

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 85

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI KESÄKUU 2015

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Helpot grilliherkut

**KOETKO
OLEVASI
OMISTAJA?**

**PIAN
LOMALLE!**

Herkuttele
jätelöillä,
villiyrteillä &
uutuuskirjoilla

16

**TARINAA
LUKIJOIDEN
IHANISTA
KESISTÄ**

Anna hyvän kiertää

Syöpää sairastanut Anna Rukko
päätti auttaa kaltaisiaan



Haluatko nauttia herkullisista paahdetuista manteleista?

Kokeile Alpron Original tai Makeuttamatonta Mantelijuomaa

- Valmistettu kevyesti paahdetuista manteleista
- Raikas, kevyt ja herkullinen maku
- 100% kasvipohjaisia ja laktoosittomia

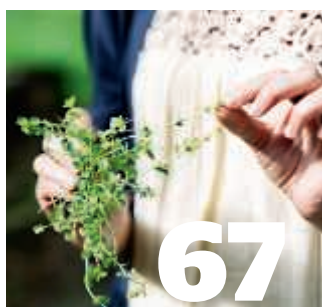




17 Tahdon!

Perinteiset kesähäät saavat kilpailijakseen persoonalliset bileet

Ruoka-liitteessä
10 vinkkiä grillaukseen



Tässä numerossa

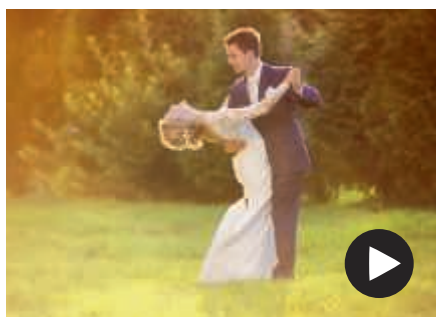
- 28 Syötävän hyvät valkolakit**
Champ-herkkusienet kasvavat riveissä kuin hattivatit
- 32 Syntyykö osuuskauppaan uutta aatteen paloa?**
Nyt kirkastetaan oman kaupan merkitys omistajille
- 38 Retkistä hurjin!**
Lähde telttaretkelle rennoissa kesävaatteissa
- 44 Tyttö ja helminauha**
Anna Rukko tietää, ettei syöpä parane tahdonvoimalla
- 48 Klikkaa parhaat edut itsellesi**
Näin hyödynnät S-ryhmän sähköisiä palveluita kätevästi
- 50 Näppärä viimeistelijä**
Valmis maustekastike on oikotie makujen maailmaan
- 55 Sen kesän muistan aina**
Kuulento ja pusuja lammella - lukijoiden ihanat kesämuistot
- 62 Kesämökin ensiapu**
Täytä lääkekaappi huolella
- 65 Uusi väri talon ylle**
Viisi vinkkiä sopivan maalauspäivän valintaan
- 67 Villimakuja metsästäjänä**
Tutustu villiyrteihin
- 73 Kesäpihan suosikit**
Esittelyssä näkösuojaa tuovat kasvit puutarhaan
- 74 Yhdessä raha-asiat hoituvat**
Miltä tuntuu, kun oma taloudenpito ei enää onnistu?
- 78 Onko pakko maistaa?**
Ruokakammosta oppii eroon syömällä hyvässä seurassa

Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 27 Kolumni 43 Hyvännäköinen 52 Ole hyvä 61 Kirjat 83 Sinulla töissä 85 Asiakasomistajasivut 97 Ristikko 98 Lukijakilpailu

yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



Opi häävalssin askeleet

Katso videolta helpot vinkit, kuinka häävalssin tanssiminen onnistuu.



Tee itse saunavihta

Juhannussaunaan syntyy vihta rauduskoivusta. Katso ohjeet videolta.



Hyötypuutarha pieneen tilaan

Aloita sankokasvatus tai perusta viljelylaatikko videon vinkkien avulla.



Pese ja vahaa auto kiiltäväksi

Opettele oikea tekniikka auton pesemiseen videon ohjeilla.

Heinäkuun Yhteishyvä ilmestyy ainoastaan sähköisenä osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



Katso kaikki videot Yhteishyvä Livestä

Tulossa tässä kuussa:

- Asiantuntijat vinkkaavat, miksi kannattaa syödä kalaa.
- Näin sidot helpon seppeleen luonnonkukista - katso ohjeet videolta.
- Millaista on olla kesätoissa S-ryhmässä? Katso tunnelmat videolta.
- Riittävä uni on tärkeää terveyden kannalta. Mutta miksi näemme yön aikana erilaisia unia?



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Yhteistyötä lasten iloksi

Linnanmäen tuntevat lähes kaikki suomalaiset. Harvempi silti tietää, mihin vuosikymmenestä toiseen suosittu huvipuiston voittorahat menevät.

Huvipuiston perusti vuonna 1950 kuusi lastensuojelujärjestöä, ja nyt toimintaa pyörittää niiden perustama Lasten Päivän Säätiö. Tähän mennessä lasten ilolla on kerätty liki 100 miljoonan euron potti lastensuojeluun. Tämän kesän tavoitteena on yli neljä miljoonaa euroa.

Kesäkuussa 65 vuotta täyttävä Linnanmäki on oiva esimerkki siitä, miten osuuskaupat ovat mukana tuemassa hyviä asioita. Pääyhteistyökumppaneiksi sitoutuneiden SOK:n ja HOK-Elannon ansiosta Linnanmäki saa rahallista tukea. Sen lisäksi lapsiperheet tavoitetaan hyvin viestinnän ja myynnin kautta. Osuuskauppojen omistajille yhteistyö merkitsee puolestaan rahallista etua rannekkeiden hinnassa. Yhteistyöstä hyötyvät siis kaikki.

Monet yritykset tukevat järkeväksi pitämiään hankkeita, mutta osuus-

kaupalle tällainen toiminta on ehkä toisia luontevampaa. Osuuskaupathan perustettiin aikanaan paitsi turvaamaan omistajilleen edullisemmat ja paremmat tuotteet myös rakentamaan yhteisvastuun henkeä.

Yhteisvastuun ajatuksesta osuuskaupat ovat pitäneet kiinni vaikeinkin aikoina. Linnanmäen lisäksi S-ryhmä on pitkään tehnyt niin valtakunnallisella kuin alueellisella tasolla yhteistyötä muun muassa Suomen Punaisen Ristin ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa.

Palloliiton kanssa on puolestaan tehty sopimus, jonka pohjalta alueosuuskaupat ovat mukana rahoittamassa lasten ja nuorten lähiliikuntaan tarkoitettuja Ässäkenttiä. Kenttien perustaminen on edennyt sujuvasti: tänä vuonna uusia kenttiä on luvassa 11, jolloin niiden yhteismäärä nousee jo lähes viiteenkymmeneen.

Yhteishyvä toivottaa teille kaikille lämmintä kesää. Iloitkaa ja viihtykää Linnanmällä ja kesän lukuisissa tapahtumissa ympäri Suomen.

S-Etu
2 €



88

Vauhtia kesään
JukuParkista



Kesäkuun edut ja uutiset

- 85 **Teatteri:** Kesäteattereissa draamaa, komediaa ja jännitystä
- 87 **Musiikki:** Festivaalitunnelmaa Seinäjoen Tangomarkkinoilla
- 89 **Perheille:** Koko perhe viihtyy Ähtäri Zoossa
- 90 **Matkalle:** Pääkaupunki tutuksi Helsinki Cardilla
- 91 **Uutisia:** Sokos Hotels majoittaa vastuullisesti

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

TEKSTI JAANA TAPIO
KUVA SUVI ELO

Pyörät pyörimään

Ketjujen, vaijerien ja vipujen voitelu, jarrujen kiristys ja lopuksi etu- ja takanapojen säätö. Kaikki tarvittavat työkalut ovat aivan käden ulottuvilla, sillä jokaista esinettä varten on seinällä oma ripustuskoukku ja tussilla piirretyt ääriiviivat.

Pyöräilykelien koittaessa kierrätyspyöräverstaas Recykkelissä käy kova kuhina. Telineeseen asetettu pyörä on nopeasti ajokunnossa, kun **Pasi**, 40, tarttuu työhön. Pasi on ollut työttömänä vuosia, kuntouttavaan työtoimintaan hän tuli mukaan vuosi sitten.

”Olen käyttänyt päihteitä pitkään. Täällä monilla muilla on vastaava tausta, siksi tänne on helppo tulla”, Pasi kertoo.

Recykkelin on osa Turun seudun Mielen-terveyspalveluyhdistys ry:n eli Monipalvelukeskus Tsempin toimintaa. Se työllistää esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa tai palkkatuella olevia kolmesta kuukaudesta vuoteen. Recykkelin pestinsä jälkeen Pasinkin on tarkoitus hakeutua takaisin työelämään.

Pyörien korjauksesta vastaava ohjaaja, **Teemu Valve**, 33, aloitti itsekin aikoinaan kuntouttavassa työtoiminnassa ja on nyt töissä palkkatuella.

”Aluksi jaksoin juuri ja juuri tulla paikalle. Tilanne muuttui äkkiä niin, etten enää maltanutkaan lähteä pois. Kun on lojunut kotona muutaman vuoden, huomaa, että täällä käymisen ansiosta onkin tosi paljon pirteämpi.”

Myös Pasi kannustaa työttöminä olevia lähtemään kotoa ulos. Varsinkaan Recykkelissä ei tarvitse pyöritellä peukaloita. Huolto-työt täyttävät pyöräilysesongin aikana päivät, muu aika vuodesta korjataan romupyöriä, jotka saadaan lahjoituksena esimerkiksi taloyhtiöiden pyörävarastojen siivouksista.

”Yllättävintä on se, että täällä oikeasti välitetään. Jos on päivänkin poissa, perään soitetaan heti. Välittäminen näkyy sitä kautta”, Pasi sanoo.



40

Recykkelin työllistää vuosittain nelisenkymmentä henkilöä.

300

Vuodessa huolletaan yli 300 pyörää.

TEHDÄÄN HYVÄÄ



Pyörä saa huollon, pitkä-
aikaistyön tekemistä,
tiivistävät Pasi (kesk.) ja
ohjaajat Teemu Valve (vas.)
sekä Teemu Sihvonen.



INGMAN

**Laktoositon kermajäätelö ja suosikkimarjat
nyt valloittavana yhdistelmänä!**

VUTUUS



laktoositon

VUTUUS



laktoositon

**INGMAN-JÄÄTELÖT LAHJOITTAVAT
YHDESSÄ LINNANMÄEN HUVIPUISTON KANSSA
HYMYJÄ PERHEILLE!**

Perheet pääsevät viettämään iloista päivää Linnanmäelle 19.9.2015.

**Kerro meille perhe, joka ansaitsee hymyn ja
osallistu itsekin arvontaan osoitteessa ingman.fi**





Kosketus luontoon

Eläkeläinen **Sirkka-Liisa Hänninen**, 71, avaa mustiin kansiin sidotun kasvionsa naruja. Lähes 60 vuotta vanhat sivut ovat jo kellastuneet, mutta melkein kaikki 130 kasvista on yhä kunnossa ja osassa väritkin vielä tallessa.

”Tein kasviota isäni kanssa, ja puuha lähensi meitä toisiimme. Kasvion ansiosta ihastuin luontoon”, Hänninen kertoo.

Monet muistavat, kuinka kasviota kasattiin kesälomalla. Sen sijaan nykyiset Helsingin Käpylän peruskoulun 7-luokkalaiset **Iiris Rautio** (kuvassa oikealla) ja **Salla Seppänen** keräsivät sinikantisiin ruutuvihkoihinsa

metsäkasveja viime syyskuussa. Biologian kurssia varten oli laadittu 30 kasvin lista, joka koostui yleisimmistä metsän kasveista.

”Kasvien tunnistaminen ei ollut vaikeaa. Suurin työ oli heinissä”, tytöt kertovat.

Kasvioilla on ollut tärkeä rooli suomalaisessa biologian opetuksessa. Niiden teosta luovuttiin 1970-luvulla, mutta 2000-luvulla ne palasivat opetussuunnitelmaan. Nykyisin kasvion voi tehdä myös digitaalisesti kuvamalla tai skannaamalla.

”Me teemme perinteisiä kasvioita, jotta kosketus luontoon säilyy”, kertoo tyttöjen biologian opettaja **Jukka-Pekka Anttinen**.



Leipää moneen makuun

Leipäosastolta poimitaan ostoskoriin yhä useammin paistopisteiden uunituoreita herkkuja.

”Nyt halutaan tuoretta ja lämmintä leipää sekä välipaloja tai yksittäisiä kahvileipiä. Valmiiden pakkausten lisäksi leipää ostetaan yhä useammin myös paistopisteistä”, kertoo valikoimapäällikkö **Tiina Pensanen** SOK Marketkaupan ketju-ohjauksesta.

”Vähähiilihydraattiset ruokavaliot saivat leivänkulutuksen pienenemään. Tilanne on taittunut, ja viime vuonna S-ryhmässä myytiin leipää edellisvuoden tapaan.”

Ruisleivän menekki on säilynyt tasaisena, mutta kauraleivät ovat aiempaa suositumpia. Myös terveellisyys näkyy voimakkaammin, ja erilaisia terveysvaikutteisia tuotteita, kuten kolesterolia alentavia leipiä, myydään enemmän.

”Ostajille tärkeitä kriteereitä ovat hinta, terveellisyys, luonnollisuus ja paikallisuus. Tutkimusten mukaan valintaan vaikuttavat myös maku ja tuoreus sekä leivän soveltuvuus koko perheelle. Pienet pakkauskoot ovat jatkossa entistä kysytympiä, jotta jokainen perheenjäsen voi valita oman suosikkileipänsä. Paikallisuus jatkaa kesto-trendinä”, Pensanen listaa.

S-ryhmän kauppoihin toimitetaan leipää yli 500 eri leipomosta ympäri Suomen.

Millaista leipää syöt mieluiten?

ASIAA TIEDUSTELTIIN S-MARKET HAKATORI KOKKOLASSA.



SYLVIA SMATANOVA, 20

”Olen kotoisin Slovakiasta, ja meillä syödään usein perunasta tehtyä, pehmeää leipää. En löytänyt vastavaa Suomesta ja aloin syödä lähinnä näkkileipää. Töissä on tarjolla ruisleipää, joka on hyvää, mutta erikoista. Laitan leivän päälle voita ja hunajaa.”



PIRKKO OJALA, 69

”Syön päivittäin leipää, mieluiten kotimaista ja paljon ruista sisältävää. Toisinaan herkuttelen kauraleivällä tai kokojuväsämpylöillä kahvin kanssa. Sipaisen leivälle tuorejuustoa ja kasaan päälle salaattia ja paprikkaa.”



JIMMY DYSON, 22

”Ostan yleensä vaaleaa paahtoleipää, samanlaista kuin syön kotimaassani Skotlannissa. Syön sitä usein aamupalaksi ja laitan päälle voita, kinkkua, juustoa ja kurkkua. Tykkään myös ruisleivästä, jota suomalainen tyttöystäväni ostaa.”



PETRI PALLASPURO, 39

”Syön aamupalaksi sekä toisinaan iltapalaksi leipää ja voita, juustoa ja leikkeleitä. Yleensä ostan ruisleipää, mutta tykkään muistakin laaduista. Kaupassa arvostan monipuolista leipävalikoimaa, johon kuuluu myös pienileipomoiden tuotteita.”

Hauskuuttamalla tehdään hyvää

Toimitusjohtaja **Pia Adlivankinilla** on ehkä Suomen hauskin työpaikka, sillä hän saa työssään pyöriä Linnanmäellä. Adlivankin aloitti Linnanmäen ja sitä ylläpitävän Lasten Päivän Säätiön toimitusjohtajana viime heinäkuussa, ja tämä sesonki on ensimmäinen, jota hän on päässyt myös suunnittelemaan. Tänä vuonna Linnanmäelle ei ole hankittu uutta laitetta, vaan edellisesän asiakas-kuuntelun perusteella on toteutettu ”100 toivottua uudistusta”.

”Yksi suurimmista parannuksista kohdistuu Linnanmäen ruoka-palveluihin, joita on monipuolistettu”, Adlivankin kertoo.

Lasten Päivän Säätiön tarkoituksena on tukea suomalaista lasten-suojelutyötä, ja lähes koko Linnanmäen tuotto eli noin 15 prosenttia liikevaihdosta ohjautuu lasten-



Linnanmäen toimitusjohtaja Pia Adlivankin pää ei mene pyörälle hurjimmissakaan laitteissa. ”Viime vuonna vierailin kuudessa huvipuistossa, eikä yhdestäkään löytynyt sellaista laitetta, johon en olisi mennyt.”

suojelutyöhön. Viime vuonna summa oli 3,9 miljoonaa euroa, vuoden 2015 tavoitteena on 4,1 miljoonaa.

Linnanmäki juhlii tänä vuonna 65-vuotissynttäreitään. Sen kunniaksi kesäkuun 13. päivänä Lasten Päivän Säätiön perustajajärjestöt esittäytyvät toiminnallisilla pisteillä.

S-ryhmä osallistuu Linnanmäen yhteistyökumppanina lastensuojelutyön tukemiseen. Samalla se tarjoaa asiakasomistajilleen edullisemmat rannekkeet. Rannekkeita myydään osassa Prismoja, Sokoksia ja S-marketteja. Tänä kesänä S-ryhmä tukee myös laitekummien toimintaa.

Patukka ♥ Levy



UUTUUS!

Herkullinen yhdistelmä suussa sulavaa Marabou-maitosuklaata ja pehmeitä toffee-fudge-paloja.

Mmm...Marabou

HYVÄ TIETÄÄ



Seuraa Yhteishyvää Facebookissa ja Pinterestissä

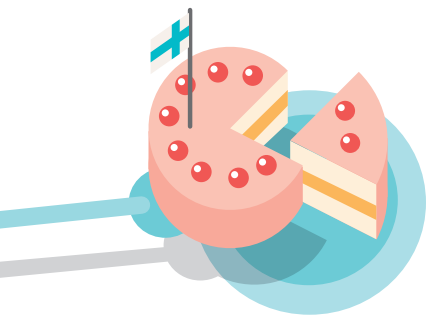
Facebookissa on luvassa matkatonta menoa, innostavia videoita, toimivia reseptejä ja oivalluksia arjesta. Reseptejä ja muita hyvän arjen sisältöjä voi seurata myös Pinterestissä. Tule mukaan!

WWW.FACEBOOK.COM/YHTEISHYVA
WWW.PINTEREST.COM/YHTEISHYVA

Ihanaa juhannusta!

Luonto on kauneimmillaan keskikesällä. Katso Yhteishyvän videoita ohjeet, kuinka sidot juhannusillaksi sauna-vihdan rauduskoivusta ja teet helpon kukkaseppelen luonnonkukista.

WWW.YHTEISHYVA.FI/LIVE



S-ryhmän ruokakaupoissa

80 %

tuotteista on valmistettu Suomessa.

LUE LISÄÄ: VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI

PAREMPAA
hotelli-
PALVELUA

Sarjassa kerromme, kuinka S-ryhmän hotellit ja ravintolat parantavat palvelujaan.



SOK

Hotellilomalle lasten kanssa

Sokos Hotellit palvelevat lasten kanssa matkustavia nyt entistä paremmin. Hotelliketjun nettisivuille on lisätty oma osionsa, jonka avulla matkan etukäteissuunnittelu helpottuu. Lasten kanssa matkustavien sivusto palvelee esimerkiksi oikean huonetyypin valinnassa ja tarjoaa tietoa erilaisista nähtävyyksistä.

”Esimerkiksi Tampereen hotellit voivat ohjeistaa nettisivuillaan tai paikan päällä, mitä pitää ottaa huomioon, kun lähtee Särkänniemeeseen, kuinka pitkä kävelymatka hotellista huvipuistoon on ja kuinka monta jäätelökioskia reitin varrelta löytyy”, kertoo konseptipäällikkö **Janina Nurmela** SOK matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Lisäksi lapset pääsevät syksystä alkaen tutustumaan hotellielämään kulissien takana. Eri Sokos Hotelleissa järjestetään kokin tai vastaanottovirkailijan kierroksia, joiden aikana hotellivieraina olevat lapset kuulevat käytännön työstä hotelleissa.

Lasten kanssa matkustavien elämää helpotetaan lisää jatkossakin, kun uudistusten kohteena ovat hotellihuoneet. Tarkoituksena on lisätä ainakin huoneiden värikkyyttä ja tuoda lapsille omia kylpyhuonetuotteita.

”Sokos Hotelleissa vierailee vuosittain noin 200 000 alle 16-vuotiasta lasta. Asiakkaiden tarpeisiin halutaan vastata entistä paremmin”, Nurmela perustelee uudistusta.

Kemikaalien varoitusmerkit muuttuvat

Kemikaalien oranssimustat varoitusmerkit korvataan kesäkuusta 2015 lähtien uusilla punavalkomustilla varoitusmerkeillä. Tutusakin kemikaalissa voi jatkossa olla täysin erilainen tai aiempaa useampi varoitusmerkki. Ennen kesäkuuta kauppoihin saapuneita tuotteita saa myydä vanhoilla merkinnöillä kesäkuuhun 2017 asti.

Kemikaalimerkintöjen uudistus on seurausta YK:n alaisuudessa kehitetystä vaarallisten kemikaalien luokitus- ja merkintäjärjestelmästä, joka pyrkii yhdenmukaistamaan merkinnät koko maailmassa.

TUTUSTU VAROITUSMERKKEIHIN: WWW.TUKES.FI



ROOPE PERMANTO

Leppoisan kesäpäivän resepti

Kesäpizzaa **GRILLIIN** — PAKASTEALTAASTA —



Kesällä ruoanlaitto saa olla helppoa ja hauskaa. Täydellinen kesäruoka syntyy näin: Hae Dr. Oetker -pizza kaupasta pakastealtaasta. Tuunaa oman maun mukaan, paista grillissä ja nauti hyvässä seurassa!

Parhaat pizzavinkit löydät osoitteesta facebook.com/hyvanpizzanlahettilas



Laatu on paras resepti.

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

HYVÄ TIETÄÄ

YHTEISHYVÄ 110 vuotta

Yhteishyvä täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa Yhteishyvän vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta. Sitä julkaistiin Yhteishyvässä vuosina 1927-1952. Sarjakuvan on piirtänyt Akseli Halonen. Tämä on osa 6/2015.



LISÄÄ SARJAKUVIA LÖYDÄT OSOITTEESTA WWW.YHTEISHYVÄ.FI/LIVE.

Asiaa, viihdettä ja koekeittiön reseptejä

Sotakorvauksista selvinnyt Suomi alkoi muuttua moderniksi kulutus-yhteiskunnaksi, mutta *Yhteishyvä* oli vielä pitkään perinteisen maa-seutuelämän äänenkannattaja. 1950-luvulla yli 300 000 kotiin kannettu viikkolehti oli silti monipuolinen paketti asiaa ja viihdettä.

Uuden ajan merkinä lehden logo päivittyi 1953. Lehdessä esiteltiin uusia tuotteita, kuten eksoottisia tuontihedelmiä ja moottoroituja pesukoneita. Kuluttajavalistusta olivat myös SOK:n vastaperustetun koekeittiön antamat ruokaohjeet.



SARRI KUKKONEN



HANNA-MARIA
SUOSITTELEE

Hanna-Maria Suosittalee

UUTUUS!

THE HEALING
POWER OF



KOE VASELINE-VOITEIDEN HOITAVA VOIMA

Nopeasti imeytyvät Vaseline-voiteet
pehmentävät ja hoitavat kuivaa ihoa



Suosittu
Hand & Nail
käsivoide nyt myös
75 ml:n koossa!



UUTUUS

ORIGINAL
PHILADELPHIA

CREMOSO – UUDENLAINEN TUOREJUUSTO TÄYNNÄ KUOHKEAA MAKUA

KOKEILE MOLEMPIA: GARLIC & FINE HERBS
JA CRACKED PEPPERCORN



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

AINO

Aidot
luonnon
maut & värit

Kahden liitto ihanainen,
Aino Taika-tuutit.



*Yhdessä
lehty*

Jutussa olevat prosenttiluvut on kerätty
Yhteishyvä.fi:n Hääkyselystä helmi-maaliskuussa
2015. Kyselyyn vastasi 1 094 lukijaa.

Jenni ja Teemu Hytönen
juhlivat häitään perintei-
sesti molempien sukujen
läsnäollessa.

TEKSTI LENA NELSKYLÄ JA HANNA MOILANEN
KUVAT JONE MATILAINEN, MARKO HAPPO,
TONI KITTI JA ROOPE PERMANTO

TAHDON!

Haluan sinut puolisokseni
- ja päälle hienon hääjuhlan.
Nyt moni haluaisi järjestää
mahdollisimman oman-
näköiset häät.

...

”Vaiikka yhä useampi haluaa järjestää persoonalliset häät, ei normaalista kaavasta ja yleisesti hyväksytyistä tavoista uskalleta poiketa”, tietää satoja häitä toteuttanut tapahtumasuunnittelija **Anu Beadle**.

Häät ovat monille iso ja kallis näytönpaikka. Sosiaalinen media ja television hääohjelmat ovat saaneet aikaan sen, että häitä vertailaan entistä enemmän.

”Häillä haetaan hyväksyntää, ja juuri siksi niistä saattaa kadota persoonallisuus. On turvallista järjestää vaikkapa karkkibuffet, koska muillakin on sellainen.”

Suomalaisia häitä yhdistää tänä päivänä kaksi asiaa: Kun häät olivat ennen lähinnä sukujen juhla, lähetetään nykyään kutsuja yhä enemmän ystäville. Oleellista on myös, että vieraat viihtyvät.

”Lähes kaikki parit toivovat ensimmäiseksi, että vierailla on hyvä olla. Tämän vuoksi etenkin

ruokaan panostetaan. Harva kelpuuttaa heti pito-
palvelun ehdottaman perinteisen häämenun.”

Beadle on järjestänyt häitä vuosien ajan myös Isossa-Britanniassa. Hänen mukaansa suomalaiset häät eroavat brittihäistä etenkin siinä, että täällä tehdään paljon talkoovoimin, kun muualla ulkoistetaan niin paljon kuin mahdollista.

Tämäkin tosin muuttuu hiljalleen. Uudet häätrendit kulkeutuvat pohjoiseen samalla, kun erilaisten juhlapalveluiden kirjo kasvaa.

Nykyään meillä järjestetään yhä enemmän amerikkalaistyyllisiä harjoitusillallisia, joissa hääparin perheet ja läheisimmät ystävät tapaavat ennen häitä.

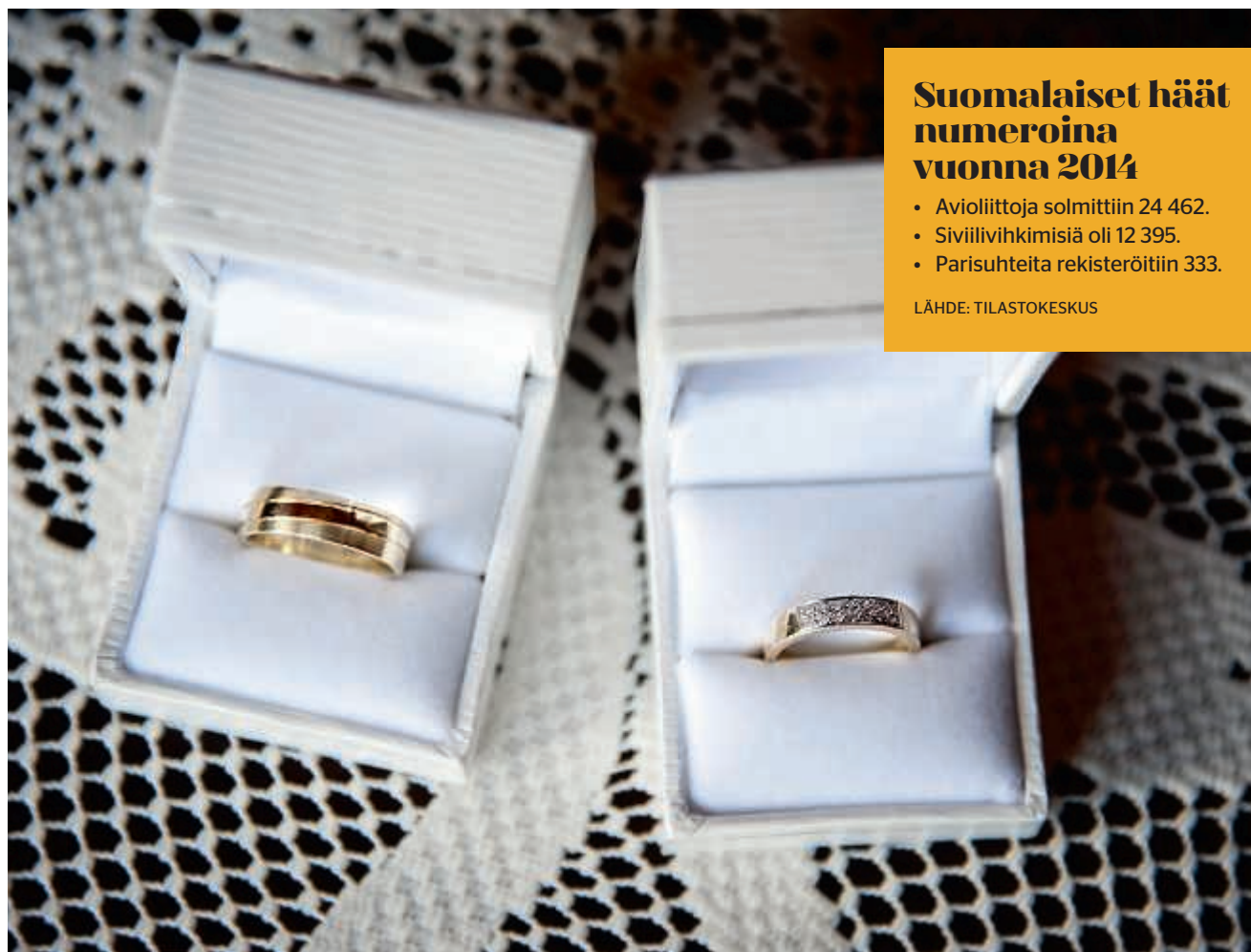
”Tarkoituksena on poistaa turha jäykkyys ennen varsinaista juhlapäivää. Tutustutaan rauhasa ja harjoitellaan puheita sekä sitä, miten ollaan huomion keskipisteenä”, Beadle kertoo.

Seuraavilla sivuilla kaksi paria kertoo, miksi he valitsivat perinteiset kesähäät tai modernit bileet.



KATSO videolta
vinkit häävalssin
askeliin.

yhteishyvä *live*



Suomalaiset häät numeroina vuonna 2014

- Avioliittoja solmittiin 24 462.
- Siviilivihkimisiä oli 12 395.
- Parisuhteita rekisteröitiin 333.

LÄHDE: TILASTOKESKUS

Schwarzkopf
Professional HairCare for you.

Beauty WEEKS

OSTA **3** VALITSEMAASI
SCHWARZKOPF
TUOTETTA JA
SAAT LAHJAKORTIN

KAUNEUSHOITOLAAN

ARVO 50 €

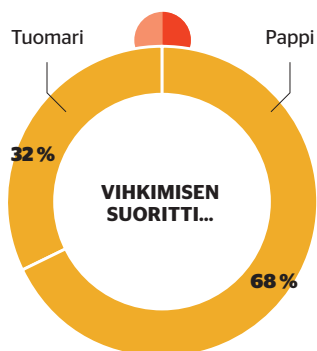


**MUKANA KAIKKI SCHWARZKOPF
PÄIVITTÄISTAVARAKAUPAN TUOTTEET**

Lue lisäohjeet: ww2.elsnordic.com/beautyweeks/fi/

Rekisteröi tietosi ja viivakoodit viimeistään 31.8.2015,
lahjakortti voimassa 31.12.2015 asti.

Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin.

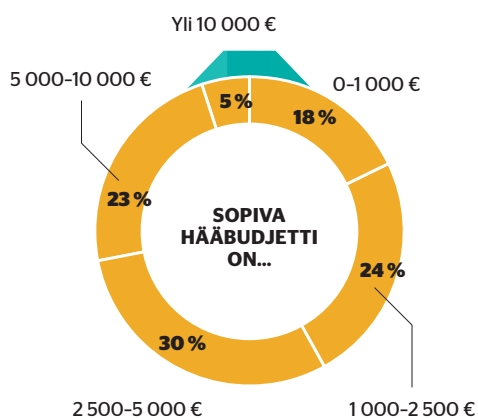
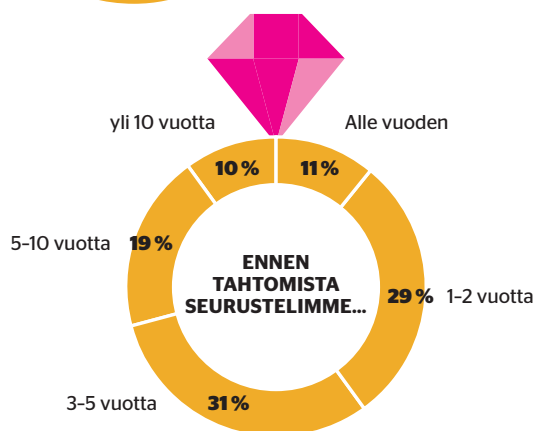


56 %

on sitä mieltä, ettei
polttareita tarvita
ennen häitä.

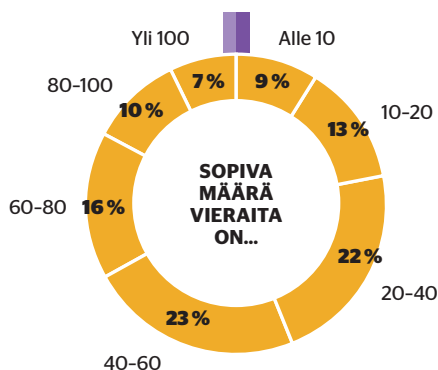
38 %

haluaa noudattaa
hääperinteitä.



32 %

järjesti hääjuhlia
yli puoli vuotta.



Koko suvun juhla

Parikymppiset Jenni ja Teemu Hytönen varasivat vanhan kirkon lapsuusmaisemistaan. Perinteisiä häitä tanssittiin molempien sukujen ja notkuvien pöytien voimin.

••• **M**ekko ja kengät olivat uudet. Sukkaneuhassa pilkkotti sinistä, ja vannealus-hame oli lainattu. Saketti varattiin pukuvuokraamosta.

Kun **Jenni Markkanen**, 23, käveli isänsä saattamana kohti alttaria, mielessä ehti pyörähtää koko tunteiden kirjo: jännitystä, onnea sukulaisten läsnäolosta, ylpeyttä morsiusneitona kävelevästä 3-vuotiaasta siskontytöstä ja rakkautta käytävällä odottavaa puolisoa kohtaan.

Vihkimisen jälkeen nuoripari kapusi autoon, jonka perään sulhanen **Teemu Hytönen**, 23, oli koonnut kenkiä, jalkavaimia ja juomatölkkejä.

Morsiamen isän metallista tekemät tienvarsikyltit oli ehostettu kuntoon aiemmin kesällä. Samat opasteet ohjasivat neljä vuotta aiemmin Jennin isosiskon **Jonnan** häätjuhlaan.

”Vaihdoin kyltteihin sulhaselle toisen nimen kirjaimen eli K:n tilanne tuli T. Samalla vahvistimme väriä.”

Oikeasti kylttejä ei olisi tarvittu. Kaikki 90 vierasta tunsivat juhlapaikan jo ennestään, mutta tienvarren sydämet kuuluivat perinteisiin häihin ja loivat osaltaan tunnelmaa.

Juhlapaikalla pöydät notkuivat erilaisista ruokalajeista, ja itse askarrellut nimikortit ja ruokalistat koristivat pöytiä.

Kaikki oli juuri niin kuin piti. Hääkakkua leikatessa Jenni Hytösen jalka pamautti ensimmäisenä lattiaan. Polkaisu varmisti oman roolin perheen viimeisen sanan sanojana.

Kaverien juonittelun tulos

Viime kesänä juhlitut häät olivat Jenni ja Teemu Hytöselle luonteva jatkumo viisi vuotta aiemmin alkaneelle suhteelle. Molempien suvuissa

”Meiltä jo kyseltiin, milloin häät pidetään.”

Teemu ja Jenni Hytönen halusivat häihinsä perinteisiä koristeluja. Tienvarsikyltit ehostettiin ja pystytettiin, vaikka suurin osa vieraista osasi tutulle juhlapaikalle entuudestaan.

KEVÄÄN DORO MATKAPUHELIMET



Doro Liberty® 820

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



Doro PhoneEasy® 631

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



Doro PhoneEasy® 507S

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: harmaa. www.doro.fi



Kaaso Jonna Anttonen (oik.) auttoi tulevaa morsianta valmistautumaan tärkeään päivään. Ystävillä ja sukulaisilla oli tärkeä rooli häissä.

Mies, vaivaako eturauhanen sinua?

Käytkö öisin useita kertoja WC:ssä? Kyseessä saattaa olla eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvu eli BPH. Yleinen miestenvaiva, joka pahimmillaan painaa virtsaputkea kiinni.

Ota selvää omasta tilanteestasi ja tee nopea oireiden kartoitustesti. Lue samalla lisää eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta

Klikkaa itsesi Eetu Rauhasen matkaan:

www.eeturauhanen.fi
Älä anna Eetu Rauhasen hallita elämääsi.



4/2015, FIN/DUTT/0008/156

on totuttu menemään naimisiin nuorena. Se tuo suhteeseen jatkuvuutta ja luo turvallisen pohjan perhe-elämälle.

”Sukulaiset ehdivät jo kysellä, milloin häät ovat”, Jenni Hytönen virnistää.

Pari päätyi yhteen kaverien punoman juonen tuloksena. Jennin serkku ja Teemun kaveri alkoivat puhua, että samaa ammattikoulua käyvien nuorten kannattaisi tutustua. Siitä kaikki lähti.

”Teemussa parasta on rauhallisuus ja tasapainoisuus”, Jenni Hytönen kertoo ja katsoo puolisoaan.

”Jenniltä tulee juttua koko ajan. Sitä on kiva kuunnella”, Teemu Hytönen kehaisee.

Häitä ehdittiin suunnitella lähes puolitoista vuotta. Pari oli muuttanut vähän aikaisemmin yhteiseen asuntoon. Kosinta osui ystävänpäivään, joka oli samalla Teemu Hytösen syntymäpäivä.

”Ajattelin, että jossain vaiheessa Jenni on korjattava talteen. Vastaus oli mieluinen synttärilahja.”

Kiistaa ei tullut myöskään siitä, mikä valittaisiin yhteiseksi sukunimeksi.

”Oma sukunimeni ei ollut niin erityinen, että sitä olisi tarvinnut säästellä”, Jenni Hytönen toteaa.

Kuopiossa asuva nuoripari halusi juhlia häitä molempien kotiseudulla Pieksämäellä. Perinteiset kirkkohäät juhlineen, ruokatarjoiluineen ja häävalsseineen olivat itsestään selvä valinta.

Yksi elämän tärkeistä käännekohtista onnistui odotetusti. Molempien sukujen ja lähimpien ystävien läsnäolo antoi tuen nuorten yhteiselle elämänpolulle. Liitolle, joka on tarkoitettu kestämaan.

Marco Venäläinen (oik.) ja Eetu Mertaniemi virallistivat suhteensa vuonna 2007. "En ole kyllästynyt Marcoon vielä kertaakaan 15 vuoden aikana", Mertaniemi sanoo.



Suhteen sinetti

Marco Venäläinen ja Eetu Mertaniemi halusivat rekisteröinnin lisäksi tunnetta ja hyvät bileet.

Aamu oli marraskuiseen tapaan harmaa. **Marco Venäläinen** oli ajamassa töihin, kun radiosta alkoi soida **Pepe Willbergin Aamu**-balladi. Matkanteko keskeytyi sopivasti liikennevaloihin, ja Venäläinen kaivoi kännykän taskustaan. Hän näpyytteli Willbergin kappaaleen kannustamana tekstiviestin kumppanilleen **Eetu Mertaniemelle**, sillä päivä oli alkanut yhteisillä sänkyyn kannetuilla aamukahveilla.

"Kirjoitin, että koska meillä on niin paljon hyvää yhdessä, mitä jos virallistettaisiin suhde."

Seuraavana keväänä 2007 Helsingin Vuosaarella sijaitsevaan hirsihuvilaan kutsuttiin yli satapäinen vierasjoukko. Saketteihin pukeutunut pari asteli **Felix Mendelssohnin** häämarssin tahdissa henkikirjoittajan eteen sanomaan tahdon.

Miehet olivat saaneet vaikuttaa rekisteröinti-kaavan sisältöön. He toivoivat, että siihen sisältyisi jokunen lause kummankin persoonallisuudesta sekä parin yhteisestä taipaleesta: aina helluntai-yönä vuonna 2000 tapahtuneesta ensikohtaamisesta tuohon juhlaan hetkeen. Pari oli aiemmin harmitellut ystävien rekisteröintijuhlissa kaavan



Hyvä syy tulla Sokos Hotelliin N^o 10

Lähde LAPPEEN- RANTAAN

- Humppa soi 25.–28.6.2015
- Sataman huvitukset ja Saimaa risteilyineen
- Linnoituksen alue
- Myllysaari - Flowpark & uimaranta

Huoneet alk. **48 €**/hlö/vrk/2 hh



Syy N^o 11

Paljon shopattavaa

UUDESSA KAUPPA- KESKUKSESSA



- Uusia ravintoloita, kahviloita ja baareja
- Kauppoja ja palveluja
- 52 uutta hotellihuonetta, joista käynti suoraan kauppakeskukseen

Syy N^o 12

Albatrossi
ja Heiskanen

KESÄ- TEATTERISSA

Alk. **70 €**/hlö/vrk/2 hh
sis. majoituksen ja teatteriliput



Kuva: Jarkko Tiainen

Syy N^o 13

OSALLISTU KILPAILUUN

*Voit voittaa upean majoituspaketin
kesäisessä Lappeenrannassa!*

Arvomme kaikkien osallistujien kesken 3 majoituspakettia. Yhden majoituspaketin arvo on noin 300 €. Majoituspaketti sisältää: yön Saimaa-Superior -huoneessa 1-2 henkilölle, illallislahjakortti hotellin Trattoria Casa -ravintolaan, sekä risteilyliput Saimaalle. Kilpailu aika 27.5.-25.6.

www.yhteishyva.fi/osallistu



LAPPEE

ORIGINAL BY SOKOS HOTELS

Brahenkatu 1, 53100 Lappeenranta, myyntipalvelu: puh. 010 762 1020
Puhelun hinta: 0,0835 €/puh + 0,1209 €/min



SOKOSHOTELS.FI >

Hinta on vapaa-ajan alkaen-hinta S-ryhmän asiakasomistajille, muille hintaan lisätään 9 €/huone/vrk. Hinta vaihtelee valitsemasi päivän mukaan. Tarjoushintaisia huoneita on rajoitettu määrä.



Marco Venäläisen ja Eetu Mertaniemen etunimien kirjaimet M ja E muodostivat juhlien logon, jota käytettiin muun muassa tienvarsien kylteissä ja kakun marsipaanikoristeessa. Samalla niistä muodostui juhlien teema ME, yksi yksikkö.

●●● arkista virkamiesmäisyyttä ja sitä, että se loppui ennen kuin oli alkanutkaan. He halusivat omaltaan enemmän.

”Meille oli tärkeää, että rekkarijuhlat ovat näyttävät. Meidän näköiset hyvät bileet”, Venäläinen, 46, sanoo nyt kahdeksan vuotta myöhemmin parin kotona Helsingin Aurinkolahdessa.

Bileet todella taisivat olla hyvät, sillä niistä puhutaan vieläkin: oli mieskuoro, drag queen -show, karaokea, rivitanssia, notkuvia pito-pöytiä ja valssin sijaan **Madonnaa**. Juhlakakun päällä ei tönöttänyt kahta sulhasta vaan marsipaanista muotoillut M- ja E-kirjaimet. ME.

Mertaniemi, 50, sanoo, että heille oli tärkeää osoittaa muillekin, että he ovat me, yksi yksikkö.

Ehkä vielä kerran tahdon

Kun Marco Venäläinen oli pari vuotta aiemmin taittanut jalkansa ensimmäisten petollisten yöpakkasten

aikaan, Eetu Mertaniemi joutui sairaalassa outoon tilanteeseen. Hänelle ei kerrottu tietoja kumppanin tilasta, sillä hänellä ei ollut papereissa lähiomaisen statusta, vaikka he asuivat ja jakoivat elämänsä yhdessä.

”Me olemme sielunveljiä. Emme ole koskaan olleet vieraita toisillemme. Viimeistään rekisteröiminen teki sen näkyväksi muillekin”, Mertaniemi sanoo.

Maaliskuusta 2017 lähtien samaa sukupuolta olevat pariskunnat ovat lain edessä tasavertaisia, sillä he voivat heteroparien tapaan solmia myös avioliiton.

Lakimuutos on Venäläisen ja Mertaniemen mielestä tärkeä ihmisarvokysymys.

”Ehkä lainmuutos kannustaa ihmisiä elämään avoimemmin oman näköistään elämää. Tulevilla sukupolvilla on helpompi olla sitä, mitä ovat”, Mertaniemi miettii.

Erilaisia mielipiteitä saa pariskunnan mukaan toki olla, mutta laki-

muutoksen vastustamisen äänekkäät perustelut eivät saa heiltä ymmärrystä.

”Keneltä on pois, jos kaksi toisensa löytänyttä ihmistä haluaa viralistaa suhteensa menemällä naimisiin?”

Vaikka suhteen rekisteröimistä juhlittiin jo kerran suurin menoin, pariskunta ei ole sulkenut pois mahdollisuutta, että solmisi vielä avioliitonkin. Tuleehan kahden vuoden päästä täyteen kymmenen vuotta siitä, kun he sanoivat toisilleen tahdon.

”Se on sitten varmaan minun vuoroni kosia”, Mertaniemi heittää hymyillen. •

”Emme ole koskaan olleet vieraita toisillemme. Rekisteröiminen teki sen näkyväksi muillekin.”

Kingis 35

Osallistu Kingiksen juhlavuoteen ostamalla mikä tahansa Kingis-tuote S-ryhmän myymälästä ja voit voittaa upeita palkintoja!



**10 kpl
S-ryhmän
lahjakortteja**

Arvo 200 €/lahjakortti

**Katso lisätiedot ja
osallistu arvontaan
osoitteessa
www.kingis.fi**

Kilpailuaika: 29.5.–31.7.



**4 kpl
HP Pavilion
-tietokoneita**

Arvo n. 449,90 €



laktoositon

laktoositon

laktoositon

Suurella sydämellä jo 35 vuotta

Kingis-kampanjaan osallistuminen edellyttää ostokuittia, joka sisältää jonkin Kingis-tuotteen. Syötä kuitissa oleva ostoajankohta, myymälä ja paikkakunta osoitteessa www.kingis.fi S-ryhmän kuittikampanjaan. Voiton lunastuksen yhteydessä tulee toimittaa voittoon oikeuttava ostokuitti. Kingis-jäätelön tulee olla hankittu kampanja-aikana 29.5.–31.7.2015.

Järjestäjä: Unilever Finland Oy, Roineentie 10, 00510 Helsinki, kuluttaja.palvelu@unilever.com

RAKENNA KESÄN MAKEIN KEKSI- LINNA



VOITA LINNAMATKA EUROOPPAAN!

Rakenna keksilinna
Mondelezin kekseistä,
kuvaa se ja osallistu
osoitteessa keksihylly.fi

Pääpalkintona 5000 € lahjakortti.
Kilpailu voimassa 1.5. – 31.7.2015
välisen ajan.

VOITA MYÖS HUVIPUISTORANNEKKEET KOKO PERHEELLE

Osallistu neljän hengen rannekepaketin arvontaan
1.5.-20.6.2015 välisenä aikana osoitteessa keksihylly.fi.

Haikula

Haaveilen runomökistä. Se on milloin hehkuvan oranssi, milloin sammaleisen vihreä. Aina sen värinen, mikä on kullonkin mielentilani. Mökille on paikka pusikossa meidän kesäpaikassamme. Jos pöheiköstä raaskii luopua, sinne mahtuu hyvin yhdeksän neliön riimihuone, johon vetäytyä.

Haikula tuoksuisi puulle ja maalille, ajan myötä myös maalle ja metsälle. Sen lattia olisi laudoista, joita täplittävät mielikuvitusta villitsevät oksankohdat. Pikkutyttönä tummat läiskät puuseinässä näyttivät hahmoilta. Erotin niistä ukkoja, akkoja ja peikkoja.

Tapetoinko seinät? Ruusuilla vai raidoilla? Jospa vedän telalla niihin aavistuksen roosaa. Haluan ympäröidä itseni jollakin hennolla ja hyvää aavistelevalla sävyllä.

Ikkunasta tarkkailisin melojia kanooteissa, muskeliveneen kiitoa, illemmalla kuikkaparis-kunnan lipumista kaislikon rajaan ja verkonlaskua.

Mökissä olisi pieni kuisti, johon mahtuisi puolalainen korituoli. Siinä istuskelisin aurinkorillit nenällä ja lukisin. Kellertävistä sivuista on ehtinyt painomusteen tuoksu haihtua, ja niihin on tarttunut ihanaa menneiden vuosien patinaa. Kirjoittaisin sivun pari natisevalla pöydällä, patjalla ottaisin viltin alla nokoset. Olisin maailmasta huudon päässä.

Selailisin kaupungista rahdattua taidekirjaa. Uisin kuvaan, jonka maalari maalasi kauan sitten. Hukkuisin siihen maisemaan, joka on samalla tuttu ja vieras: suomalainen rantamaisema. Vehmas lehto, karu kangas, sysimetsä, lepikko, kallioinen, sileä, äkki-jyrkkä.

Viettäisin japanilaisen iltapäivän omassa Haikulassa. Teetä aamutakissa ja ikivanhoja säkeitä. Mikä riemu. Mikä tyyneys. Pesarat putoavat kattoon, eikä iltapäivä lopu lainkaan.

Sanojen pakottomuus, raukea tahti, ajatuksen pujahdus, oivaltava rauha. Hetki täyttyy kukkuroilleen ja valuu yli kuin sadevesitynnäri. Kun palaan muiden pariin, poika soittaa illansuun täyteen heviä.

Päänsä nostavia nuppuja, jotka aukeavat valoa ja lämpöä kohti, sellaisia me olemme, kun kesä koittaa. Uteliaita kuin emme olisi maistaneet koskaan ketunleipää emmekä imeet pillikkeen kukan mettä.

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



Syötävän hyvät valkolakit

Olkea, kipsiä, broilerinlantaa ja ripaus turvetta. Näiden raaka-aineiden avulla kotimaiset Champ-herkkusienet kasvavat kesän maistuvaksi grilliherkuksi.

H ohtavia valkoisia lakkeja on silmänkantamattomiin. Aivan kuin joukko pienikokoisia Muumien hattivatteja olisi kokoontunut paikalle sakeina laumoina. Poimija **Teija Ranne** kulkee tottuneesti valkoisten herkkusienirivien vieressä sienimössä eli sienenviljelylaitoksessa.

Hän tietää tarkalleen, mitä tekee. Hienovarainen ote lakista, pieni käantö ja kas – muutamassa sekunnissa kädessä on jo viisi valkohattuista yksilöä. Yhtä varmasti Ranne lajittelee keräämänsä sienet. Sekä jumbot että irtomyynti- ja rasia-sienet päätyvät kukin omaan paikkaansa.

”Olen työskennellyt sienimössä kymmenen vuoden ajan. Päädyin sientenkerääjäksi, kun muut työmahdollisuudet Kiukaisissa vähenivät”, Ranne kertoo.

Ulkona on kaunis ja rauhallinen alkukesän aamu, mutta sinivalkoisissa tuotantohalleissa Kiukaisissa, Euran kunnassa, ei levätä. Hallit kätkevät sisälleen kasvuhuoneita, joissa kasvatetaan vuoden aikana lähes kaksi miljoonaa kiloa Champ-herkkusieniä suomalaisten ruokapöytiin. Tästä määrästä valkoista herkkusientä on noin 85 prosenttia.

Yhden herkkusienierän tuottaminen kauppaan kestää noin 70

vuorokautta. Ennen kuin herkkuja päästään poimimaan, väliin mahtuu monta tarkkuutta vaativaa työtä.

Alusta on kaiken perusta

Noin 500 000 kilon olkivuori kohoo korkealle pään yläpuolelle. Oljet vievät yhtä paljon tilaa kuin pieni kaksois-kerroksinen rivitaloyhteisö. Määrä on kuitenkin vain murto-osa siitä, mikä vuoden sienisatoon tarvitaan.

Kuivan oljen lisäksi nenässä tuoksu ehta broilerinlantaa. Nyt ollaan herkkusienituotannon ytimessä.

”Kaikki alkaa kasvualustan teosta. Ensinnäkin valmistetaan komposti, joka koostuu oljista, kipsistä ja broilerinlannasta sekä vedestä”, opastaa toimitusjohtaja **Hannu Pitkänen** Champ-herkkusieniä tuottavasta Mykora Oy:stä.

Kasvualustan kompostoituminen kestää pari viikkoa, jonka jälkeen se pastöroidaan ja idätetään. Idätysvaiheessa alustaan siirretään sienirihmasto, joka on kasvatettu ohranjyviin laboratorio-oloissa. Vaihe on herkkä, sillä kasvualusta on altis taudeille.

Noin kolmen viikon kuluttua alusta on valmis tuotantoon, ja se tuodaan kasvuhalliin sille pyhitetyllä vaunulla. Levitystä ohjataan koneellisesti. Levityskoneessa on kaksi linjaa, joista toista pitkin ohjataan





1.



”Maku on parhaimmillaan, kun sieni on pikkuisen auennut.”



2.



3.



4.

1. Poimija Teija Ranne myöntää, että ei juurikaan syö sieniä. ”Liian vähän tulee käytettyä. En ole oikein päässyt sienten makuun.” **2.** Kati-Mari Seppälä (vas.) ja Tiina Jöulu tarkistavat, että myyntiin lähtevät rasiat ovat kunnossa. **3.** Jarno Niemi kasaa suuria olkipaaleja kompostin tekoa varten. **4.** Toimitusjohtaja Hannu Pitkänen suosittelee herkkusieniä liha- ja riistaruokien lisukkeeksi.

”Kaikki raaka-aineet ovat suomalaisia.”

- kasvualustaa, toisen kautta alustan päälle levitetään vielä noin viisi senttiä turvetta.

”Ilman turvetta kasvualustaan ei muodostu nuppeja eli maanpäällisiä sieniä vaan pelkkää sienirihmastoja”, kertoo tuotantopäällikkö **Kimmo Pihala**.

Käsityö varmistaa laadun

Mykora Oy on Pohjoismaiden suurin sienimö. Sen tuotanto kattaa lähes puolet kaikesta Suomen herkkusienikulutuksesta. Kiukaisissa herkkusieniä kasvaa kaikkiaan 16 kasvuhuoneessa, joiden lämpötilaa, kosteutta ja hiilidioksidipitoisuutta säädetään tietokoneilla.

”Herkkusieni on puhdas, kotimainen tuote, ja suomalaisuus on meille tärkeää. Kaikki käyttämämme raaka-aineet ovat suomalaisia. Oljet tulevat lähipelloilta, broilerinlanta Biolanilta, kipsi Siilinjärven louhoksesta ja turve Haukinevalta”, Hannu Pitkänen korostaa.

Mykora työllistää noin 70–75 työntekijää ympäri vuoden. Sieniä tuotetaan myyntiin tauotta, mutta todellista sesonkia on kesä pääsiäisestä koulujen alkuun.

”Lisäksi juhannus on oma selkeä piikkiinsä”, Pitkänen kertoo.

Yhdessä kasvuhuoneessa sieniä kasvaa kahdessa eri hyllyssä, joissa kummassakin on kuusi kerrosta. Sientenkerääjät liikkuvat näppärästi poimintahisseillä tasolta toiselle.

Yhdestä kasvualustasta kerätään satoa kolmen viikon ajan.

”Ykkös- ja kakkosviikoilla sato on yhtä suuri. Kolmosato on jo noin puolet pienempi”, kertoo tuotanto- ja laatuvaastaava **Kaisa Heponeva**.

Kolmannen viikon jälkeen kasvuhuone höyrytetään, tyhjennetään ja pestään. Käytetty kasvualusta päätyy lähipelloille maanparannusaineeksi.

Kiukaisissa kaikki herkkusienet kerätään käsin, jolloin poimijat huo-



5.



6.

5. Sienet kasvat kuudessa eri kerroksessa. Toisinaan myös tuotanto- ja laatuvaastaava Kaisa Heponevan voi nähdä keräyspuuhissa.

6. Tottunut kerääjä nappaa viisikin sientä kerrallaan.

lehtivat samalla laaduntarkkailusta.

”Pystyisimme keräämään sieniä myös koneellisesti, mutta haluamme panostaa laatuun. Laaduntarkkailu jatkuu vielä pakkaamossa, jossa kukin rasia viimeistellään tarvittaessa käsin”, Kimmo Pihala kertoo.

Ruskeat heltat esiin

Sienimön ilmasto tuntuu iholla kostealta ja olo hieman nihkeältä, vaikka lämpötila on keräysvaiheessa alle 20 astetta. Toista on pakkaamossa, jossa sienet jäädytetään poiminnan jälkeen nopeasti 2–4 asteeseen. Näin niiden säilyvyys voidaan taata 10–12 päivän ajan.

Kotonakin herkkusieniä tulisi säilyttää jääkaapissa.

”Sieni on käyttökelpoinen, kun se ei tuoksu tai ole limainen. Toisinaan sienissä voi olla mustaa, mullannäköistä ainesta. Se ei kuitenkaan

ole multaa vaan kasvualustan päällä ollutta turvetta, jonka voi pesun sijasta pyyhkiä paperilla tai sudilla pois”, Kaisa Heponeva ohjeistaa.

Suomalaisille herkkusieni on tuttu kesäruoka etenkin grillattuna. Sieni sopii hyvin myös erilaisten liha- ja riistaruoalien lisukkeeksi.

Herkkusienten kulutus on Suomessa vielä vähäistä. Kun suomalainen syö vuodessa noin 450 grammaa herkkusieniä, ahmii ruotsalainen niitä 2,5 kiloa. Osa erosta selittyy Suomen metsäsienivarannolla.

Hannu Pitkäsen mukaan suomalaiset käyttävät herkkusienensä itse asiassa hivenen raakana.

”Monet haluavat, että sieni on kiinni eikä ruskeita helttoja näy. Sien maku on kuitenkin parhaimmillaan silloin, kun se on jo pikkaisen auennut. Herkkusientä voi syödä myös kypsentämättä”, Pitkänen vinkkaa. •

Tefal®

HARD TITANIUM

Paistinpannu kovaan käyttöön!

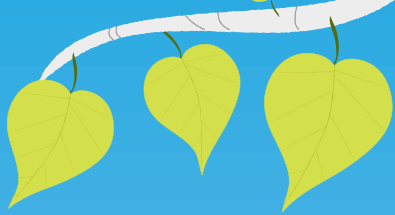
- Uusi, erittäin kestävä tarttumaton pinnoite, jonka ansiosta ruoka ei tartu ja pannu on helppo puhdistaa
- Sopii erinomaisesti terveelliseen ruoanlaittoon - paistaa jopa ilman rasvaa
- Thermo-Spot -lämpötunnistin näyttää, kun pannu on paistovalmis
- Sopii kaikille liesille, myös induktiolle

2 LAST UP TO
2X LONGER*

UUTUUS

*Tefal Intensium -pinnoitteeseen verrattuna

 **PRISMA**



TEKEMISEN RIEMUA KESÄLOMALLE!

Oppi&ilon monipuolisessa valikoimassa on roppakaupalla innostavaa tekemistä kaikenikäisille lapsille. Puuhakirjoissa ja tekemiskorteissa on mukana poispyyhittävä tussi, jolla tehtävät ja piirroksot voi tehdä aina uudelleen ja uudelleen!



Oppi&ilo-tuotteet löydät
Prismojen kirjaosastoilta sekä
verkkokauppa.oppijailo.fi

Syntyykö osuus- kauppaan uutta aatteen paloa?

Vaikka Suomi on yksi maailman osuustoiminnallisimmista maista, moni meistä ei tiedä, mitä osuustoiminta tarkoittaa. S-ryhmässä kirkastetaan nyt oman kaupan merkitystä omistajille.

Millaisen yrityksen sinä haluat omistaa? Ovatko taskuun kilisevät eurot tärkeimmät vai haluatko päättää asioista yhdessä ja omien arvojesi mukaisesti?

Ensimmäinen osuustoiminnallisen yrityksen tunnus on, että omistajana on aina ryhmä, jota yhdistää jokin muu yhteinen tavoite kuin euro-määräinen voitto. Osuuskuntia ovat perustaneet maataloustuottajat, asiakkaat ja yrittäjät.

Vaasan yliopiston taloustieteen professori **Panu Kalmin** mukaan toinen osuustoiminnan tunnuksista on demokraattinen päätöksenteko. Tämä tarkoittaa sitä, että kullakin jäsenellä on yksi ääni.

”Osuustoiminta on perinteisesti ollut yhdessä yrittämistä. Se on edelleen yhdessä tekemistä ja yhteisten tarpeiden tyydyttämistä. Osuuskunnilla on tietyt arvot, joita yrityksen toiminnalla toteutetaan. Esimerkiksi pörssiyhtiöllä voi olla samantyyppiset arvot, mutta sen toiminnassa omistajien intressit ja voiton tavoittelu ovat silti ensisijaisia”, Kalmi sanoo.

Suomalaisista suurista yrityksistä muun muassa S-ryhmä on osuustoiminnallinen yritys. Sen jäsenillä on kaksi roolia: he ovat omistajia ja asiakkaita.

”Kuka tahansa voi olla omistaja oman maakuntansa osuuskaupassa. Monipuoliset palvelut ovat lähellä, osuuskaupat luovat alueille työtä, ja omistajana saa kuukausittain Bonusta omista ostoista. Me toteutamme inhimillisempää markkina-

Näin hyödyt asiakkaana ja omistajana

Lähellä olevat
kaupat ja
palvelut

Asiantunteva
palvelu

Pysyvästi
edulliset
hinnat

Rahanarvoiset edut
omasta tarjonnasta ja
yhteistyökumppaneilta

S-Pankin
pankkipalvelut

Bonusta kaikista
ostoksista

ASIAKAS

Nopeat ja sujuvat
kauppareissut

Laaja valikoima
kotimaisia
tuotteita

OMISTAJA

Mahdollisuus
vaikuttaa osuus-
kaupan edustajiston
vaaleissa

Räätälöity asiakas-
omistajaposti, joka
sisältää Yhteishyvän,
bonuslaskelman ja
etuja

S-ryhmän ruoka-
kauppojen
tuotteista 80 %
on valmistettu
Suomessa.

Osuuskauppojen han-
kinnoista ja investoin-
neista koituva hyöty
jää suurimmaksi osaksi
lähiseuduille.

Osuuskaupat maksa-
vat verot Suomeen.
Verojalanjälki on yli
1,57 miljardia euroa.

S-ryhmän osuus-
kaupat ovat
yhdessä Suomen
suurin yksityinen
työnantaja
36 000 työn-
tekijällä.



●●● taloutta, koska meitä ohjaavat ennen kaikkea sel-
laiset arvot kuin läpinäkyvyys ja vastuullisuus”,
kertoo SOK:n markkinointijohtaja **Veli-Pekka Ääri**.

Luvattu maa? Viime vuoden lopussa Suomessa
oli Kaupparekisterikeskuksen mukaan 4 718 osuus-
kuntaa. Luku kalpenee esimerkiksi osakeyhtiöille,
joita oli yli 250 000. Panu Kalmi kuitenkin muis-
tuttaa, että iso osa suomalaisista yrityksistä on
pöytälaatikkoyrityksiä tai yhden miehen firmoja.
Tällöin osuustoiminta ei ole vaihtoehto.

Kalmin mielestä osuustoiminta on Suomessa
hyvällä tolalla. Hän korostaa osuuskauppojen ja
osuuspankkien menestystarinoita ja selviytymistä
taloudellisesti vaikeista ajoista.

Suomessa osuustoiminnallisten yritysten kirjo
on jakautunut kahtia. Toisessa päässä on suuria
kansallisia ja tunnettuja kuluttajaosuuskuntia, toi-
sessa päässä paljon pieniä osuuskuntia. Tyypillistä
osuustoiminnallista yritystä on Kalmin mukaan
vaikea kuvailla, koska erityisesti pieniä osuuskun-
tia on paljon ja ne ovat keskenään hyvin erilaisia.

”Väkilukuun suhteutettuna Suomi on yksi
maailman osuustoiminnallisimmista maista. ●●●

Miten osuuskunta eroaa osakeyhtiöstä?

- Jäsenet omistavat ja hallitsevat demokraattisesti osuuskuntamuotoista yritystä. Osakeyhtiön omistavat osakkaat, jotka hallitsevat yhtiön osakkeita.
- Osuuskunnassa kullakin jäsenellä on yleensä yksi ääni. Osakeyhtiössä äänivalta jakautuu osakemäärän mukaan.
- Osuuskunnan päätavoite on tuottaa palveluja jäsenilleen siellä, missä jäsenet ovat. Osakeyhtiössä tärkeintä on yleensä pääoman tuotto.
- Tulos jaetaan osuuskunnassa useimmiten sen mukaan, miten kukin jäsen on käyttänyt osuuskunnan palveluja. Osakeyhtiössä tulos jaetaan osakeomistuksen mukaan.

LÄHDE: OSUUSTOIMINNAN PALVELU- JA YHTEISTYÖJÄRJESTÖ
PELLERVO



Karukoski ohjasi teinin matkan omistajaksi

Elokuvassa *Mielensäpahoittaja* on kohtaus, jossa Ford Escortin omistavalta päähenkilöltä kysytään Prismen kassalla, onko hänellä S-Etukorttia eli ”eskorttia”. Omituinen kysymys hämmentää **Antti Litjan** luotsaamaa hahmoa. Seurauksena on väärinymmärryksiä, ja katsojia naurattaa.

Seurauksena on myös se, että elokuvan ohjannut **Dome Karukoski** päätyi viime talvena ohjaamaan S-ryhmän mainoselokuvan *Matka tiluksille*.

Mainoselokuvassa isä esittelee teini-pojalleen perheen tiluksia: ravintoloita, ruokakauppoja, bensa-asemia ja hotelleja. Matkan aikana poika ymmärtää, että hänkin on omistaja.

Mainoselokuvan on käsikirjoittanut **Jarkko Tuuri**. Sen toteuttivat SOK Media ja tuotantoyhtiö Otto Tuotanto.

Elokuvan voi katsoa osoitteessa www.omistajankäyntikortti.fi.

PEPSODENT

JÄÄNRAIKKAAT UUTUDET!



ENSILUOKKAINEN HENGITYKSEN RAIKASTAJA!

RAIKASTAVIEN HAMMASTAHNOJEN SARJA ON UUDISTUNUT!

Pepsodent X-Fresh hammastahnat antavat suullesi pitkäaikaista raikkauten tuntua ja tehokasta fluorisuojausta.

Uusina makuina jäinen minttu ja viilentävä menthol. Henkeäsalpaavaa raikkautta!

- Merkittävää on osuuskuntien laaja kirjo. Osuuskuntia perustavat freelancerit, konsultit, kääntäjät, metsänomistajat ja opiskelijat. Tämä kuvaa mielestäni rohkaisevaa kehitystä. Yritysmuoto tulee koko ajan tutummaksi”, Kalmi sanoo.

Yrityskirjo luo kilpailua. Erilaiset asiantuntijat ovat ehdottaneet mediassa osuustoiminnallisten yritysten lopettamista ja yhtiöittämistä, koska osuustoiminta koetaan eilisen yritysmuodoksi.

Professori Kalmi ajattelee päinvastoin: osuustoiminnallisia yrityksiä tarvitaan. Hän muistuttaa, ettei yhtiöittäminen johda aina hyvin tuloksiin. Usein juuri kuluttajat joutuvat kärsimään, kun sijoittajien etu nousee ykköstarvoiteeksi.

”Toimialalle syntyy kilpailua, tuotevalikoima monipuolistuu ja palvelujen saatavuus erityisesti kaupunkikeskusten ulkopuolella kasvaa, kun toimialalla on yrityksiä, joilla on erilaisia tavoitteita. Omistajuuden monimuotoisuus on säilyttämisen arvoista. On hyvä, että yrittäjille on tarjolla erilaisia yrittäjyyden muotoja”, Kalmi toteaa.

S-ryhmän Veli-Pekka Äärin mielestä nimenomaan osuustoiminta on yksi 2000-luvulla menes-

tyvistä yritysmuodoista, sillä digiaikana valta on siirtynyt kuluttajille. Juuri tämä on kuluttaja-osuuskunnan olemassaolon ydin. Osuustoiminta yhdistää liiketoiminnan ja arvopohjan.

”Keinulaudan toisessa päässä on raikas kaupallisuus ja toisessa päässä arvot ja aatteet, kuten vastuu tarjota laajaa kotimaista valikoimaa ruokakaupoissa. Kun lauta on tasapainossa, yritys menestyy ja omistajat hyötyvät”, Ääri kuvaa.

Kauppaa ei koeta omaksi. S-ryhmää arvostellaan usein julkisesti. Moni ei miellä kaupparyhmää osuustoiminnalliseksi yritykseksi, ja sen koetaan tavoittelevan vain voittoa. Yksi isoista ongelmista on, etteivät jäsenet eli asiakasomistajat koe yritystä omakseen tai tunnista sen arvopohjaa.

”Ongelma on meille tuttu. Emme ole onnistuneet kertomaan omistajillemme heidän asemaansa. Siksi olemme alkaneet kirkastaa kuvaa omasta kaupasta ja arvopohjastamme. Omistajan saama ylivoimainen hyöty pitää tuoda esiin todellisilla ja selkeillä näytöillä. Yksi ensimmäisistä näytöistä on tekemämme video omistajan matkasta tiluksille. Video on pyörinyt huhti-toukokuun aikana

Gallup

- 1) Miellätkö itsesi omistajaksi?
- 2) Jos et miellä, mitä pitäisi tehdä, jotta kokisit olevasi omistaja?
- 3) Mitä omistajuus tarkoittaa sinulle käytännössä?



Anne Liede, Ylöjärvi

- 1) Omistajia on niin iso määrä ja melkein kaikilla on bonuskortti, joten en osaa ajatella asemaani sillä tavalla. Ajattelen, että kauppa kuin kauppa.
- 2) En tiedä, voiko sille tehdä mitään. Saan kaupasta päivittäistavarat ja päälle Bonusta. Bonuksesta tulee hyvä mieli, mutta bonuskortti on kuitenkin yksi etukortti muiden joukossa.
- 3) En huomaa omistajuutta käytännössä. Käyn vaihdellen eri kaupoissa. Kun elää yhden ihmisen taloudessa, kulutus on aika pientä. En ole kokenut tarvetta sitoutua yhteen kauppaan.



Antti Lavonen, Porvoo

- 1) En kyllä ajattele niin, vaikka olen ollut osuuskaupan jäsen vuodesta 1986.
- 2) Porvoossa ei ole yhtään sellaista ruokakauppaa, jossa olisi kunnan valikoima. Pidän ruoanlaitosta, mutta jos tarvitsen jotain erikoisempaa tuotetta, en löydä sitä täältä. Omistajan pitäisi todella pystyä vaikuttamaan valikoimiin.
- 3) Bonuksia kertyy ihan kiitettävästi. Todellisena omistajana haluaisin saada vaikuttaa, nyt päätökset tehdään muualla.



Ulla Saarinen ja Teija Kallioranta, Oulu

- 1) Omistajuutta ei juuri tule ajatelleeksi, mutta kyllä se mielestämme jonkin verran näkyy.
- 2) Omistajuuden tunnetta voisi lisätä, jos uusia ideoita olisi helpompi tuoda esiin. Haluaisimme pystyä vaikuttamaan käytännön asioihin. Opiskelijana kiinnittää huomiota esimerkiksi pakkaus-kokoihin.
- 3) Omistajuus tarkoittaa sitä, että keskittää ostokset yhteen paikkaan ja valitsee Prismän. Käymme täällä mielellämme.



Eero Nurro, Oulu

- 1) Pidän itseäni osuuskaupan omistajana.
- 2) -
- 3) Omistajuus merkitsee minulle kannatusta ja hyötyä. Käyn mielelläni samassa tutussa kaupassa, Raksilan Prismassa. Ihmiset ovat tulleet täällä tutuiksi ja tavatessa on mukava jutella. Täällä on helppo käydä.



Anna-Maija Sievi, Helsinki

- 1) En ole ajatellut asiaa. Idea on hieno, sillä osuuskunnat ovat taas voimissaan. Osuuskuntatoiminta on kuitenkin monelle vieras käsite.
- 2) Haluaisin vaikuttaa lähikauppani valikoimiin enemmän, nimenomaan luomutuotteiden osalta. Nyt joidenkin tuotteiden kohdalla paremmat valikoidut vetävät kilpailijoille.
- 3) Ei tunnu siltä, että hyöty olisi suurempi kuin kilpailijoilla. Suurimmaksi osaksi kuitenkin käyn S-ryhmän kaupoissa. Osaksi tämä on tapa, osaksi edullinen hinta vaikuttaa valintaan.

eri tv-kanavilla, ja sen voi käydä katsomassa myös osoitteessa omistajankäyntikortti.fi”, Ääri kertoo.

Voiton tavoitteluun Ääri vastaa numeroilla. Viime vuonna S-ryhmän osuuskaupat maksoivat omistajilleen Bonuksia näiden ostoista 361 miljoonaa euroa.

”S-ryhmän voitot eivät mene muutaman tasukuun vaan kaikille omistajille Bonuksina tai esimerkiksi uusina ja parempina palveluina. Vain harva pörssiyhtiö maksaa näin paljon osinkoja”, Ääri sanoo.

Sama aate ja tarkoitus. Ensimmäiset osuuskaupat, -pankit ja -meijerit perustettiin Suomessa 1800–1900-lukujen taitteessa, kun talous kehittyi ja elettiin kansallisen heräämisen aikaa. Oli talonpoikaisperinteestä nouseva maaseudun kulttuuri ja kaupungissa elävä työläiskulttuuri. Osuuskunnat olivat paikallisia, ja aatteen palo oli kova.

Toista suurta osuuskuntien perustamisaaltoa saatiin odottaa 1990-luvun lamaan asti. Isot osuuskunnat olivat vakiinnuttaneet toimintansa, ja pieniä osuuskuntia on perustettu tähän päivään asti tasaisesti.

Osuustoiminta ei ole nykyään politisoitunutta, kuten reilu sata vuotta sitten. Se selittää osaltaan aatteen hämärtymistä ihmisten silmissä. Samalla kaupallinen toiminta on korostunut. Panu Kalmi huomauttaa, että toiminnan tarkoitus on edelleen sama niin pienissä kuin suurissa osuuskunnissa.

”Osuustoiminta voi olla erilaista. Viiden henkilön osuuskunnassa itsehallinto toteutuu selkeämmin kuin suurissa osuuskunnissa.

Isoillakin osuuskunnilla on silti tärkeä rooli. Ja vaikka yhdessä päättäminen on niissä vaikeampaa, se ei tarkoita, että ne olisivat myyneet aatteensa. Niin kauan kuin osuuskuntia ohjaa muu kuin voiton maksimointi, niillä on kunnianarvoisa paikka toimialalla ja osuustoimintakentässä”, Kalmi sanoo.

S-ryhmän Äärinkään mielestä osuustoiminnan aate ei ole kadonnut.

”Osuustoiminta on kuin suomenhevonen. Mitä hankalampi keli, sitä vahvemmin se puskee eteenpäin”, hän kuvailee. •

”S-ryhmän voitot eivät mene muutaman taskuun vaan kaikille omistajille.”



9.0

VERY LIGHT BLONDE

LUONNOLLINEN VAALEA -
MILJOONITTAIN SÄDEHTIVÄ VIVAhteita
kuten Lara Stonella

USKOMATTOMAN UPEA HIUSVÄRI.
NIIN LUONNOLLINEN LOPPUTULOS.
KUKAAN EI ARVAA, ETTÄ VÄRJÄÄT HIUKSESI ITSE.

UUTUUS

KOE UUSI
PRODIGY
KESTOVÄRI, JOKA SISÄLTÄÄ
MIKROÖLJYJÄ.
ILMAN AMMONIAKKIA.

UUDEN SUKUPOLVEN
L'ORÉAL PARIS
-HIUSVÄRI, JOKA
ANTAATÄYDELLISEN
LUONNOLLISELTA
NÄYTTÄVÄN VÄRIN.

L'ORÉAL
PARIS

**TUTUSTUMIS-
HINTAAN -3€**

**Hyödynnä 3€ etu Prodigy -kestoväristä,
voit samalla voittaa vuoden hiusvärin!**

Lähetä 31.7.2015 mennessä postimerkillä varustetussa kirjekuoressa ostamasi Prodigy -tuotteen ostokuitti, nimesi, sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi sekä tilinumerosi osoitteeseen: Prodigy Kampanjaetu, L'Oréal Finland, PL39, 02201 Espoo. Hyvitämme 3€ edun sekä 1.lk postimaksun tilillesi noin 3 viikon sisällä kirjeen saapumisesta. Kaikki kirjeet osallistuvat palkinnon arvontaan. Voit osallistua myös lähettämällä vain postikortin, silloin postimaksua ei palauteta. Arvomme 10 kpl n. 150€ arvoisia tuotepaketteja. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Linnanmäki

**HANKI
RANNEKKEET
ENNAKKOON JA
EDULLISEMMIN!**



**S-etukortilla Linnanmäen ranneke
nyt vain 35 € (norm. 37 - 39 €).**

Linnanmäki aukeaa 25.4. ja tarjoaa Pohjoismaiden laajimman laitevalikoiman sekä ilmaisen sisäänpääsyn lisäksi 100 toivottua uudistusta, jotka saavat hihkumaan riemustaaaaaa! Rannekkeet ennakoon edullisemmin Sokoksista ja Prismoista sekä pääkaupunkiseudun Original ja Break Sokos Hotelleista.

Huvittelemalla Linnanmäellä tuet suomalaista lastensuojelutyötä.

www.linnanmaki.fi

Rannekkeiden ennakkomyyntihinta S-etukorttilaisille 35 €.
Rannekkeet ovat myynnissä edellä mainituissa myyntipisteissä
13.4. - 18.10.2015. S-etukorttilaisen etu on 2 - 4 €.

Retkistä hurjin!

Rennot lomalaiset kalasaaliin
omakseen saa. Vaan jokin
muukin herkkua halajaa.

KUVAT ROOPE PERMANTO
MEIKKI JA HIUKSET KATRE RUNDBERG



VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.

A man and a woman are posing with a large pike fish. The woman, on the left, has blonde wavy hair and is wearing a bright pink t-shirt and light-colored trousers. She is smiling and holding the fish's head. The man, on the right, has short brown hair and a beard, wearing a white t-shirt and black shorts. He is also smiling and holding the fish's body. The fish is a large pike with a long, pointed snout, silver scales, and a yellowish-brown pattern on its back and tail. The background is a solid, vibrant green. There are two speech bubble-like shapes: one on the left is empty, and one on the right contains text.

*SOPIVA
SUUPALA,
TÄMÄ
KALA!*

Naisen t-paita, koot S-XXL.
Myös turkoosina. Caprit,
koot 36-46. Myös mustana
ja tummansinisenä. X-tra.
Rantasandaalit, koot 36-41.
Myös mustana ja turkoosina.
House. Miehen t-paita, koot S-
XXL. Myös mustana. Shortsit,
koot 48-58. Myös khakinvä-
risenä. X-tra. Rantasandaalit,
koot 40-46. Myös mustana
ja punaisena. House. Miami-
kylmälaukku, 9 l. House. Myös
mustana. Modome 1-kupoli-
telta. Camp Liner. Prismat.
Aurinkolasit, koru ja tyyny
kuvausrekvisiittaa Prismasta.

JOKIN TELTASTA KURKISTAA,
EVÄSTÄ HALUAA VARASTAA.

A-PU-A:
NYT ON
JUOSTAVA.

JOKIN TELTASTA KURKISTAA,
EVÄSTÄ HALUAA VARASTAA.

A-PU-A:
NYT ON
JUOSTAVA.

YLLÄ Naisen toppi, koot 34–46. Myös pinkkinä. Trikoocaprit, koot XS–XXL. Premoda. Rantasandaalit, koot 36–41. Myös mustana ja fuksiana. House. Miehen t-paita, koot S–XXL. Myös mustana. Shortsit, koot 48–58. Myös khakinvärisenä. X-tra. Miami-lylmälaukku, 9 l. House. Myös mustana. Helposti pystytettävä ja pieneen kantopussiin mahtuva Modome 1 -kupoliteltta. Camp Liner. Prisma. Koru, aurinkolasit ja tyynyt kuvausrekvisiittaa Prismasta.



YLLÄ Tankini-yläosa, koot 36-44. Bikini-aläosa, koot 36-44. Esprit. Sokokset. Palmurantapyyhe, 90 x 170 cm. Myös limenä. Finlayson. Prisma. Tuoli kuvausrekvisiittaa Prismasta.

ALLA 43 S -hiiligrilli. Korkeus 75 cm, halkaisija 50 cm. House. Kodin Terrat, Prismat ja S-Puutarhat.



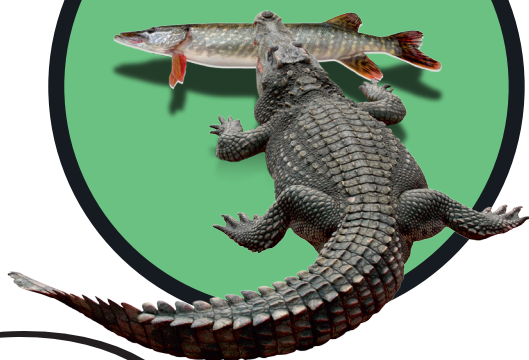
A collection of various plastic items arranged on a green background. The items include a pink bowl, a light green bowl, a black bag, a pink bag, an orange bowl, a blue bowl, a yellow and white striped bag, and a yellow bowl containing several colorful plastic cups.

YLLÄ Musta Miami-kylmälaukku, 26 l. Fuksia Miami-kylmälaukku, 9 l. Myös mustana. Keltainen Miami-kylmäkassi, 33 x 18,5 x 42 cm. Miami-tarjotin, halkaisija 38 cm. House. Mukit, 0,33 l. Kannu. 2,4 l. Salaattikulhot. 2,5 l. X-tra. Prismat.

!!!

!!!

SAALIIN VIE KROKO,
TUO RANTOJEN LOCO!



HUH, PÄÄSTIIN
PÄLKÄHÄSTÄ,
VAIKKA VÄHÄN JÄI
NÄLKÄ TÄSTÄ.



THE END.

ELÄINKUVAT: COLOURBOX JA THINKSTOCK

YLLÄ Miehen t-paita, koot S–XXL. Myös mustana. Shortsit, koot 48–58. Myös khakinvärisenä. X-tra. Rantasandaalit, koot 40–46. Myös mustana ja punaisena. House. Naisen toppi, koot 34–46. Myös turkoosina. Trikoocaprit, koot XS–XXL. Premoda. Rantasandaalit, koot 36–41. Myös mustana ja turkoosina. House. Prisma.

YLLÄ Naisen t-paita, koot 36–44. Myös pinkkinä, tummansinisenä ja valkoisena. Shortsihame, koot 36–44. Myös tummansinisenä ja valkoisena. Icepeak. Sandaalit ja koru kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Miehen t-paita, koot M–XXL. Myös vaaleansinisenä, sinisenä ja keltaisena. Shortsit, koot M–XXL. Blend. Sandaalit, koot 40–47. Rieker. Sokokset.



CHIQUITA & KÄTYRIT TÄÄLLÄ TAAS!

Osallistu pika-arvontaan osoitteessa **CHIQUITA.FI**
Hauskoja Kätyrit-palkintoja jaossa **JOKA PÄIVÄ!**

Kampanja voimassa 11.5.-31.7.2015



Kaikkien osallistuneiden kesken
arvomme neljän hengen
LONTOON MATKAN!

Kätyrit
KESÄLLÄ 2015



MATKAKAVERIT

Pakkaa mökkireissulle mukaan monikäyttöistä kosmetiikkaa: suojaavia, kosteuttavia ja puhdistavia tuotteita.

1. NIVEAN SUN KIDS PROTECT & SENSITIVE -LASTEN AURINKOVOIDE, 200 ml, kestää hyvin vettä ja hiekkaa. Suojakerroin 50. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

2. NIVEAN SUN PROTECT & MOISTURE -AURINKOSUOJASUIHKE, 200 ml, suoja- ja tehokkaasti ja on helppo suihkuttaa iholle. Suojakerroin 30. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

3. LUMENEN ARCTIC AQUA 3D TEHOKOSTEUTTAVA BB-VOIDE, 40 ml, sisältää suomalaista lähdevettä ja kosteuttaa ihoa. Suojakerroin 15. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

4. WELLAN EIMI DRY ME -KUIVA-SAMPOO, 65 ml, freesaa, kosteuttaa ja ravitsee hiuksia. Matkakoko kulkee kätevästi mukana. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

5. ESTELLE & THILDIN BIOCLEANSE 3 IN 1 -PUHDISTUSGEELI, 150 ml, puhdistaa meikin ja epäpuhtaudet kasvoilta. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

6. AUSTRALIAN GOLDIN MOISTURE LOCK TAN EXTENDER -VARTALO-VOIDE, 237 ml, pidentää rusketuksen kestoa ja ravitsee ihoa auringon jäljiltä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

7. ERITTÄIN HIEÑO SUOMALAINEN TERVASAMPOO, 300 ml, kosteuttaa hiusten lisäksi hiuspohjaa ja ehkäisee hilsettä. Prismat, S-marketit ja suurimmat Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät ja suurimmat Sokokset.

8. AROMAS ARTESANALES DE ANTIGUAN FLORAL WHITE JASMINE -PALASAIPPUA, 200 g, puhdistaa ja jättää iholle miellyttävän tuoksun. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

9. HIMALAYA HERBALSIN MULTIPURPOSE-VOIDE, 20 g, rauhoittaa auringon polttamaa ihoa ja hoitaa hiehtymät, haavat sekä hyönteisten puremat. Prismat, S-marketit ja suurimmat Sokokset.

10. OFFIN ACTIVE ROLL-ON -HYTTYS-KARKOTE, 60 ml, on hajuton ja helposti levitettävä. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät ja suurimmat Sokokset.



Tyttö ja HELMINAUHA

Lastensairaalan ahtaat ja huonokuntoiset tilat ovat tulleet tutuiksi Anna Rukolle, 18. Hän tietää, että syövästä ei parannuta tahdonvoimalla vaan maailman parhaalla hoidolla. Siksi hän kerää nyt rahaa lastensairaalalle itse tekemillään koruilla.

Patti on ilmestynyt jalkaan ikävään kohtaan. Se hiertää kävellessä ja harmittaa 11-vuotiaasta **Anna Rukkoa**. Hän haluaa päästä siitä eroon. Lääkärin mielestä patti näyttää harmittomalta, mutta hän suosii poistamaan sen. Leikkauksen jälkeen patista lähetetään koepala tutkittavaksi patologille.

Pääsiäisenä 2008 Rukkojen perheeseen syntyy **Kaarlo**-poika, ja Anna saa toisen pikkuveljen. Pyhien jälkeen vanhemmat kutsutaan pikaisesti espoolaiseen Jorvin sairaalaan. Siellä he saavat kuulla uutisen, joka pysäyttää onnellisen perheen arjen. Heidän tyttärellään on todettu melanooma, ihosyöpä. Lisätutkimukset osoittavat, että syöpä on ärhääkää laatua ja ennuste niin huono, että elin-aikaa luvataan korkeintaan muutama kuukausi.

Anna Rukon ei onneksi tarvitse kuulla uutista suoraan lääkäriltä, vaan vanhemmat saavat pehmentää musertavaa tietoa. Suomessa vasta 12-vuotiaalla on velvollisuus kuulla itse kaikki omaan terveydentilaansa liittyvät asiat.

”Tajusin, että minulla on syöpä vasta, kun löysin äidiltä syöpäoppaita. Kukaan ei ollut siihen mennessä puhunut syövästä sillä nimellä, eikä melanooma sanonut minulle mitään”, Rukko muistelee.

Rankat hoidot muuttivat kaiken. Löydöksen jälkeen Rukko joutui lukuisiin tutkimuksiin. Lääkäreillä oli kiire selvittää, minne kaikkialle syöpä oli ehtinyt levitä. Ensin Rukolle tehtiin suuri leikkaus, jonka jälkeen hänet siirrettiin lastenklinalle sytostaattihoitoihin. Hoitojen aikana Rukon hiukset lähtivät, ja hän voi pahoin. Loppuvaiheessa

160-senttinen tyttö painoi enää 39 kiloa. Koska hoitojaksot kestivät kuukausia, Rukko joutui käymään sairaalakoulua, ja samalla kaikki hänen ystävänsä kaikkosivat.

”Sairaala-aika on minulle yhä osittain sumua. Elin päivä ja sytostaattipilleri kerrallaan.”

Hoidot muuttivat koko perheen elämän. Perusturvallisuus järkkyi, muut lapset jäivät vähemmälle huomiolle, ja vanhempien tulot romahtivat.

”Olin ensimmäinen melanoomatapaus klinikalla. Lääkäreiden yllätykseksi ja minun onnekseni lääkkeet purivat ja syövän eteneminen pysähtyi.”

Syksyllä 2008 lääkitys vaihdettiin sytostaateista toiseen syöpälääkkeeseen, interferoniin, jota Rukko sai vuoden 2010 kesäkuuhun asti. Sitten hoidot olivat ohi, mutta kontrollikäynnit jatkuvat edelleen.

”Selvinneistä yritetään liian usein tehdä sankareita. Todellisuudessa syövässä ei ole mitään kunnista. Siitä ei selviä sisulla tai tahdonvoimalla, eikä siitä saa sankaritarinaa. En tiedä yhtään syöpään kuollutta lasta, joka ei olisi taistellut jäädäkseen henkiin. On tuurista kiinni, purevatko lääkkeet.”

Turkoosinvärinen voimavara. Läpinäkyvissä muovilaatikoissa on satoja erivärisiä helmiä. Nyt 18-vuotias Rukko seisoo kotinsa olohuoneessa Espoossa ja esittelee valtavaa korutarvikekokoelmaansa. Hän poimii kasan turkoosinvärisiä helmiä ja pujottaa niitä läpikuultavaan siimaan.

Helminauhojen tekeminen on Rukolle harrastus ja voimavara. Se on myös syy siihen, miksi moni suomalainen tunnistaa hänet nykyisin.



Anna Rukko, 18

Mottoni on... yksi ihminen voi muuttaa maailman ja yhden ihmisen maailma voi muuttua.

Nauroin viimeksi... tälle kysymykselle. Nauran paljon, sillä nauru on joskus voimakkaampi stressin lievittäjä kuin itku.

Itkin viimeksi... kun saimme kuulla, että 7-vuotias Kaarlo-veljeni tulee ilmeisesti sokeutumaan kokonaan. Kaarlo on minulle hyvin tärkeä.

Moka, joka opetti eniten... on, että kannattaa miettiä etukäteen, mitä puhuu julkisuudessa.

Haluan vielä oppia... uusia kieliä. Uskon, että laaja kielitaito avaisi monia uusia ovia.

●●● Kaikki sai alkunsa kaksi vuotta sitten, kun perhe vietti pääsiäislomaa mökillään Sallassa. Rukko joutui istumaan koko loman sisällä, kun muut sisarukset olivat laskettelurinteessä. Sytostaattihoidot olivat jättäneet jälkeensä nivelsärkyä ja vatsakipua, eikä laskettelusta tullut mitään. Oli onni, että äiti oli pakannut mukaan korutarvikkeita. Koruja Rukko oli tehnyt jo sairaalassa.

”Pian helminauhoja alkoi kertyä vauhdilla. Mietimme, mitä tekisimme niillä, sillä sukulaisten ja ystävien kaapit olivat jo täynnä”, Rukko nauraa.

Lopulta hän sai idean. Lastenklinikan sisäilmaongelmat, ahtaat tilat sekä potilaiden ja henkilökunnan hengitysoireet olivat pinttyneet hänen mieleensä. Sen vuoksi hän haluaa kerätä koruillaan rahaa Helsingin Meilahteen vuonna 2017 nousevalle Uudelle lastensairaалalle.

”Ajatuksesta pidettiin, ja laitoin pystyyn Facebook-sivun, jossa ihmiset voivat huutaa koruja haluamallaan summalla.”

Ensimmäiseksi tavoitteeksi Rukko asetti yhden sairaalaneliön eli 3 000 euroa. Tavoite täyttyi nopeasti, ja Rukko nosti summan 12 000 euroon. Kun sekin tuli täyteen, Rukko tuplasi tavoitteensa. Viimeinen tavoitesumma, 50 000 euroa, tuli täyteen syksyllä 2014. Tähän mennessä koruja on myyty yli 250 kappaletta.

Rukko on saanut keräyksestä paljon kiitosta. Hän ei ollut valmistautunut projektin saamaan julkisuuteen, mutta jossain vaiheessa haastattelupyynnöjä kuitenkin alkoi sadella.

”Syövässä ei ole mitään kaunista, eikä siitä saa tehdä sankaritarinaa.”

”Suurin yllätys putosi postiluukusta viime marraskuussa. Kirjeessä luki ”Tasavallan presidentiltä”. Ryhdyin pomppimaan ja kiljumaan, kun avasin kuoren”, muistelee presidentin itsenäisyyspäivän vastaanoton nuorin vieras.

Elämä on tässä ja nyt.

Tällä hetkellä Rukko elää tavallisen nuoren arkea. Siihen kuuluvat kuvataidelukio, koirat Veeti ja Jokeri sekä elämä perheen kanssa.

”Minulla on tavoitteita ja haluan tähdätä korkealle. Lukion jälkeen haen lääketieteelliseen opiskelemaan. Sairaala-aika sai minut kiinnostumaan lääkärin työstä.”

Sairaudessa on menossa niin sanottu terve vaihe. Melanooman uusiutuminen on kuitenkin erittäin yleistä. Tämä kävi perheelle selväksi vain vuosi ensimmäisen löydöksen jälkeen, kun Rukon kehosta löytyi jälleen patteja. Ne todettiin kuitenkin tutkimuksissa hyvänlaatuisiksi. Nuori nainen tiedostaa silti, että syöpä uhkaa häntä niin kauan, kunnes toisin todistetaan.

”Välillä pelko nostaa päätään, mutta silloin yritän tunkea sen takaisin kaapin perukoille. En halua ruokkia pelkoa. Voi olla, että syöpä uusiutuu kuukauden, vuoden tai 50 vuoden päästä. En kuitenkaan voi elää niin, että odottaisin jatkuvasti syövän uusiutumista. Elämä on tässä ja nyt, ja haluan nauttia siitä.” •

Tukea Uudelle lastensairaалalle

Anna Rukon tekemiä koruja voi huutaa Facebookissa *Annan korut Uuden Lastensairaalan hyväksi* -sivulla. Varat menevät suoraan Uusi Lastensairaala tukiyhdistys 2017:n tilille.

Myös S-ryhmä on mukana tukemassa Uutta lastensairaala. S-ryhmä ja alueosuuskauppojen kaksi miljoonaa asiakasomistajaa ovat lahjoittaneet hankkeeseen yhteensä miljoona euroa.



Sairaala-aika sai Anna Rukon kiinnostumaan lääkärin ammatista. Lääketieteelliseen nuori nainen hakee kuvataidelukion jälkeen.

Tuemme työtä elävän meren puolesta!



Kesän vaippakoeelma on täällä! Tänä kesänä vaippamme ovat meriaiheisia. Vaipoissa on viisi supersöpöä merieläintä ja kampanjalla Libero tukee työtä elävän meren puolesta. Osa jokaisen myydyin vaippapaketin tuotosta ohjataan rahoittamaan kasvatusaltaiden rakentamista uhanalaisille merieläimille. Lue lisää työstämme osoitteesta libero.fi ja muista katsoa myös fantastiset mainosfilmit!

Libero®

KLIKKAA PARHAAT EDUT ITSELLESI

Tapasimme kolme asiakasomistajaa, joiden arkea S-ryhmän kaupat ja sähköiset palvelut helpottavat. Lue, miten pääset itsekin käsiksi juuri sinulle räätälöityihin etuihin.

Anu Tuomela
Mediatekniikan opiskelija, Helsinki
Asuu poikaystävän kanssa

”Minua kiinnostavat ruoka, muoti ja liikunta. Näistä aihepiireistä haluan saada etuja ja hyviä vinkkejä myös kaupaltani – mieluiten sähköisesti.

Yhteishyvä Ruoka -liitteestä löydän hyviä reseptejä. S-mobiilista käyn tarkistamassa S-Tilin saldon ja bonustilanteen. S-Tili on yhteinen ruokatilimme avomieheni kanssa.

Pyrin asioimaan paikoissa, joista saan Bonusta. Arvostan ystävällistä palvelua sekä laajaa valikoimaa. Kosmetiikkaa ostan Sokokselta.

Ruoassa suosin edullisia omia merkkejä, mutta esimerkiksi ruokaöljyissä valitsen kalliimpia tuotteita. Hinnalla on opiskelijalle merkitystä.”



Minna Hovi
Suunnittelupäällikkö, Vantaa
Taloudessa puoliso, 16-vuotias tytär ja 6-vuotiaat kaksostytöt

”Suosin käteviä sähköisiä palveluja, mutta ei haittaa, vaikka tietoa tulee myös postitse. Eniten hyödynnän S-mobiilia. Sieltä nappaan myös tarjoukset ja edut, kuten kuoharin 15 eurolla ja Sokoksen ’osta 50 eurolla, saat 10 euroa’ -edun.

Pidän käsillä tekemisestä ja ruoanlaitosta. Netistä etsin vinkkejä ja tuoreita ideoita. Katson Näin teet valkuaisvaahdon -kaltaisia ohjevideoita esimerkiksi Yhteishyvä Livestä.

Isommat ruokaostokset teemme Prismassa, ja pohjoisessa käydessämme yövyimme Sokos Hotelleissa. Minua ilahduttaa, kun lapset otetaan palveluissa huomioon.”



Veikko Saarinen
Eläkeläinen, Hyvinkää
Elää vaimon ja aikuisen pojan kanssa

”Vaimolle tulee sähköpostiin asiakasomistajapostia. Se on minusta parempi kuin paperiposti. *Yhteishyvästä* luen elämänmakuiset, ihmisistä kertovat jutut.

Viihdyn eläinten kanssa ja olen apuna veljentyttäreni navetassa. Lisäksi osallistun taloyhtiömme toimintaan, siivoamme ja huollamme kaiken itse. Näissä hommissa hyödynnämme Prismen rautapuoti, mutta isompikin rautakauppa olisi tarpeen lähistölle.

ABC:llä on helppo poiketa tankkaamaan, kun se on aina auki. Kauppaani kaipaen esittelyjä ja esimerkiksi kalaan liittyviä vinkkejä.”



Miksi minun kannattaa antaa markkinointilupa?

Mediapäällikkö Anni Sipilä SOK Mediasta vastaa.

Mitä saan, jos annan sähköposti-osoitteeni sekä markkinointiluvan?

Kun annat meille luvan lähettää markkinointiviestintää sähköpostiisi, voimme kertoa sinulle ajankohtaisista asioista. Saat automaattisesti kuukausittain sähköpostiviestit, joiden kautta pääset helposti käsiksi ajankohtaisiin etuihin, bonustietoihin ja verkossa ilmestyvän *Yhteishyvän* juttuihin.



Kuinka annan markkinointiluvan?

Kirjaudu Omalle S-kanavalle S-Pankin verkkotunnuksilla tai S-tunnuksella, jonka luot ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä. Anna sähköpostiosoitteesi ja ruksaa kohta "Minulle saa lähettää uutis- ja kampanjaviestejä sähköpostiini". Siinä kaikki.

Asiakastiedot voit päivittää myös asiakaspalvelupisteessä (Primat ja suurimmat Sokokset) tai soittamalla S-ryhmän asiakasomistajapalveluun 010 765 858 (0,088 €/min).

Kuinka usein sähköpostia tulee?

Kuukauden asiakasomistajapostin saat aina kuun 1. päivä ja bonustiedon 10. päivä. Lisäksi saat tietoa muista ajankohtaisista kampanjoista ja eduista.

Kuinka osaatte räätälöidä postin juuri minulle?

Kohdennustietona voimme käyttää esimerkiksi sukupuolta, asuinpaikkaa tai lapsitietoa. Näin esimerkiksi perheenäiti saa parhaat lapsiperheen matkavinkit.

Haluan postia vain digitaalisena. Onnistuuko se?

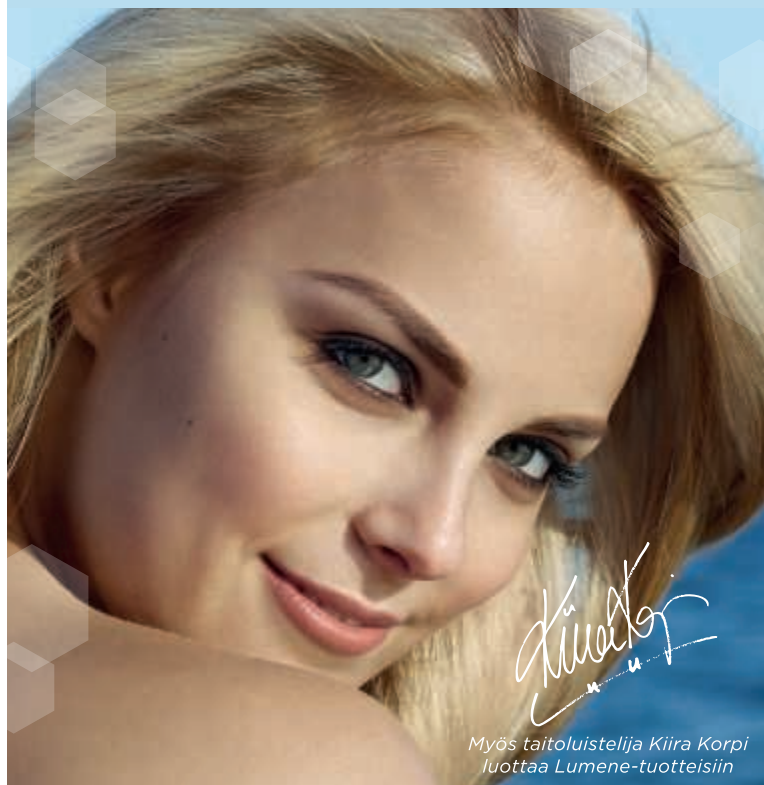
Kyllä. Jos et halua enää paperista *Yhteishyvää* ja asiakasomistajapostia, voit muuttaa tilauksesi kokonaan sähköiseksi Omalla S-kanavalla. Silloin saat asiakasomistajapostin vain sähköpostiisi.

Heinäkuussa Yhteishyvä ja asiakasomistajaposti ilmestyvät vain verkossa. Antamalla markkinointiluvan varmistat, että sähköpostiisi tulevat

- 1) Bonustiedot
- 2) Edut
- 3) Yhteishyvä.

Päivitä tietosi nyt ja saat 10 euron alennuksen yli 100 euron ostoista Prisman ja Sokoksen verkkokaupassa.

NYT KAIKISSA LUMENE-TUOTTEITA MYYVISSÄ
S-RYHMÄN MYYMÄLÖISSÄ



Myös taitoluisteliija Kiira Korpi
luottaa Lumene-tuotteisiin

#PARASTAKESÄSSÄ

OSTA 2 LUMENE-TUOTETTA,
SAAT YHDEN TUOTTEEN
KAUPAN PÄÄLLE

Syötä kuitenkin tiedot ja lue säännöt:
lumene.fi/kesa

JAA KUVA
PARHAASTA
KESÄHETKESTÄSI
JA VOITA LUMENE-
TUOTEPAKETTI



LUMENE
FINLAND



POHJOISEN LUONNON VOIMA - TIEHEN JALOSTAMANA

Tarjous koskee kaikkia Lumene- ja Natural Code by Lumene -tuotteita 1.6.-31.7.2015.

Näppärä viimeistelijä

Valmiit maustekastikkeet ovat kotikokin oikotie makujen maailmaan.

Kylminä tai huoneenlämpöisinä käytettävät maustekastikkeet ovat kätevä lisä pöytämausteiden joukkoon. Ne viimeistelevät aterian tuomalla siihen vaihdellen joko ripauksen tulusuutta, makeutta tai täyteläisyyttä. Viime vuosien chilivillityksen ansiosta etenkin tulisten maustekastikkeiden valikoima on kasvanut.

Koska ruokailijat pitävät hyvinkin erilaisista mauista, on parasta antaa jokaisen annostella kastiketta itse.

Maustekastikkeita voi käyttää myös ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Niillä saa loihdittua eksoottisen vivahteen esimerkiksi itämaisiin ruokiin tai uutta makua ja luonnetta perinteisempiin kotiruokiin. Pieni ripaus kastiketta ryhdistää monet tahnat, levitteet, marinadit sekä dippi- ja salaattikastikkeet. Kastikkeita kannattaa kuitenkin annostella varoen, sillä ne saavat koko annoksen maistumaan helposti samalta.

Eri kastikkeiden valmistusaineet vaihtelevat suuresti. Siksi on hyvä tarkistaa jo kaupassa, mikä on kunkin kastikkeen pääraaka-aine. Tieto löytyy ensimmäisenä valmistusaineluettelosta. Tuotteen käyttöä ohjaa usein tieto siitä, onko pääosassa vaikkapa tomaatti, chili, sokeri, etikka, öljy tai vesi.

Maustekastikkeet säilyvät yleensä avoimattomina kuukausia, osa jopa vuosia. Tarkista silti säilyvyys pakkauksesta. Avattuina kastikkeita on hyvä säilyttää jääkaapissa. Jääkaappiin kertyneet pakkaukset kannattaa käydä läpi kuukausittain, jotta niiden sisältö ei vanhene ja purkit vie suotta tilaa. •



Vahvan maun antaja McILHENNY COMPANYN TABASCO (57 ML)

Tulinen chilikastike on tunnettu yli 160 maassa. Tuotteen raaka-aineluettelo on lyhyt: chiliä, suolaa ja etikkaa. Se säilyy avattunakin kylmässä jopa viisi vuotta, jolloin väri voi tummua, mutta maku pysyy ennallaan. Vahvaa kastiketta annostellaan varovasti. Jo pari tippaa tekee terää pizzoille, munakkaille ja lihapadoille. Valmistusmaa USA.

Hedelmäinen pöytämauste HEINZIN HP-KASTIKE (255 G)

Peribrittiläinen hedelmächutney sisältää mallasviinietikkaa, tomaatteja, siirappia, taateleita, tamarindia, pippuria ja muita mausteita. HP-kastiketta käytetään usein ranskalaisten perunoiden mausteena, mutta se tuo makua myös lihapulliin tai lohen marinadiin. Tuote ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon. Valmistusmaa Alankomaat.

MITÄ EROA?

”Tuunaa valmiskastike lisäämällä sekaan silputtuja yrttejä.



Mieto ja mehevä

HELLMANN'SIN REAL-MAJONEESI (400 G)

Miedonmakuisen majoneesin pääraaka-aineina ovat kasviöljy ja kananmuna. Se sisältää runsaasti energiaa (790 kcal/100 g), joten pienikin lusikallinen mehevöittää burgerin tai uuniperunan. Laktoositon majoneesi maistuu myös etikkakurkuilla ja sinapilla höystettynä kalan ja ranskalaisten kanssa. Valmistusmaa Iso-Britannia.

Grillaajan paras kaveri

SANTA MARIAN AMERICAN BBQ SAUCE ORIGINAL (470 G)

Miedolla ja makealla amerikkalaiskastikkeella voi marinoida helposti sekä lihaa että kasviksia. Se soveltuu myös lihan ja kasvien voiteluun grillauksen loppuvaiheessa tai grilliruokien kastikkeeksi pöydässä. Kastikkeen sisältämät sokerit tekevät ruoan pinnasta rapean. Makua tuotteeseen antavat muun muassa tomaatti, sinappi ja ananas. Säilytetään avattuna jääkaapissa. Valmistusmaa USA.



Pastaruokien lisä

RAINBOW'N PESTO ARRABBIATA (190 G)

Aurinkokuivatuista tomaateista, chilistä, valkosipulista ja yrtteistä valmistettu tahna sopii pastaruokiin, yleismausteeksi ja esimerkiksi tuorejuustoon sekoitettuna leivän päälle. Juustottomana tuote soveltuu myös vegaaniruokavalioon. Avattu pestopurkki säilytetään jääkaapissa. Valmistusmaa Italia.



Ketsupin korvaaja

RAINBOW'N MAKEA CHILIKASTIKE (500 ML)

Lasipulloon pakattu thaimaalainen chilikastike on noussut suomalaisissa ruokapöydissä ketsupin haastajaksi. Tahmaisen makea mutta samalla sopivan tulinen kastike maistuu lihapullien dippi-kastikkeena, broileripastakastikkeessa, raejuuston maustajana tai aasialaisten ruokien mausteena. Valmistusmaa Thaimaa.



Tulinen ja trendikäs

HUY FONG FOODSIN SRIRACHA-CHILIKASTIKE (482 G)

Vietnamilaisesta ”kukkosoosista” on kasvanut maailmanlaajuinen trendi erityisesti katukeittiöiden suosikkilisäkkeenä. Sen maku on samaan aikaan tulinen, makea, suolainen ja etikkainen. Tuote sopii sekä aasialaisiin että meksikolaisiin ruokiin. Fanit maustavat srirachalla niin hollarit kuin hillotkin. Valmistusmaa USA.



OLE HYVÄ

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

FAZERIN TUTTI FRUTTI
valmistetaan laktoositto-
masta kermajäätelöstä ja
hedelmäkarkkien makui-
sesta limonadijäästä.

**CLASSIC MAITO-
SUKLAA-LAKRITSI**
-puikon vaniljakerma-
jäätelö on kastettu lakritsi-
maitosuklaakuorrutteen.

DAIM-SUKLAATUUTTI
kätkee sisälleen suklaa-
jäätelöä ja Daim-rakeita.

**PANDAN JA
INGMANIN
LAKUMIX** mais-
tuu täyteläkuilta.
Puikon punainen
karkinmakuinen
ja tumma
lakritsinmakuinen
kuorrute kätkevät
sisälleen keltaista
appelsiinin-
makuista kermajäätelöä sekä
lakritsikastiketta.

**PIRULO
WATERMELON**
sisältää vesimelo-
nin- ja omenan-
makuista limo-
nadijäästä sekä
suklaanmakuisia
paloja.

**KINGIS
SANDWICHIN**
keksien välissä
maistuvat raikas
vanilja- tai minttu-
kermajäätelö sekä
suklainen täyte.

KINGIS MURU on
rouhea yhdistelmä
laktoositonta
vaniljakerma-
jäätelöä, suklaan-
makuista
kuorrutetta ja
hasselpähkinä-
muruja suklaaisella
sydämellä.

**MAGNUM PINK
RASPBERRYSSÄ**
vadelmajäätelö ja
-kastike yhdistyvät
maitosuklaakuorrut-
teen kanssa. Kokonai-
suuden kruunaa vielä
pinkki kuorrute.

**MAGNUM BLACK
ESPRESSON** täyte-
läistä vaniljajäätelöä
täydentävät espresso-
kahvikastike ja paksu
tummasuklaakuorrute.

JÄTTIS PASSION tuo
kielen päälle tuulah-
duksen tropiikkia
yhdistelmässä laktoosi-
tonta mangon- ja
appelsiininmakuista
kermajäätelöä sekä
passionhedelmähilloa
hedelmän makuisella
kuorrutteella.

Kesän viileimmät uutuudet

PIRULO KAKTUS
-limonadijään vihreän
kuorrutteen alla maistuvat
sitruuna- ja mansikkajää
sekä appelsiinisorbetti,
joita höystävät poreilevat
makeiset ja mansikkara-
keet. Myydään yhdeksän
kappaleen paketissa.

**PINGVIINI NOUGAT-
SYDÄN-TUUTISSA** on
vaniljakermajäätelöä ja
nougatsydän. Höyteenä
on nougatkastiketta ja
mantelikrokantteja.

AINO TAIKA -tuutit ovat pienikokoisia, ja ne valmistetaan
kahdesta erimakuisesta jäätelömassasta ja vohvelista. Pintaa
kuorruttaa kastike ja reilunkokoiset makupalat. Annoksen
viimeistelee kastikesydän. Tuutteja on kolme eri makua:
vanilja & karamelli, suklaa & vanilja ja vadelma & suklaa.

UPEA KESÄTARJOUS!

Toimi heti!



5 kk lehdet
VAIN

20 €

(norm. 35,75 €)

KAUPAN PÄÄLLE VALITSEMASI LAHJA!



Arvo
59,00 €

AARIKAN LAUKKU

Trendikäs ja käytännöllinen laukku, jonka hillitty musta-harmaa väritys sopii asuun kuin asuun. Laukkuun mahtuu tarpeen mukaan treenivarusteet, vaihtokengät tai vaikka ostokset. Laukun mitat 43cm x 32cm x 24cm, kantokahvat ja irrotettava olkahihna, vetoketjullinen pikkutasku ja päätytasku.

Arvo
34,00 €

tai



KERÄÄ JA KATA -KIRJA

Yhdistele vanhoja perintöastioita ja kiehtovia kirpparilöytöjä rohkeasti ja persoonallisesti tämän päivän astioihin. Vuosikymmenittäin etenevä kirja tarjoaa monipuolisen tietopaketin kaikille astioista ja astiakulttuurin historiasta kiinnostuneille! WSOY. 128 s.

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ Kyllä kiitos!

Tilaan Koti ja keittiö -lehden upean kesätarjouksen ja saan **5 kk:n lehdet** (5 nroa) **nyt VAIN 20 €!** (norm.-35,75 €)

Valitsen KAUPAN PÄÄLLE:

- ☐ Aarikan laukun, arvo 59,00 € Tilaustunnus:104227 TAI
☐ Kerää ja kata -kirjan, arvo 34,00 € Tilaustunnus:104949

☒ Osallistun arvontaan, jossa voin voittaa **35.000,00 €**, puhtaana käteen tai **5.000,00 €** sisustusrahaa!

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

Etinimi	Sukunimi	410/104227 410/104949
Osoite		Syntymävuosi
Postinumero ja -toimipaikka		Puhelin
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta		
<input type="checkbox"/> tekstiviestillä	<input type="checkbox"/> sähköpostitse	

Arvannon säännöt: Aller Media Oy järjestää arvannon, jonka voittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. 35.000,00 € arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 31.7. ja siihen osallistuvat kaikki 29.7.2015 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy /Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102 (ma-pe klo 8.30-16.30, hinta 8,4 snt/min).

TILAA NETISSÄ:
kotijakeittio.fi/tilaukset

TAI PUHELIMITSE:

075 328 5101

(hintaa 8,4 snt/min, ma-pe 8.30-16.30)

Tilaustunnus Aarikka: 104227
Tilaustunnus Kerää ja kata: 104949

Koti ja keittiö
maksaa
tilauksen
postimaksun

**KOTI
JA KEITTIÖ**

Aller Media Oy
Tunnus: 5006760

Info: K2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tarjous on voimassa 31.7.2015 saakka. Tarjous koskee vain kotimaan tilauksia ja talouksia, joihin ei ole tilattu Koti ja keittiö -lehteä viimeisen 6 kk:n aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102 (hintaa 8,4 snt/min). Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupapäällisen tilalle toisen vastaavan tuotteen mikäli kysyntä ylittää varaamamme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilaustuksen saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä kaupapäällisiä uudestaan.

Marabou

UUTUUS

HOMESTYLE

COOKIES



**Marabou Homestyle Cookies
Chocolate filling**
Herkullista maitosuklaatäytettä
ja suklaapaloja.



**Marabou Homestyle Cookies
Soft inside**
Sisältä pehmeä, päältä rapea...
Kuin kotona leivottu!



KUIN KOTONA LEIVOTTU!

Mmm...Marabou

Sen kesän muistan aina

Rakkaiden kanssa vietetyt huolettomat kesäpäivät piirtyvät mieliimme usein lähtemättömästi. Tällaisia ovat Yhteishyvän lukijoiden kauneimmat kesämuistot.

KOONNUT NIINA KORHONEN

KUVAT LUKIJOIDEN KOTIALBUMIT



”Lapsuudessani kävimme isin kanssa aina kesäisin leppäkerttukivellä. Kivi sijaitsi suunnilleen kilometrin päässä kotoamme. Kivellä oli jännittävää käydä, koska leppiksiä oli todella paljon. Lapsuuden kesät olivat aina aurinkoisia ja lämpimiä.”

Mari Peippo



”Heinäkuu oli lämmin, kun täytin kymmenen vuotta. Syntymäpäiviäni ei koskaan vietetty, mutta tällä kerralla serkkuni tuli perheineen Helsingistä kylään. Serkkuni mies oli liki kaksimetrinen. Hän nosti minut harteilleen ja juoksi valtavan ison kiven ympäri kymmenen kertaa. Sain häneltä pussillisen Fazerin sekalaisia. Se oli ensimmäinen ja viimeinen syntymäpäiväni, jolloin sain lahjan. Tuo päivä on piirtynyt sydämeni sopukkaan, ja elän sen yhä kirkkaina kuvina mielessäni. Se on lapsuuteni ihanin kesämuisto.”

Pirkko Tuominen





”Kesän rakkain muisto on mökiltä. Olimme mieheni kanssa laiturin päässä ottamassa aurinkoa ja uimassa. Molemmilla oli viinilasi lepo-tuolien vieressä, ja järvessä ui sorsapoikue. Huomasin, kuinka eri tavoin olimme ruskettuneet. Minuun väri tarttuu, mieheeni ei sitten millään. Laitoin käteni miehen käden päälle ja nappasin muistoksi kuvan. Rauhan tunnelma tekee tästä päivästä kaikista rakkaimman.”

Tarja Luukkonen

”Tulimme Ruotsista aina kesäisin perheenä – äiti, isä ja kolme lasta – Suomen maaseudulle maisemiin, joista vanhempamme ovat kotoisin. Vuokrasimme vuosia pientä hirsimökkiä Reisjärven Suonperällä, jonne suurin osa suvusta teki vierailuja kesän aikana seurustelemaan ja nauttimaan Suomen upeasta suvesta. Me lapset leikimme kymmenen tikkua laudalla sekä kuurupiiloo. Aamulla käenkellon soittaessa oli huippuhetki juosta kilpaa Vilkkaan kauppa-autoon jätski- ja jenkkiostoksille. Äiti teki aina omaa viiliä sekä syötti meille silloin tarjolla ollutta kalanmaksajämskilaatua. Me olimme kouluikäisiä. Tämä kaikki tapahtui 1970- ja 80-luvuilla. Voi niitä aikoja!”

Marianne Viita



”Suutelin tyttöä järven saarella, kun olimme soutelemassa 18-vuotiaina. Kukaan muu ei sitä suukkoa nähnyt. Silloin sää oli helteinen ja tuoksui tuomenkukalle. Suomi ja Neuvostoliitto olivat ystävämaita. Kaipaen noita aikoja. Suutelon hehku on yhä muistini lokeroissa.”

Jorma Mäkeläinen



”Ala-asteikäisenä lomailimme koko perhe mökillä. Pelasimme, kalasimme ja uimme. Voisipa vielä tuntea rauhan, joka ympärillämme tuolloin vallitsi.”

Henna Vähä-Hakula



”En ollut moniin vuosiin viettänyt juhannusta perheeni kanssa. Siksi tuo muisto on jäänyt mieleeni viime kesältä. Ilta oli lämmin, tuuleton ja tyyni. Aurinko kajasti puiden oksien lomasta ja loi ihanaa tunnelmaa. Tuoksui kesältä: koivulta, grillailulta, kukiilta.”

Caroliina Takala

”25-vuotiaana vaelsin yksin Ahvenanmaalla. Aurinko paistoi, meri tuoksui ihanalle, ja kaikki oli rauhallista. Sain mennä minne vaan ilman huolen häivää.”

Nina Järvensivu



”Kuusikymmentäluvulla, kun ihminen kävi kuussa, olin vanhempieni kanssa lhalan leirintä-alueella. Seurasimme leirintä-alueen vastaanoton telkkarista mustavalkoista kuulähetystä. Olin vähän yli kymmenvuotias.”

Sauli Salomaa

”Kesällä 1988 suloinen tyttäreni konttasi nurmikolla ystäviensä luona Siilinjärvellä. Muistan aina, miten pieni pyly keikkui ja polvet yrittivät varoa pistelevää nurmea. Rakkaus lapseen oli suurta ja niin ennenkokemattonta. Sain jakaa hetken parhaiden ystäviensä kanssa.”

Anneli Ketonen



"Olin ollut koko kesän töissä, kun sain yhden viikonlopun vapaaksi. Lähdin parhaan ystäväni kanssa päiväksi rannalle. Aurinko paistoi todella kuumasti, mutta viileä tuuli auttoi. Söimme eväitä, ja rannalla tuoksui hiekka. Se oli ainoa hetki moneen vuoteen, kun olen oikeasti tuntenut kesän."

Kristiina Raivio

"Kaipaen kesiä mummini kanssa, kahdestaan mökillä ongella istuen. Ei tarvittu sanoja, pelkkä yhdessäolo riitti. Näitä yhteisiä hetkiä oli paljon, ja ne olivat kesän kohokohtia."

Terhi Kerttula



"Juhannus 2010 jäi mieleen. Riitelimme mieheni kanssa, ja sovintoa lähdettiin hieromaan mökille. Riita saatiinkin sovittua, ja loppuaika kului yhdessä nauttien ja saunoen. Reissusta tekee vielä muistettavamman se, että parin viikon päästä raskaustesti näytti plussaa."

Annina Heikkilä

...

McVitie's
Digestive

ENJOY THE ORIGINAL



WIN A TRIP TO LONDON!



”Muistan lämpimät kesäsäät ja viltin pihalla, jossa lapsemme tekivät yhdessä aikuisten kanssa kukkaseppeleitä ja puuhommia. He myös nikkaroivat kaikenlaista, kun pappa teki heille omat pienet työkalupakit. Polskutelimme järvessä ja saunoimme rantasaunassa. Kesät 1990-luvun alussa olivat ihania, kun olimme maalla mummolassa koko perhe ja kolme poikaamme olivat pieniä. Silloin ei ollut niin kiire kuin nykyään kaikkialla tuntuu olevan.”

Jaana Mälkönen

”Kesä 2011 oli kokonaisuudessaan paras. Se oli täydellinen vapauden ja huolettomuuden kesä. Teimme ystäväni kanssa unohtumattomia reissuja kesäöissä. Kävimme esimerkiksi Muumimaailmassa salaa uimassa. Kesäyöt olivat pitkiä ja lämpimiä, ja ystävät olivat seurana. Kesäinen Turku antoi parastaan. Olin silloin 24-vuotias opiskelija.”

Mari Kononen



”Perheen kanssa matkasimme Kilpisjärvelle asuntovaunulla. Saimme paljon uusia kokemuksia: Lapin herkkuja, päiväreissu Norjaan, poroja, yötön yö Kilpisjärvellä ja paljon vihreyttä. Poliisi tutki tietämällä taipaleella asuntovaunumme. Myöhemmin kuulumme autoradiosta, että he etsivät vankikarkuria juuri siltä alueelta.”

Lea Mäkinen

Disney KLASSIKOT KERÄÄ KAIKKI DISNEY-KLASSIKOT!



LUMIKKI JA SEITSEMÄN KÄÄPIÖTÄ

1
1937



PINOCCHIO

2
1940



DUMBO

4
1941



TUHKIMO

12
1950



LIISA IHMEMAASSA

13
1951



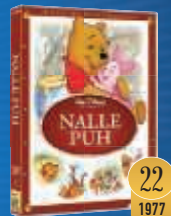
KAUNOTAR JA KULKURI

15
1955



PRINSESSA RUUSUNEN

16
1959



NALLE PUH

22
1977



LEIJONAKUNINGAS

32
1994



BIG HERO 6

53
2015

PRISMA



MILTÄ NÄYTTÄÄ SINUN RINKELISI?

Tutustu tarjoiluehdotuksiin **“Keski-Rinkeli”** -appissa ja nauti oma suolainen tai makea herkkupalasi.

Keski-Rinkelit löydät kauppojen keksi- ja leipähyllystä.



UUTUUS!

KESKI®

Rinkelihyvää vuodesta 1946



Daim

OSTA 2

DAIM-TUOTETTA

VOITA

GoPro HERO4!

KUVAA

OMAT

KLIPPISI!



Osallistu syöttämällä kuitin tiedot
facebook.com/daimsuomi.
Arvomme läjäpään GoPro
HERO4 Silver -kameroita.
Kameran arvo n. 379 €.
Kampanja päättyy 31.8.2015.

Kampanjassa mukana mm. nämä tuotteet. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



MINKÄ NUORENA OPPII...

Rahankäytön opettaminen lapsille kuuluu kasvattamiseen.

Keskustelimme kahvitunnilla työkavereiden kanssa lasten viikkorahoista. Summat vaihtelivat lasten iän mukaan, ja osalla viikkorahojen ehtona oli kotitöiden tekeminen. Olimme kuitenkin yhtä mieltä siitä, että viikkorahan tarkoitus on opettaa lapselle rahan arvoa ja ohjata maltilliseen rahankäyttöön.

Kun lapsella on omaa rahaa käytössään, hän oppii punnitsemaan, miten sitä on viisainta käyttää. Kaikkea ei tarvitse törsätä heti, vaan jälkikasvua voi opettaa säästämään viikkorahoista vaikkapa puolet. Säästäminen vaatii kärsivällisyyttä ja harkintakykyä, joista on hyötyä elämässä yleensäkin. Säästöt voidaan siirtää säästöpossusta lapsen omalle pankkitilille.

Seuraa säästöjen kertymistä verkkopankissa

Omien säästöjen seuraaminen on myös lapsille mielenkiintoista, erityisesti kun säästämiseksi asetetaan jokin kohde tai tavoite. Ihana oma verkkopankkitunnukset, jotka meillä S-Pankissa voi hankkia jo 12 vuotta täyttäneelle, mahdollistavat säästöjen kertymisen seuraamisen verkkopankissa.

Laskujen maksuakin voi harjoitella yhdessä. Perheessä voidaan sopia, että vanhemmat siirtävät puhelinlaskua vastaavan summan nuoren omalle tilille, josta hän maksaa laskun itse. Vanhemmilla kannattaa säilyttää tiliin käyttöoikeus, jotta he voivat seurata, että laskut tulevat maksetuiksi ajallaan.

Etenkin kesäloman aikaan on kätevää, että lapsella on käytössään vähän omaa rahaa pikkuostoksia varten. Helpoimmin rahan hoitaminen muksujen käyttöön hoituu niin, että avaa heille omat tilinsä, tilaa niihin maksukortit ja hoitaa rahojen siirrot kätevästi S-mobiilin avulla.

Nautinnollista
kesää,

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

ARJEN APUNA

TEKSTI MARITA KOKKO
KUVITUS ANTTI NIKUNEN

Kesämökin ensiapu

Lääkekaappi on usein lähin ja tärkein hengenpelastaja mökillä. Kaappi kannattaa järjestää huolellisesti hyllyittäin.

Mökkeilykauden aloitukseen kuuluu olennaisesti kurkistus mökin ensiapukaappiin tai -laukkuun. Löytyvätkö sen sisältä kaikki tarpeelliset varusteet, ja ovatko lääkkeet vielä käyttökelpoisia?

Sisällön lisäksi on tärkeää, että lääkekaappi löytyy helposti hädän hetkellä ja sen tunnistaa esimerkiksi ovesta olevasta punaisesta rististä.

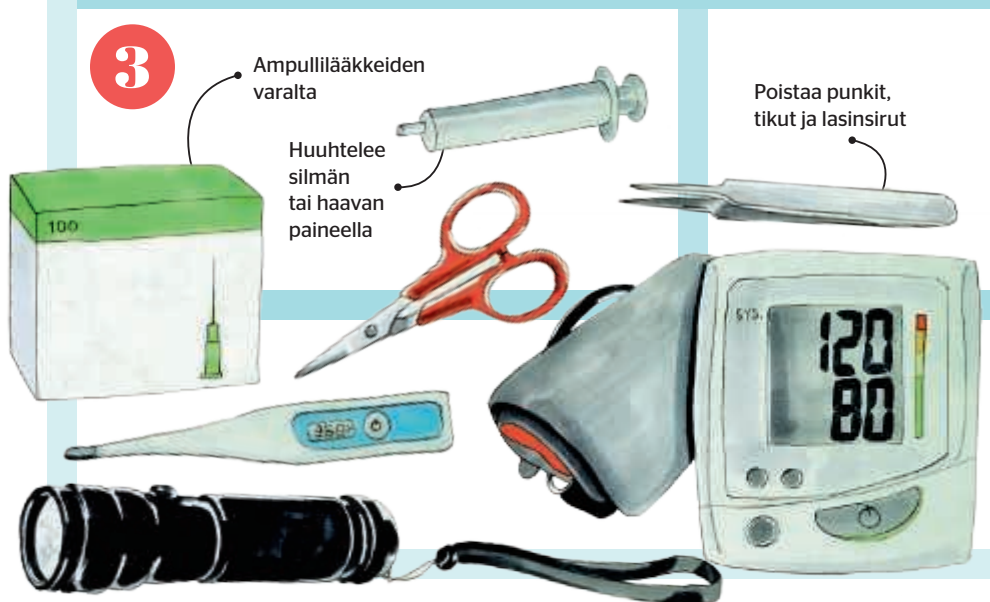
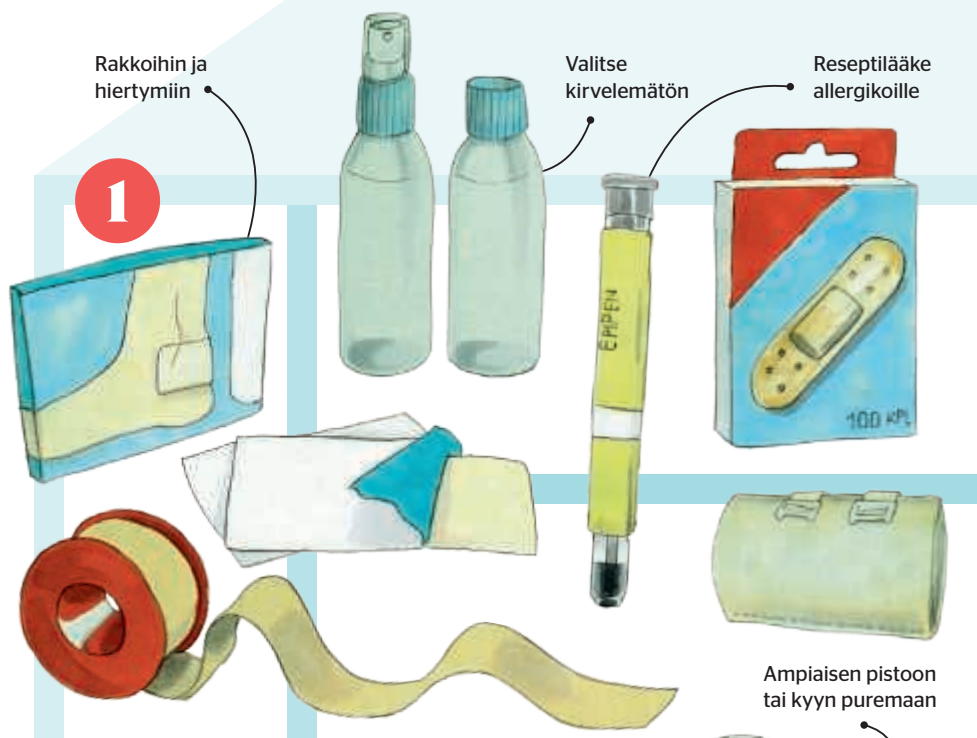
”Koska tapaturmat sattuvat usein ulkona, lääkekaappi kannattaa sijoittaa lähelle ulko-ovea. Suosi mökin varjoisaa puolta, jossa ensiaputarpeet ovat suojassa valolta ja lämpötilan vaihteluilta. Kun kaapin lämpötila ei nouse yli 25 asteen, lääkkeet säilyvät käyttökelpoisina kestoajankseen”, neuvoo **Janne Castrén**, joka palvelee kesäisin saaristolääkäreissä ja talvikaudella Helsingin Diacorissa.

Lääkekaapin tulee sijaita pienten lasten ulottumattomissa, mutta sitä ei kannata lukita. Häätilanteessa avaimen etsiminen vie turhaan tärkeää aikaa. •

Muista myös tärkeät numerot

Lääkekaapin viereen tai sen oveen kannattaa liimata tärkeimmät yhteystiedot. Muista tarkistaa ja päivittää numerot aina mökkikauden alussa:

- yleinen hätänumero 112
- lähimmän terveysaseman päivystyksen numero
- lähimmän keskussairaalan vaihteen numero
- Saaristomerellä lääkäriveneiden ja Meripelastuskeskuksen numerot
- kesämökin osoite ja karttakoordinaatit.



Lääkekaappi järjestykseen

Lääkäri **Janne Castrén** kehottaa järjestämään lääkekaapin selkeästi hylly kerrallaan. Näin tarvittavat asiat löytyvät nopeasti. Tarkista alta, mitä kaikkea kaapissa on syytä olla.

1

HAAVAT JA ENSIAPU

- Desinfointiaine
- Silmä- ja haavahuuhde
- Haavateippi
- Painesidos isoa haavaa varten
- Erilaisia laastareita
- Rasvalappuja palovammoihin
- Kylmäpakkaus
- Epipen-adrenaliinikynä

2

LÄÄKKEET

- Adrenaliini (reseptilääke)
- Särky- ja kuumelääke
- Ripulilääke
- Pahoinvointilääke
- Lääkehiili
- Antihistamiini
- Nenäsumute ja -tipat
- Yskänlääke ja kurkkutabletit
- Hyönteiskarkote
- Aurinkovoide
- Kortisonivoide
- Kortisonitabletit
- Henkilökohtaiset reseptilääkkeet

3

HOITOVÄLINEET

- Kuumemittari
- Verenpainemittari
- Z-pinsetit
- Sakset
- Otsa- tai taskulamppu
- Steriilejä erikokoisia neuloja
- Ruisku



Tulip Pulled Pork 550g
TYTYTYVÄISYYSTAKUU
KAMPANJA
voimassa 1.6. - 31.7.

SLOW COOKED

MADE BY TULIP



Helppoa ja nopeaa
- lämmitä ja nauti!



Skannaa ja löydä
inspiroivat reseptit!



180°C, 25 min.



Epäsuora
lämpö, 25 min.

TULIP FOOD COMPANY
WWW.SLOWCOOKED.FI • WWW.SLOWCOOKED.SE

Tyytyväisyystakuu: Lähetä tuotepakkauksen päiväyksen sisältävä osa, tyytyväisyysmerkki, ostokuitti, etu- ja sukunimesi, tilinumerosi (IBAN) sekä kirje, jossa kerrot, miksi et ollut tyytyväinen tuotteeseen 14.8.2015 mennessä alla olevaan osoitteeseen. Hyvitämme ostohinnan ja postituskulut noin kuukauden kuluessa suoraan tilillesi. Ole huolellinen omien tietojesi kanssa. Mikäli tietoja puuttuu, emme pysty suorittamaan tilisiirtoa. Alfmix Oy / Tulip Pulled Pork tyytyväisyystakuu, PL 209, 01301 VANTAA. Kampanja-aika on 1.6. - 31.7.2015 ja koskee vain Tulip Pulled Pork (550g) -tuotetta. Enintään yksi palautus tuotetta ja kotitaloutta kohden. Hakemuksen tulee olla perillä vastaanottajalla viimeistään 14.8.2015. Emme vastaa kadonneista tai myöhästyneistä hakemuksista.

TEKSTI HEIDI HÄNNINEN
KUVAT FOLIO IMAGES JA
TAVARANTOIMITTAJAT

Uusi väri talon ylle

Auringonvalo paljastaa, kun kodin tai mökin ulkopinnat kaipaavat ehостusta. Talon maalaamiseen sopii parhaiten puolipilvinen ja lämmin poutapäivä.



REGIN TALOMAALI kestää auringonvaloa sekä lämpötilan ja kosteuden vaihteluita. Riittäisyys 6-10 m²/l. 9 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



REGIN AQUA-PEITTOSUOJA antaa puupinnalle peittävän suojan jättäen kuitenkin puunsyövykuvion näkyviin. Riittäisyys 5-10 m²/l. 9 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



REGIN AQUA-KUULLOTE sopii hirs- ja puupinnoille ja suojaa kosteudelta, liialta ja sävytettynä UV-säteilyltä. Riittäisyys 5-10 m²/l. 9 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



TEKNOKSEN NORDICA EKO-TALOMAALI kestää pohjolan sääoloja, hylkii likaa ja säilyttää sekä värinsä että kiiltonsa pitkään. Riittäisyys 5-8 m²/l. 9 l. Kodin Terrat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



TIKKURILAN LASSEN PUNAMAALI sopii uusien ja ennen punamullalla tai vastaavalla tuotteella maalattujen sahalautojen ja hirsipintojen ulkomaalaukseen. Riittäisyys 4-6 m²/l. 10 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.



TIKKURILAN AITAMAALI hylkii likaa ja soveltuu erityisesti lautojen maalaukseen. Luonnonvalkoinen valmisaävy. Riittäisyys 4-9 m²/l. 10 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.



TIKKURILAN VINHA-PEITTÄVÄ SUOJA PUULLE peittää ja suojaa, mutta jättää puunsyöt elävästi näkyviin. Riittäisyys 4-10 m²/l. 11,7 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.

Viisi vinkkiä: Sopiva aika maalata

1. Valitse päivä, jolloin ilman lämpötila on 15-20 astetta ja suhteellinen kosteus korkeintaan 80 prosenttia. Älä maalaa alle 5 asteessa, koska liika kylmyys hidastaa kuivumista ja maalikalvon muodostumista sekä heikentää maalin tarttumista.

2. Vältä suoraa auringonpaistetta, sillä se kuivattaa maalikalvon liian nopeasti. Jos maalaat aurinkoisella säällä, työskentele varjossa ja seuraa auringon kulkua.

3. Pinnan on oltava kuiva. Jos vesisade kastelee alustan, sen päälle ei voi maalata. Myös seinään osuvat sadepisarat häiritsevät maalin kuivumista ja voivat turmella maalatun pinnan.

4. Huomioi ilman kosteus. Työt on hyvä aloittaa heti aamukasteen hävittyä, jotta maalikalvo ehtii kuivua ennen iltakasteen laskeutumista. Iltakasteen kosteus himmentää tuoretta, kostea maalipintaa.

5. Nyt on paras aika maalata. Alkukesä on loppukesää otollisempaa aikaa, koska silloin rakenteet ovat vielä kuivia talven jäljiltä ja ilman suhteellinen kosteus matala.

VINKIT ANTOI PINTAKÄSITTELY-
ALAN LEHTORI ESA-PEKKA
MÄHÖNEN SAVON AMMATTI- JA
AIKUISOPISTOSTA.

NAUTI KESÄSTÄ!

Kesäkuun ajan S-Etukortilla!



NOPEA JA TEHOKAS
Super-Mg
90 tabl. / 81 g*
Magnesium heti imeytyvässä muodossa.

14,50 (17,90) [.fi](#)



ARKEEN JA MATKALLE!
Probioottiplus
125 kaps. / 48 g*
Maitohappobakteeri-valmiste.

23,90 (28,50) [.fi](#)

Ostaessasi
Bioteekin kesäkuun
S-Etuotteen, saat
RANTAPALLON!
Palloja rajoitetusti.



HYVÄ OMEGA-3 LÄHDE
Duo Epa+E-dha 650 mg
120 kaps. / 170 g*
DHA ja EPA edistävät sydämen normaalia toimintaa. Yksi kapseli päivässä riittää.

33,90 (43,50) [.fi](#)



PUHDAS JA KORKEALAATUINEN
Voimaruoka Luomu-kookosöljy sentrif
(TH-BIO-132) 450 g**
Ihon kuntoon ja immuunijärjestelmän toimintaan. Sopii myös ruuanlaittoon.

11,95 (16,-)
26,56/kg (35,56/kg) [.fi](#)

Syö kesän antimia ilman ikävää turvotusta!

Bioteekin **Super Laktaasi** on kaikkien laktoosi-intoleranttien kesän pelastus. Bioteekin **Super Alfagalaktosidaasi** on tehokas ruoansulatusentsyymi. Se pilkkoo kasvien ja täysjyväviljojen hiilihydraatteja vähentäen ilman kertymistä suolistoon.



Super Laktaasi 80 kaps. / 31 g**
Pilkkomaan laktoosia.

Super Alfagalaktosidaasi 80 kaps. / 20 g**
Ruoansulatusentsyymi pilkkomaan hiilihydraatteja.

15,90 /kpl (20-22,50) [.fi](#)



HUIPPUTARJOUS!

Puhdas+ Beauty
Kollageeni & Tyrnimarja 330 g*
Kollageeni on ihon tärkein rakennusaine, sillä se muodostaa 70 % ihon proteiinista. Ihoa nuorentava luonnollinen kollageeni auttaa pitämään ihon sileänä ja kauniina.

37,90 (49,80) 114,85/kg (150,91/kg) [.fi](#)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUSTE

*Ei saatavana Loimaan Emotionista. **Saatavana seuraavista Sokoksista: Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kaari, Kajaani, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lohja, Pori, Porvoo, Raisio, Salo, Savonlinna, Tampere ja Turku sekä seuraavista Emotioneista: Hakaniemi, Hyvinkää, Järvenpää ja Sello.

Tarjoukset ovat voimassa S-Etukortilla Sokoksissa, Emotioneissa ja verkkokaupassa 1.-30.6.2015 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.

VILLI- MAKUJA metsästämässä

Maistuisiko annos valkoapilaa, voikukkaa tai maitohorsmaa? Puutarhan ja lähimetsän villiyrttien herkullisuus yllätti ryhmän kaupunkilaisia luontoharrastajia.

Nokkoset pistävät polttavan päänsä esiin pensaiden takaa. Maa hohtaa vaaleana valkoapilasta, ja pientareelta nousee vuohenputkea ja maitohorsmaa. Tienposkessa saattaa sotkeutua lillukanvarsiin.

Kaisa Vermasheinä johdattaa kymmenpäisen ryhmän keskelle vehreää ja rönsyävää puutarhaa, jossa tuntuu vielä sateen jälkeinen kosteus. Luonnon keskellä ulkopuolisesta maailmasta muistuttaa ainoastaan humina, joka kantautuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle laskeutuvista koneista.

Vermasheinä kumartuu ja katkaisee maasta paljain käsin pienen nokkosen. Sen lehdestä kannattaa hänen mukaansa tarttua myötäkarvaan, näin polttiaiskarvat eivät tee sormiin rakkuloita.



”Kun tunnistat lajikkeet, et kerää myrkyllisiä tai rauhoitettuja kasveja.”

●●●

”Tämän kaikki varmasti tuntevat. Nokkosen vihreät osat ovat parhaimmillaan nuorena. Loppukesästä voi puolestaan käyttää siemeniä”, Vermasheinä selittää.

”Joko tätä voi käyttää?” **Seija Rouhinen** kysyy ja osoittaa kädessään olevaa kasvia.

”Ei ihan vielä. Siemenet voi kerätä, kun kukinnot roikkuvat varren suuntaisesti”, Vermasheinä vastaa.

Porkkanaa muistuttava saalis

Vermasheinä vetää Vantaan Korsossa villiyrtti-retteä. Sen osanottajat ovat tällä kertaa helsinkiläisestä Herttoniemen ruokaosuuskunnasta. Osuuskunnalla on oma vuokratelto noin kilometrin päässä.

Villiyrttien keräämisestä eli hortoilusta on viime vuosina tullut yhä suosittumpaa osittain siksi, että villivihanneksia pidetään luonnon omana superruokana. Raikkaan maun lisäksi niissä on monia hyvää tekeviä aineksia, kuten antioksidantteja, vitamiineja ja hivenaineita. Hortoilussa vie-



Toiset villiyrtit tuoksuivat, toiset eivät. Vantaalainen Claire Federer-Rahkonen käyttää myös hajuaistiaan apuna hortoilussa.

hättää myös liikkuminen luonnossa, sillä se virkistää kehon lisäksi mieltä.

Luonnonvaratuottajaksi opiskeleva Vermasheinä johdattaa ryhmää eteenpäin.

”Onko vuohenputki kenellekään tuttu?” hän utelee.

”Valitettavasti! Meillä on sitä puutarha täynnä”, huokaisee vantaalainen **Claire Federer-Rahkonen**.



Oooops! Joskus sattuu ja tapahtuu.

lights by TENA on pikkuhousunsuoja, joka on suunniteltu erityisesti odottamattomille pienille pisaroille. Toisin kuin tavallisissa pikkuhousunsuojissa, FeelFresh Technology™ sulkee pisarat nopeasti sisäänsä ja pitää olosi kuivana ja raikkaana koko päivän. Ainakaan niistä Oooops-tilanteista ei tarvitse enää olla huolissaan.

www.lightsbytena.fi

UUTUUS



LUE VERKOSTA,
kuinka yrttejä
voi käyttää
ruoanlaitossa.
yhteishyvä.fi



Retken vetäjä Kaisa Vermasheinä vinkkaa, että retkelle riittävät mukaan avoin mieli, ilmava kori ja sakset.

”Sitä kannattaa kuitenkin maistaa. Nuoressa vuohenputken versossa on tuoreen porkkanan makua”, Vermasheinä neuvoo.

Tunnista ensin, kerää sitten

Helsingiläinen Seija Rouhinen päätti lähteä villiyrttiretkelle, koska halusi oppia uutta tutuista kasveista. Hän ennakoiki retken olosuhteita sonnustautumalla asianmukaisesti pitkälahkeisiin housuihin ja kumisaappaisiin, koska metsässä saattaa olla kosteaa ja nokkosia.

”Halusin verestää vanhoja, 1970-luvulla hankkimiani taitoja. Silloin keräilin esimerkiksi vadelman- ja horsmanlehtiä sekä kanervaa. Sitten tuli muita menoja”, Rouhinen kertoo.

Timo Koskimäki on saapunut retkelle suoraan pellolta. Hän on yksi ruokaosuuskunnan ammattiviljelijöistä yhteisellä kolmen hehtaarin pellolla.

”Asun maaseudulla Lopella. Luonto on vieressä, mutta en ole aiemmin kerännyt villiyrttejä. Sieniä ja marjoja tulee kyllä poimittua”, Koskimäki toteaa.

Parasta aikaa hortoiluun on Kaisa Vermasheinän mukaan alkukesä eli touko-kesäkuu. Silloin suurin osa villiyrtteistä on parhaimmillaan koko maassa. Tyypillisimmät yrtit, kuten apilat, voikukat ja nokkoset, löytää vaikka kotipihasta, mutta esimerkiksi yrttiteehen soveltuvia mansikan- ja vadelmanlehtiä pitää hakea kauempaa.

Vermasheinän mukaan villiyrttiretkelle voi ●●●

Tunnista viisi villiyrttiä

Nokkonen (*Urtica dioica*)

Nokkonen kuuluu nokkoskasvien heimoon. Sen varsi on tavallisesti haaraton ja 30–150 senttimetriä korkea. Kasvin lehdistä ja varressa on pisteleviä polttinkarvoja. Sen lehdet sisältävät runsaasti eri vitamiineja ja rautaa. Tuoreita, ryöpättyjä eli muutaman minuutin keitettyjä lehtiä kannattaa käyttää kastikkeissa, keitoissa tai leivonnassa.



Valkoapila (*Trifolium repens*)

Valkoapila kuuluu hernekasveihin, ja se kasvaa noin 10–30 senttiä korkeaksi niityillä, nurmikoilla, pihoiilla ja joutomailla. Kasvi kukkii kesä-elokuussa. Valkoapilan nuoria lehtiä voi käyttää salaateissa, keitoissa ja muhennoksissa. Kukat voi syödä tai kuivattaa yrttiteehen. Valkoapiloissa on runsaasti C-vitamiinia ja valkuaisainetta.



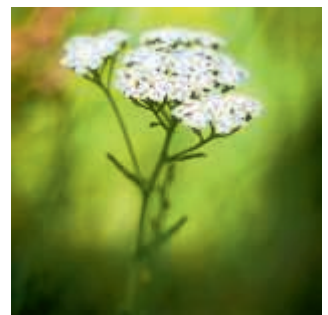
Voikukka (*Taraxacum spp.*)

Sikurikasveihin kuuluva, 10–50 senttimetriä korkea kukka kukkii niityillä, pientareilla ja joutomailla touko-heinäkuussa. Voikukan lehtiä ja nuppua voi käyttää esimerkiksi salaatteihin ja ruokiin, mutta tällöin lehdet kannattaa kerätä ennen kukintaa. Kukkia voi syödä sellaisenaan. Voikukassa on paljon C- ja A-vitamiinia, kalsiumia ja rautaa.



Siankärsämö (*Achillea millefolium*)

Mykerökukkaisiin kuuluva ja 20–70 senttimetriä korkea ryydin-tuoksuinen kasvi on erittäin yleinen. Se kukkii niityillä, pientareilla ja pihoiilla kesä-syyskuussa. Siankärsämön lehdet ovat voimakkaan makuisia. Ne soveltuvat hyvin esimerkiksi salaatteihin, kastikkeisiin, keittoihin ja patoihin.



Maitohorsma (*Epilobium angustifolium*)

Maitohorsma kuuluu horsmakasveihin ja on 50–150 senttimetriä korkea. Se kukkii valoisissa kangas-metsissä, lehdoissa ja hakkuu-aukeilla heinä-elokuussa. Sen makeita juuriversoja voi valmistaa keväällä ja alkukesällä voissa parsan tavoin. Lehtiä voi käyttää salaattiin. Kasvin lehdistä on C- ja A-vitamiinia, riboflaviinia ja fosforia.



LÄHTEET: LUONTOPORTTI, ARKTISET AROMIT JA VILLIYRTTI.FI

- lähteä vähäisin kantamuksin: ilmava, iso kori ja sakset riittävät, mutta jos aikoo kerätä nokkosia, käsineetkin ovat tarpeen.

Villiyrtteistä saa nopeasti ja näppärästi tietoa verkosta. Kasvien tunnistuksessa Vermasheinä suosii mobiilipalvelua, jota voi selailla metsässä älypuhelimella. Lisäksi voi käyttää myös perinteistä maastokasviota.

Vermasheinä antaa hortoilijoille lopuksi kaksi tärkeää ohjetta.

”Jos et tunne kasvia, älä myöskään kerää sitä. Esimerkiksi osa Suomen putkikasveista on myrkyllisiä. Lisäksi kerää yrttejä vain puhtailta paikoilta, ei navetoiden tai ulkokäymälöiden läheisyydestä.”

Joukko uusia tuttavuuksia

Kierros on päättynyt, ja hortoilijat palaavat autoilleen. Retkeilijät tutustuivat kaikkiaan 17 villiyrttiin puutarhassa ja metsässä. Seija Rouhinen tun-



Parin tunnin hortoiluretkellä tutustuttiin yhteensä 17 villiyrttiin.

nustaa, että ei oppinut kovin paljon uutta, mutta kiinnostavia tuttavuuksia olivat mehevä isomaksaruoho ja hieman lakritsinmakuinen kallioimarre.

Kallioimarre viehätti myös Timo Koskimäkeä. Lisäksi hän piti valkoapilan lehtiä maukkaina.

”Yllättävää, miten helposti voi löytää omasta pihapiiristä hyödyllisiä kasveja”, hän sanoo. •

Muista jokamiehenoikeudet

- Luonnonvaraisia, rauhoittamattomia kukkia, yrttejä ja kasveja voi kerätä jokamiehenoikeuksilla.
- Jokamiehenoikeuksien mukaan kasveista saa kerätä maanpäällisen osan sekä pienissä määrin myös juuria.
- Huomaa kuitenkin, että villiyrttien keräämiseen liittyy joitakin rajoituksia. Esimerkiksi luonnonsuojelualueilla ei saa kerätä kasveja, vaikka niissä saisi sienestää ja marjastaa.
- Kerää kasveja kerrallaan vain sen verran, että kasvusto säilyy kussakin paikassa elinvoimaisena.
- Puun osia, sammalta tai jäkälää ei saa ottaa ilman maanomistajan lupaa.
- Lain mukaan kasvien keräily ei saa aiheuttaa maanomistajalle vähäistä suurempaa haittaa. Tämä tarkoittaa muun muassa, että keräilystä ei saa jäädä maastoon pysyviä jälkiä.
- Lisäksi on muistettava, ettei toisten pihoilta saa kerätä kasveja.

LÄHDE: METSÄHALLITUS JA YMPÄRISTÖMINISTERIÖ

LEKSANDS-PUHTAASTI MAUKKAAMPI

Ympäristöä koskevat ja korkeaan laatuun tähtäävät tekijät ovat aina olleet keskeisiä asioita leipomollemme. Esimerkkinä tästä määrätietoisesta ja pitkään jatkuneesta ajattelutavasta, on leipomomme Leksandissa toiminut kesästä 2014 alkaen puhtaasti uusiutuvien energiamuotojen voimalla. Energian uunien lämmittämiseen, käyttöveteen ja leivontalaitteisiin saamme uusiutuvista tuuli, vesi ja bioenergioista.

LEKSANDS
NÄKKILEIPÄ

Gifflar & kuuma festarikesä

Pori Jazz, Flow, Ruisrock, Summer Up, Provinssirock...
Gifflar jakaa lippuja kaikille kesän festareille!

Joka viikko arvotaan 250€ lahjakortti voittajan
valitsemien festarilipunmyyjälle. Ja joka
päivä joku voittaa Gifflar-tuotepaketin.

Osallistu arvontaan raaputtamalla
festaripassi osoitteessa pagen.fi

Palkintoina
yhteensä
17
festarilahjakorttia &
123
tuotepalkintoa!

**Maista
myös
uutuusmaku
Gifflar
Manteli!**

SHARE
THE
FUN!

www.pagen.fi



Krisprolls on nyt Emma. Täydellinen välipala kahvitaualle.

Pagen
Emma

- maidoton
- laktoositon
- kuitua ja täysijyvää
- säilöntäaineeton
- pitkä säilyvyys



Liity iloisten Pagen-ystävien joukkoon ja seuraa meitä:



www.facebook.com/pagensuomi

www.instagram.com/pagen_suomi

www.pagen.fi

VIISI
VASTUSTAMATONTA
SUIHKUSAIPPUA-
UUTUUTTA!

uusi



choose
your mood



Kesäpihan suosikit

Tuijat, pionit ja herukat tuovat kotipihalle näkösuojaa, väriä ja herkullisia makuja. Mikä kasvi sopisi parhaiten omalle pihallesi?

TUIJAT ovat aina-vihantia, sypresseihin kuuluvia havupuita tai -pensaita. Kartiotuija (vasemmalla) ja timanttituija ovat kotipihojen suosikkilajikkeita esimerkiksi aidanteissa. Korkeus vaihtelee lajikkeittain 1,5-10 metriä. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.



KIINANPIONI on Suomen yleisin pionilaji. Sen hoito on helppoa, mutta istutus pitää tehdä huolellisesti. Kasvi kukkii kesä-heinäkuussa ja viihtyy aurinkoisessa ja lämpimässä paikassa. Korkeus vaihtelee 0,8-1,5 metrin välillä. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.

KALLIONAUHUS on oranssinkeltainen, monivuotinen kasvi. Se kasvaa voimakkaasti ja kukkii elo-syyskuussa muistuttaen pientä aurinkoa. Se viihtyy aurinkoisessa ja puolivarjoisassa paikassa. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.



KORISTEARONIA kukkii kesäkuussa valkoisena ja tuo syksyllä pihaan voimakkaan oranssinpunaista väriä lehdistään. Kasvin tummanmustista marjoista voi keittää esimerkiksi mehua. Koristearonia sopii sekä yksittäiskasviksi että aidanteisiin, aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Korkeus jopa 2 metriä. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.

MUSTAHERUKKA on erittäin C-vitamiinipitoinen marja, joka kasvaa helposti kotipihassa ja viihtyy aurinkossa. Tumman kuultavista marjoista voi tehdä hilloa, mehua tai likööriä. Pystykasvitset lajikkeet soveltuvat myös aidannekasveiksi. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.



VALKOHERUKKA muistuttaa sisartaan punaherukkaa, mutta siitä puuttuu punaherukalle ominainen väri. Valkoherukka on maultaan punaherukkaa makeampi. Se sopii käytettäväksi tuoremarjana ja pakastetuna sekä soveltuu myös viinin valmistukseen. Herukka tykkää auringosta. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.

HOUSEN RATTAN-ULKORUUKKU antaa pihalle ja terassille uutta ilmettä. Pinta polyrottinkia, sisällä muovinen istutusruukku. Koot 33 x 55 cm ja 28 x 45 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prismat.



YHDESSÄ

raha-asiat hoituvat

Vanhuus tai sairaudet voivat hämärtää ikäihmisen käsitystä rahasta sekä hankaloittaa kauppa- ja pankkireissuja. Silloin on hyvä, jos luotettava läheinen pääsee hätiin.

Piimää, kurkkua, leipää, kinkkua, juustoa ja kauraryynejä. Kälviäläinen **Tyine Passoja**, 96, luettelee ruokatarpeitaan.

Veljentytär **Sirkka Passoja**, 65, seuraa vierestä, kun Tyine kirjaa kauppalistan sisällön ylös. Sirkka Passoja on hoitanut tätinsä kauppa- ja pankkireissut vuodesta 2012 lähtien. Silloin Tyine Passojan jalka amputoitiin verenkiertohäiriön vuoksi ja hän joutui pyörätuoliin.

Kaksikon järjestely asettui uomiinsa, kun Tyine Passoja oli vielä sairaalassa. Hän pyysi veljentytärtään tuomaan hieman käyttörahaa, ja naiset sopivat valtakirjalla, että Sirkka Passoja voi nostaa rahaa ja maksaa laskuja Tyynen tililtä. Sirkka Passojalle oli selvää, ettei Tyine-täti enää pääsisi yhtä helposti liikkumaan, joten hän lupasi hoitaa tämän talousasiat jatkossakin.

Perjantaisin Sirkka Passoja kipaisee parin kilometrin päähän pankkiin nostamaan valtakirjalla käteistä Tyine Passojan tililtä. Samalla hän käy kaupassa ostamassa ruokatarvikkeet. Jos laskuja on tullut, Sirkka vie ne Tyynen allekirjoittamina pankkiin maksettaviksi.

”Raha-asioiden luovuttaminen muiden käsiin ei tuntunut pahalta. Päinvastoin olen kiitollinen, että joku hoitaa asioitani. Minua harmittaa lähinnä vain se, että joudun vaivaamaan Sirkkaa. Mutta ei hän ole kertaakaan valittanut tai sanonut, ettei hoitaisi”, Tyine Passoja kertoo.

Valtakirja on hyvä aloitus

Iäkäs ihminen voi tarvita apua talouden-hoidossaan monista syistä, kuten liikuntakyvyn menetyksen tai sairauden vuoksi. Useimmiten läheisten apua tarvitaan muistisairauden tai -häi-

riön takia. Tällöin on hyvä aloittaa kevyesti laatimalla esimerkiksi valtakirja laskujen maksuun.

”Jos kyseessä on muistisairaus, on tärkeää jatkaa elämää mahdollisimman normaalisti. Muutokset rasittavat ja voivat aiheuttaa tuntemuksia siitä, ettei kaikki ole hallinnassa”, kertoo Muisti-liiton asiantuntija **Virva Ryynänen**.

Ongelmista huolimatta ihmisen tulisi saada käyttää rahaa samalla tavoin kuin ennenkin. Jos on ollut säästäväinen, rahaa käytetään edelleen yhtä säästeliäästi. Jos taas on tottunut ostamaan itselleen silloin tällöin jotain mukavaa, tämänkin tulisi onnistua.

Vaikka rahanarvo olisikin hämärtynyt, voi tuttua pankkikorttia käyttää edelleen. Tällöin pankkikortti on kuitenkin hyvä yhdistää Ryynäsen mukaan sellaiseen käyttötiliin, jonne siirretään kuukausittain sovittu määrä rahaa omaan käyttöön. Näin esimerkiksi pikkuhankintoja voi hoitaa mahdollisimman pitkään itse.

Luota, mutta varoen

Raha-asioissa on hyvä noudattaa varovaisuutta, oli apuun tuleva ihminen kuinka läheinen tahansa.

”Vaikka apua tarvitsisikin, omaa korttia ja tunnuksia ei pidä missään nimessä antaa muille”, painottaa lakimies **Kari Äijälä** S-Pankin lakiosastolta.

Äijälän mukaanärkevintä on luoda uusi tili, jonka käyttöön auttaja saa oikeudet. Läheinen saa tällöin myös oman kortin ja pankkitunnukset. Tilille voidaan siirtää säännöllisesti sopiva summa rahaa, ja sieltä voidaan hoitaa sekä laskujen maksu että kaupassa käyminen.

On tärkeää, että kaikki asiat hoidetaan mahdollisimman avoimesti, sillä joskus esimerkiksi



Tyyne Passoja (vas.)
pääsee kauppaan tai
pankkiin toisinaan taksilla,
mutta hänestä tuntuu
helpommalta antaa
nuorempansa, Sirkka
Passojan hoitaa asiat.

Varo huijareita

- Kaikki kaupantekijät eivät toimi rehellisesti, vaan osa yrittää käyttää iäkkäitä ihmisiä taloudellisesti hyväkseen.
- Harhaanjohtavaa markkinointia tai rikosyrityksiä tehdään erityisesti puhelimessa. Vilpillisiä kaupustelijoita saattaa ilmestyä myös oven taakse.
- Jos tarjous kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, siinä on todennäköisesti jotain mätää. Edullisten laihdutuspillereiden markkinoija saattaa esimerkiksi jättää kertomatta, että samalla sitoutuu pitkään määräaikaiseen sopimukseen.
- Myös aggressiivinen myyntitapa saattaa viitata huijausyritykseen.
- Hyvä tapa on kiittää, kieltäytyä ja sulkea puhelin. Kun kauppias on ovela, kohtelias mutta tiukka vastaus auttaa. Mitään ei ole pakko ostaa.
- Apua saa puhelimitse Kuluttajaneuvonnasta. Neuvojat auttavat arvioimaan, tuleeko ottaa yhteys poliisiin.

VINKIT ANTOI KILPAILU- JA KULUTTAJAVIRASTON LAKIMIES KATRI VÄÄNÄNEN

vanhempien raha-asioiden hoito hiertää sisarus-ten välejä. Virva Ryynänen kehottaa välttämään käteisnostoja ja maksamaan kaiken tililtä, jolloin rahaliikenteen voi myöhemmin tarkistaa. Myös kuitit on hyvä pitää tallessa.

Säilytä oikeus vaikuttaa

Edunvalvonta on viimeisin keino huolehtia apua tarvitsevan taloudesta. Siihen turvaudutaan vain, jos asiat eivät muutoin hoidu asianmukaisesti. Edunvalvonnassa joko sukulainen, ystävä tai yleis-



Kalsiumpitoinen* ja kevyt mantelijuoma Breeze



- ✓ Maidoton
- ✓ Laktoositon
- ✓ Gluteeniton
- ✓ Soijaton

Kalifornian manteleista

goodness
is now gorgeous™

●●● nen edunvalvoja huolehtii toisen ihmisen taloudesta.

Helpoimmalla omaiset pääsevät, jos ikääntynyt on jo terveenä määritellyt, miten toivoo asioitaan hoidettavan. Edunvalvontavaltuutuksen tekoon saa apua maistraatista

”Valtuutuksessa voi määritellä tarkasti, miten haluaa asioitaan hoidettavan. Esimerkiksi mitä kaikkea haluaa pystyä ostamaan itselleen”, Virva Ryytänen kertoo.

Monesti juuri läheiset huomaavat rahankäytön ongelmat. Mahdollisia merkkejä vaikeuksista ovat esimerkiksi rahojen toistuva loppuminen, pankkikortin hukkuminen tai selkeät muutokset rahankäyttötavoissa. Iäkäs saattaa alkaa tilata vaikkapa paljon aikakauslehtiä, joita ei koskaan ennen ole hankkinut.

Ongelmat kannattaa ottaa puheeksi varovasti ja kunnioittavasti. Raha on hyvin henkilökohtainen asia, ja muiden puuttuminen voi tuntua rankalta. Kun asia otetaan puheeksi, on tärkeää painottaa, ettei avun vastaanottaminen tarkoita täydellistä päätäntävällästä luopumista.

Suotavaa olisi myös, että ikäihmisellä säilyisi oikeus määrätä omista asioistaan tai hän voisi vähintäänkin vaikuttaa niihin mahdollisimman pitkään.

”Perheen väleistä ja puhetavasta riippuu paljon, miten aiheesta puhuminen luonnistuu”, Ryytänen myöntää.

Jos ongelmien syynä on muistisairaus tai sen epäily, raha-asiat voi ottaa puheeksi vaikka lääkärin tai muistihoitajan luona kysymällä, miten tällaiset asiat suositellaan hoitamaan.

Suvun terävin pää

Tyyne Passoja on säästynyt muistisairauksilta, ja Sirkka Passoja sanoo Tyynen pään olevan suvun terävin.

Tyyne Passoja kertoo olevansa vanhanajan säästäväinen ihminen, sillä rahaa ei lapsuudessa ja nuoruudessa ollut. Turhaa hän ei halua ostaa, mutta kauppareissuilla ei tarvitse kuitenkaan pihistellä ja valita halvinta. Tyyne luottaa, että Sirkka valitsee kohtuullisen hintaiset leivät ja kahvit.

”Olen tavannut pistää menemään sen, minkä olen pystynyt”, Tyyne Passoja sanoo.

Sirkka Passojan lisäksi muut serkukset ovat tätinsä apuna erilaisissa asioissa: kuljettavat juhliin, kuoroharjoituksiin ja tarvittaessa parikymmenen kilometrin päähän kaupungille, jos Tyyne tarvitsee uusia vaatteita.

”Tärkeintä on, että niin raha-asiat kuin käytännön asiatkin tulee hoidettua”, Sirkka Passoja sanoo. •

ENTER A
NEW WORLD
OF TASTE

Hälsans Kök®
SINCE 1969

Herkullista kasvisruokaa
grilliin Hälsans Kökiltä



pakastealtaasta

INSPIRAATIOTA JA RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI

Onko pakko maistaa?

Ruoka herättää meissä suuria tunteita sekä perimän että opittujen tapojen vuoksi.

Sienikastike saa jäädä illallisella buffet-pöytään, sillä sen rakenne ja ulkonäkö eivät houkuta. Lounasravintolassa kalan ominakeinen haju saa puolestaan ruokahalun kaikkoamaan jo jonottaessa.

Kuulostaako tutulta? Erilaiset makuaistimukset herättävät meissä voimakkaita tunteita, minkä vuoksi ruokakammiot ovat yleisiä.

Jotta erilaisten ruokakammioiden syntymistä voi ymmärtää, pitää tietää, miten makuaisti toimii. Makuelämys ei muodostu ainoastaan makuaistin vaikutuksesta, vaan se syntyy kaikkien aistien yhteistyönä.

”Pidämme makuina myös suun kautta saatuja hajuaistimuksia. Lisäksi ruoan rakenne saat-
taa sekaantua makuun. Esimerkiksi lapsi voi sanoa, ettei pidä sipulin mausta, vaikka vastenmielisyyden syynä onkin sipulin rakenne”, kuvaillee elintarvikkeiden aistinvaraiseen tutkimukseen erikoistunut professori **Hely Tuorila** Helsingin yliopistosta.

Ihminen maistaa nykytietämyksen mukaan viittä eri makua: makean, suolaisen, karvaan, happaman sekä umamin eli lihaisan maun. Maku-mieltymykset ovat yksilöllisiä, minkä vuoksi jotkut ovat kaikkiruokaisia, toiset taas luontaisesti nirsoja ruoan suhteen.

Helsingin yliopistossa tehdyn tutkimuk-sen mukaan perimä selittää noin puolet maku-mieltymysten vaihtelusta. Selvitys tehtiin tutki-malla makean ja happaman makuaistimuksia ja -mieltymyksiä kaksosilla. Tuorilan mukaan ympä-

”Erilaisia ruokia on nykyään niin paljon, että jokaiselle löytyy jotain syötävää.”

ristö, yksilölliset halut ja opitut tavat vaikuttavat kuitenkin usein perintötekijöitä enemmän maku-aistin kehittymiseen.

Kehon oma suoja

Kammo tiettyä ruokaa tai ruoka-ainetta kohtaan syntyy usein epämiellyttävässä tilanteessa.

”Joku saattaa karttaa tiettyä ruokaa vielä aikuisenakin, koska on joutunut syömään sitä pakon edessä lapsena”, sanoo ihmisten syömiskäyttäyty-miseen erikoistunut psykologi, psykoterapeutti ja tutkija **Susanna Anglé**.



Sipuli

Miksi voi kammottaa:

- Tuoksuu voimakkaalta.
- Sisältää ainesosia, jotka kirvelevät ja ärsyttävät suun vapaita hermopäätteitä. Sipulin kemiallisten ärsykkeiden aiheuttama tuntoaistimus voi olla epämukava.
- On rakenteeltaan liukas. Rakenne voi saada myös sipulin aromin tuntumaan epämiellyttävältä.
- Olet syönyt sipulia joskus liian paljon, liian hankalassa muodossa tai ruokailuhetkeen liittyy jokin muu ikävä muisto.

Kokeile tätä:

- Tutustu makuun hitaasti ja pieninä, mietoina annoksina. Haista ruokaa ensin ja maista sitten pala kerrallaan.
- Lisää sipulia lempiruokiesi joukkoon. Hienonna se pieneksi silpuksi.
- Kokeile eri lajikkeita ja valmista sipulia eri tavoin: paistettu sipuli on maultaan miedompaa kuin raaka sipuli.
- Tee ruokahetkestä miellyttävä. Syö mukavassa ja turvallisessa ympäristössä, kuten kotona ystävien seurassa.

Ruokakammo voi syntyä myös aikuisena esimerkiksi ruokamyrkytyksen seurauksena, kun ihminen alkaa varoa myrkytyksen aiheuttanutta ruokaa. Myös ruoka-aineallergia aiheuttaa vastavan reaktion. Kyse on kehon omasta suojausmekanismista.

”Uusien makujen pelko pohjautuu evoluutioon. Alkuihmisille on ollut elossa jäämisen kannalta tärkeää puntaroida, mitä voi syödä ja mitä ei”, Anglé sanoo.

Joskus ruokakammoista pääsee eroon helposti, toisinaan se vaatii paljon työtä. Itseään ei kuiten-

kaan kannata pakottaa pitämään jostakin ruoka-aineesta vain siksi, että olisi kaikkiruokainen.

”Mikäli ruoka-ainefobiat eivät rajoita elämää merkittävästi, ei niistä tarvitse päästä eroon. Erilaisia ruokia on nykyään niin paljon, että jokaiselle löytyy syötävää”, Anglé sanoo.

Hely Tuorila on samoilla linjoilla. Vain silloin, jos ruokavalio jää liian suppeaksi, on hyvä opettaa itsensä pois ruokakammoista. Se onnistuu maistamalla ja totuttelemalla.

”Totuttelu kannattaa tehdä vain omasta tahdosta. Niin lapsi kuin aikuinen voi oppia uusia



Maksa

Miksi voi kammottaa:

- Näyttää raakana usein erilaiselta kuin käyttämämme lihat. Sisäelinten kostea ja verinen pinta voi siksi vieroksuttaa.
- Tuoksuu voimakkaalle erityisesti valmistettaessa.
- Olet joskus joutunut syömään esimerkiksi maksalaatikkoa tai maksapihviä, vaikka et ole pitänyt ruoan voimakkaasta mausta.

Kokeile tätä:

- Valmista maksa esimerkiksi paistamalla se pieninä palasina voissa, jolloin se tuoksuu hyvältä.
- Varaa viereen vettä tai mehua, jotta voit huuhdella suusi välillä.
- Tee maksasta maistuva kastike, johon lisää kermaa.
- Syö maksaa esimerkiksi yhdessä lempihilloksi kanssa. Mustaherukka- tai puolukkahillo häivyttää maksan voimakasta makua.
- Syö maksaa sellaisen henkilön kanssa, joka pitää siitä. Hän rohkaisee sinua esimerkillään.

- mieltymyksiä, kun ystävät tai perhe kannustavat mutta eivät painosta”, Tuorila vinkkaa.

Ole lapselle esimerkkinä

Lapsi saa ensimmäiset tuulahdukset äidin syömästä ruoasta lapsiveden mukana. Makujen maailma laajenee syntymän jälkeen vähitellen, kun ruokavalioon tulevat oman kulttuurin ruoat ja juomat.

Lapset tottuvat syömään niitä ruokia, joita muutkin perheenjäsenet syövät. Jos vanhemmat eivät syö kasviksia, on sitä turha odottaa lapselta-

kaan. Sen vuoksi kaikkien perheenjäsenten kannattaa opetella terveellinen ja monipuolinen ruokavalio.

”Koulussa ja kotona on syytä muistaa, että ruokailuhetken on hyvä olla rento ja mukava, jotta lapselle syntyisi myönteinen mielle yhtymä ruokaan. Uusiin makuihin tottuminen vie aikaa”, Anglé sanoo. •

OIKAISU: YHTEISHYVÄN HUHTIKUUN NUMEROSSA VÄITIMME RUOKA-PÄIVÄKIRJOISTA KERTOVASSA JUTUSSA, ETTÄ SUOLAN SAANTISUOSITUS AIKUISELLE ON ENINTÄÄN 5 MILLIGRAMMAA PÄIVÄSSÄ. OIKEA MÄÄRÄ ON 5 GRAMMAA PÄIVÄSSÄ. PAHOITTELEMME VIRHETTÄ.



Kala

Miksi voi kammottaa:

- Tuoreen kalan haju on omintakeinen.
- Raaka kala on rakenteeltaan liukas ja nahka saattaa tuntua vieraalta.
- Kalassa olevat ruodot voivat pelottaa. Ruotoihin voi liittyä epämiellyttäviä muistoja, jos ruoto on esimerkiksi jäänyt kiinni kurkkuun.

Kokeile tätä:

- Poista kalan ruodot hyvin.
- Paista kala pannulla tai uunissa ja nauti yhdessä lempilisukkeesi kanssa.
- Yhdistä kalaan lempimakujasi. Voit tehdä esimerkiksi pestolohta, jos pidät pestosta.
- Mikäli haluat totutella raa'an kalan makuun, kokeile maistaa sitä pieniä määriä sushirullissa.



Tee elämäsi kaupat.

Osta kodinkone - voita rantatontti!

Osta kesä-elokuun aikana Rosenlew-kodinkone ja rekisteröi ostoksesi 15.9.2015 mennessä osoitteessa rosenlew.fi. Näin olet automaattisesti mukana mökkitontin arvonnassa.

Nyt on hyvä syy päivittää keittiön koneet!

ROSENLEW

KUULUU HYVÄÄN ELÄMÄÄN

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola alueyhtiöt ja Dextra.

PARANET PIAN

LähiTapiolan henkilövakuutusasiakkaana voit soittaa maksutta TerveysHelppiin, jossa Lääkärikeskus Dextran ammattilaiset tarjoavat apua kaikenlaisiin vaivoihin flunssasta luunmurtumiin, kaikkialla Suomessa. Tarvittaessa saat heti ajan erikoislääkärille ja korvausasiasi vireille. Kuntoudut nopeammin, kun hoito hoidetaan alusta asti oikein.

lahitapiola.fi/terveyshelppi

SAIRAUDEN TAI TAPATURMAN SATTUESSA, **SOITA**



SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
KUVA HENRY KESTILÄ

**MARJATTA LAINE, myyjä,
S-market Kuusamo, Koillismaan Osuuskauppa.**

Marketin Marjatta

”Muistan hyvin, kun kerran kuussa oli maitotilipäivä. Silloin lihat ja makkarat ostettiin palvelutiskiltä ja jonot olivat pitkät. Tein paljon asiakastilauksia ja täytin hyllyjä. Päivittäin pussitettiin monia tuotteita, kuten jauhoja, ja pakattiin myös kolme myymälä-autoa.

Aloitin työt marketissa 47 vuotta sitten. Työ on edelleen mieluisaa, vaikka kaupan arki on vuosien kuluessa muuttunut ihan toisenlaiseksi. Uutta opeteltavaa riittää aina, sillä järjestelmät kehittyvät jatkuvasti.

Meitä on tiivis kahdeksan hengen tiimi, jossa jokainen tekee kaikkia S-marketin töitä. Eniten nautin hedelmä- ja vihannesosastolla työskentelystä, sillä oman kädenjäljen näkee heti. Pidän myös sesongeista, koska silloin kaupassa on erityistä tunnelmaa. Seuraavaksi valmistaudutaan juhannukseen.

Työtoverini ovat olleet minulle kollegoita ja ystäviä jo vuosien ajan, ja asiakkaista on tullut hyviä tuttuja. Olen hiljalleen jäämässä eläkkeelle, mikä tuntuu haikealta. Uuteen arkeen tulee kuitenkin pehmeä lasku, sillä ensimmäiset eläkepäivät kuluvat kesämökillä. Siellä tuntuu aina lomalta.”



TABASCO® BRAND PEPPER SAUCE GRILLIKESÄSSÄ



LAMMASHAMPURILAINEN

4 ANNOSTA



LAMMASPIHVIT

- 600 g karitsanjauhelihaa
- 4 rkl Colman's-sinappijauhetta
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 valkosipulinkynsi
- ½ tl timjamia
- 2 mm vastajauhetta
- mustapippuria
- öljyä voiteluun

PAPRIKASALSA

- ½ punainen paprika
- ½ vihreä paprika
- ½ keltainen paprika
- ½ dl oliiviöljyä
- ½ sipuli hienonnettuna
- 2 valkosipulinkynttä
- hienonnettuna
- 1 ½ rkl inkivääriä
- raastettuna
- 1 ½ rkl punaviinietikkaa
- ½ tl juustokuminaa
- 1 tl TABASCO® Sauce
- kastiketta
- suolaa

LAMMASPIHVIT

Sekoita soijakastike ja sinappijauhe kulhossa. Lisää jauheliha ja loput ainekset. Muotoile taikinasta neljä pihviä ja voitele ne öljyllä. Kypsennä esimerkiksi paistamalla grillissä.

PAPRIKASALSA

Puolita paprikat ja poista siemenet. Leikkaa paprikat pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulia, valkosipulia ja paprikaa muutama minuutti. Lisää loput ainekset ja hauduta noin 10 minuuttia. Mausta suolalla. Anna jäähtyä.



Kokoa hampurilaiset focaccialeivästä, pihveistä, paprikasalsasta ja makusi mukaan esimerkiksi karamellisoidusta sipulista, tomaatista, rucolasta ja fetajuustosta.

OSALLISTU JA VOITA BBQ-PAKETTI!

Voita upea peltinen BBQ-paketti! Peltinen grillisalkku sisältää grillin, grillausvälineet, marinadisudin, joustavat grillivartaat, hampurilaisreseptejä sekä viisi TABASCO® Pepper Sauce -kastiketta. Palkinnon arvo on 200 euroa, ja niitä arvotaan kolme kappaletta. Voit osallistua arvontaan lähettämällä *tekstiviestin **BBQ** numeroon **173011**. Kilpailu on voimassa **11.5.2015 – 31.8.2015** välisen ajan. Arvonta suoritetaan **1.9.2015**. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Arvontaan osallistuminen ei edellytä tuotteen ostamista. Arvonnan järjestäjä maksaa arpajaisveron. Palkintoa ei voi vaihtaa eikä lunastaa rahana.

*Palvelu toimii TeliaSoneran, TeleFinlandin, Elisan, Saunalahden ja DNA:n liittymissä. Tekstiviestin hinta on 50 senttiä.

LÄHETÄ
VIESTI **BBQ**
NUMEROON
173011



Kesäkuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 85-90 | uutiset s. 91

TEATTERI

S-Etu
2 €



Roukalahden kesäteatteri viihdyttää

- S-Etukortilla Onnellinen mies -näytelmän liput 15 e (norm. 17 e) 21.6.-26.7. ke ja to klo 19, su klo 13 Roukalahden kesäteatterissa. Ei Bonusta.

Onnellinen mies on Arto Paasilinnan romaaniin perustuva hykerryttävä näytelmä.

Roukalahden kesäteatteri,
Tutuntie 88, Roukalahti, Liperi.
Liput ja lisätiedot: 040 939 0960,
roukalahti.teatteri@gmail.com,
www.roukalahti.fi

Kuningaskomedia Kekkosesta Jyväskylässä

- S-Etukortilla Kekkonen -syntymästä kuolemattomuuteen -musiikkikomedian liput 24/22/18/10 e (norm. 26/24/20/12 e) torstain ja sunnuntain esityksiin 26.6.-9.8. Jyväskylän Laajavuorella. Ei Bonusta.

Tuomas Parkkisen kirjoittama komedia on hykerryttävän hauskaa kesäteatteria, jossa kansakunnan merkkihenkilöitä kohdellaan satiirista huolimatta rakkaudella.

Teatteri Eurooppa Neljä,
Laajavuorentie 15, Jyväskylä.
Liput: Teatteri Eurooppa Neljän toimisto
klo 10-15, 040 300 0800, toimisto@te4.fi
Lisätiedot: www.te4.fi



S-Etu
2 €



S-Etu
3 €

Herkullinen farssi Mustion Linnan kesäteatterissa

- S-Etukortilla Kokkisoppa-esityksen (My Friend Miss Flint) liput 29 e (norm. 32 e) 23.6.-18.7. Mustion Linnan kesäteatterissa. Max. 2 lippua/talous. Ei Bonusta.

Mustion Linnan kesäteatteri,
Hällsnäslintie 89, Mustio.
Liput: www.culturehouse.fi,
jarna.jalava-keskinen@culturehouse.fi,
050 309 1621.
Lisätiedot: www.mustionlinna.fi

Klassikkokomedia Vuohensaaren kesäteatterissa

S-Etu
2 €

- S-Etukortilla Klaara ja hänen Vihtorinsa -komedian liput 20 e (norm. 22 e), S-Etukortilla Lippupisteestä 22,50 e (norm. 24,50 e) 27.6.-24.7. Vuohensaaren kesäteatterissa. Ei Bonusta.

Kesäteatteri esittää klassisen Suomi-Filmi-komedian. Perinteisiin hahmoihin ja hauskaan dialogiin perustuva kertomus tuli suosituksi Nyrki Tapiovaaran elokuvasta *Kaksi Vihtoria* (1931).

Vuohensaaren kesäteatteri, Salo.
Liput: Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo,
toimisto@salonteatteri.com, www.lippu.fi
Lisätiedot: www.salonteatteri.com

Pirunpelto Riihivuori Teatterissa

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Pirunpelto-näytelmän liput 26/24/18 e (norm. 30/28/22 e) kaikkiin torstain klo 18 näytöksiin ja seuraaviin klo 13 näytöksiin: to 2.7., la 4.7., to 9.7., la 11.7., to 16.7., la 18.7., to 23.7. ja la 25.7. Riihivuori Teatterissa. Ei Bonusta.

Riihivuori Teatterissa on luvassa draamaa, komediaa ja jännitystä, kun samannimiseen tv-sarjaan perustuvassa *Pirunpelto*-näytelmässä pyritään soravarojen omistuksiin ja ihmissuhdekiemuroissa.



S-Etu
4 €

Riihivuori Teatteri, Riihivuori Areena,
Riihivuorentie 313, Muurame.
Liput: Arkisin klo 8-16, 010 423 1250
(8,35 snt/puh. + lankapuh. 6 snt/min ja
matkapuh. + 17,17 snt/min), info@riihivuori.fi
Lisätiedot: www.riihivuori.fi/teatteri

TEATTERI



S-Etu
2 €

Klassikkosatunäytelmä Mestaritontusta

- S-Etukortilla Mestaritontun seikkailut -satunäytelmän liput 10 e (norm. 12 e) 13.6.-3.7. Sompomäen kesäteatterissa Sammatissa. Ei Bonusta.

Vaahterateatteri, Sompomäen kesäteatteri, Torpantie 20, Sammatti.
Liput: www.vaahterateatteri.net, Prisma Lohja 1.6. alkaen.
Lisätiedot: www.vaahterateatteri.net

S-Etu
1-3 €



Vaahteramäen Eemeli Raaseporin Kesäteatterissa

- S-Etukortilla Emil i Lönneberga (Vaahteramäen Eemeli) -musikaalin liput aik. 22 e (norm. 25 e), eläkeläiset/opiskelijat 18 e (norm. 20 e) ja alle 16 v. lapset 14 e (norm. 15 e) 27.6.-26.7. Raaseporin Kesäteatterissa. Ei Bonusta.

Astrid Lindgrenin rakastetuimpiin kertomuksiin kuuluva koko perheen musikaali nähdään nyt Raaseporin Kesäteatterin lavalla. Esitys on ruotsiksi.

Raaseporin Kesäteatteri, Linnantie 100, Snappertuna/Raasepori.
Liput: 019 241 5035, biljetter@raseborg.org
Lisätiedot: www.raseborg.org

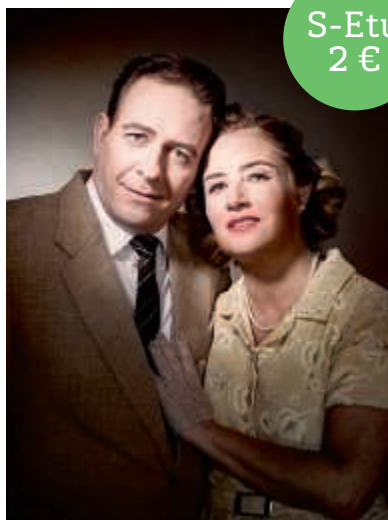
Solistina Olavi Virta -musikaali Kuopiossa

- S-Etukortilla Solistina Olavi Virta -musikaalin liput 26/24/18 e (norm. 28/26/20 e) torstain ja lauantain esityspäivinä 30.6.-9.8. Rauhalahden teatteriarenalla. Ei Bonusta.

Olavi Virran syntymästä on 100 vuotta - tangokuninkaan hitteihin pohjautuva musiikinäytelmä kertoo artistin elämästä, haavemaailmasta, rakkauksista ja viihde-maailman muutoksesta. Näytelmän kesto 2 t väliaikoinen.

Kuopion Uusi Kesäteatteri, Rauhankatu 3, Kuopio.
Liput: www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), kesäkuusta alkaen Kuopion Uuden Kesäteatterin toimistolta Minna Canthin katu 4 A, 4. krs, Kuopio. Lippupisteen kautta ostettuihin lippuihin lisätään palvelumaksu.
Lisätiedot: www.kuopionuusikesateatteri.com, info@kuopionuusikesateatteri.com, 045 111 8527, www.peeassa.fi

S-Etu
2 €



Ramppi-teatteri Kangasalla esittää

- S-Etukortilla Haaveet kauas kuljettaa -näytelmän liput 17 e (norm. 20 e) 8.6.-15.7. Kangasalan kesäteatterissa. Ei Bonusta.

Näytelmä kertoo kahdesta 70-luvulla elävästä sukupolvesta, heidän haaveistaan ja niiden toteutumisesta.

Ramppi-teatteri, Kummelinkuja 3, Kangasala.
Liput ja lisätiedot: www.ramppiteatteri.net, 040 825 0760.

S-Etu
3 €

Naurutakuu Ruukinmyllyn kesäteatterissa

S-Etu
2-4 €

- S-Etukortilla verkkokaupasta 13.6. mennessä ostetut Ruukinmyllyn kesäteatterin liput 18 e (norm. 22 e), 13.6. jälkeen ostetut liput 19 e (norm. 22 e) ja ovelta 20 e (norm. 22 e). Ei Bonusta.

Katetulla Kymijoki-lavalla nähdään väri-käs versiointi klassikkotarinasta *Ruukin Huud*. Risto Huud seikkailee byrokratiaa ja mielivaltaa vastaan seuranaan Ruukin iloiset veikot sekä kaunis sihteerikko Maria. Mutta miten tähän soppaan liittyy virolainen urakoitsija Voldemar Kuusik sekä entinen kunnan virkamies?

Ruukinmyllyn kesäteatteri, Ruukintie 15, Ruotsinpyhtää.
Liput: www.nettilippu.fi
Lisätiedot: www.stromforsinruukki.fi, 050 301 2563, kesateatteri@stromforsinruukki.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA



Kuukauden elokuva While We're Young

S-Etu
15 %

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 5.-30.6. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Josh ja Cornelia ovat onnellisesti naimisissa ilman lapsia. Tuskaillessaan uuden dokumenttielokuvansa parissa Joshilla alkaa tuntua, että elämästä puuttuu jotain. Kuvaan astuu kaksi uutta tuttavuutta, huoleton nuoripari Jamie ja Darby, jotka avaavat Joshille oven menetettyyn nuoruuteen - tai ainakin siihen, mitä se olisi voinut olla. Pääosissa Ben Stiller, Naomi Watts, Adam Driver ja Amanda Seyfried. Elokuvateattereissa 5.6.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
2/5 €

MUSIIKKI



Festivaalitunnelmaa Seinäjoen Tangomarkkinoilla

S-Etukortilla Tangomarkkinoiden seuraavat konsertit ja tapahtumat:

- Tangokuningatar-Finaali 35/32 e (norm. 40/37 e) to 9.7. klo 21 Seinäjoki Areenalla. Rajoitetut katsomot.
 - Olavi Virta -juhlakonsertti 40/37 e (norm. 45/42 e) pe 10.7. klo 19 Seinäjoki Areenalla. Rajoitetut katsomot.
 - Tangokuningas-Finaali 35/32 e (norm. 40/37 e) la 11.7. klo 21 Seinäjoki Areenalla. Rajoitetut katsomot.
 - Tangokatu to 9.7. kokopäiväliput 22 e (norm. 27 e) ja iltaliput 19 e (norm. 24 e).
 - Tangokatu pe 10.7. kokopäiväliput 33 e (norm. 35 e) ja iltaliput 30 e (norm. 32 e).
 - Tangokatu la 11.7. kokopäiväliput 35 e (norm. 37 e) ja iltaliput 31 e (norm. 33 e).
 - Torstaipassi 9.7. 35 e (norm. 40 e).
 - Perjantaipassi 10.7. 40 e (norm. 45 e).
 - Lauantaipassi 11.7. 45 e (norm. 50 e).
 - Viikkopassi ke-su 8.-12.7. 105 e (norm. 110 e).
- Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Seinäjoen Tangomarkkinat, Seinäjoki.
Liput: Tangotoimisto, 06 420 1111 tai Piletti, www.piletti.fi, 0600 1 3377 (1,71 e/min+pvm).
Lisätiedot: www.tangomarkkinat.fi, info@tangomarkkinat.fi

Baltic Jazz SSO Baltic Blues -konsertti

- S-Etukortilla SSO Baltic Blues -konsertin liput 30 e (norm. 35 e) pe 3.7. klo 21-01. Taalintehtaan Verstaalla. Ei Bonusta.**
- S-Etukortilla konserttipaketti kuljetuksineen Salosta 40 e (norm. 45 e). Ei Bonusta.**

Bussi Salosta Original Sokos Hotel Rikalan edestä lähtee klo 18, paluukuljetus konsertin päätyttyä klo 01.

Baltic Jazz -festivaalilla klassisen jazzin eri tyyliuunnat kohtaavat muiden musiikin tyyliilajien kanssa.

Baltic Jazz, Masuuntie 5, Taalintehtas.
Liput: S-market Plaza Salo 1.6. alkaen.
Lisätiedot: www.balticzjazz.com

S-Etu
5 €

S-Etu
2 €

Kihaus Folk – koko perheen juhla

S-Etukortilla seuraavat Kihaus Folk -festivaaliliput:

- 1 päivän festivaalilippu (pe 3.7. tai la 4.7.) 30 e (norm. 32 e)
- 2 päivän festivaalilippu (pe-la 3.-4.7.) 50 e (norm. 52 e)
- puolipäivälippu (la 4.7. klo 12-18) 20 e (norm. 22 e)
- 2 päivän festivaalilippu lapset 7-17 v. (pe-la 3.-4.7.) 15 e (norm. 17 e).

Ei Bonusta.

Heinäkuun alussa Rääkkylässä juhliitaan *Kihaus Folk* -festivaalin 25-vuotisjuhlaa.

Kihaus Folk, Rääkkylä.
Liput ja lisätiedot: www.kihaus.fi



Koe idyllinen litti musiikkijuhlilla

S-Etukortilla litin musiikkijuhlien liput 17-32 e (norm. 20-35 e). Ei Bonusta.

litin musiikkijuhlat 10.-13.6. on kamari-musiikkitapahtuma juhannuksen kynnyksellä. Tapahtumapaikkoina ovat litin kirkko ja kirkonkylän kylätalo, litti Golfen tilan vanha puimala sekä Verlan tehdasmuseo Kouvola.

litin musiikkijuhlat, litti ja Kouvola.
Liput: ennakkomyynti www.tiketti.fi, 0600 1 1616 (1,78/min+pvm) klo 9-21.
Ryhmälipputilaukset puhelimitse tai info@tiketti.fi. Hintoihin lisätään Tiketin palvelumaksu 2-2,50 e.
Lisätiedot ja tapahtuman ohjelma: www.iittifestival.fi, info@iittifestival.fi, 0400 465 222.



S-Etu
3 €

S-Etu
3 €

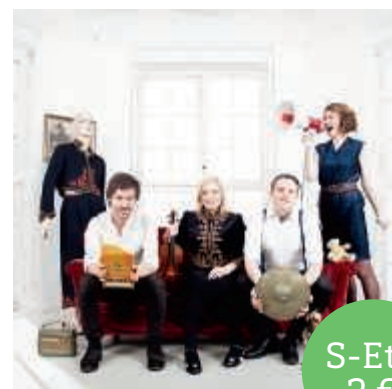


Perinteinen Iskelmäviikko Kiuruvedellä

- S-Etukortilla Kiuruveden Iskelmäviikon Iltaliput 30 e (norm. 33 e), Iskelmäpassi 85 e (norm. 88 e) ja Viikonloppupassi 60 e (norm. 63 e) ke-su 15.-19.7. IskelmäAreenalla. Ei Bonusta.**

Iskelmäviikolla hurmaavat iskelmä-musiikin kärkinimet: Samuli Edelmann, Jari Sillanpää, Paula Koivuniemi sekä lukuisat tanssiorkesterit.

IskelmäAreena, Niemistenkatu 9, Kiuruvesi.
Liput: www.lipputoimisto.fi
Lisätiedot: www.iskelmaviikko.fi



S-Etu
2 €

Navarra.

Haapavesi Folk Music Festival

- S-Etukortilla ennakkoon ostetut Folk Music Festival -rannekkeet 58 e (norm. 60 e) ja portilta 73 e (norm. 75 e) 22.-28.6. Etua ei voi yhdistää muihin etuihin. Ei Bonusta.**

Haapavesi Folk Music Festival, Haapavesi.
Liput: www.lipputoimisto.fi
Lisätiedot: www.haapavesifolk.com

S-Etu
5 €

MUSIIKKI

Kitaran juhlaa Tampereella

- **S-Etukortilla 2.6. mennessä ostetut Tampere Guitar Festivalin pääkonserttien liput 17-32 e (norm. 22-37 e) pe-la 5.-6.6. Tampere-talossa. Ei Bonusta.**

Yhdestoista *Tampere Guitar Festival* järjestetään 30.5.-7.6., ja tapahtumassa on tarjolla musiikkityylejä moneen makuun. Friday Night Jazz: Martin Taylor (SCO) ja Jukka Perko Avara, Fingerstyle & Flamenco: Petteri Sariola ja Joonas Widenius Trio, In the Spirit of Django: The Rosenbergs (NED) ja Hot Club D'Europe (NED/FIN).

Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tampere.
Liput: Tampere-talon lipputoimisto
0600 9 4500 (1,40 e/min+pvm).
Lisätiedot: www.tgfi.fi

S-Etu
5 €

Jukka ja Marzi konsertoivat Lohtajalla

- **S-Etukortilla Jukka ja Marzi -konsertin liput 20 e (norm. 25 e) ke 29.7. klo 19 Lohtajan kirkossa. Ei Bonusta.**

Lohtajan Kirkkomusiikkijuhlilla Jukka ja Marzi -konsertissa esiintyvät Jukka Leppilampi (laulu ja kitara) sekä Marzi Nyman (kitara ja urut).

Lohtajan kirkko,
Lohtajan kirkkotie 2 B, Lohtaja.
Liput: www.lipputoimisto.fi
Lisätiedot: www.kirkkomusiikkijuhlat.fi

S-Etu
10 €

TANSSI

Kuopio Tanssii ja Soi

- **S-Etukortilla 1.-15.6. ostetut Quorum Ballet'n Correr o Fado -esityksen liput 40 e (norm. 50 e) 14.-15.6. klo 18 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Hyväntuulinen, kaihon ja rakkauden sävyttämä nykytanssiteos vie katsojansa syvälle portugalilaisen kulttuurin värikkäseen historiaan, mutta myös nykypäivään, jossa vesi on vahvasti läsnä.

Kuopion Musiikkikeskus,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Lippupiste, edun saa esittämällä S-Etukortin Lippupisteen myymälässä. Etu koskee uusia varauksia. Lipun hintaan lisätään palvelumaksu.
Lisätiedot: 050 322 5220,
www.kuopiodancefestival.fi

S-Etu
2 €

PERHEILLE



Vauhdikas päivä JukuParkissa

- **S-Etukortilla Turun JukuParkin liput 19 e (norm. 21 e) 6.6.-16.8. Ei Bonusta.**

JukuParkin ulkovesipuistossa on Suomen suurin vesileikkimaailma sekä useita huikeita vesiliukumäkiä. Lisäksi alueella on isot altaat, joissa on lämmitetty vesi, viihtyisät auringonottoalueet, sauna- ja suihkutilat sekä monipuoliset palvelut. Kesän uutuus on *Funslide*-maaliukumäki.

Vesipuisto JukuPark Turku,
Kurrapolku 1, Turku.
Liput: Paikan päältä.
Lisätiedot: www.jukupark.fi

Turun Sokos Hotellien Jukupark-vesipuistopaketteja voi tiedustella Sokos Hotels Myyntipalvelusta, 020 123 4600, ma-pe klo 8-20 tai Turun Sokos Hotellien Myyntipalvelusta, 02 337 3800.

S-Etu
2-4 €



Hupia Linnanmäellä

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen rannekkeet 35 e (norm. 37-39 e) 18.10. saakka. Ei Bonusta.**

Tule tutustumaan Linnanmäen huvipuiston uudistuksiin. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita maku-elämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisäänpääsyn huvipuistoon koko kauden.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: Osasta Prismoja, S-marketteja ja Sokoksia.
Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

S-Etu
3,50 €



Cheban pomppivilla kumirenkailla.

Sirkus Finlandia kiertueella

- **S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50-29,50 e (norm. 16-33 e). Ei Bonusta.**

Sirkus Finlandia kiertää jälleen koko Suomen etelästä pohjoiseen ihan uudella ohjelmalla. Mukana on jännitystä ja nau-rua koko perheelle. Esityksen kesto väli-aikeineen on noin kaksi tuntia.

Kiertuepaikkakunnat kesäkuussa:

- Rovaniemi, Ounaspaviljonki, ti-su 2.-7.6., ti-pe klo 18.30, la-su klo 17
- Kittilä, Lukkarin koulu, ma 8.6. klo 18.30
- Sodankylä, Aleksanteri Kenan koulu, ti 9.6. klo 18.30
- Ivalo, Tapahtumatori, ke 10.6. klo 18.30
- Kemijärvi, Ahvensalmen kenttä, pe 12.6. klo 18.30
- Kuusamo, Liikuntakeskus, la 13.6. klo 17
- Ämmänsaari, Jäähallin piha, su 14.6. klo 17
- Sotkamo, Tenetin koulu, ma 15.6. klo 18.30
- Nurmes, Hannikaisen aukio, ti 16.6. klo 18.30
- Lieksa, Tori, ke 17.6. klo 18.30
- Ilomantsi, Pogostan koulu, to 18.6. klo 18.30
- Tohmajärvi, Nymanin kenttä, la 20.6. klo 17
- Outokumpu, Matovaaran kenttä, su 21.6. klo 17
- Joensuu, Koivuniemen kenttä, ma-to 22.-25.6., ma-ti klo 19, ke-to klo 16 ja 19
- Kitee, Hutsin kenttä, pe 26.6. klo 19
- Parikkala, Ravirata, la 27.6. klo 18
- Kerimäki, Sirkuskenttä, su 28.6. klo 18
- Savonlinna, Nojamaan kenttä, ma-ti 29.-30.6. klo 19

Muutokset mahdollisia.

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

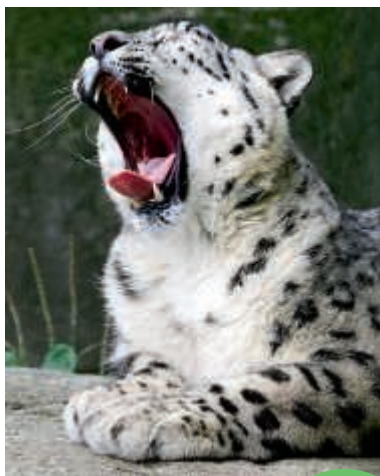
S-Etu
2 €

Kesälomalla SEA LIFEen

- S-Etukortilla sisäänpääsyliput SEA LIFE:n verkkokaupasta aik. 13 e (norm. 15 e) ja lapset 9 e (norm. 11 e) kesä-elokuun ajan. Ei Bonusta.

Merimaailman *Superselviytyjät*-näyttelyn päättähtiä ovat todelliset superselviytyjät, jotka ovat säilyneet lähes muuttumattomina satojen miljoonien vuosien ajan. Näyttelyssä voi tutustua muun muassa hurjaan lapasampeen, joka on uinut muinaisissa joissa jo 400 miljoonaa vuotta sitten.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoinn: Kesä- ja heinäkuussa joka päivä klo 10-20. Elokuussa 1.-16.8. klo 10-19 ja 17.-31.8. ma-ti klo 10-17, ke klo 10-19, to-su klo 10-17. Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi, koodikenttään syötetään SETU. Pääsyliput lippukassalta aik. 16,50 e, lapset 12,50 e.
Lisätiedot: www.sealife.fi, 09 565 8200.



Kesä alkaa Ähtäri Zoosta

- S-Etukortilla Ähtäri Zoon normaalihintaiset pääsyliput 10 e (norm. 16 e) la-su 6.-7.6. Ei Bonusta.

Kesäkausi avataan *Ähtäri Zoossa* kesäkuun ensimmäisenä viikonloppuna, jolloin eläinpuistossa järjestetään myös moottorisahaveiston SM-kisat. Kisojen teemana on *Ähtäri Zoon* eläimet.

Ähtäri Zoo, Karhunkierros 150, Ähtäri.
Avoinn: klo 10-18.
Lisätiedot: info@ahtarizoo.fi, 06 539 3555, www.ahtarizoo.fi

S-Etu
6 €

MATKALLE

Eckerö Linen matkat Birgitta Festivaalille

- S-Etukortilla Eckerö Linen Aida -festivaalipaketti alk. 128 e/hlö (norm. 132 e/hlö) ke 12.8. Bonusta koko matkan hinnasta.

Aida on Giuseppe Verdin rakastetuin ooppera.

- S-Etukortilla Eckerö Linen *Passion of Broadway* -festivaalipaketti alk. 146 e/hlö (norm. 150 e/hlö) la 15.8. Bonusta koko matkan hinnasta.

Amerikkalaisten musikaalien parhaat palat nähdään *Passion of Broadway* -esityksessä, jota tähdittää mm. upea Barbara Hendriks.

Hinta sis. kansipaikat m/s Finlandialla, 1 yön majoituksen Original Sokos Hotel Virussa 2 hh:ssa, hotellaamiaisen, lipun esitykseen sekä kuljetuksen hotellista festivaalialueelle ja esityksen jälkeen takaisin hotelliin. Paikkoja rajoitetusti. Matka varattavissa 30.6. saakka.

Birgitta Festivaalin suositut esitykset esitetään Piritan luostarin raunioissa ja esityspaikka luostarin muurien suojissa on katettu. Festivaalilla yhdistyvät keskiaikaisen luostarin taianomainen hämäryys ja musiikkiteatterin nykypäivä.

Lisätiedot ja varaukset Eckerö Line
0600 0 4300 (1,75 e/puh + pvm/mpm).

S-Etu
4 €



S-Etu
1 €

Kesäpäivä merellä

- S-Etukortilla Viking Linen Päiväristeily Helsingistä (ei maihinnousua) alk. 13 e/hlö (norm. 14 e/hlö) 13.6.-9.8. Bonusta koko matkan hinnasta.

Hinta sis. päiväristeilyn Helsingistä ilman maihinnousua. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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



S-Etu
12 €

Lapin lumoissa syyskuussa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Lapin lumoissa -matkalla ohjattu luontokävely Levillä veloitusetta (norm. 12 e). Bonusta matkan hinnasta.

Lapin lumoissa 9.-13.9. alk. 484 e/hlö sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, yöpymiset 2 hh:ssa, puolihoitoruokailut hotellissa, opastetun kierroksen Inarissa, kahvin Inarin porofarmilla, kahvin ja kahvileivän porofarmilla sekä Inarinjärven risteilyn. Liittymäkuljetukset matkalle useilta paikkakunnilta.

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

Pohjois-Lappi ja pala Hurtigrutena

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Pohjois-Lappi ja pala Hurtigrutena -matkalla ohjattu luontokävely Levillä veloitusetta (norm. 12 e). Bonusta matkan hinnasta.

Pohjois-Lappi ja pala Hurtigrutena 9.-13.9. alk. 712 e/hlö sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, yöpymiset 2 hh:ssa, puolihoitoruokailut hotelleissa, laivamatkan Tromssa-Kirkkonen Hurtigruten-laivalla jaetussa 2 hlön hytissä, aamiaiset laivalla, sisäänpääsymaksun Saamelaismuseo Siidaan, 2 x lounaan sekä suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Leviltä ja päättyen Luostolle. Liittymäkuljetukset matkalle useilta paikkakunnilta.

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

S-Etu
12 €

MATKALLE

S-Etu
1/5 €

Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

- S-Etukortilla seuraavat edut
Helsinki Cardeista: 24 h -kortti 39 e (norm. 44 e), 48 h -kortti 49 e (norm. 54 e), 72 h -kortti 59 e (norm. 64 e) ja 1 e:n etu lasten (7-16 v.) Helsinki Cardeista (norm. 22-32 e).
Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

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

Etuhintaiset kortit: Helsinki Expert Shop Matkailuneuvonta (Pohjoisesplanadi 19), Sightseeing-lippukioskit Kauppatoriilla ja Esplanadin puistossa (Fabianinkatu) sekä Sokos Hotels ja Radisson Blu -hotellit Helsingissä.

MUUT EDUT

Turvallisesti vesillä

- S-Etukortilla Veneilijän ensiapulaukku 54,90 e + toimituskulut (norm. 61 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Veneilijän ensiapulaukku kuuluu jokaisen veneen perusvarusteisiin. Laukku on kosteuden kestävä ja sisältää tärkeimmät tarvikkeet hätäensiapuun. Laukussa on hyvin tilaa myös omille lisävarusteille. Ostamalla Suomen Punaisen Ristin tuotteen tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

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

S-Etu
10 %



HOTELLIIN

S-Etu
4,50 €

Kesäteatteriin Savonlinnaan

- S-Etukortilla majoituspaketti alk. 64 e/hlö/2hh:ssa (norm. 68,50 e) kesäkuussa ja 73,50 e/hlö/2 hh:ssa (norm. 78 e) heinäkuussa Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, hotellin asukassaunan käytön sekä teatterilipun Markku Pölösen kirjoittamaan *Onnen Maa* -tanganäytelmään Kasinonsaaren kesäteatterissa.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Savonlinna. Varaukset ja lisätiedot: 015 20 203, 015 20 202, seurahuone.savonlinna@sokoshotels.fi. Majoituspaketti on voimassa 28.6., 30.6., 1.7., 2.7., 9.7., 12.7. ja 19.7.

S-Etu
40 €



Koko perhe kulttuurilomalle Savonlinnaan

- S-Etukortilla huone kahdelle alk. 95 e/yö (norm. 135 e), kolmelle 115 e/yö (norm. 155 e) ja neljälle 135 e/yö (norm. 175 e) to-la 9.-11.7. Kesähotelli Tottissa.

Hinta sis. majoituksen ja runsaan buffet-aamiaisen.

Kesäisessä Savonlinnassa majoitut helpoimmin Kesähotelli Tottissa. Samalla matkalla voi kokea lapsille suunnatun *Pikku Taikahuilun*, joka on uutuusversio Savonlinnan Oopperajuhlien legendaarisesta *Taikahuilusta*.

Kesähotelli Tott, Satamakatu 1, Savonlinna. Varaukset: www.sokoshotels.fi, 015 206 3630, tott.savonlinna@sokoshotels.fi. Etuhintaisia huoneita saatavilla rajoitetusti varauskoodilla BPIK150709. Etu koskee vain uusia varauksia. Pikku Taikahuilun lipputilaukset: www.oopperajuhlat.fi

TAPAHTUMAT



S-Etu
8,50 €

Kuninkuusravit Joensuussa

- S-Etukortilla Kuninkuusravien Kunkkaripassi 65 e sis. toimituskulut (norm. 73,50 e) la-su 1.-2.8. Joensuussa. Ei Bonusta.

Passi sis. sisäänpääsyn raveihin lauantaina ja sunnuntaina sekä lauantain iltajuhlan Joensuu Areenalla.

Kuninkuusravit, Joensuun ravirata, Linnunlahdentie 5, Joensuu. Liput: Joensuun Prisma ja Sokos, ABC-liikenne-myymlät Kiteellä ja Lieksassa. Lisätiedot: www.kuninkuusravit.fi

S-Etu
15 %

Miesten superpesistä Joensuussa

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Joensuun Maila-Kankaanpään Maila -superpesisottelun liput 8,50/12,75 e (norm. 10/15 e) su 12.7. Mehtimäen pesäpallostadionilla Joensuussa. Ei Bonusta.

Mehtimäen pesäpallostadion, Lähteläntie 4, Joensuu. Liput: Joensuun Mailan toimisto, Kuurnankatu 7, Joensuu. Lisätiedot: www.joensuunmaila.fi

S-Etu
2 €

Koe Volter Kilpi Kustavissa

- S-Etukortilla Volter Kilpi Kustavissa -kirjallisuusviikon teatteri- ja konserttiliput 15 e (norm. 17 e) 15.-19.7. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Viikon teemana on *Elon aamukansa - lapset kaunokirjallisenä aiheena*. Tapah-tuman ohjelma sisältää yleisöluentoja, eri teatteriryhmien esityksiä, konsertteja sekä retkiä Volter Kilven maisemiin maalla ja merellä.

Volter Kilpi Kustavissa -kirjallisuusviikko, Kustavi. Liput: kauppa.vkkustavissa.fi, 044 952 1388. Lisätiedot: www.vkkustavissa.fi

UUTISIA



Heidi Ruti
palvelee
Original
Sokos Hotel
Helsingissä.

Sokos Hotels majoittaa vastuullisesti

Sokos Hotelleissa vastuullisuus on koko liiketoimintaa ohjaava arvo. Vastuullisuutta mittaavat tuloksellisuus, ympäristövastuu, asiakkaiden turvallisuus, henkilökunnan kehittyminen ja hyvinvointi sekä asiakastytytyväisyys.

Sokos Hotellien top 10 vastuullisuustekoa vuonna 2014:

- Sokos Hotellit työllistivät 2 645 ammattilaista.
- 1,8 miljoonaa euroa asiakasomistajille maksettua Bonusta.
- Jätteen hyötykäyttöaste hotelleissa 81 %.
- 36 allergiatunnuksen saanutta Sokos Hotellia.
- Työtyytyväisyyden kokonaisindeksi 74/100.
- Asiakkaiden kokonaistyytyväisyys hyvällä tasolla.
- Turvallisuussuunnitelmat ja -asiatuntijat jokaisessa Sokos Hotellissa.
- Tilavia, erikoisvarusteltuja huoneita liikuntarajoitteisille joka hotellissa.
- Käytössä eettiset vaatimukset ruoka- ja juomatoimittajille.
- Lähiseudun tuottajien ruokaa ja luomutuotteita joka hotellissa.

Lue lisää Sokos Hotels -ketjun tuoreesta vastuullisuuskatsauksesta: www.sokoshotels.fi.

S-ryhmän hotelleja Green Key -ympäristöohjelmaan

S-ryhmään kuuluvan Sokotel Oy:n hotellit ovat ensimmäisinä suomalaisina hotellitoimijoina liittyneet maailmanlaajuiseen majoitusalan Green Key -ympäristöohjelmaan. Green Key -merkin saanut hotelli on sitoutunut muun muassa henkilöstön ja asiakkaiden ympäristötietoisuuden kasvattamiseen sekä energian- ja vedenkäytön tehostamiseen.

Green Key -sertifikaatin ovat saaneet kaikki Suomen Radisson Blu Hotellit sekä pääkaupunkiseudun ja Tampereen Sokos Hotellit. Tämän vuoden aikana yhteensä 22 S-ryhmän hotellia on mukana Green Key -ympäristöohjelmassa.

Vaasaan uusi Sokos Hotelli

Radisson Blu Royal Hotel Vaasa siirtyi Sokos Hotels -ketjuun toukokuussa. Samalla hotellista tuli Original Sokos Hotel Royal Vaasa. Muutoksessa hotelliin aulatilaa sai uuden ilmeen ja aamiaistarjontaa monipuolistettiin.

"Kattavat kokous- ja ravintolapalvelumme edustavat Sokos Hotels -ketjun Original-hotellityyppiä parhaimmillaan. Kehitämme palvelujemme paikallisuutta korostaen", hotellinjohtaja **Ari-Pekka Soini** kertoo.

Merenrantakaupungissa palvelee myös Original Sokos Hotel Vaakuna Vaasa.

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



TEKSTI HEIDI HÄNNINEN

Osuuskauppa Maakunta tukee kainuulaista yrittämistä

Kainuulainen Osuuskauppa Maakunta haluaa edesauttaa paikallisia toimijoita pärjäämään markkinoilla. Siksi se nostaa paikalliset tuotteet tärkeään rooliin toimipisteissään.

Osuuskauppa Maakunta on kainuulaisten oma kauppa. Se on liikevaihdoltaan suurin oman alueensa yrityksistä ja työllistää suoraan lähes 500 henkilöä. Asiakasomistajia Maakunnalla on 32 000, ja heitä palvelee yli 40 toimipisteessä. Osuuskauppa Maakunnan mottona on toimia jokaista asiakasta varten.

Paikallistuotteet ovat Osuuskauppa Maakunnan toimitusjohtajan **Hannu Pelkosen** mukaan tärkeä osa sen toimipisteiden valikoimia.

"Meillä on merkittävä rooli yhtenä alueen suurimmista yrityksistä, joten voimme omalta osaltamme edesauttaa paikallisia toimijoita pärjäämään markkinoilla. Asiakkaat arvostavat paikallisia tuotteita ja heidän suosikkejaan ovat paikallisten leipomoiden rieskat, riisipiirakat ja munkit", Pelkonen kertoo.

Osuuskauppa Maakunta haluaa tukea Kainuun seudun elinvoimaisuutta myös urheilun ja kulttuurin alueella.

"Tuen painopisteessä on etenkin nuorten ja lasten toiminnan tukeminen", Pelkonen kertoo.

TEKSTI LASSE TENHUNEN
KUVA UPM



Menovettä lähimetsästä

Suomalaisilla autoilijoilla on entistä paremmat mahdollisuudet tankata todellista lähipolttonestettä, kun ABC-ketjun Smart Diesel saa joukkoonsa uutta UPM BioVerno -dieseliä. Täysin uusiutuva, ympäristöä säästävä huipputuote syntyy kotimaassa selluntuotannon tähteistä.

ABC-ketju on itsekin suomalainen innovaatio, joten kotimaassa kehitetty ja valmistettu diesel sopii luontevasti ketjun tarjontaan.

”On hienoa saada polttoainetarjontaan suomalaisia tuotteita, koska niiden osalta kotimaisuus vaatii todellisia innovaatioita, erityisosaamista ja vahvaa tahtoa. UPM BioVernon lisäksi meillä on jo valikoimassa EkoFlex E85 -polttoneste, joka valmistetaan pääosin kotimaisesta biojätteestä”, kertoo kehitysjohtaja **Tiina Vehmala-Viksten** ABC-ketjusta.

UPM:n kehittämän BioVerno-dieselin raaka-aineena käytetään selluntuotannon tähteeksi jäävää mäntyöljyä, josta huomattava osa on peräisin yhtiön omilta sellutehtailta Suomesta.

”UPM BioVerno täyttää erityisen

hyvin Euroopan Unionin tavoitteet vähentää liikenteen päästöjä”, sanoo UPM Biopolttoaineiden myynti- ja markkinointijohtaja **Sari Mannonen**.

Sopii joka tankkiin

UPM BioVerno myydään osana ABC:n Smart Dieseliä, mutta se sopii myös sellaisenaan kaikkiin dieselmoottoreihin.

”Se eroaa tavallisesta dieselistä selvästi pienemmillä päästöillä”, Mannonen painottaa.

Osaa autoilijoista hämmentää kuitenkin autoissa olevat varoitukset, jotka kieltävät laittamasta tankkiin lisäaineita tai biokomponentteja.

”Syytä huoleen ei ole. Varoitukset koskevat dieseliin käsin lisättäviä lisäaineita, joita Suomessa ei tarvita, mutta joita käytetään esimerkiksi Keski-Euroopassa. Korkealaatuisella,

uusiutuvalla BioVernolla tehostettua Smart Dieseliä voi tankata huoletta”, Tiina Vehmala-Viksten korostaa.

Avainlippu takaa alkuperän

ABC-ketjulla on ollut jo yli vuosikymmenen käytössään Avainlippu-tunnus. Myös UPM BioVerno sai tunnuksen viime vuoden lopussa. Molemmat ovat pääyhteistyökumppaneita, kun Suomen vanhin alkuperämerkki juhlii tänä vuonna 50-vuotista taivaltaan.

Polttonesteitä ostettaessa kotimaisuutta ei ensisijaisesti osata vielä edes odottaa.

”Kun tankkauspaikka on valittu usein muilla perusteilla, on tärkeää, että tarjottavat tuotteet ovat parhaita mahdollisia. Parasta on, jos ne ovat vielä kotimaisia”, Vehmala-Viksten sanoo. •



LAIVAMATKAT ASIAKASOMISTAJILLE

Hyödynnä
Bonukset!

S-ryhmän asiakasomistajat saavat Bonusta Viking Linen useista matkapaketeista. Tässä esimerkkejä erikoishintaisista matkoistamme, katso kaikki vaihtoehdot netissä. **vikingline.fi/s-kortti**

Gabriella ja Mariella risteilevät Viking XPRS:n ohella myös Tallinnaan 13.6.–9.8.2015. Vaihtoehtoja on runsaasti ja S-Etukortilla saat alennusta risteilyistä, esimerkiksi

Helsinki–Tallinna-päiväristeily, meno Gabriella/Mariella, paluu Viking XPRS

alk. **18** €/hlö

Unohtamatta mielenkiintoisia matkakohteita ja niistä saatuja etuja hotelliyöpymisistä, esimerkiksi

Hotellipaketti Helsingistä Tukholmaan: Clarion Hotel Stockholm

B2P-hytti

2 hh

alk. **137,⁵⁰** €/hlö

Satamamme sijaitsevat hyvillä paikoilla lähellä keskustaa Helsingissä, Turussa, Tukholmassa ja Tallinnassa, joten niistä on helppo jatkaa matkaa autolla lukuisiin kohteisiin.

Autopaketti Turusta Tukholmaan, iltalähtö Viking Gracella

Inside Four -hytti

alk. **141** €/2–4 hlöä

NG LI

Varaa netissä, vikingline.fi/s-kortti, tai soita myyntipalveluumme puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Asiakasomistajan ennakkoale

Merkkikehyksiä silmälasien ostajalle



Mallisto vaihtelee myymälöittäin. Etu koske uusia tilauksia. Ei voi yhdistää muihin etuihin. Etu voimassa 19.6.2015.

AURINKOLASIT -30%

voimakkuuksilla tai ilman



Mallisto vaihtelee myymälöittäin. Ei koske aurinkolaseja merkeiltä Oakley, Dior, Chanel, Carolina Herrera, Gucci. Etu koske uusia tilauksia. Ei voi yhdistää muihin etuihin. Etu voimassa 19.6.2015.



SILMÄSEMA
40 VUOTTA

Tutustu joustaviin rahoitusvaihto-
ehtoihimme silmaasema.fi

Lue lisää silmaasema.fi tai kysy lisää henkilökunnaltamme

Huolehdimme lasten ja nuorten näkemisestä

Näkeekö tuleva koululainen hyvin taululle?

Ekaluokkalaisille silmälasit maksutta

Silmälasit veloituksetta silmälääkärin reseptiä vastaan 31.12.2015 asti. Alle 8-vuotias lapsi tarvitsee silmälääkärin lasireseptin optikon näöntarkastuksen lisäksi. Lue lisää www.silmaasema.fi. Etu koskee syksyllä 2015 koulunsa aloittavia ekaluokkalaisia.



Kaikille alle 18-vuotiaille silmälasit

-50%

Tarjous koskee koko myymälän kehysvalikoimaa ja annetaan kaikille alle 18-vuotiaille

Etu on voimassa 31.12.2015 asti kaikille alle 18-vuotiaille ostaessasi normaalihintaiset kehykset ja linssit (norm. alk. 78 €). Ei muita alennuksia. Optikon tekemä näöntarkastus (8-18-vuotiaat) kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Ei muita alennuksia.

Piilolinssit kesäksi

Piilolinssien ensisovitukseen tuleville piilolinssit Alconin ja Coopervisionin valikoimasta (2x30 kpl)

Alennus koskee kaikkia uusia piilolinssien käyttäjiä. Etu on voimassa 19.6.2015 asti, ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 43,90 €.

-50%

Ajanvaraus silmälääkärille tai optikolle: **010 190 200** (mpm/pvm)



SILMÄASEMA

optikko | silmälääkäri | silmäsauna

www.silmaasema.fi

KESÄ ALKAA

SUOMALAISELLA

LAIVALLA.
















S-Etukortilla
-25 %

Nouse m/s Finlandialle ja risteile leppoisalle lomalle kohti Tallinnaa. Kaksi lähtöä Helsingistä joka päivä. Kun varaat matkasi nyt, saat S-Etukortilla kesän reitti- ja risteilymatkoista 25 % alennuksen.

Varaukset 14.6. mennessä. Matkustusaika 185-31.8.15.



RISTIKKO 6

	OLI HUOL- TAMO	"VAL- MEN- TAJA"	-PATIA		KIIN- NIT- TYVÄ	LIIT- TOJA		SATSI					
ME- TAL- LINEN				MÄÄ- RIT- TÄÄ									
KAK- SIO 	1				ENGL. JOKI								
				JOUK- KON KIELTO-			2						
					EPÄTA- SAISUUS GÜNTER								
OLI MONA- CON RUH- TINAS		LAVU- AARI		BILL									
			3			KAS- TELEE	VIRTA	SUO					
MA- TALIA ÄÄNIÄ				ATTE TAI PIRKKO						MUR- ROS	PÖYS- TI	HÄI- RIÖ	RA- HALLA
		VAT- SOJA		VAA- REJA	VAI- VIH- KAA								
MAAN NIMI ENNEN	4							SIKA ↓					
CHRIS				ELÄI- MILLE	--- MAM- MA								
		KER- JÄLÄI- SILLE	OMAI- SUUTTA TULUA					KOVA- VAUH- TISTA					5
PILAA ILMAA					NASA- RETI- LAINEN		SYÖ- MISTÄ Li					PAIS- KIA TÖITÄ	
SUO- JASTA				ARI PINO- TA				SOITIN SI- SÄÄN-					
		TIENOO TV-SAR- JASSA			6	NEITO- NEN POSSU				AH- DINKO		SUUN- NIL- LEEN	
PEITE					TOR- JUA				POS- KILLE				
					KO. KOH- DASSA								7
		KUS- KIN YLLÄ					8	↘					
TUN- KEA	9				BABIT- ZIN				YHTÄ MIT- TAA				

LAATINUT JYRKI TAKALA

**Ratkaisu
4/2015**
Avainsana:
PIIRUSTUS

**Ristikon
4/2015
voittaja:**
Tuula Moision
(Helsinki)

VAIPUA AMIT
IHME UNIONI
IMURIT TRIP
KAKKI OLOASU
STEN O T T
I T IMIKAT
B ILL PORARI
ELOT OSASET
KIPIT AOT
PATE KIPIT
U ANJA PUUKKO K
KASSANEITI ELEN
USEIN D M TÄTJ
K OHUT EDETA D
TELAASETTI UKKO
OMAN TENU KUUROT
SATELU OSTO TIT

**Ratkaisu
2/2015**
Avainsana:
PAJULINTU

**Ristikon
2/2015
voittaja:**
Antti Kaulio
(Jyväskylä)

POMO
ISOT
CURT
KATO
U T SIKI EKAT K
POIJU URINA AHOT
L OLAVI INTIA I
KUPPI ANTAA SUUT
ATEENA O HIEROA
P S KULI K KANA
ETUREUNUS ASSUAN
AUTO TOKIO AISTII
K I HENRIK S
RENKAAT S ETOVA
AVIO SUMEIN IRAN
KAIT ENIN OILING
A LUUMUKORI AIKA
SELS ATET NAATIT

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

Vastaa 15.6.2015 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löy-
tyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista
ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus,
"Ristikko 6", 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.

yhteishyvä

111. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 848 957 (LT 2014)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

Päätoimittaja Kai Ovaskainen

Mediapäälikkö Kristiina Lindh
(vuorotteluvapaalla)

Konseptipääliköt Sanna Suokko ja
Tanja Kallio (opintovapaalla)

Konseptipäälikkö/ruoka Sanna Autio

Tuottaja Enna Koivunen

Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti

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
Konseptipäälikkö Kaisa Mikkola
Monimediatauottajat Niina Korhonen,
Päivi Salo ja Tuuli Virta (vanhempainvapaalla)
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikko Antti Nikunen
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Roope Permanto

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 6/2015

REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Kesäkuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Sokos Hotellien lahjakortin, joka sisältää yhden vuorokauden majoituksen kahdelle hengelle saajan itsensä valitsemassa Sokos Hotellissa. Majoitukseen sisältyy myös aamiainen. Lahjakortin arvo on sata euroa.

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

NÄIN VASTAAT:

- **15.6.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 8/2015.



Miellyttävin juttu huhtikuun lehdessä

Huhtikuun suosikkijutussa tutustuttiin suomalaisten unelmiin. Huhtikuun lukijakilpailun palkinnot voittivat Jaakko Vaje (Kerava), Hiski Hildén (Kerava) ja Emilia Still (Vaasa).



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 (0,088 €/min) palvelee kaikissa asiakasomistajapostinne liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20.

Palautetta voi lähettää www.s-kanava.fi-sivujen kautta.



ROOPE PERMANTO

Kaalissa on voimaa!

Heinäkuussa herkutellaan erilaisilla kaaleilla.

Säähulluja koko kansa

Miksi myrskybongari kulkee kelin perässä satoja kilometrejä?

Lomabudjetti kuntoon

Tarkka suunnittelu saa rahat riittämään lomareissuilla.

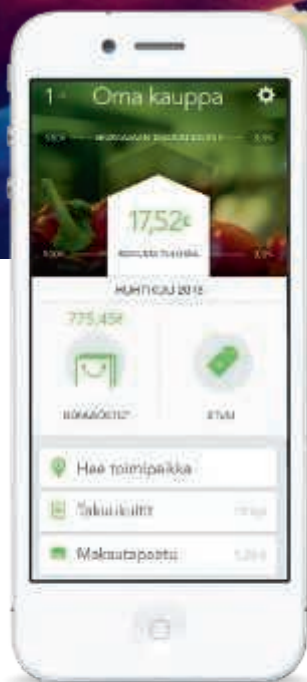
Yhteishyvä 7/2015 ilmestyy 26.6.2015 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live. Heinäkuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.



Sähköinen asiointi uudistuu!



S-kanava.fi



Oma S-kanava ja S-mobiili ovat palveluksessasi ajasta ja paikasta riippumatta.

Oma S-kanava on asiakkuutesi koti. Sieltä näet bonustietosi, otat käyttöön S-ryhmän palveluita, tarkastat ja päivität omia asiakastietojasi sekä paljon muuta. Jatkossa pääset heti kirjautumisesta bonustietoihin.

S-mobiili on siellä missä sinäkin. Näet bonustiedot, ajankohtaiset edut, takuukuitit ja toimipaikkatiedot. Nyt bonusostosi, etusi ja toimipaikat ovat kaikki yhden kosketuksen päässä – Oman kauppasi alla.

Kehitämme palveluitamme sinun parhaaksesi. Osallistu antamalla palautetta.