryhmän toimipaikoissa, saat Bonuksen lisäksi puoli prosenttia maksutapa-etua.

Apua ja lisätietoa pankkipalveluiden siirtämisestä S-Pankkiin saat asiakaspalvelupisteistämme. Ne palvelevat Prismojen, useimpien Sokoksien ja valikoitujen S-marketien yhteydessä ympäri Suomen, myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Tervetuloa S-Pankin asiakkaaksi!

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Millennium-teknologiapalkinto jaetaan jälleen

World Wide Web, valkoinen LED-valo ja kolmannen sukupolven aurinkokennot ovat esimerkkejä teknologioista, jotka ovat muuttaneet ja tulevat muuttamaan maailmaa. Ne ovat myös joka toinen vuosi jaettavan Millennium-teknologiapalkinnon voittajia.

Millennium-palkinto on suomalainen kunnianosoitus ihmisten elämänlaatua parantavan teknologian kehittäjille. Voittajainnovaatio valitaan tällä kertaa 45 ehdokkaan joukosta. Ehdotuksia voivat tehdä tiedeakatemit, yliopistot, tutkimuslaitokset ja teollisuusorganisaatiot kaikkialla maailmassa.

Vuoden 2014 palkinnon voittaja selviää keskiviikkona 9. huhtikuuta, ja palkinto luovutetaan voittajalle toukokuussa. Miljoonan euron suuruisen palkinnon kymmenvuotista historiaa ja voittajia juhlietaan toukokuun palkintoviikon aikana Helsingin Kansalaistorille nousevassa Millennium-paviljongissa.



TAF

MILLENNIUM-TEKNOLOGIA-PALKINNON VOITTAJAT

- **2004 Tim Berners-Lee:** World Wide Web
- **2006 Shuji Nakamura:** sininen ja valkoinen LED-valo
- **2008 Robert Langer:** uudet biomateriaalit lääkeaineiden annosteluun ja keinokudosten kasvattamiseen
- **2010 Michael Grätzel:** väriaineherkistetyt aurinkokennot
- **2012 Linus Torvalds:** Linux-käyttöjärjestelmä ja Shinya Yamanaka: eettinen kantasolujen kasvatusmenetelmä

Shinya Yamanaka (vas.) ja Linus Torvalds ovat edelliset voittajat.

Lämpökamera näkee pilkkopimeässäkin

Lämpökameran avulla maailman voi nähdä uusin silmin. Tutkittavan kohteen pintalämpötiloja mittaava kamera näyttää niin elävät olennot kuin talojen lämpövuodot myös pilkkopimeässä.

Jokainen kappale, jonka lämpötila on yli absoluuttisen nollapisteen (-273°C), lähettää lämpö- eli infrapunasäteilyä. Lämpökamera vastaanottaa lämpösäteilyn, mittaa sen voimakkuuden ja muuntaa sen kuvaksi. Eri lämpötilat esitetään lämpökuvassa eri värein. Sininen merkitsee yleensä viileää, punainen lämmintä.

Lämpökamera on sukua nykyaikaisille digivideokameroille, mutta erojakin on. Videokameran kenno on herkkä näkyvälle valolle, lämpökamera taas näkyvää valoa pidempi-

aaltoiselle infrapunasäteilylle. Kaupassa suurin ero on hintalapussa. 160 x 120 pikselin resoluutiolla kuvaavien lämpökameroiden hinnat alkavat 3 000 eurosta, kymmenen kertaa tarkemmat HD-videokamerat maksavat alle kymmenesosan tästä.

Hintaeroa selittävät pienet valmistusmäärät ja eksoottiset materiaalit. Valokuvauksessa linssit ovat lasia, lämpökuvauksessa harvinaista germaniumia.

Lämpökameran toinen kallis komponentti on kuvakenno. Kuvailmaisimena toimii nykyisin yleensä vanadium-oksidikenno. Sen kehittäminen 1990-luvulla oli merkittävä edistysaskel, sillä aiemmat kuvailmaisimet piti jäähdyttää -200 asteen lämpötilaan nestemäisellä typellä.



THINKSTOCK

Sotilaskäyttöön 1950-luvulla kehitetty lämpökamera auttaa nykyisin rakennusten lämpövuotojen ja kadonneiden ihmisten etsimisessä.

"Kun tulin alalle vuonna 1991, lämpökamerat maksoivat 790 000 markkaa. Nyt edullisimpien mallien hinta on alle 1 000 euroa", Infradex Oy:n lämpökamera-asiantuntija Esko Virtanen kertoo.

Uusi merkki Prismoissa

STORY®

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

Story
-bolero
54,95

Story
-hame
39,95



Story-pusero
34,95

Story-housut
49,95



UUTUUS

DOLMIO

Dolmio® Smooth

**SILÄÄRAKENTEINEN
JA PEHMEÄ. SOPII
LAPSILLE.**



LASTEN TOIVE
- EI SATTUMIA



TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT MINNA KURJENLUOMA

Nyt loppui unohtelu

Näiden kolmen tekniikan avulla opit muistamaan kauppalistat, uusien työkavereiden nimet, syntymäpäivät ja paljon muuta.



Ennen kuin käännät sivua, paina nämä 11 esinettä mieleesi.

Unohditko taas ostaa hammastahnaa ja maksaa keittiön pöydällä makavan laskun? Entä milloin ne mummon synttärarit ovatkaan?

Muistikouluttaja **Martti Vannaksella** on hyviä uutisia unohtelijoille: ei ole olemassa sellaista asiaa kuin huono muisti.

”Kenelläkään ei ole luonnostaan huonoa muistia. Ainoastaan voi olla huono muistamisen taito. Muistaminen ei ole lahjakkuus, vaan meillä kaikilla on mahdollisuus parantaa sitä”, Vannas sanoo.

Muistia tai oikeammin sanottuna muistamista voi kehittää opettele-

malla muistitekniikan. Sillä tarkoitetaan systemaattista tapaa, jolla asiat tallennetaan muistiin.

”Suurin haaste muistamisessa on tallennusvaihe. Yleensä emme muista jotakin asiaa, koska emme alunperinkään tallentaneet sitä sellaiseen paikkaan, mistä voisimme sen myöhemmin löytää”, Vannas kuvailee.

Muistitekniikat perustuvat assosiaatioihin eli miellelyhtymiin. Mielleyhtymä voidaan luoda visuaalisesti tai sanallisesti esimerkiksi runon muodossa. Muistitekniikan opetteluun kannattaa Vannaksen mukaan suhtautua kuin minkä tahansa uuden taidon opetteluun.

”Aluksi opettelu on hankalaa ja vaatii viitseliäisyyttä. Kun siitä tulee tapa, se muuttuu koko ajan helpommaksi.”

Kuvittele kauppalista vartaloon

Jos muistitekniikoiden opettelu tuntuu vaivalloiselta, on hyvä aloittaa yhdestä yleishyödyllisestä tekniikasta. Englanniksi memory palace -nimellä kulkevaa tekniikkaa voi hyödyntää melkein mihin vain.

Tekniikan avulla oppii painamaan mieleensä esimerkiksi kauppalistat, arjen tehtävälistat tai vaikkapa tanssiaskleet. Jos haluat oppia pitämään puheen ilman paperia, tekniikka toimii myös siihen.





Muistatko, mitkä kaksi esinettä puuttuvat joukosta?

● ● ● Muistitekniikan opettelu aloitetaan luomalla mielessä kymmenen pisteen muistilappu tuttuun paikkaan, kuten omaan vartaloon tai kotiin. Kymmenen pistettä riittää yleensä arjen peruslistoihin, mutta pisteitä voi tarvittaessa olla jopa tuhansia.

Muistipisteet voivat kulkea vartalossa esimerkiksi päästä varpaisiin tai toisin päin. Kun pitää muistaa esimerkiksi kauppalista, jokainen ostos sijoitetaan mielikuvan avulla vartalon eri pisteisiin tietyssä järjestyksessä.

”Jos kaupasta pitää ostaa maitoa ja ensimmäinen muistipiste on varpaat, silloin kuvittelet, miltä tuntuu, jos kaksi litraa maitoa kaatuisi varpaidesi päälle”, Vannas sanoo.

Jos pitää ostaa leipää, voi kuvitella sitovansa patongin polvien ympärille. Tomaatin voi murskata napaan ja kurkulla lävistää kaulan.

”Mitä oudompi, hauskempi ja erikoisempi mielikuva on, sitä paremmin se pysyy mielessä.”

Kaupassa muistipisteet käydään läpi samassa järjestyksessä. Kun mietit varpaita, muistat maidon, kun polvia, muistat leivän.

Muuta numerot esineiksi

Ihmisen pitää muistaa arkielämässä lukuisia numerosarjoja. On pin-kodeja, ovikodeja, tunnuslukuja ja päivämääriä. Numeroiden muistaminen helpottuu, kun ne muutetaan visuaalisiksi mielikuviksi.

Numerotekniikan opettelu aloitetaan luomalla numeroille nollasta yhdeksään niitä muistuttavat konkreettiset vastineet. Vannaksella numero yksi on kynttilä, kaksi joutsen, kolme käsiraudat, neljä purje ja niin edelleen.

”Numero kuusi on minulle norsu. Kun minun pitää hypätä bussiin numero kuusi, ajattelen välittömästi bussia, joka on tupaten täynnä norsuja. Käsät vain heiluvat ikkunoista.”

Numerotekniikkaa on hyvä harjoitella esimerkiksi silloin, kun on menossa elokuvateatteriin. Jos elokuva näytetään salissa kahdeksan, voi ovimiehen tilalle kuvitella lumiukon. Rivin yksitoista muistaa siitä, kun kuvittelee paikannäyttäjän kanta-



maan kahta suurta kynttilää. Paikan numero neljä taas voi painaa mieleen kuvittelemalla jokaiselle penkille ison purjeen.

Hyviä muistin treenauspaikkoja ovat myös juna ja lentokone, ja harjoitteluun sopii vaikkapa raitiovaunun lähtöaika.

”Kun on tottunut tarkistamaan asiat monta kertaa, on hauska huomata, miten voi muistaa jonkun asian yhdellä vilkaisulla”, Vannas kertoo.

Nimimuisti kuntoon mielikuvilla

Toisen ihmisen nimen unohtaminen on sekä noloa että epäkohteliasta. Nimien muistamista voi helpottaa kuvittelemalla nimet konkreettisiksi asioiksi. Muistamista helpottaa mikä tahansa, mikä nimestä ensimmäisenä tulee mieleen.

Esimerkiksi nimestä Teemu voi tulla mieleen teemuki ja Leenasta vaikkapa leijona. Mieleen tullut asia yksinkertaisesti kuvitellaan henkilön kasvoihin. Vannas kuvittelee ihmisen etunimen kasvojen yläosaan ja sukunimen alaosaan.

”Jos henkilön nimi on Matti Virtanen, Matista tulee mieleen taskumatti. Ajattelen paljon erilaisia taskumatteja hänen päänsä päälle. Virtasesta voi vääntää virtanenän, joten ajattelen henkilölle nenän, josta iskee sähkövirtaa ja kuuluu sähköinen ääni.”

Jälleen kerran: mitä oudompi mielikuva, sen paremmin se jää mieleen.

”Joskus mielikuvat voivat olla jopa loukkaavia, mutta eihän sitä tarvitse sanoa ääneen, että muistan nimesi siitä, että pääsi päällä on vessanpönttö”, Vannas vinkkaa.

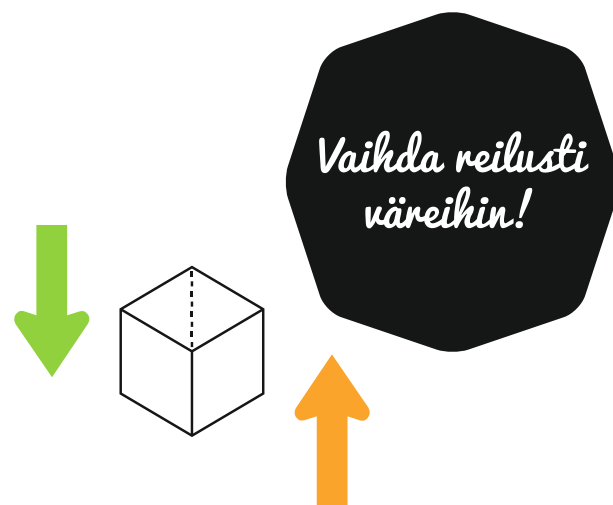
Helppo tapa aloittaa nimitystekniikan opettelu on lukea kaupan kassan tai tarjoilijan nimikyltti ja testata, muistaako henkilön nimen vielä hetken päästä.

”Tärkeintä muistitekniikan harjoittelemisessa on aloittaa heti ja pienin askelin.” •

Vastaus: Kuvasta puuttuvat lankarulla ja tölkinavaaja.

Finlayson

MAAILMAN JA IHMISEN VÄLIIN TARVITAAN JOTAIN PEHMEÄÄ.



*Tuo vanhat pyyhkeesi
Finlaysonin keräyslaatikoon.*

*Lahjoitamme palautuneet pyyhkeet
eteenpäin raaka-aineeksi tuotteisiin,
joita käytetään ympäristövahinkojen
torjumiseen ja ennaltaehkäisyyn.
Samalla vähennämme yhdessä
kaatopaikkojen kuormitusta.*

*Kiitokseksi saat Reilun kaupan
puuvillasta valmistetut Reilu- ja
Rytmi-pyyhkeet kampanjahintaan.*



Kampanja voimassa kaikissa Prisma-myymöissä
30.4.2014 asti. Ei kierrätyspakkoa.



ETHÄN PESE VAATTEITAKAAN ENÄÄ PYYKKILAUDALLA.

Kärcher-ikkunanpesusetti. Kirkkaasti helpompi.

Unohda ämpärit, läträäminen ja päivän kestävät urakat. Kevyt, akkukäyttöinen Kärcher-ikkunanpesusetti tekee ikkunoiden ja peilien pesusta vaivatonta ja vikkellä. Helposti käyttövalmiilla Kärcherillä pidät lasipinnat raidattoman kirkkaina vaikka muiden puuhien ohessa. Kärcher-ikkunanpesusetit löydät Prismoista.

www.karcher.fi

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT THINKSTOCK JA TAVARANTOIMITTAJAT

Oksat pois

Säännöllisesti trimmatut puut ja pensaat kasvavat siihen suuntaan kuin haluat. Puutarhassa pärjää hyvien saksien avulla.



HAAVASUOJASSA on kätevä, käyttövalmis pensselipullo. Riittoisa aine suojaa lehtipuiden ja -pensaiden leikkuuhaavoja ja kuorivaurioita. Biohajoava. Sisältää etanolia. 300 g. Cooper. Kodin Terrat, Prisma, suurimmat S-marketit ja suurimmat Sale-myymälät.

RAIVAUSSAKSIEN hammasvaihe lisää leikkuuvoimaa. Kevyiden saksien leikkuuteho on noin 35 mm puulajista riippuen. Alasinmalli. Fiskars. Kodin Terrat, suurimmat Prisma ja suurimmat S-marketit.



OKSASAKSISSA on kätevä sormilenkki ja otteenpitävä kahva. Leikkuuteho on noin 16 mm puulajista riippuen. Fiskars. Kodin Terrat, suurimmat Prisma ja suurimmat S-marketit.



PAINERUISKU sisältää pisara-tekniikan. Kun ruisku on paineistettu, säiliön voi tyhjentää kokonaan nesteestä ilman uudelleen paineistusta. 7 l. Hozelock. Kodin Terrat, S-Raudat ja Prisma.



POWER GEAR -RAIVAUSSAKSIEN koukkuterä sopii erityisesti tuoreen puun leikkaamiseen. Ohileikkaavalla mallilla ylettyy helposti oksan tyveen. Leikkuuteho on noin 38 mm. Koko M. Fiskars. Kodin Terrat ja suurimmat Prisma.



INSPIRATION-OKSASAKSET soveltuvat hyvin aloittelevalle puutarhurille. Ohileikkaava terä käy tuoreiden oksien karsimiseen. Saksissa on tukeva kädensija ja kitkaa vähentävä pinnointi. Mallit Lucy ja Ruby. Fiskars. Kodin Terrat, Prisma ja suurimmat S-marketit.



KEVÄTRUISKUTE torjuu tuohyönteisten talvehtimisasteet lehtipuista ja -pensaista. Torjunta tehdään silmujen puhjetessa. Tehoaineena on parafiiniöljy. Tiiviste laimennetaan veteen. 1 l. Neko. Kodin Terrat, Prisma ja suurimmat S-marketit.



Miten puut ja pensaat leikataan oikeaoppisesti? Katso ohjeet videolta.



yhteishyvä *live*

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

YHTEISHYVÄ HUHTIKUU 2014 63

TEKSTI MARITA KOKKO
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
KUVITUS SAULI PALMU

Kuuntele sydäntäsi

Rinnan alla muljahtelee, pulssi nousee taivaasiin ja olo on tukala. Aina eteisvärinä ei kuitenkaan oireile näin selvästi. Silloin vaarana voi olla aivoinfarkti.

"Sydänperäiset eteisvärinään liittyvät aivoinfarktit ovat työikäisten ongelma, sillä heillä eteisvärinää saatetaan pitää vähäriskisenä", sanoo neurologi **Jukka Putaala** Helsingin yliopistollisesta keskussairaalaasta.

Eteisvärinä on yleisin sydämen rytmihäiriö, ja se esiintyy kohtauksittain tai jatkuvana. Suomessa on 100 000 eteisvärinäpotilasta ja tunnistamattomia tapauksia on jopa kymmeniätuhansia.

"Huomaamaton eteisvärinä on merkittävä aivoinfarktin aiheuttaja. Tällä hetkellä emme edes tiedä, kuinka merkittävä", kertoo kardiologian professori **Juhani Airaksinen** Turun yliopistollisesta keskussairaalaasta.

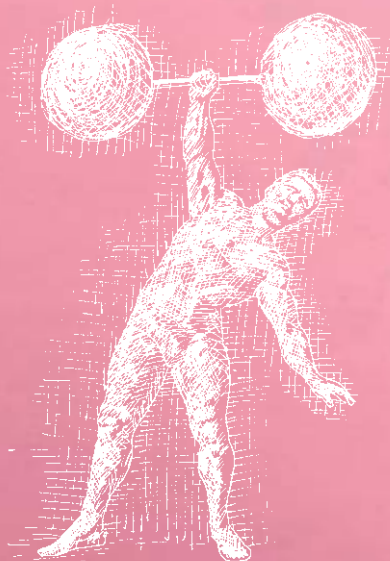
Mikäli työikäinen saa aivoinfarktin, siitä hengissä selvinnyt usein vammautuu tai menettää työkykynsä. Eteisvärinän hoidossa tärkeintä onkin aivoinfarktin estäminen.

Aivoinfarktin saa vuodessa noin 14 600 suomalaista, ja sairaus uusiutuu noin 2 500 ihmisellä vuosittain. Noin neljännes aivoinfarktin saaneista on työikäisiä aikuisia. Vuoteen 2030 mennessä sairastuneiden määrän odotetaan kasvavan jopa 20 000:een, ellei ehkäisyssä onnistuta entistä paremmin.

"Syynä on väestön ikääntyminen ja sen myötä sydämen eteisvärinän kaltaisten riskien lisääntyminen. Keskimäärin suomalainen sairastuu aivoinfarktiin 75-vuotiaana, mutta huolestuttavat tiedot USA:sta ja Ruotsista kertovat, että keski-ikä on alenemassa. Riskitekijöitä alkaa kertyä yhä nuoremmalla iällä. Tehdään paljon istumatyötä, lihotaan, ja liikutaan vähän", Putaala korostaa.

Sormet ranteelle

Eteisvärinä tuntuu usein rajuna tykytyksenä. Kun normaali syke on tasainen, eteisvärinässä pulssi unoh-



4 x terveyttä sydämelle

- Vähennä alkoholin käyttöä. Runsas alkoholin käyttö vaurioittaa sydäntä vähitellen, ja etenkin alkoholin käytön lopettamisvaiheessa kehittyy usein eteisvärinä.
- Vältä suolaa ruoanvalmistuksessa ja ruokapöydässä. Valitse vähäsuolaisia leipiä, liha- ja kalajalosteita, eineksiä ja muita elintarvikkeita. Käytä pehmeitä rasvoja kovien sijaan.
- Liiku säännöllisesti kolme-viisi kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Tavoitteena on lievä hengästyminen.
- Nuku riittävästi, ja vähennä tietoisesti stressiä arjessasi.

taa tahdin ja alkaa poukkoilla keskimääräistä nopeammin. Nuorella ihmisellä pulssi nousee 150:n paikkeille. Olosta tulee tukahduttava.

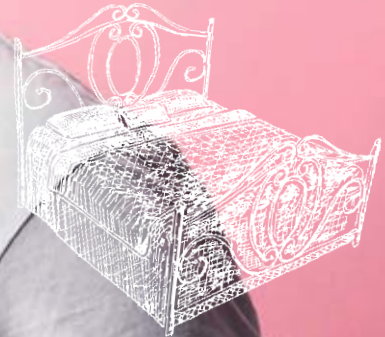
Jos suorituskyky yhtäkkiä laskee ja pienikin ponnistus hengästyttää, kannattaa tunnustella pulssi ranteesta.

”Itse tehty pulssin tunnustelu on toimiva, halpa ja laitteeton tapa seuloa eteisvärinöitä”, Juhani Airaksinen toteaa.

Osalla ei ole minkäänlaisia oireita eteisvärinästä, vaan he kokevat voivansa suorastaan loistavasti. Silloin pulssin ja verenpaineen mittaaminen ovat keinot, joilla diagnostiikassa päästään alkuun.

”Jos verenpainemittari antaa epämääräisiä lukuja eikä suostu mittaamaan painetta, yksi syy voi olla epäsäännöllinen syke, joka harhauttaa mittarin”, Airaksinen vinkkaa.

...



••• Eteisvärinässä pulssi unohtaa tahdin ja alkaa poukkoilla.

Diagnoosi edellyttää EKG-rekisteröintiä eli sydänsähkökäyrää, joka tehdään rytmihäiriön aikana.

Useimmille eteisvärinä tulee yöllä, jolloin pulssi on muutenkin harva ja elimistö levossa. Eteisvärinässä sydämen eteiset värisevät epäsäännöllisesti 500–600 kertaa minuutissa. Koska eteiset eivät silloin supistelee normaalisti, saattaa eteiskorvakkeeseen syntyä hyytymä. Näin tapahtuu Airaksisen mukaan 10–20 prosentille eteisvärinäpotilaista.

Kun rytmi käännetään normaaliksi, eteiset alkavat jälleen supistua.

”Silloin voi käydä kuin hammas-tahnatuubia puristettaessa. Hyytymä pursuu pois ja lähtee ylös aivoveren-

kiertoon. Siellä pienikin nokare voi aiheuttaa suuria vaurioita.”

Aivoinfarktissa aivovaltimo tukkeutuu. Verenkierto tukkeuman alueella loppuu tai häiriintyy ja osa aivokudoksesta menee pysyvään kuolioon.

Rytmin voi palauttaa

Aivoinfarktin riskin vuoksi rytmin palauttaminen normaaliksi ei ole aina ongelmaton. Joillekin potilaille eteisvärinä on paras rytmi, eikä siitä yritetä päästä eroon.

”Kuitenkin erityisesti nuorilla elämänlaatu on jonkin verran parempi, kun rytmi pyritään palauttamaan”, Airaksinen sanoo.

Mitään yksittäistä syytä eteisvärinään ei löydy. Terveet elämäntavat auttavat osaltaan pitämään värinän loitolla. Joillekin fyysinen rasitus, kuten lenkkeily, voi kuitenkin aiheuttaa oireita.

Eteisvärinä on yksi eniten elämänlaatua heikentävistä sairauksista, koska kohtaukset tulevat miten sattuvat ja oireet ovat joskus voimakkaita.

”Ne, joilla on voimakkaita oireita, hakevat apua ja saavat asianmukaisen hoidon. Mutta oireettomille aivoinfarkti saattaa olla ensimmäinen oire eteisvärinästä”, Airaksinen muistuttaa. •

Opettele mittaamaan pulssisi

Hyvä pulssin tunnustelupaikka on ranteen sisäpuolella peukalon alla. Jotkut tuntevat sykkeen paremmin kyynärtaipeesta tai kaulalta.

Paina kevyesti yhdellä tai useammalla sormella tunnustelu-kohtaa niin, että pulssi tuntuu. Tunnustele, tulevatko sykäykset säännöllisesti vai epäsäännöllisesti. Voit huomata rytmin tai sen muuttumi-

sen laskemalla sykettä ääneen.

Laske pulssin sykäyksiä puolen minuutin ajan. Kerro sitten saamasi tulos kahdella. Näin saat tietää, montako kertaa sydämesi lyö minuutissa.

Normaali syke on tasainen, ja sydän lyö levossa keskimäärin 60–80 kertaa minuutissa.

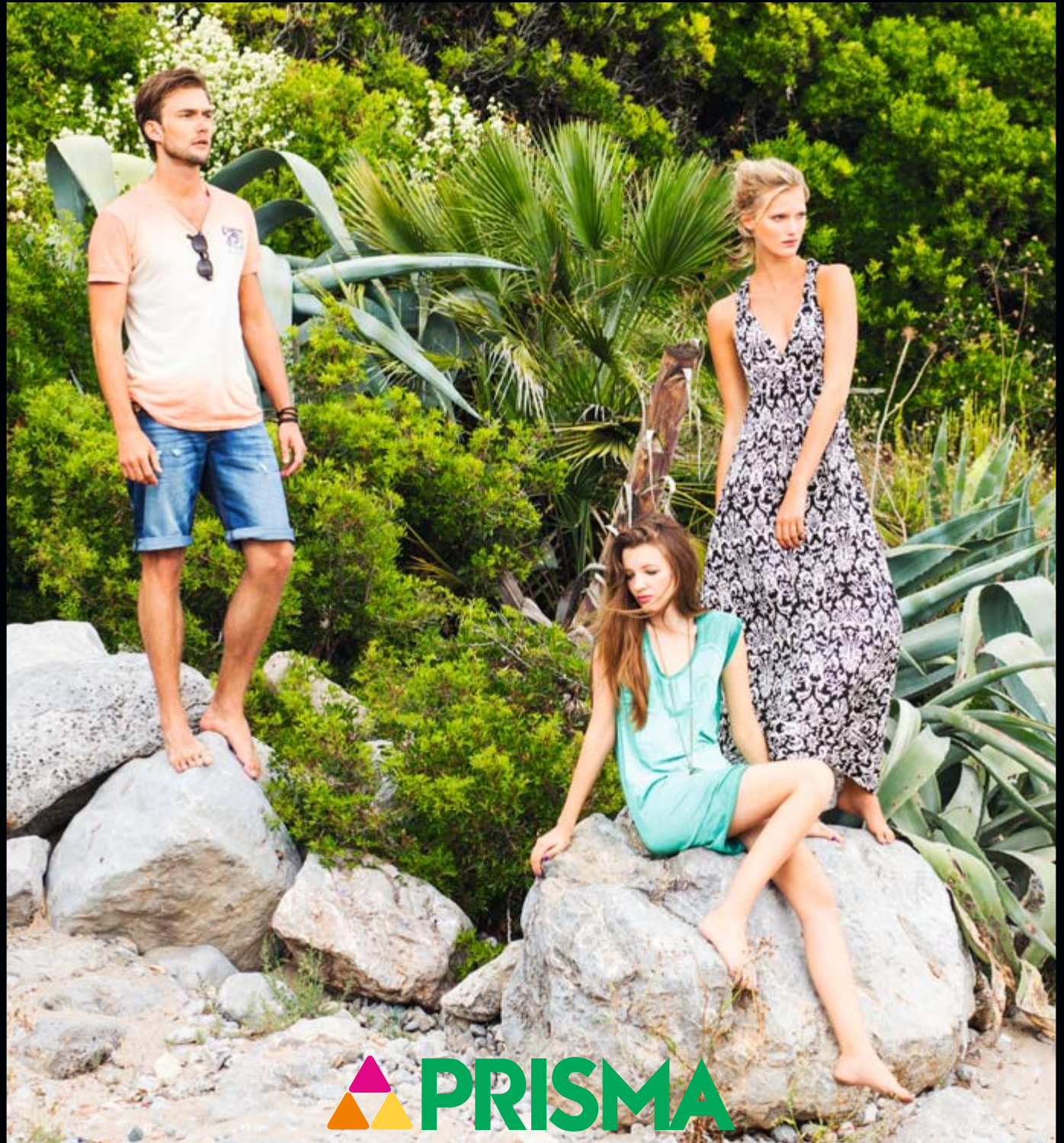
Lähde: Tunnepulssisi.fi



SPRING/SUMMER COLLECTION 2014

BROADWAY

NYC FASHION



 **PRISMA**

WWW.BROADWAY-FASHION.COM



Tikku, tuutti, tötterö.

3 maistuvaa syytä tavata tuutilla.



Suomen

pakastetuin

jäätelö

Huhtikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 69–73 | uutiset s. 73

TANSSI & MUSIIKKI

S-Etu
5 €



GABRIELE ZUCCA

Hofesh Shechter Companyn rock- henkinen tanssi-ilta

- S-Etukortilla 30.4. mennessä ostetut *Political Mother* -teoksen pääsyliput 45 e + palvelumaksu alk. 1,50 e (norm. 50 e) 17.-18.6. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.

Hofesh Shechterin *Political Mother* on teos, joka yhdistää tanssiesityksen ja rockkeikan. Livebändin esiintyminen lähentelee progressiivisen rockkeikan tunnelmaa. Israelilaissyntyinen Shechter on yksi Englannin kirkkaimpia nykytanssin tähtiä. Esityksen kesto 70 min, ei väliaikaa.

Kuopion Musiikkikeskus,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus, Sokos Kuopio ja Lippupisteen myymälät kautta maan.
Esitä S-Etukortti lippuja ostaessasi.
Lisätiedot: 050 365 6274, 050 322 5220,
www.kuopiodancefestival.fi

S-Etu
8 €

Kaustinen kokoaa kansan- musiikin ystävät

- S-Etukortilla 30.6. mennessä ostetut *Kaustisen Folk Music Festival* -päiväliput 12-27 e (norm. 20-35 e) 7.-13.7. Ei Bonusta.

Kaustisen kansanmusiikkijuhlien tulevaa kesää maustavat tarinankerronta, polkka ja nousevien kansanmusiikin nimien Showcase-sarja.

Kaustisen Folk Music Festival, Kaustinen.
Liput: lipputoimisto.fi
Lisätiedot: www.kaustinen.net

Tanssiteos kaiken ylittävästä ystävyydestä

- S-Etukortilla Tanssiteatteri MD:n huhtikuun *Ronja Ryövärintytär* -esitysten perheliput 55 e, sis. 5 lippua (norm. 70 e) ke 2.4. klo 18.30, to 3.4. klo 10, la 5.4. klo 14, ke 9.4. klo 10 ja 18.30 sekä to 10.4. klo 10 Tanssiteatteri MD:ssä. Ei Bonusta.

Vauhdikas ja maanläheinen esitys herättää koskettavan tarinan hahmot liikkeeseen. Tanssiteos Astrid Lindgrenin rakastetusta *Ronja Ryövärintyttären seikkailusta* avaa valloittavan maailman koko perheelle. Esityksen kesto 65 min, yli 6-vuotiaille.

Tanssiteatteri MD, Hällä-näyttämö,
Hämeenkatu 25, Tampere.
Liput: liput@tanssiteatterimd.fi,
050 556 6025,
Hällä-näyttämön lipunmyynti ma-pe
klo 10-16 ja 1 h ennen esitystä.
Lisätiedot: www.tanssiteatterimd.fi

S-Etu
5 €



Kitaran juhlaa Tampereella

- S-Etukortilla 31.5. mennessä ostetut *Tampere Guitar Festivalin* Elämyskonsertin liput 24 e (norm. 29 e) pe 6.6. klo 19 Tampere-talossa. Ei Bonusta.

Italialainen Antonio Forcione kuuluu arvostetuimpien *Fingerstyle*-kitaristien joukkoon. Takuulla svengaavassa triossa soittavat myös basisti Matheus Nova sekä lyömäsoittaja Anselmo Netto.

Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tampere.
Liput: Lippupiste 0600 900 900
(1,98 e/min+pvm), Tampere-talon lippu-
toimisto 0600 94 500 (1,40 e/min+pvm),
www.lippu.fi.
Lisätiedot: www.tgf.fi

S-Etu
15 €



Kultakuume Kuopiossa livesäestyksellä

- S-Etukortilla Kuopion kaupungin-orkesterin säestämän *Charlie Chaplinin Kultakuume*-elokuvan esityksen permantoliput 28 e (norm. 30 e), parvi 23 e (norm. 25 e), alle 16 v. lapset ja opiskelijat 10 e (norm. 12 e) pe 11.4. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1,50 e/lippu. Max. 2/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Kuopion kaupunginorkesteri säestää liveinä klassikkoelokuvan *Kultakuume* Charlie Chaplinin *Kulkuri*-hahmon 100-vuotisjuhlan kunniaksi.

Kuopion Musiikkikeskus,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus 0600 96 100
(1,98 e/min+pvm), Lippupiste 0600 900 900
(1,98 e/min+pvm), www.lippu.fi
Lisätiedot:
www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

TEATTERI



S-Etu
2/5 €

Prinsessa, Hiljaiset sillat ja Kalle Blomqvist Tampereella

- S-Etukortilla Prinsessa-musikaalin liput 39 e (norm. 44 e) la 26.4. klo 19 Tampereen Työväen Teatterissa. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Hiljaiset sillat -näytelmän liput 20 e (norm. 25 e) to 10.4. klo 19 Tampereen Työväen Teatterissa. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Mestarietsivä Kalle Blomqvist -näytelmän liput 18 e (norm. 20 e) Tampereen Työväen Teatterissa. Max 4 lippua/asiakas. Ei Bonusta.

Tampereen Työväen Teatteri, Suuri näyttämö, Hämeenpuisto 32, Tampere.
Liput: Suuren näyttämön vieressä olevasta lippumyymälästä ma-la klo 10-19, 03 217 8222.
Lisätiedot: www.ttt-teatteri.fi

S-Etu
3 €

Risto Räppääjä ja Kekkonen Varkauden Teatterissa

- S-Etukortilla Risto Räppääjä ja villi kone -esityksen liput 10 e (norm. 13 e) la 26.4. klo 13. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Kekkonen -syntymästä kuolemattomuuteen -kuningaskomedian liput 19 e (norm. 22 e) ke 30.4. klo 19. Ei Bonusta.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput: 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi, www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot: www.varkaudenteatteri.fi
Teatteripakettitiedustelut: Sokos Hotel Vesileppis, 010 762 9650.

Kuopion kaupungin-teatteri esittää

S-Etu
3 €

- S-Etukortilla Elling-näytelmän perusliput 18 e (norm. 21 e) pe 11.4. klo 19 Puistokoulun näyttämöllä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Maaninkavaara-näytelmän perusliput 22 e (norm. 25 e) to 17.4. klo 19 Yhteiskoulun näyttämöllä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Mielenräpähöittäjä-näytelmän perusliput 18 e (norm. 21 e) ke 30.4. klo 19 Puistokoulun näyttämöllä. Ei Bonusta.

Kuopion kaupunginteatteri, Puistokatu 13, Kuopio.
Liput: Kuopion kaupunginteatterin lippukassa, 0600 061 616 (1,98 e/min+pvm).
Lisätiedot: teatteri.kuopio.fi



S-Etu
4 €

Aina joku eksyy Lahdessa

- S-Etukortilla Aina joku eksyy -näytelmän liput 24 e (norm. 28 e), eläkeläiset 21 e (norm. 25 e), opiskelijat/työttömät 15 e (norm. 19 e) to 10.4., 24.4. klo 19 ja pe 25.4. klo 13 Lahden kaupunginteatterin Juhani-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Suomalaisen näytelmäkirjallisuuden helmi on tragikoominen perhehistoriikki Rinteen perheestä. Näytelmä liikkuu tunteiden ja muistojen ohjaamana ketterästi ajasta ja paikasta toiseen, mutta keskittyy erityisesti 1970-80-lukujen vaihteen varuskunta-kaupunkiin.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput: Lippumyymälä arkisin klo 12-17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka. Puhelinvaraukset 0600 305 757 (1,53 e/min+pvm) ma-pe klo 11-17. Liput myös Lippupisteiden toimipaikoista, ei internetmyynnistä.
Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Seinäjoen kesäteatteri viihdyttää

S-Etu
4 €

- S-Etukortilla Remu & The Hurriganes Lakeudella ja Pohjanmaa Brothers -musikaalien liput 25 e (norm. 29 e) ja Peter Pan -musikaalin liput 11 e (norm. 15 e) 5.6.-30.8. Seinäjoen kesäteatterissa. Ei Bonusta.

Suomen monipuolisin kesäteatteri tarjoaa kesällä useita erilaisia musikaaleja Törnävän kartanon puistomaisemassa ohivirtaavan Seinäjoen äärellä.

Seinäjoen kesäteatteri, Törnäväntie 21, Seinäjoki.
Liput: 0600 550 108, 0600 550 109 (ryhmät), Etelä-Pohjanmaan Matkailu, Lippupalvelu, info@seinajoenkesateatteri.fi
Lisätiedot: www.seinajoenkesateatteri.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA



S-Etu
15 %

Hayao Miyazakin Tuuli nousee

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 4.-29.4. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Oscar-voittaja Hayao Miyazakin viimeinen ohjaustyö on eppinen tarina rakkaudesta, sinnikkydestä, lentämisestä ja oikeista valinnoista maailman myllerrysten keskellä. Päähenkilö Jiro unelmoi lentämisestä ja upeiden lentokoneiden suunnittelusta 1920-luvun Japanissa.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

STAND UP

**S-Etu
2 €**



Niko Kivelän Toinen MINÄ! -kiertue

- **S-Etukortilla Niko Kivelä - Toinen MINÄ! -kiertueliput 27,50 e sis. toimitusmaksun (norm. 29,50 e), opiskelijat, eläkeläiset, varusmiehet ja työttömät 22,50 e sis. toimitusmaksun (norm. 24,50 e). Ei Bonusta.**

Suomen stand up -komiikan kirkkaimpaan eliittiin kuuluva, yleisösuosion korkeimmalla aallonharjalla jo pitkään surfannut Niko Kivelä räjäyttää konserttialit nauruun keväällä 2014, kun *Toinen MINÄ!* -kiertue valloittaa peräti 35 kaupunkia. Kiertueen ikäraja 15 v.

Liput: Lippupiste ja Lippupalvelu.
Raahe, Ylivieska ja Iisalmi tapahtumapaikan omat lipunmyyntijärjestelmät.
Lisätiedot: www.suomenstandupclub.fi

KOKO PERHE

**S-Etu
3,50 €**

Sirkus Finlandia kiertueella

- **S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50-28,50 e (norm. 16-32 e). Ei Bonusta.**

Sirkus Finlandia kiertää jälleen koko Suomen päästä päähän uudella ohjelmalla. Esityksen kesto 2 h väliaikoinen.

Kiertuepaikkakunnat huhtikuussa:

- Tammiisaari, la 12.4. Markkinakenttä klo 13 ja 17
- Karjaa, su 13.4. Sisu Arena klo 17
- Karkkila, ti 15.4. Nyhkälänharju klo 18.30
- Forssa, ke 16.4. Pilvenmäen ravirata klo 15.30 ja 18.30
- Hämeenlinna, to-pe 17.-18.4. Hämeensaari, to klo 18.30, pe klo 13 ja 17
- Turenki, la 19.4. Turengin koulu klo 17
- Riihimäki, su-ma 20.-21.4. Talvikenttä, su klo 17, ma klo 13 ja 17
- Kotka, ti-to 22.-24.4. Ruonalan kenttä, ti-ke klo 18.30, to klo 15.30 ja 18.30
- Hamina, pe 25.4. Sibeliuskadun kenttä klo 15.30 ja 18.30
- Kouvola, la-ma 26.-28.4. Mielakan P-alue, la-su klo 17, ma klo 18.30
- Inkeroinen, ti 29.4. Kalajan kenttä klo 18.30.

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

MATKALLE

**S-Etu
50-100 €**

Välimeren risteily Costa Favolosalla

- **S-Etukortilla Costa Favolosan Välimeren risteilyllä Premium-palvelut (hytät ylemmiltä kansilta, huonepalvelu 24 h, aamiainen hyttiin tarjoiltuna) maksutta (norm. 50-100 e riippuen hyttiluokasta) 3.-10.11. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 1 445 e/hlö sis. Välimeren risteilyn Costa Favolosalla reittiä Savona-Barcelona-Palma De Mallorca-Malta-La Valletta-Palermo-Civitavecchia-Savona, Finnairin suorat lennot Hki-Milano-Hki, risteilyn jaetussa Premium-luokan sisähytyissä, all inclusive, verot, satamamaksut, tarjoilupalkkiot sekä suomalaisen matkanjohtajan palvelut laivalla. Lisämaksusta retket maissa sekä liityntä-kuljetukset 4-, 5- ja 6-tietä pitkin Helsinkiin ja takaisin.

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

KOKO PERHE

**S-Etu
3-5 €**



Kingiä menoa Linnanmäellä

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen Hupirannekkeet 34 e (Linnanmäeltä 37-39 e) 14.4.-19.10. Sokoksista ja Prismoista. Ei Bonusta.**

Koe Linnanmäen uutuuslaite KINGI ja 75 metrin vapaapudotus 26.4. alkaen. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisäänpääsyn huvipuistoon koko kauden.

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

MATKALLE

**S-Etu
1-17 €**



Keväinen kylpylämatka Pärnuun

- **S-Etukortilla Eckerö Linen matka Tallinnaan ja hotellimajoitus Pärnussa su-to-lähdöillä alk. 55 e/hlö/vrk/2 hh (norm. 56-72 e) 1.5. saakka Tervise Paradiis Spa-hotellissa. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Hinta sis. laivamatkat m/s Finlandialla Hki-Tallinna-Hki kansipaikoin, majoituksen Tervise Paradiis Spa-hotellissa 2 hh:ssa, buffet-aamiaisen ja -illallisen, kuntosalin käytön, uimahallin ja saunan käytön klo 6.30-15, aamuvoimistelun sekä pääsyn Viron suurimpaan vesipuistoon. Ei sisällä hoitoja. Noin kahden tunnin matkan Tallinnasta Pärnuun spa-hotellille voi kulkea vaikka omalla autolla.

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



**S-Etu
10 %**

Punaisilla laivoilla irti arjesta

- **S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-risteilystä 10 %:n etu päivän risteilyhinnasta esim. 36 e/C-hytti (norm. 40 e/C-hytti) 31.5. saakka. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Hinta sis. Helsinki-Tukholma-risteilyn valitussa hyttiluokassa 2-4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSBONF.

MATKALLE

**S-Etu
4,30/10 €**



VISITNORWAY

Kiertomatkat Baltiaan ja Lofoteille

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Baltian kiertomatalla Riika-Vilna-Kaunas drinkkikupongi Radisson Blu Hotel Latvijassa maksutta (norm. 4,30 e) 6.7. ja 27.7. Bonusta matkan hinnasta.**

Baltian kiertomatka alk. 569 e/hlö (kesto 5 pv) sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetukset matkaohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan bussilla, suomenkielisen matkaoppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinaan, majoituksen jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, 3 x lounaan, 1 x päivällisen, 4 x kahvitauon tarjoilut, ohjelman mukaiset retket, sisäänpääsymaksut sekä kiertokävelyt ja -ajelut. Liityntäkuljetukset satamaan lisämaksusta useilta paikkakunnilta.

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Lofootien kiertomatalla S-ryhmän lahjakortti maksutta (norm. 10 e) 28.7. ja 18.8. Bonusta matkan hinnasta.**

Lofootien kiertomatka alk. 750 e/hlö (kesto 6 pv) Kajaanista sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan bussilla, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, puolihoidoateriat alkaen tulopäivänä päivällisellä ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen (päivittäisinä aterioina aamiaisen ja päivällinen), lauttaliput Lödingen-Bognes ja Bognes-Skarberget, aluemaksun Nusfordin kalastajakylään sekä suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Torniossa ja päättyen Tornioon. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat tai
Pohjolan Matkan matkatoimistoista,
0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta
8,35 snt/puh.+7,02 snt/min, matkapuhelimesta
8,35 snt/puh.+17,17 snt/min). Palvelumaksu
12 e/varaus, internetvaraukset palvelumak-
sutta. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

HOTELLIPAKETIT

**S-Etu
4,50 €**

Marina juhlii 40-vuotista taivaltaan Turussa

- **S-Etukortilla Juhlavuoden majoituspaketti 89 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 93,50 e) Radisson Blu Marina Palace Hotel Turussa.**

Hinta sis. majoituksen, tervetulo-
maljan ja Juhlavuoden 3 ruoka-
lajin menun *Grill it! Marinassa*.
Paketteja on rajoitettu määrä.

Radisson Blu Marina Palace Hotel,
Linnankatu 23, Turku.
Lisätiedot ja varaukset: 020 123 4710,
www.radissonblu.fi/hotelli-turku.
Kampanjakoodi: JUH40

**S-Etu
4,50 €**

Etelä-Savoon pääsiäisenä

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 34,50 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 39 e) 17.-21.4. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä ja Original Sokos Hotel Seurahuoneella Savonlinnassa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen
ja hotellin asukassaunan käytön.

Original Sokos Hotel Vaakuna
Mikkeli, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli.
Original Sokos Hotel Seurahuone
Savonlinna, Kauppatori 4-6,
Savonlinna.
Lisätiedot ja varaukset: Mikkeli
015 20 201 ja Savonlinna 015 20 202,
www.sokoshotels.fi, varauskoodi
VAPAAALLE

LIIKUNTA & HYVINVOINTI

Ässä-perjantai Kolilla

- **S-Etukortilla Kolin rinteiden päivälippu 31 e (norm. 37 e) pe 11.4. klo 10-21.**
- **S-Etukortilla Koli Relax Span kylpylälippu 29 e/hlö sis. Lumene-kylpykiulun (norm. 40 e) pe 11.4. klo 18 jälkeen.**

Perjantaina 11.4. Kolilla vietetään asia-
kasomistajapäivää, jolloin asiakasomis-
tajat saavat S-Etukorttia näyttämällä
etuja Ukko- ja Loma-Kolin rinteillä, Koli
Relax Spassa sekä ravintoloissa.

Frederik Bomballa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 59 e/hlö/vrk/2hh:ssa (norm. 68,50 e) 11.-12.4. Break Sokos Hotel Bomballa Nurmeksessa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, kylpylän
vapaan käytön sekä pääsylipun Frederikin
keikalle.

Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, Nurmeks.
Lisätiedot ja varaukset: 020 123 4908,
myynti.bomba@sokoshotels.fi,
varauskoodi: Frederik

**S-Etu
9,50 €**

**S-Etu
9 €**

Suosittu Katri Helena -musikaali Kouvolassa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 78,50 e /hlö/vrk/2 hh (norm. alk. 87,50 e) esim. pe 4.4., la 5.4., pe 11.4. ja la 10.5. Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvolassa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun
Katri Helena -musikaaliin.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola,
Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.
Lisätiedot ja varaukset: 020 123 4651
(8,35 snt/puh.+7,17 snt/min).
Lisätiedot teatterista: www.kouvolanteatteri.fi

**S-Etu
4,50 €**

Kolmas Nainen Puikkarissa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 59,50 e /hlö/2 hh/vrk (norm. 64 e/hlö) la 5.4. Original Sokos Hotel Puijonsarvessa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun
Kolmannen Naisen keikalle Ravintola Puikka-
riin. Huoneita rajoitettu määrä.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi / Ravintola
Puikkari, Minna Canthin Katu 16, Kuopio.
Lisätiedot ja varaukset: 010 762 9500 (0,0828 e/
puh.+0,1199 e/min), sales.kuopio@sokoshotels.fi

**S-Etu
6/11 €**



Break Sokos Hotel Koli / Koli Relax Spa /
Kolin rinteet, Koli.
Liput ja lisätiedot: 020 123 4662,
sales.koli@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi,
www.kolirelaxspa.fi, www.koli.fi/rinteet

LIIKUNTA & HYVINVOINTI

Kuntovitonon Turun Urheilupuistossa

**S-Etu
3 €**

- **S-Etukortilla Kuntovitonon osallistumismaksu 31-42 e (norm. 34-45 e) maksamisajankohdasta riippuen. Ei Bonusta.**

Kuntovitonon järjestetään Turun keskustan upeassa Urheilupuistossa lauantaina 24.5., ja reitit risteilevät eri puolilla Turun upeaa jokivartta. Kuntovitosella on viiden ja kymmenen kilometrin reitit kävelijöille ja juoksijoille. Luvassa on myös esteetön lenkki.

Turun Urheilupuisto, Turku.
Lisätiedot: www.kuntovitonon.fi



**S-Etu
alk.
29,90 €**

EasyFitissä ja LadyLinessa kuntoillaan kesälläkin

- **S-Etukortilla EasyFitin vapaavalintainen kesäkuukausi veloitus (norm. alk. 29,90 e), kun solmii asiakkuuden 21.-27.4. Bonusta aloitus- ja kuukausimaksuista.**

EasyFit on uusi liikuntakeskus naisille ja miehille. Keskukseen kuntosalilaitteet ovat helppokäyttöisiä, minkä lisäksi keskuksessa on tarjolla muun muassa non-stop-ryhmäliikuntaa päivittäin klo 5-23.

- **S-Etukortilla LadyLinen vapaavalintainen kesäkuukausi veloitus (norm. alk. 49 e) ja aloitusmaksu 50 e (norm. 100 e), kun solmii asiakkuuden 14.-20.4. Bonusta palvelumaksusta myöntävässä LadyLine-keskuksessa. Edellyttää vähintään 12 kk asiakkuuden solmimista. Vain uusille asiakkaille.**

LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskus. Olipa tavoitteena painonhallinta tai yleiskunnan kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne, saa LadyLinesta haluamansa.

Lisätiedot: www.easyfit.fi, www.ladyline.fi

Kympin Nainen Kouvola

**S-Etu
2/3 €**

- **S-Etukortilla Kympin Nainen -tapahtuman osallistumismaksu huhtikuussa 29 e (norm. 32 e) ja toukokuussa 30 e (norm. 32 e) la 24.5. klo 11-16 Kouvola. Ei Bonusta.**

Kympin Nainen on naisten ja tyttöjen iloinen liikunta- ja yhdessäolotapahtuma Kouvolaan jäähallissa ja sen ympäröivillä lenkkipoluilla, missä kiertävät perinteiset 10 ja 5 kilometrin lenkit sekä kevyempi 2,5 kilometrin esteetön/polttarilenkki.

Virallisissa Kympin Nainen -jatko-bileissä, Original Sokos Hotelli Vaakuna Kouvola, esiintyy Sami Hintsanen.

Kouvolaan jäähalli, Topinkuja 1, Kouvola.
Liput: Ilmoittautuminen osoitteesta www.kympinnainen.fi/ilmoittautuminen
Lisätiedot: www.kympinnainen.fi,
info@kympinnainen.fi, 040 558 1214.
Majoitusvaraustiedustelut: 020 1234 650,
vaakuna.kouvola@sokoshotels.fi. S-Etukortilla huone 40 e/hlö/2 hh 23.-25.5. varaustunnukset: Kympin Nainen.

MUUT EDUT

Eirikuva digitoi kotivideot

**S-Etu
30 %**

- **S-Etukortilla kotivideoiden digitoinnista 30 %:n etu (norm. 25-125 e) 30.4. mennessä tehdyistä tilauksista. Ei Bonusta.**

Digitaalisessa muodossa olevaa tallennetta on helppo kopioida ja laatu säilyy kopioitaessa muuttumattomana, jolloin muistot säilyvät myös jälkipolville. Digitoinnin etuna on myös se, että tallenteita voi katsella nykyaikaisilla laitteilla.

Lisätiedot ja tilausohjeet:
www.eirikuva.fi/digitointi. Kampanjamerkintä:
Asiakasomistajaetu 4/14.

Ilahduta pääsiäis- tervehdyksellä!

**S-Etu
10 %**

- **S-Etukortilla Pääsiäiskorttipakkaus 2014 12,60 e + toimituskulut (norm. 14 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.**

Pääsiäiskorttipakkauksessa on 8 erilaista korttia, joissa on valmiina 1. luokan postimaksu maksettu -merkki, joka käy kaikkiin maihin.

Tilaukset: www.punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilauskuponkiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki. Avoimin ma-pe klo 10-16.

Uutisia



Viruun Solo Sokos Hotel Estoria

Tallinnaan Original Sokos Hotel Virun yhteyteen avautuu huhtikuussa uusi hotelli, 93-huoneinen Solo Sokos Hotel Estoria. Viru-hotellin lisäosassa palvelevan Estorian konsepti on Viron markkinoilla uniikki: jokainen hotellihuone esittelee yhden kiehtovan tarinan Virola kuvien ja kertomuksien.

"Tutustumme vieraamme Viron liike-, tiede- ja kulttuurielämään sekä maan historiaan ja nähtävyyksiin hotellissa esillä olevien tarinoiden avulla. Kertomukset on tuotettu yhteistyössä yli 40 virolaisen järjestön ja kohteen kanssa", esittelee hotellia operoivan AS Sokotelin toimitusjohtaja **Anu Soosaar** uudenlaisia Viron-virikkeitä.

Estorian kaikki huoneet ovat Superior-luokkaa, ja niissä on Solo-hotellityyppin mukainen tasokas varustelu. Estoriaan kuljetaan Original Sokos Hotel Virun aulassa sijaitsevan oman vastaanoton kautta.

Lisätiedot: www.sokoshotels.fi.

Verkkokauppa laajentaa lähikaupan valikoiman

Osuuskauppa Arina pilotoi yhdessä VTT:n kanssa uudenlaista myymälään ja verkkokaupan yhdistävää toimintamallia, joka tuo Kolarin Sale-myymlään entistä laajemman tuotevalikoiman. Asiakas voi tilata pääteeltä kotona tai myymälässä suurempien markettien tuotteita ja hakea ne sitten lähikaupasta. Ostokset maksetaan kassalla ilman toimituskuluja.

"Tavoitteena on tarjota lähimyymlöissä kattavasti koko S-ryhmän käyttötavaravaliokoma. Kokeilua on tarkoitus laajentaa vuoden 2014 aikana Arinan muulla toimialueella", kertoo Arinan markketoiminnan kehitysjohtaja **Tapani Kärkkäinen**.

Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palveluasiantuntija Kirsi Qvarnström.

Haluaisin tehdä S-Pankista pääasiallisen pankkini. Miten toimin?

Voit vaihtaa pankkia joko valtuuttamalla S-Pankin tekemään vaihdon puolestasi tai hoitaa asian itse.

Jos haluat, että S-Pankki tekee vaihdon puolestasi, mene käymään asiakaspalvelupisteessämme: lähimmän löydät osoitteesta s-pankki.fi/toimipaidat. Asiakaspalvelupisteessä sinulle avataan tarvitsemasi palvelut ja täytetään valtakirja, jolla annat luvan lopettaa käytössäsi olevat palvelut nykyisestä pankistasi.

Mikäli haluat hoitaa asian itse, avaa ensin tarvitsemasi palvelut S-Pankin verkkopankissa, asiakaspalvelupisteessämme tai puhelinpalvelussa. Ilmoita sen jälkeen S-Tilisi tilinumero palkan, eläkkeen tai muun etuuden maksajalle ja ota yhteyttä nykyiseen pankkiisi lopettaaksesi haluamasi palvelut.

Pankin vaihtaminen vaatii hieman vaivannäköä, mutta on sen arvoista. S-Pankin asiakkaana säästät pelkissä palvelumaksuissa useita kymmeniä euroja vuodessa, koska S-Pankin peruspankkipalvelut ovat maksuttomia osuuskauppojen asiakasomistajille.

S-Pankki ja LähiTapiola Pankki yhdistyvät 1.5. uudeksi S-Pankiksi. Yhdistymisen myötä tuote- ja palveluvalikoima laajenee muun muassa asuntolainoihin.

S-Pankissa asiointi on helppoa. Voit hoitaa pankkiasioita kätevästi verkkopankissa silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Henkilökohtaista palvelua vaativat asiat voit hoitaa S-Pankin asiakaspalvelupisteessä kauppareissun yhteydessä. Asiakaspalvelupisteet Prismoissa, useimmissa Sokoksissa ja valikoiduissa S-marketeissa palvelevat myös iltaisin ja viikonloppuisin. Lisäksi voit nostaa ja tallettaa käteistä noin tuhannen S-ryhmän toimipaikan kassalla.

S-ryhmän asiakasomistajapalvelu
010 765 858 (0,0835 e/puhelu +
0,1209 e/minuutti) palvelee kaikissa
asiakasomistajuuteen liittyvissä asioissa
ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää
www.s-kanava.fi-sivujen kautta.

Terveisiä osuuskaupasta
Esittelemme tällä palstalla
S-ryhmän osuuskauppoja.
Tällä kertaa vuorossa on
Kymen Seudun Osuuskauppa.



Osuuskauppa lähellä asiakasta

Kymen Seudun Osuuskauppa pyrkii paikallisuuteen kaikessa tekemisessään.

KSO sijaitsee nimensä mukaisesti Kymenlaakson alueella Kaakkois-Suomessa. Osuuskaupan motto on ”KSO - Lähellä Sinua”. Osuuskauppa on lähellä asiakasta tukemalla paikallisia urheiluseuroja ja kulttuurin saralla esimerkiksi teattereita. Tuetut urheiluseurat ovat järjestäneet asiakasomistajille muun muassa jalkapallo- ja luistelukouluja. Kulttuurin puolelta asiakkaat saavat lippuetuja eri teatteriesityksiin.

KSO on vahvasti mukana alueen tapahtumissa ja toimii toisinaan niiden järjestäjänä.

”Haluamme tuoda esille sitä, että Kymenlaaksossa on paljon toimintaa niin paikallisille kuin muualtakin tuleville ihmisille”, kertoo KSO:n kehitysjohtaja **Tiina Savia**.

Paikallisten tuottajien merkitys on päivittäistavarakaupan valikoimissa suuri. Lähitoimittajia on monissa eri tuoterhymissä kymmeniä. Savia kertoo leivän olevan näistä kaikkein suurin. Sitä tulee toimipaikkoihin 15 paikallisesta leipomosta.

”Omistuksessamme on myös vihanneistukku. Se ostaa paikallisilta toimittajilta vihanneksia ja hedelmiä”, Savia jatkaa.

KSO aloitti toimintansa, kun osuuskaupat Ympyrä ja Ympäristö yhdistyivät viime vuoden alussa. Osuuskaupalla on hieman yli 79 000 asiakasomistajaa ja 1 700 työntekijää. Alueen noin sataan toimipaikkaan kuuluu Saleja, S-marketeja, Prismoja, Sokoksia, Emotioneita, Sokos Hotelleja, ravintoloita ja ABC-liikennemyymälöitä. Osuuskaupan toimipaikkoja ovat myös Pukumies, Agrimarket, Multasormi, S-Rauta sekä kaksi autokauppaa. Lisäksi KSO:lla on kolme kylämyymälää, jotka ovat pieniä sekatarvikauppoja. Tammikuussa Kotkaan avattiin myös uudenlainen ravintola Players.

”Players on urheiluravintola, jossa voi viihtyä joko urheilua katsellen, keilaten tai biljardia pelaten. Pienimuotoisella kasinolla voi pelata RAY:n rahapelejä”, Savia kuvailee.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA ANSSI VUOHELAINEN

Uuden edessä

SOK:n uusi pääjohtaja Taavi Heikkilä uskoo, että S-ryhmän menestyksen ydin on osuustoiminnassa. Kilpailukyvyyn säilyttämiseen tarvitaan myös uusia innovaatioita, erilaisten asiakkaiden tarpeiden huomioimista sekä hyvää johtamista.

Vuoden 2014 alussa **Taavi Heikkilän** työhuoneen ikkunasta näkyvä maisema vaihtui Lahden näkymistä Helsingin Vallilan teollisuusalueeseen. Osuuskauppa Hämeenmaan entisen toimitusjohtajan perspektiivi on samalla muuttunut alueosuuskaupan kehittämisestä koko S-ryhmän luotsaamiseksi.

”Näkökulmani SOK:n pääjohtajana on asiakasomistajien sekä koko S-ryhmän kattava. Työni on ihmisten johtamista ja tavoitteiden asettamista”, Heikkilä summaa.

S-ryhmän kokoisen purren ohjaamiseen tarvitaan paljon työtä. Heikkilä näkee, että muuttuvassa markkinatilanteessa ei voi jättäytyä virran vietäväksi.

”Ympäröivä maailma muuttuu kovaa vauhtia. Verkkokauppa ja digitaalisuus muuttavat kauppatapoja, kansainvälinen kilpailu jatkaa kiristymistään, kaupan sääntely on muutoksessa, ja Suomen yleinen taloudellinen tilanne on vaikea. Myös S-ryhmän on muututtava mukana. Tarvitsemme kehityksen varmistamiseksi koko henkilökuntamme ideat ja myös innovaatioita S-ryhmän ulkopuolelta, kuten startup-yrittäjiltä.”

SOK:n hallintoneuvosto nimitti Heikkilän pääjohtajaksi yli 30 ehdokkaan joukosta. Uudella pääjohtajalla on kokemusta kaupan eri osa-alueista, ja hänen johtamistaitonsa

on huomioitu muun muassa Fakta-lehdessä, joka valitsi hänet Vuoden johtajaksi vuonna 2012. Heikkilälle tärkein arvo johtamisessa on oikeudenmukaisuus.

”Johtajan roolissa on oltava oma itsensä, vain siten voi saavuttaa alaisen luottamuksen. Johtaminen on helppoa, kun tavoitteet ovat kaikille yhteiset ja ne ovat selkeästi viestitty. Sen jälkeen kukin työntekijä voi itse miettiä keinot, joilla maaliin päästään”, Heikkilä kertoo filosofiastaan.

Asiakkaita lähellä

S-ryhmän asiakasomistajia on jo neljä viidesosaa suomalaisista kotitalouksista. Näin suurella joukolla ihmisiä on hyvin erilaisia tarpeita, joten tarjontaan on oltava moneen makuun.

”Meillä on asiakasta lähellä olevat osuuskaupat ja toimipaikat sekä kattavat valikoimat erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi Prismoista asiakas voi valita jopa 800 erilaisen leipätuotteen joukosta omaan makuunsa ja kukkaroonsa sopivimman.”

Asiakkaat haluavat sijainnin ja valikoiman rinnalle yhä yksilöidymiä palveluita. Heikkilä uskoo, että digitaalisuus auttaa saamaan tiiviimmän yhteyden asiakkaisiin.

”Meidän tulee vastata asiakkaidemme odotuksiin ja olla rohkeasti kehittämässä uusia tapoja aiempaa läheisemmän kontaktin saamiseksi. Erilaisilla mobiiliratkaisuilla voimme

kertoa asiakkaille vaikka sen, milloin uudet perunat saapuvat kauppaan”, Heikkilä visioi.

S-ryhmän kilpailueduksi Heikkilä mainitsee ennen kaikkea osuustoiminnallisuuden.

”Yritysmuotomme arvojen mukaisesti voimme keskittyä toiminnan ytimeen eli etujen ja palveluiden tuottamiseen asiakasomistajillemme vastuullisesti. Menestystä mitataan muillakin mittareilla kuin taloudellisilla. Olen varma, että S-ryhmä menestyy jatkossakin.” •



Kuka?

SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä

- Iältään 51-vuotias.
- Työskennellyt aiemmin muun muassa Osuuskauppa Hämeenmaan toimitusjohtajana sekä SOK:n kehitysjohtajana.
- Perheeseen kuuluu vaimo sekä kolme lasta.
- Harrastaa koripalloa ja kuntoilua.



MIELI TEKEE MERELLE JA MERI HYVÄÄ MIELELLE

– JA BONUKSET PÄÄLLE



ENEMMÄN KESÄLÄHTÖJÄ TALLINNAAN

Gabriella ja Mariella risteilevät Viking XPRS:n kaverina myös Tallinnaan 12.6.–31.8.2014.

Helsinki–Tallinna-päiväristeily (maissaolo 4 h)

Gabriella/Mariella+Viking XPRS

tuote FSBONX

alk. **25** €/hlö

6 h päiväristeily Helsingistä, ei maihinnousua

Gabriella/Mariella

tuote FSTMG

alk. **11** €/hlö

HOTELLIMATKAT LÄNTEEN JA ETELÄÄN

Hotellipaketti Tukholmaan Turusta, sis. hytin

Clarion Hotel Stockholm

tuote FSHOT

2 hh alk. **105,⁵⁰** €/hlö

Hotellipaketti Tallinnaan Helsingistä

Original Sokos Hotel Viru

tuote FSVIRU

2 hh alk. **63,⁵⁰** €/hlö

RISTEILYMATKAT HELSINGISTÄ JA TURUSTA

Helsinki–Tukholma-risteily

Gabriella/Mariella

tuote FSBONF

esim. **50** €/B-hytti

Helsinki–Tallinna-päiväristeily

Viking XPRS

tuote FSBON

alk. **12** €/hlö

Vuorokauden risteily Turusta

Viking Grace

tuote FSBONF

esim. **44** €/14-hytti

Piknik-päiväristeily Turusta

sis. Food Garden -aamiaisen

Amorella/Viking Grace

tuote FSFGB

alk. **20** €/hlö

VIKING LINE

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





HUISKULA

Narsissiruukku
Tete á Tete

3 kpl / **4,90**

Norm. 1,90/kpl



Paineruisku 7 L

18,90

Norm. 24,90€
Etusi S-Etukortilla
-24%

HOZELOCK



Cooper
Kevät-
ruiskute
1 L

Puutarhassa
talvehtivien
tuhoisten
torjuntaan.

9,50



Malusan
Haavanhoito-
aine 250 ml

7,95

(31,80 e/l)



FISKARS®

Fiskars
Raivaussakset
112290

Kevyet raivaussakset
ohileikkaavalla terällä.



39,90

Norm. 49,90 €
Etusi S-Etukortilla
-20%

Fiskars
Monitoimi-
leikkuri, pitkä

Uloottuvuus noin 4 met-
riin, säädettävä leikkuu-
kulma 230 astetta.



75,-

Norm. 89 €
Etusi S-Etukortilla
-15%



Siemen-
peruna
Siikli 2,5 kg

4,90 /pss

Siemen-
peruna
Timo 10 kg

12,95 /pss

Vain Multasormesta!

FIREPLUS



199,-

Norm. 249 €
Etusi S-Etukortilla
-20%

Uutuus!

Kaasugrilli Fireplus Code 3

Uutuusperhegrilli. Grillin mitat kasattuna
125 x 109 x 59 cm. Sopiva grilli 1-8 hengelle.

4,50

0,18 €/kg

Hieno
Puutarha-
kalkki 25 Kg

Hieno dolomiittipitoinen
(Mg 5 %) kalkki liukenee
nopeasti.



Loxiran
Muurahais-
puffetti
20 ml

Luonnonmukaisesti
ja tehokkaasti
eroon häiritsevästä
muurahaisista
sisätiloissa!

7,50



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





Asiakkaidemme pyynnöstä:

TUPLAPÄIVÄT JATKUVAT!

TUPLAPÄIVÄT

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

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10 %
Bonus



MaxMara



Blue Bay
EYEWEAR



POLICE



OXYDA
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 voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Kaupan päälle annettavien silmälasien linssit ja kehykset laajasta erikoismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % 17.4. asti maksetuista ostoksista. Voimassa 17.4.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

ROSENLEW

6 KG:N
KAPASITEETTI

Rosenlew RTTB1016

Pesukone*

Rosenlewin päältä täytettävän A+-energialuokan pyykinpesukoneen linkous on max. 1000 k/min ja täyttömäärä 6 kg. Lisäksi LED-merkkivalot. Äänitaso pesussa 58 dB (A). Pikapesu-lisätoiminto lyhentää pesuohjelman kestoa jopa 50 % Selkeä suomenkielinen käyttöpaneeli.

349,-



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Thinking of you
Electrolux

Electrolux EWF1476HDW

Pyykinpesukone*

Inverter-moottorin ansiosta pyykin peseminen on tehokasta ja hiljaista. 10 % pienempi energiankulutus A+++ -luokan pesukoneeseen verrattuna. Pesukoneen höyryohjelmat vähentävät vaatteista ryppyjä ja raikastavat pyykin. Höyryn ansiosta vaatteet ovat helpompia silitellä. Linkous max. 1400 k/min, Täyttömäärä 7 kg. LCD-näyttö. Äänitaso pesussa 51 dB(A). TimeManager®-toiminnon avulla voit itse säätää ohjelman kestoa. Moottorilla 10 v. takuu.



HÖYRYPESUKONE
INVERTER-
MOOTTORILLA

599,-



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



MAHTUU
KAPEAAN
TILAAN

Upo RF 52911

Jääkaappipakastin*

A+ -energialuokan jääkaappipakastin, joka on vain 54 cm leveä eli mahtuu kapeaankin tilaan. Iso, tilava 223 l jääkaappi ja pienempi pakastinosa soveltuu erinomaisesti kaupunkikeittiöihin. Viisi turvasi-lyhyä, josta kaksi on kapeampaa. Tämä antaa tilaa korkeille pakkauksille, mehukannulle tai maitotölkeille. Kaksi tilavaa vihannekselaatikkoa juureksille, vihanneksille ja hedelmille. Ovesa runsaasti säilytystilaa erikokoisille pakkauksille, ylimmässä kansi. Pulosormet pitävät pulloja ja purkit omalla paikallaan tukevasti. Pakastimessa on kolme tukevaa, hyvin liukuvaa säilytyslaatikkoa. Oven käteisyys vaihdettavissa.

549,-



SAMSUNG

A++ ENERGIA-
LUOKKA

NOLLATILA
LIHALLE JA
KALALLE

HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI

Samsung RB31FERNWW/EF

Jääkaappipakastin*

Energialuokka A++. Jääkaappi 206 l, pakastin 98 l. Huurtumaton. Multiflow-tekniikka pitää lämpötilan tasaisena. Säädettävä nollatila lihalle ja kalalle. Pulloteline. LED-valaistus. Digitaalinen Inverter-kompressorilla hiljainen käyntiääni ja 10 vuoden takuu. K 186 x L 59,6 x S 66,8 cm. Tilauksesta saatavilla myös teräksisenä hintaan 899,-.

749,- (799,-)



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



PRISMA
prisma.fi

RATKaisevan
EDULLINEN



www.s-kanava.fi

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



TILAVUUS 1,5 LITRAA



HUGIN

Hugging your Life!

Hugin Lupinus
Vedenkeitin
Teräksinen. Tilavuus 1,5 litraa. Kannun voi asettaa jalustalle mistä suunnasta tahansa. Pohjan alle piilotettu lämpövastus. Johdon säilytys jalustan pohjassa. Tyhjiinkiehumissuoja. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2200 W.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

19,-



AUTOMAATTINEN
VIRRRANKATKAISU JA
AROMITOIMINTO

Electrolux EKF5110 Ergosense
Kahvinkeitin
Helppokäyttöinen. Kaikki kytkimet ovat isoja ja selkeällä grafiikalla merkittyjä. Käynnistyskytkin on varustettu merkivalolla. Kapasiteetti 1,4 litraa (10/15 kupillista). Automaattinen virrankatkaisu (2 h). Aromitoiminto pienille kahvimäärille. Vesisäiliössä mitta-asteikko litroina ja kuppeina sekä tarvittavan kahvimäärän näyttö. Irrotettava suodatinsuppilo (1x4). Mitta-asteikko ergonomisesti sijoitettuna molemmilla puolilla lasikannua. Tippalukko mahdollistaa kahvin kaatamisen suodatuksen välillä. Lämpölevyn tarttumaton pinnointi. Virtakytkimen merkkivalo. Johdon pituus 1 m. Teho 1100 W.



Thinking of you
Electrolux

NOPEA JA
TEHOKAS
KUUMENNUS

Electrolux EEWA5100
Ergosense
Vedenkeitin

Nopea ja tehokas vedenkeitin. Tilavuus 1,0 litraa. Vesimäärän näyttö molemmilla puolilla kannua. 3-kertainen virran turvakatkaisu. Automaattinen virrankatkaisu, kun vesi alkaa kiehua tai kun kannu nostetaan ylös alustasta. Kuivakeittosuoja estää käynnistymisen tyhjänä. Kannu on täysin johdoton, ja se kiinnittyy keveästi kytkentäalustaan missä kulmassa tahansa. Teho 2400 W.



29,- kpl



DeLonghi ICM15210
Kahvinkeitin*
Tilavuus 1,25 litraa. 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. Tippalukko. Lämpimänäpito toiminto. Konepestävät osat. Johdon säilytys. Teho 900 W.

39,95



DeLonghi
Living innovation

UUTUUS!



UUTUUS!



DeLonghi ICM15240
Kahvinkeitin
Tilavuus 1,25 litraa. 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. CompleteFrontalAccess -toiminnon ansiosta keitin sopii käytettäväksi myös ahtaissa tiloissa. Tippalukko. Lämpimänäpito toiminto. Aroma-toiminto pienelle määrälle kahvia. Konepestävät osat. Johdon säilytys. Teho 1000 W.

59,95



DeLonghi
Living innovation

UUTUUS!

DeLonghi
Living innovation

UUTUUS!



DeLonghi ICM15250
Kahvinkeitin*
Tilavuus 1,25 litraa. 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. CompleteFrontalAccess -toiminnon ansiosta keitin sopii käytettäväksi myös ahtaissa tiloissa. Tippalukko. Lämpimänäpito toiminto. Aroma-toiminto pienelle määrälle kahvia. Ajastustoiminto. Konepestävät osat. Johdon säilytys. Teho 1000 W.

69,95



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





MOCCAMASTER
HANDMADE

Moccamaster KB741H

Kahvinkeitin

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

**LÄMPÖLEVYN
SÄÄDIN**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

139,-



**IRROITETTAVA
VESISÄILIÖ**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

149,-

Wilfa WSP1B Svat Presisjon

Kahvinkeitin*

Irroitettava vesisäiliö. Vesisäiliössä merkittynä kahvin määrä suhteessa veden määrään. Irroitettava suodatinteline, jossa tippalukko ja Flow Control, jolla voit säätää uuttoaikaa. Patentoitu lämmitysjärjestelmä takaa oikean keittolämpötilan. Pumputoiminto tyhjentää putkiston kokonaan. Automaattinen virrankatkaisu 1 tunnin kuluttua. Teho 1680 W.

wilfa



MOCCAMASTER
HANDMADE

Moccamaster KBG741W-AO

Kahvinkeitin*

Kaksi erillistä vastusta takaavat oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Erillinen lämpölevyn tehonsäätökytkin. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittää 10 kupillista 6 minuutissa. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Automaattinen tippalukko. Automaattinen virrankatkaisu 2 tunnin kuluttua. Teho 1520 W.

**AUTOMAATTINEN
VIRRANKATKAISU**

179,-



DeLonghi
Living innovation

DeLonghi EC850M

Espressokeitin maitokannulla*

Mukana erillinen maitokannu mm. cappuccinon ja latten valmistukseen. Kannu on helppo irroittaa ja säilyttää esim. jääkaapissa. Maitokannun automaattinen puhdistus. Thermoblock -lämmitysjärjestelmä. Teräsrunko. Valaistut käyttöpainikkeet. Teho 1450 W.

DeLonghi KG49
Kahvimylly*
Säädettävä jauhatustaste.
2-12 kupille.

39,95

299,- (399,-)

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



bamix®
of Switzerland



**Bamix M120
Sauvasekoitin***
Tukevarakenteinen. Hiljainen, tehokas ja kestävä vaihtovirta-moottori (12 000 kierr. / min.). Osat ruostumatonta terästä. Kaksoiseristetty kytkin. Kierre-johto. Vaihdeettava terä. Mukana seinäteline. Valmistusmaa Sveitsi. Takuu 25 vuotta.

79,-

bamix®
of Switzerland



**Bamix M180
Sauvasekoitin***
Tukevarakenteinen. Hiljainen, tehokas ja kestävä vaihtovirtamoottori. 2 nopeutta (12 000 / 18 000 kierr. / min.). Osat ruostumatonta terästä. Kaksoiseristetty kytkin. Kierrejohto. Mukana neljä erilaista terää. Valmistettu Sveitsissä. Valmistusmaa Sveitsi. Takuu 25 vuotta.

139,- (179,-)

OBH NORDICA



**OBH Nordica 7950
Tyhjiöpakkauslaite**
Helppokäyttöinen. Säilyttää elintarvikkeiden tuoreuden jopa viisi kertaa pidempään kuin perinteiset säilytysmenetelmät. Pussit ovat uudelleenkäytettäviä, mikroaaltouunissa lämmitettäviä ja konepesun kestäviä. Kompakti koko, helposti puhdistettava. Mukana aloituspakkauspusseja.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

49,-

KENWOOD



**MUKANA THERMO RESIST
-TEHOSEKOITIN JA
LIHAMYLLY (ARVO 248,-)**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

349,- (499,-)

**Kenwood KMC570 Chef Premier
Yleiskonepaketti***

Teräksinen runko ja rattaisto. Teräskulhon tilavuus 4,6 litraa. Elektroninen portaaton tehonsäätö sekä planeetaarinen sekoitusliike. Pakkauksessa mukana Thermo resist lämpötilavaihtelun kestävä AT358 tehosekoitin (arvo 149,-), AT950 lihamyllyn makkarasuppiloilla (arvo 99,-). Mukana myös taikinakoukku, k-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi sekä kaavin. Kolme voimansiirron ulosottoa, joihin on mahdollista liittää yli 30 erillistä lisälaitetta. Teho 1000 W.



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





**INDUKTIO-
KEITTOLEVY**

HUGIN
Hugging your Life!

Hugin Curium
Induktiokaittolevy*

Nopea ja tehokas kuumennus. Turvallinen käyttää, koska levyn pinta ei kuumene. Helppo puhdistaa. Digitaalinen lämpötilansäätö (1-10). Ajustustoiminto (1-180 min). Teho 2000 W.



**HELPPO
PUHDISTAA**

Thinking of you
Electrolux

Electrolux ETG340

Pöytägrilli

Kaksi grillausaluetta (parila ja ritilä). Tarttumaton pinnoite. Laaja grillausalue 41 x 30 cm. Tehokas lämmönjako. Lämmön säätöasteikko 1-5. Lämmityksen merkkivalo. Irrotettava termostaatti. Irrotettava, laaja rasvankeräysastia. Kuumennuslevyn puhdistus käsin tai astianpesukoneessa. Virtajohto 1,5 m. Teho 2200W.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

39,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

49,- (69,95)

SAMSUNG

Samsung ME711K
Mikroaaltouuni

Tilavuus 20 litraa. Mekaaninen ohjelmakoneisto. T.D.S-lämmitysjärjestelmä. Emaloitu keraaminen pinnoite. Kuusi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Teho 800 W.

59,-



HUGIN
Hugging your Life!

Hugin Lilium
Pienoisliesi*

Portaaton tehonsäätö levyille ja uunin lämpötilalle (90-230°C). Omat termostaatit uunille ja levyille, joka mahdollistaa molempien yhtäaikaisen käytön. Monipuoliset uunitoiminnot mm. kiertoilma, ylä- ja alalämpö sekä erillinen uunivarras. Korkeus 33 cm, leveys 51 cm ja syvyys 37 cm (+ kahva 5 cm). Tilavuus 28 litraa. Kaksi keittotasoa (Ø 15,5 cm ja 19,0 cm). Keittotasojen teho 800 W / 1000 W. Uunin teho 1100 W.

129,-



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





Singer 1507 Beauty

Ompelukone

Mekaaninen ompelukone, jossa on 7 hyötyommetta: suora ommel, siksak, kolmiaskel-siksak, joustava piilo-ommet, piilo-ommet, satiini-reunusommet sekä 4-vaiheinen napinläpi. Tarvikerasia irrotettavissa koneen rungosta, jolloin saadaan vapaavarsi käyttöön. Mukana runsaasti hyödyllisiä tarvikkeita.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

79,- (99,-)



SINGER



Singer 2259 Tradition

Ompelukone

Monipuolinen mekaaninen ompelukone, jossa 18 hyöty-, jousto- ja koristeommetta sekä napinläpi. Koneella voi ommella vaivatta sekä kudottuja että joustavia materiaaleja. Puolaustointo vapauttaa neulan liikkeen automaattisesti puolauksen aikana ja irrottamalla tarvikerasian koneen rungosta saat vapaavarren käyttöön lahkeiden ja hihansuiden ompelua varten.

109,- (149,-)



Singer Tradition 2273N

Ompelukone

Monipuolinen mekaaninen ompelukone, jossa 23 hyöty- ja koristeommetta sekä yksivaiheinen napinläpi. 5 jousto-ommetta, joilla ompelet helposti myös joustavia materiaaleja. Säädettävä tikin pituus ja ommelleveys sekä neulanlangoitin, jonka ansiosta langan pujottaminen neulansilmään sujuu vaivatta.

139,- (199,-)



SINGER



Singer 6160 Brilliance

Ompelukone*

Elektroninen ompelukone, jossa jopa 60 eri ommelta napin painalluksella. Ommelvalikoima sisältää monipuoliset hyöty-, jousto- ja koristeompeleet kaikille materiaaleille sekä 4 erilaista automaattista 1-vaiheista napinläpää. Neulanlangoitin ja napinompeluohjelma.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

169,- (219,-)

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



Dirt Devil

AquaClean
WINDOW VAC



Dirt Devil DD400 3in1

Ikkunanpesuri

Akkukäyttöinen ikkunanpesuri, jossa suihkupullo, pesuosa ja kuivain samassa laitteessa. Puhdistaa reunoilta asti, raidaton lopputulos. Käyttyömukavuutta lisäävä Pivot-teknologia – nivelletty pesu- ja kuivauspää. Suulakkeen leveys 280 mm. Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 30 min. Mukana 2 mikrokuituliinaa ja 2 karkean lian liinaa. Lithium-ioni akku 3,7 V.

59,-  **UUTUUS!**



KÄRCHER
makes a difference


**TUTTU
TV:STÄ**



Kärcher WV75 Plus

Ikkunanpesusetti

Akkukäyttöinen imevä ikkunankuivain, joka kuivaa puhdistetun pinnan jälkiä jättämättä. Suulakkeen leveys 280 mm. Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 20 min. Mukana suihku-/pesupullo, mikrokuituliina ja kapea suulake (170 mm). Lithium-ioni akku 3,6 V.

79,- 



SINGER



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Singer SNG520
Höyrysilitysrauta
Hyvin liukuva, kestävä ja hellävarainen keraaminen pohja. Automaattinen kal-kinpoisto ja puhdistustoiminto. Tippalukko. Pystyhöyrytys. Lisähöyry 130 g/min. Teho 2000 W.

10,-

Dirt Devil



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Dirt Devil M318 Aqua Clean

Höyrypuhdistin

Zero Bac -toiminto, jonka tappaa 99,9 % bakteereista. Nopea lämpenemisaika (45 sek.). Tilava vesisäiliö (600 ml.). Sähköjohdon pituus 6 metriä. 360° kääntyvä puhdistuspää. Teho 1500 W.

69,-



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



Dirt Devil

**AJASTUS JA
SMART FENCE
-TOIMINNOT**



Dirt Devil M608S Navigator

Robotti-imuri*

Neljä puhdistusohjelmaa. Sopii kaikille lattiapinnoille ja matoille. Kauko-
säädin. Ajastettava aloitus. Virtuaaliseen. Porrastunnistin. Automaattinen
paluu latausasemaan ja automaattinen välilataus. Smart Fence -tekniikan
ansiota imuri osaa automaattisesti siirtyä seuraavaan huoneeseen, kun
edellinen on valmis. Silence-toiminto, joka mahdollistaa käytön esim. yöllä.
Pitkä toiminta-aika (60 min).

199,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Miele



dyson



**KAUPAN PÄÄLLE
TURBIINISUULAKE
(ARVO 79,95)**



Miele S2111 Super Clean

Pölynimuri*

Kompaktin kokoinen ja kevyt käsiteltä-
vyys. Erinomainen puhdistustulos. Paino
5,8 kg. AirClean-suodatin. Suodatus-
kyky 99,9 %. Imuputkessa Easylock-
mekanismi. Silence äänenvaimennus.
Toimintasäde 9 metriä. Liitäntäteho
1600 W. Valmistusmaa Saksa.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

99,-

Dyson DC29T2 Origin
**Pussiton pölynimuri +
turbiinisuuilake***

Patentoitu Root Cyclone
-teknologia, jossa lika
lingotaan ilmavirrasta.
Jatkuvan imuteho. Ei
pölypussien tai suodatti-
mien vaihtoa. Kaupan
päälle turbiinisuuilake,
jonka avulla onnistuu
pehmeiden pintojen
puhdistus.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

299,-

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



Thinking of you
Electrolux



**Electrolux Z9122
Ilmanpuhdistin***

Pestävä Hygieniasuodatin 12 -suodatin. Viisi käyttönopeutta. Yötilatoiminto. 60 m² tilaan. Korkeus 55 cm, leveys 42 cm ja syvyys 21 cm.

179,-

Stadler Form



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



**Stadler Form Viktor
Ilmanpuhdistin***

Tehokas HPP-suodatin. Viisi käyttönopeutta. Yötilatoiminto. Hiljainen käyntiääni. 50 m² tilaan. Tyylikkään ulkonäön ja pienen koon myötä helppo sijoittaa. Korkeus 45 cm, leveys 20 cm ja syvyys 25 cm. Saatavana mustana ja valkoisena. Tilausmyyntituote.

299,- ^{kpl}



**Hugin Tiarella
Ilmastointilaite**

Laadukas siirrettävä ilmastointilaite, jossa jäähdytys-, tuuletus- ja kosteudenpoistotoiminnot. Helppokäyttöinen. Kaukosäädin. Ajastustoiminto. Suositeltava huonekoko 10-16 m². Jäähdytyskapasiteetti 9000 BTU/h (2640 W). Ilmanvirtaus 180-250 m³/h. Ottoteho (jäähdytys) 1250 W. Äänitaso 52 dB (A). Energialuokka A.

399,-

HUGIN

Hugging your Life!

**Hugin Helleborus
Ilmastointilaite***

Tehokas ja hiljainen siirrettävä ilmastointilaite, jossa jäähdytys-, tuuletus- ja kosteudenpoistotoiminnot. Helppokäyttöinen. Kaukosäädin. Ajastustoiminto. Suositeltava huonekoko 16-24 m². Jäähdytyskapasiteetti 12000 BTU/h (3520 W). Ilmanvirtaus 320-420 m³/h. Ottoteho (jäähdytys) 1350 W. Äänitaso 51 dB (A). Energialuokka A.

499,-

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





Apple iPad Air Wi-Fi 16 GB - MD785KS/A ja MD788KS/A
iPad Air

iPad Air on 20 prosenttia ohuempi¹ ja painaa alle puoli kiloa, joten se tuntuu uskomattoman kevyeltä kädessä. Siinä on 9,7 tuuman Retina-näyttö, 64-bittinen A7-siru, ultranopeat langattomat yhteydet, tehokkaat ohjelmat ja jopa 10 tuntia akun käyttöaikaa.² Lisäksi App Storessa on 475 000 ohjelmaa vain napautuksen päässä.³

1) Verrattuna iPadiin (4. sukupolvi). 2) Akun kesto vaihtelee käytön ja kokoonpanon mukaan. Lisäetuja löytyy osoitteesta www.apple.com/fi/batteries. 3) Viittaa maailmanlaajuisen kokonaismäärään. Kaikkea sisältöä ei ole saatavilla kaikissa maissa.

Targus



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Luo oma suoja-kuori helposti älypuhelimelle tai tabletille/iPadille MadeByMe-sivustolla. Suoja toimitetaan suoraan kotiin.

Targus MadeByMe
**Suoja-kuori
älypuhelimille***

24,95



Targus MadeByMe
Small tablet-suoja*

39,95

Targus MadeByMe
Large tablet-suoja*

44,95

**EROTU MASSASTA,
SUUNNITTELE
SUOJAKUORI ITSE!**



Apple Valtuutettu jälleenmyyjä



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Apple 16 GB space gray älypuhelin, E432KS/A
iPhone 5s

Edistyksellisessä iPhone 5s:ssä on A7-siru 64-bittisellä arkkitehtuurilla, Touch ID -sormenjälkitunnistin, uusi 8 megapikselin iSight-kamera, uusi FaceTime HD -kamera, huippunopea langaton 4G LTE -yhteys,¹ iOS 7 ja iCloud. Silti se on yhtä ohut ja kevyt kuin ennenkin.

699,-

1) 4G LTE on saatavilla valituilla markkinoilla ja valituilla operaattoreilla. Tarkista yksityiskohdat operaattoriltasi. Nopeudet vaihtelevat paikallisten olosuhteiden mukaan. 2) Viittaa maailmanlaajuisen kokonaismäärään. Kaikkea sisältöä ei ole saatavilla kaikissa maissa. TM ja © 2013 Apple Inc. Kaikki oikeudet pidätetään.

MAKSA OSISSA

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

489,-



Seagate

Seagate 1TB Backup Plus Slim
Kiintolevy

Tyylikäs kompakti kiintolevy nopealla USB3.0-liitännällä. Ohut kiintolevy metallikotelossa, joten levy kulkee helposti mukana eikä pelkää pieniä ruuhjeita. Mukana Seagaten varmuuskopiointitoiminnot. Levy saa tarvittavan käyttövirran suoraan USB-liitännästä. PC ja MAC yhteensopiva. Värät: musta, punainen, hopea.



WAVE 2200 mAh.
Lisävirtalaturi*

Näppärän kokoinen lisävirtalaturi on loistava ratkaisu virtapulaan matkoilla tai missä tahansa kun ei ole pistorasiaa lähellä. Lisävirtalaturin avulla mitään ei tarvitse keskeyttää laitteen lataamisen vuoksi.

24⁹⁵

**KÄTEVÄN KOKOINEN,
INTEGROITU TASKULAMPPU**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



**TEHOKAS LISÄVIRTALURI,
INTEGROITU TASKULAMPPU**

WAVE 15600 mAh

Lisävirtalaturi*

Näppärän kokoinen lisävirtalaturi on loistava ratkaisu virtapulaan matkoilla tai missä tahansa kun ei ole pistorasiaa lähellä. Lisävirtalaturin avulla mitään ei tarvitse keskeyttää laitteen lataamisen vuoksi.

79,95

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



SONY



MAKSA OSISSA

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

Sony Alpha a3000

Digijärjestelmäkamera

Huippulaadukkaita kuvia 20 Mp APS-C -koon kuvakennolla, nopea BIONZ -prosessori, optinen kuvanvakain, Full HD -videokuvaus 1920 x 1080/50i jatkuvalla tarkennuksella, ISO 100–16 000 herkkyys, loistava laajennettavuus. Mukana 18–55 mm F3.5–5.6 objektiivi.

SONY



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Sony HDR-CX240E

Videokamera

Full HD -videokamera, jossa Carl Zeiss® Tessar® -objektiivi. Kamerassa on 27 x optinen ja 54 x digitaalinen zoom SteadyShot -kuvanvakaimella. Uusi nopea BIONZ X -prosessori ja 2,7" Clear Photo LCD -näyttö. Exmor R™ CMOS-kenno ja Full HD 50p -videokuvaus.

SONY



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Sony HDR-AS30

Action CAM

Pieni ja kevyt Action Cam videokamera Carl Zeiss® Tessar® -objektiivilla. SteadyShot -kuvanvakain tarkkaan ja vakaaseen kuvaamiseen. Helppo liitettävyyys älypuhelimeen WiFin tai NFC:n avulla. Sisäänrakennettu GPS. FullHD 60/50p -videokuvaus. 2x ja 4x hidastustallennus. Mukana vesitiivis kotelo. Laaja valikoima lisävarusteita, mm. langaton rannekekauko-ohjain.

369,-

269,-

299,-

doro



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Doro PhoneEasy 507

Puhelin

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



89,-

doro



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Doro PhoneEasy 608

Puhelin

Helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kirkas näyttö ja pehmeä pitävä pinnointi helpottavat käyttöä. Loistava kuuluvuus!



119,-

OMRON



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Omron M6W

Verenpainemittari*

M6W on kliinisesti validoitu ja siinä on muisti kahdelle mittaajalle (2x100 muistipaikkaa). Mukana on pehmeä M-L kokoinen mansetti 22-42 cm. Mittari ilmoittaa, kun mansetti on kiinnitetty oikein. Pakkaus sisältää paristot.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Silk'n Glide

Ihokarvanpoistaja*

Silk'n Glide HPL Valoimpulssilaitte, tehokas, nopea ja turvallinen käyttää. 30.000 välähdystä - välähdys 3,5 sek. Välein, hoitoalue 3 cm², säädettävä teho. Kliinisesti testattu.

OBH NORDICA



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

UUTUUS!

OBH Nordica 3068 Artist
Suoristaja*

Ammattilaistason suoristin Led-näytöllä. Lämpötilan säätö 155-230°C. Joustavasti kiinnitetyt keraamiset levyt turmaliihinpinnoitteella.

119,- (149,-)

129,-

39⁹⁵

REMINGTON

UUTUUS!

UUTUUS!

Remington R95

Matkaparranajokone*

Ladattava matkaparranajokone. Erittäin kevyt ja pienikokoinen. Kaksi itsenäisesti liikkuvaa pyörivää teräyksikköä. 30 min ajoaikaa. 8 h tunnin latausaika. Toimii kaikkialla maailmassa.



29,95

Remington PR1250

Power Series Plus

Parranajokone*

Partakoneessa on käytetty uudenaikaisinta PowerFlex 360-teknologiaa, joka takaa ylivoimaisen ajotuloksen. Pyörivät terät joustavat ja myötäilevät ihoa täydellisesti. Erillinen trimmeri. Ladattava. Lithium-akku. Jopa 40 min johdotonta ajoaikaa. 4 h latausaika. Vesipestävä.



59,95

REMINGTON

Remington HC5550

Pro Power

Hiustenleikkuri*

Erittäin kestävä Pro Power-moottori. Quick Wash-pesujärjestelmä. Titanium-pinnoitteiset terät. USB - latausmahdollisuus. Ladattava / verkkokäyttöinen, 40 min johdotonta ajoaikaa. Itseteroituvat terät.



49,95

BaByliss
PARIS

UUTUUS!

BaByliss B2735E

Ilmakiuharin 4 vaihtopäätä*

Ilmakiuharinsetti 1000W, 2 tehoasetusta + viileäpuhallus. 4 vaihtopäätä: suoristaja, volyymisuutin, pyörivä 50 mm harja, 20 mm harja. Kantolaukku.



69,95

BaByliss
PARIS

UUTUUS!

BaByliss BAS115E

Ilmakiuharin 3 vaihtopäätä*

Ionisoiva hiusmuotoilija 1000W sis. Hiusmuotoilijan, Volyymi-harjan tuuheiden hiusten viimeistelyyn, 20 mm harjan. Säilytyslaukku.



44,95

beurer

Beurer GS14

Lasivaaka

Tyylikäs turvalasinen GS14 vaaka painonhallintaan. Selkeälukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.



14,95

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



Oral-B



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



ORAL-B TZ1000

Sähköhammasharja

Uudessa Trizone sähköhammasharjassa on 3D-teknologia. 40 000 sykkyvää & 8 800 pyörivää liikettä minuutissa. 2 min ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 30 min harjausaika. Mukana 2 TZ harjaspää. 1 puhdistustila.

84⁹⁵

BRAUN



Braun AS110 Satin Hair
Ilmakierrin

Teho 200 W, 2 puhallusvoimakkuutta, 2 lämpötila-asetusta. Harjan halkaisija 23 mm, automaattinen kiharanvapautin, muotoilee ja kuivaa lyhyet hiukset.

19,95

Oral-B



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



ORAL-B Triumph 5500

Sähköhammasharja

3D-teknologia, kahden minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

179,-

PHILIPS

sense and simplicity

Philips PT860/17

Partakone

Johdoton käyttö. Latausaika 1 tunti, ajoaika 50+ minuuttia. Vesipestävä. Dual Precision -terät. Rajain. Mukana pieni puhdistusharja ja suojakansi terien päälle. Li-ion-akku.

99,-



Oral-B



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



ORAL-B Flossaction 3

Vaihtoharjat

Pakkauksessa 3 vaihtoharjaa. Mikropulssitoiminto, puhdistaa tehokkaasti.

21⁹⁵

PHILIPS

sense and simplicity

MUISTA MYÖS
VAIHTOHARJAT

Philips Sonicare HX3110
Sähköhammasharja*
Sonic-teknikka, ladattava akku, käyttöaika jopa 28 min. Smartimer-ajastin, viisto harjaspää.

29,95



MUISTA MYÖS
VAIHTOHARJAT

Colgate ProClinical C200
Sähköhammasharja
Värähtelee jopa 25 500 kertaa min. Kahden minuutin ajastin, jossa 30 sekunnin ilmaisin. Mukana matkakotelo ja yksi Triple Clean -vaihtopää.



44,95 (59,95)

MUISTA MYÖS
VAIHTOHARJAT

Colgate ProClinical C600
Sähköhammasharja
Värähtelee jopa 30 000 kertaa min. Kahden minuutin ajastin. Kolme manuaalista puhdistustapaa. Mukana matkakotelo ja 2 vaihtopäätä: 1 Triple Clean ja 1 Sensitive.



69,95 (99,-)

Colgate ProClinical A1500
Sähköhammasharja
ProClinical A1500 harjassa on käytetty edistyneitä älytunnistimia. Värähtelee jopa 32 500 kertaa minuutissa. Kolme erilaista puhdistustapaa: yksi automaattinen ja kaksi manuaalista. Kahden minuutin ajastin. Matkakotelo. Mukana kolme erilaista vaihtopäätä.



129,- (159,-)

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



Passionata®

Love Mood
Naisten push-up liivi*
Väri: koralli,
koot: B-D 70-85, E70-80.

39⁹⁵



Love Mood
Naisten hipster alushousu*
Väri: koralli, koot 36-44.

19⁹⁵



Glamorous
Naisten push-up rintaliivi*
Väri: valkoinen,
koot: A75-85, B-D 70-85.

44,95



Glamorous
Naisten hipster alushousu*
Väri: valkoinen,
koot: 36-44.

19,95



Delight
Naisten olkaimeton rintaliivi*
Väri: iho, koot A70-80,
B-C 70-85, D 70-80.

44,95



Delight
Naisten hipster alushousu*
Väri: iho,
koot: 36-44.

19,95



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



DIM

Sublim

DIM

Naisten sukkahousut 2 kpl

15 den Silkkipintaiset sukkahousut.

Kahden kappaleen pakkaus.

83 % polyamidi 17 % elastaani.

Värit: Musta, Suntan, Iho,

koot 2/M-4/XL.

9⁹⁵



DIM

Naisten polvisukat 4 paria

15 den silkkipintaiset ja kiristämättömät polvisukat. Neljän parin pakkaus.

84 % polyamidi 16 % elastaani.

Värit: Musta, Suntan, Iho. Koot 35-41.

9,95



DIM

Naisten nilkkasukat 4 paria

15 den silkkipintaiset ja kiristämättömät nilkkasukat. Neljän parin pakkaus. 84 %

polyamidi 16 % elastaani. Värit: Musta,

Suntan, iho. Koot 35-41.

7,95

19,95

Bruder Bobcat 02431

Bobcat

Koko 23 cm, suhde 1:16.
Etukauhan voi irrottaa
ja vaihtaa johonkin
muuhun tarvikkeeseen.
Ikäsuositus +3v.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Bruder Cat 02438

Kaivinkone

Kaivinkoneessa telaketjut, kääntyvä ohjaamo
ja täysin toimiva kaivuvarsi. Ikäsuositus +3v.

62,95



Bruder Cat 02443

Puskutraktori

Irritettava kauha. Koko 34 cm. Mittakaava 1:16.
Ikäsuositus +3v.

26,95



Bruder Cat

Telakuormaaja

Tämä maastokuormaaja on tehokas, monikäyttöinen ja helposti siirrettävä.
Se soveltuu kaikille pienille alueille. Siinä on kuminen vetohihna ja siirrettävä
eri asentoihin lukittava puomi. 38 cm. Mittakaava 1:16. Yli 3-vuotiaille.

26,95



Bruder Schaff 02432

Minikaivuri

Ohjauskooppi kääntyy
360 astetta. Koko 35 cm.
Mittakaava 1:16. Ikäsuositus +3v.

19,95



Bruder Cat 02441

Kuormaaja

Irritettava kauha.
Koko 34 cm.
Mittakaava 1:16.
Ikäsuositus +3v.

26,95



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Bruder Cat

Kuorottaja

Tässä kuormaajassa on pituus-
ja korkeussuunnassa säädettävä
teleskooppipuomi, vaihdettava
etukauha ja nelipyöräohjaus. 38 cm.
Mittakaava 1:16. Yli 3-vuotiaille.

31,95



Bruder jcb midi cx

Traktorikaivuri

Tässä traktorikaivurissa on kolme työko-
netta yhdessä: pienoiskaivuri, pyörä-
kuormaaja ja traktori. Siinä on toimiva
irrotettava etukauha, irrotettava taka-
kauha ja kaksi taittuvaa tukijalkaa.
41,1 x 12,2 x 16,8 cm.
Mittakaava 1:16.
Yli 3-vuotiaille.

29,95





MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Sammakkosieppari

Iloiset sammakkosiepparit kutsuvat lapset takapihan palloleikkeihin. Kopittelu onnistuu perinteiseen tapaan, mutta myös kannustaa lapsia keksimään omat hauskat leikkinsä. Pakkaus sisältää kaksi pehmeää palloa ja kaksi tarrakankaalla varustettua sammakkosiepparia. Ikäsuositus 3+.

13,95



Kameleonttitaulu

Kärpästen metsästyks on kameleonttien lempipuuhaa ja nyt lapset pääsevät syötämään kameleontteja hernepussien muodossa! Kaksipuolinen maalitaulu ja kahdeksan hernepussia tarjoavat useita mahdollisuuksia erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Ja mikä parasta, leikin matkassa motoriset taidot paranee ja numeroiden hahmottaminen sekä laskeminen kehittyvät lähes huomaamatta. Ikäsuositus 4+.

24,95

Kilpparitaulu

Arpokaa joukkueet ja vuorotellen heittääkää itsestään tarttuvia hernepusseja kilpikonnatauluun. Tukeva jalusta ja kilpikonnan hymyilevä naama tekevät kilpikonnataulusta jännittävän tavan oppia yhteenlaskua, parantaen samalla käden ja silmän yhteistyötä. Ikäsuositus 3+.



19,95

Mehiläiskastelukannu/ Kukkakastelukannu

Värikäs ja kestävä mehiläiskastelukannu kannustaa niin nuoria kuin vanhempiakin puutarhureita päivittäiseen kukkien kasteluun ja puutarhan hoitoon. Lisää vain vesi ja katso kuinka lapsesi riemuitsee kukkivasta ja kasvavasta puutarhasta! Ikäsuositus 3+.

9,95
kpl



Haba

Minun ensimmäinen pelini Kalastus

Värikäs ja hauska ensipeli pienille kalastajille. 1-4 pelaajaa. Ikäsuositus: 2+.

22,95



Haba

Minun ensimmäinen pelini Maatila

Hauska ensipeli, jossa autetaan maanviljelijää laskemaan ja ruokkimaan eläimiä. 2-4 pelaajaa. Ikäsuositus: 2+.

22,95



Ti-Ti tamburiini

Puinen tamburiini kalvolla, jonka Ø 16,5 cm. Ikäsuositus: 1+.

11,95



Ti-Ti marakassit 2kpl/pkt

Pakkaus sisältää kaksi eri äänellä soivaa puista marakassia. Marakassin korkeus 11 cm. Ikäsuositus: 1+.

9,95



Ti-Ti rumpu

Puurumpu, josta tulee upea sointi. Rummun Ø 20 cm. Ikäsuositus: 2+.

14,95



Ti-Ti ksylofoni*



















Puinen ksylofoni ensi sävelten harjoitteluun. Ksylofonin pituus 26 cm. Ikäsuositus: 1+.

11,95

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



RISTIKKO 4

	PE- LATTU		OH- JUK- SELLE	VOITTANUT			WIRTA- NEN	FÜR -	KORU- MATE- RIAALI	 LOIS- TAVIA GIANNA		
"2"							EI SAA APUA			1		
VIR- KEÄ					TUR- HA- PURO			2	PERUA EI AMMU			
PISSI	3			MONES- SA AI- DASSA			LEIDI TYÖ- KALU					
					 -MAA							
RA- HAL- LA				GIRS								
				UJO	PERSO PILLI- TYKSET					POLVI		
				KOO					KUO- LEMA			
									YÖ- PUU MONI			SINI-
				KANGASTA		SUO- JAA	TANKA SATA- MASSA			AJOIT- TAA	4	
									SATA- MAKAU- PUNKI			
								IKKÖ SOKE- RILLE			
KAK- KUUN	VIE- RUS- TOJA		PIIKIT SAK- SASSA			5		OSAS- TO				
RÄÄSYJÄ	HU- VINA!		DA- TAA	TAR- MO	6		VILLE					
SERE- MONIA					TOIVO- NEN 				NIEMI- NEN- HARKKI	RUN- SAIN		
HALOO HELSIN- GISSÄ	8			HAES- KELLA			ARVO- PAPE- RI			7		
OH- JELMA						RAH- TU						
NÄH- TYJÄ				VIES- TIMIS- TÄ								
SILLÄ SAA SI- LEÄKSI						LAI- MEA	9					

2/2014

Discussion

2/2014

Raimo Halonen
(Suomussalmi)

[illegible]

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

Vastaa 15.4.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osaillistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 4", 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.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA HARRI NURMINEN

Koiran paras kaveri

”Vastaan puutarha- ja lemmikkieläin-osastojen tuotevalikoimista yhdessä kollegani kanssa. Helmikuun alussa laajentunut Eläinmaailmamme palvelee koirien, kissojen, jrsijöiden sekä akvaariokalojen omistajia. Myös ratsastajille löytyy tuotteita. Koska moni puutarhanhoidosta kiinnostunut on myös eläinten ystävä, on näppärää, että samasta paikasta saa molempien tuotealueiden tarvikkeita.

Lemmikkieläintarvikkeiden kysyntä kasvaa jatkuvasti. Eläimet ovat monille tärkeitä seuralaisia, ja niiden kanssa harrastetaan aktiivisesti. Eniten meillä myydään koirien ja kissojen ruokia sekä tarvikkeita. Valikoimassa on kuunneltu asiakkaiden toiveita. Hankimme eläintarvikkeita, kuten koirien ja kissojen nahkapantoja, myös paikallisilta toimittajilta.

Myös minun perheeseeni kuuluu karvaisia jäseniä. Neljä suomenlapinkoiraa lenkkeilyttää meitä säännöllisesti, ja olen myös aloitellut koirankasvattamista yhden pentueen verran. Oma kiinnostus ja kokemus auttavat työssä, vaikka aina riittää uutta opittavaa.”

TERO BISTER,
tuoteryhmävastaava,
Kodin Terra Hämeenlinna,
Osuuskauppa Hämeenmaa.



yhteishyvä

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

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipääällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

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 Päivi Salo,
Mari Karsikas, 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 4/2014
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 keskusliitosta (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 L'Oréal Paris Men Expert -ihonhoitotuotteita

Huhtikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme L'Oréal Paris Men Expert -miesten kosmetiikkapakettin. Palkinto sisältää kasvojen puhdistusgeelin, kosteusvoiteen, viilentävän silmänympärysgeelin, parranajogeelin ja after shave -balsamin sekä deodorantin.

Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- a) miellyttävin
- b) hyödyllisin
- c) turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.4.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 4/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 6/2014. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Helmikuun lukijakilpailussa palkintona olleet persikkaiset Ruutumuumi-pussilakanasetit voittivat Leena Tullila (Seinäjoki) ja Ritva Rätty (Polvijärvi). Siniset setit voittivat Heli Mansikkamäki (Lentilä) ja Tiia Aziz (Vantaa). Onnittelut voittajille!

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

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



Miellyttävin juttu helmikuun lehdessä

Helmikuun suosikkijutussa kerrottiin, millainen on hämäläinen sielunmaisema.



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg.**, PL 35, 01531 Vantaa, 010 762 6000
 0530 **Etelä-Karjalan Ok.**, PL 27, 53101 LAPPEENRANTA, 010 762 0013
 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok.**, PL 70, 60101 SEINÄJOKI, 010 764 9200
 0117 **Helsingin Ok Elanto**, PL 53, 00441 HELSINKI, 010 766 0210
 0637 **Jukolan Ok.**, Porokylänkatu 18, 75530 NURMES, 010 763 7505
 0816 **Koillismaan Ok.**, Huoparintie 1, 93600 KUUSAMO, 010 763 3115
 0823 **Ok Arina**, Nuottasaarentie 1, 90400 OULU, 044 788 5935
 0122 **Ok Hämeenmaa**, PL 41, 15111 LAHTI, 03 813 0304
 0319 **Osuuskauppa Keskimaa**, PL 176, 40101 JYVÄSKYLÄ, 010 767 3070
 1145 **Ok Keula**, PL 130, 26101 RAUMA, 02 833 0220
 1341 **Ok KPO**, PL 516, 67101 KOKKOLA, 020 780 7065
 0622 **Ok Maakunta**, PL 33, 87101 KAJAANI, 010 763 6020
 0617 **Ok PeeÄssä**, PL 77, 70101 KUOPIO, 010 762 8000
 0524 **Ok Suur-Savo**, PL 1, 50101 MIKKELI, 015 206 2024
 0510 **Kymen Seudun Osuuskauppa**, PL 157, 45101 KOUVOLA, 010 762 4020
 1130 **Pirkanmaan Ok**, PL 130, 33101 TAMPERE, 010 767 0011
 0643 **Pohjois-Karjalan Ok**, PL 102, 80101 JOENSUU, 010 762 2003
 1233 **Suur-Seudun Ok SSO**, Prismantie 2, 24800 HALIKKO, 075 3030 1010
 1146 **Satakunnan Ok**, PL 14, 28101 PORI, 029 009 6000
 1240 **Turun Ok**, PL 186, 20101 TURKU, 010 764 4999

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1326 **Lappajärven Ok**, PL 21, 62601 LAPPAJÄRVI, 06 569 0200

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ, ÅLAND, 018 561 07
 0513 **Haapasaaren Ok**, Haapasaari, 48100 KOTKA, 05 260 0227
 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE, 018 55 485
 1372 **Petsmo Hlg**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
 1346 **Småbönders Hlg**, 68750 SMÅBÖNDERS, 06 867 6639
 1275 **Sottunga Andelshandel**, 22720 SOTTUNGA, 018 55 127

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

Päivitämme S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisterissä olevat osoitteet väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Jos olet tehnyt virallisen muuttoluovutuksen maistraattiin eikä sinulla ole väestötietojärjestelmässä voimassa olevaa osoitteenluovutuskiltoa, osoite päivittyy automaattisesti meille eikä erillistä osoitteenmuutosilmoitusta tarvitse tehdä. Muussa tapauksessa ota yhteys S-ryhmän toimipaikkaan. Voimassaolevan osoitteesi voit tarkastaa Omalta S-Kanavalta www.s-kanava.fi.

Paikallisosuuskaupat, jotka eivät kuulu bonusjärjestelmään: Osoitteenmuutokset on ilmoitettava omaan osuuskauppaan (yhteystiedot yllä).

Huomioitava: Yhteishyvän toimitukseen ei voi tehdä osoitteenmuutoksia tai perua asiakasomistajapostia.

Kuukauden lopussa tulevan asiakasomistajapostin osoitepöiminta tehdään jo alkukuusta, joten usein seuraava asiakasomistajaposti tulee vielä vanhaan osoitteeseen.

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 765 858 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajapostitilne liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää www.s-kanava.fi-sivujen kautta.



SAKARI PIIPPO

Vaihtari tuli taloon

Valkamat saivat vieraakseen hollantilaisen vaihto-oppilaan. Lue, mitä vieras opetti perheelle.

Rakkaat äidit

Eri-ikäiset naiset kertovat, kuinka äitiys on muuttunut 50 vuodessa.

Mökki kuntoon



Minne mökkisi jätevedet valuvat? Kokosimme vinkit luontoa säästävään kesäasumiseen.

Yhteishyvä 5/2014 ilmestyy 30.4.2014. Suuren levikin ja jakelujärjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Asiakasomistajuudesta on mahdollista saada todella paljon hyötyä.
Rahallista etua ja elämää helpottavia palveluita. Me haluamme,
että saat parhaan hyödyn asiakasomistajuudestasi.
Siksi kerromme palveluista ja eduista monissa eri kanavissa.
Sinä päätät, mitä kautta saat tietoa.

Omalla S-kanavalla voit tehdä omia valintoja.

Vaikkapa siirtyä lukemaan  asiakasomistajapostia verkossa tai tilata  uutiskirjeitä eli hyviä etuja suoraan sähköpostiin. Voit antaa luvan lähestyä tai rajata jonkin kanavan pois. Me tarjoamme mahdollisuuksia, sinä kokoat oman kattauksesi.

S-kanava.fi/kirjaudu



Asiakasomistajuus kannattaa!™