



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 84

HOK-ELANTO

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI MARRASKUU 2014

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä**  
Meheviä ja  
mausteisia  
liharuokia

## 75

**ASIAA, JOTKA  
TEKEVÄT  
SUOMALAISEN**

**OLETKO  
MITÄ  
SYÖT?**

**KIITOS  
KANTAA**

Lukijat kiittävät  
itselleen tärkeää  
henkilöä

## Valmiina juhlaan

Näin pukeudut pikkujouluihin  
& valitset kauden kosmetiikan



# Loihdi lumoava kakku yhteisiin juhlahetkiin!

## Jäädylätketty Domino-suklaakakku

### POHJA:

175 g Domino-keksejä  
40 g voita sulatettuna

### PUOLUKKASOSE:

100 g kotimaisia pakastepuolukoita  
2 rkl tomosokeria

### TÄYTE:

2 dl kuohukermaa  
2,5 dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta  
200 g Philadelphia Original -maustamatonta tuorejuustoa  
2 dl tomosokeria  
200 g Marabou Premium 86 % -tummaa suklaata  
ripaus kanelia  
100 g kotimaisia pakastekarpaloita  
30 g marenkia murskattuna

### PINNALLE:

30 g marenkia murskattuna  
100 g kotimaisia pakastekarpaloita  
kinuskikastiketta

Hienonna Dominot tehosekoittimessa. Sekoita joukkoon sulatettu voi. Painele seos tasaisesti leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuoran pohjalle (Ø 23–24 cm). Soseuta sulaneet puolukat sauvasekoittimella ja mausta tomosokerilla. Lusikoi puolukkasose keksipohjan päälle ja laita vuoka pakastimeen täyteen sekoittamisen ajaksi.

Vatkaa kerma ja vaahdotuva vaniljakastike vaahdoksi. Sekoita joukkoon tuorejuusto, tomosokeri ja viimeisenä sulatettu jäähtynyt suklaa. Mausta kanelilla. Käänteile täyteen joukkoon karpalot sekä marenkimurska. Kaada täyte keksipohjan ja puolukkasoseen päälle, tasoita pinta ja peitä vuoka kelmulla. Jäädytä pakkasessa yön yli.

Koristele pinta marenkimurskalla sekä karpaloilla. Viimeistele kinuskikastikkeella.

Lisää reseptejä: [keksihylly.fi](http://keksihylly.fi)





## 56

## Periksiantamaton ratsastaja

Katja Karjalainen ratsastaa paralympiatasolla harvinaisesta sairaudesta huolimatta

## Tässä numerossa

- 18 Sinä & minä**  
Nämä 75 asiaa ovat ominaisia meille suomalaisille
- 26 Juhlan aika**  
Esittelyssä pikkujoulujen upeimmat juhla-asut ja meikit
- 34 Joka kodin apuri**  
Eskimon Elmukelmu auttaa kotikokkia monessa pulmassa
- 38 Oletko mitä syöt?**  
Moni rakentaa identiteettiään syömänsä ruoan perusteella
- 45 Onnea isälle**  
Kosmetiikkaa, lompakko vai kirja? Kokosimme parhaat lahjavinkit isälle
- 48 Hyvin pyyhkii**  
Valitse sopiva siivousliina kodin eri pinnoille
- 52 Haluan kiittää sinua**  
Lukijat muistavat elämänsä vaikuttaneita henkilöitä

- 63 Lämpöä kotiin**  
Takkatuli tai lisälämmitin sopii viileään tilaan
- 65 Ollaan ihan hiljaa vain**  
Hiljaisuudesta on tullut trendi
- 68 Suojassa viimalta**  
Näin syntyy lämmin ja tyylikäs huppuhuivi
- 70 Päätä perinnöstäsi testamentilla**  
Viimeisen tahdon voi kirjata ylös koska tahansa
- 74 Hyvästit hytinälle**  
Laadukas aluskerrasto pitää lämpimänä lenkipolulla
- 76 Hillitse hieman**  
Neljä vinkkiä stressinhallintaan
- 81 Putsaa kodin kuvottavimmat kolot**  
Näillä vinkeillä putsaat lattiakaivon, pesukoneen ja altaan hajulukon

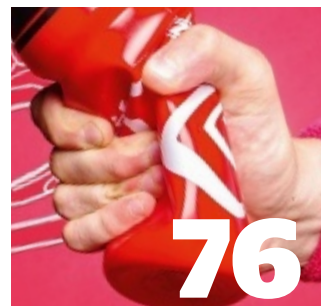
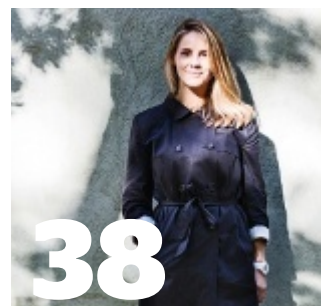
## Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 25 Kolumni 33 Hyvännäköinen 37 Kirjat 50 Ole hyvä 59 Älykästä 84 Asiakasomistajasivut 128 Ristikko 129 Sinulla töissä 130 Lukijakilpailu



## Ruoka-liitteessä

Esittelyssä  
ananaskirsikka





# yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



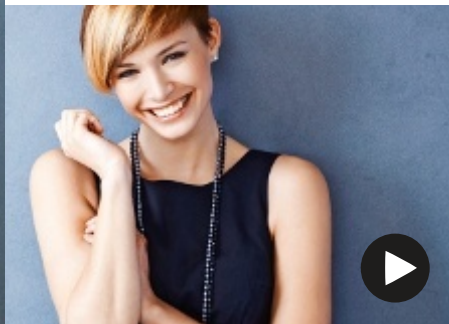
## Apua arjen ruokaostokseen

Tutustu videolla S-ryhmän Foodie.fi-palveluun.



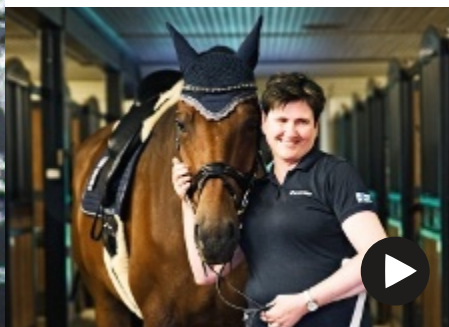
## Kauniisti koroilla

Katso videolta vinkit sujuvaan korkokengillä kävelyyn.



## Mitä päälle pikkujouluihin?

Tarkista pukeutumiskoodit eri tilanteisiin videolta.



## Rajoja rikkova ratsastaja

Katso videolta, kuinka lähes sokea Katja Karjalainen ratsastaa.

## Tulossa tässä kuussa:

- Tee itse joulukalenteri videon ohjeilla.
- Lue vinkit, kuinka selviät virkeänä pimeästä vuodenajasta.
- Asiantuntija neuvoo: älä tuo tarttuvaa tautia lomareissulta.
- Opi rintautintekniikka videolta.



## Billigast är inte alltid bäst

I vårt lands debattklimat ryms bara en sanning åt gången. För närvarande är det konkurrenskraften, som åberopas överallt och tycks innebära att allt skall vara så billigt som möjligt.

Men alla är inte intresserade av enbart priset. För somliga kan konkurrenskraften också innebära, att man har möjlighet att välja, och trots det få varan till ett skäligt pris. Handelslaget skall tjäna sina medlemmars hushållning på många sätt. Det innebär förmånliga priser, men också ett större utbud av alternativ.



*Ralf Nyberg*

ralf.nyberg@sok.fi

## Kauppoja erilaisiin tarpeisiin

Tämän maan mielipideilmastoon mahtuu usein vain yksi totuus kerrallaan. Tällä hetkellä se on kilpailukyky, joka tuntuu merkitsevän vain sitä, että mitä halvemmalla saa, sen parempi on kauppa.

Kilpailu on aina hyvästä, mutta hinta ei ole ainoa asia, joka ratkaisee. Yhdelle on tärkeää löytää hyllystä juuri ne tuotteet, joita on tottunut käyttämään. Toinen haluaa päästä kokeilemaan uusia asioita. Kolmas haluaa asioida kaupassa, joka tunnetaan hyvästä palvelustaan. Neljäs haluaa tuotteensa kohtuulliseen hintaan ja mielellään läheltä.

Maamme kustannustaso on kokonaisuudessaan korkea. Tähän vaikuttavat muun muassa palkat, etäisyydet, rakentaminen ja lämmitys. Hintaerot ovat selitettävissä usein sillä, myydäänkö tuotetta isona hankintaeränä vai pienemmissä erissä, tavaralavalta vai hyllyyn asetettuna.

Osuuskaupan tehtävä on huolehtia jäsentensä eli asiakasomistajiensa järkevästä taloudenpidosta. Se merkitsee palvelujen tuomista lähelle ja vaihtoehtojen tarjoamista järkevään hintaan. Se toteutuu erilaisina kauppoina erilaisiin tarpeisiin. Osuuskauppa palkitsee omistajia ostosten keskittämisestä.

S-Etu  
4 €



85

Erin & UMO  
joulukiertueella



## Marraskuun edut ja uutiset

- 84 **Teatteri:** Pohjalla Suomen Kansallisteatterissa
- 86 **Näyttelyt:** Asiakasomistajapäivät EMMAssa sekä Hotelli- ja ravintola-museossa
- 87 **Perheille:** Seikkailulle syksyiseen Korkeasaareen
- 88 **Matkalle:** Eckerö Linen Kabareematka Tallinnaan
- 91 **Uutisia:** Kauppakassin keräilymyymälä Kartanonkoskelle



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

TEKSTI JULIA ISONIEMI  
KUVA MIKKO LEHTIMÄKI

## Lähempänä taivasta

Moni innokas vierailija saapuisi eläinten vanhainkotiin mielellään heti aamusta. **Heikki Laaksonen** joutuu kuitenkin pysymään tiukkana. Eläimet pitää juottaa, juoma-astiat pestä ja muut tärkeät tehtävät hoitaa rauhassa.

”Rutiinit vievät lähes koko aamupäivän”, Laaksonen sanoo.

Hän perusti Suomen ainoan eläinten vanhainkodin Ylistaroon Etelä-Pohjanmaalle puolisonsa **Liisa-Cristiina Laaksosen** kanssa. Jopa 200 ikääntyvästä eläimestä huolehtiminen vaatii sitkeää puurtamista aamusta iltaan.

Talvisin pariskunta pärjää kahdestaan, laidunkautena eläinten vanhainkodissa työskentelee pari harjoittelijaa. Vapaaehtoisvoimin pyörivässä Wanhassa Markissa saavat kesäisin vierailla myös ulkopuoliset.

Eläkepäiviään ovat päässeet viettämään vanhat tuotantoeläimet ja lopetusuhan alle joutuneet eläimet. Välillä eläimiä on löytynyt hylättyinä Laaksosten portin pielestä.

Heikki Laaksonen uskoo, että aikanaan paikalle löytyy jatkaja. Häneltä tosin vaaditaan paljon: ehdotonta eläinrakkautta, mutta myös realismia ja kykyä hallita raha-asioita.

”Tänäkin aamuna sain istuskella rauhassa ja nauttia luonnosta ja eläimistä. Me olemme pari metriä lähempänä taivasta, tällaisella mäen nyppylällä”, hän kuvailee.

Laaksoille kaikki eläimet – kanat, possut, vuohet, aasit, kanit, hevoset ja 300-kiloinen karju – ovat rakkaita. Eläimen kuolema on aina murheellinen tapahtuma, vaikka ne tuntavatkin tietävän oman lähdön hetkensä.

”Itkut on itkettävä ja hyväksyttävä se, että tämä on kaikilla meillä edessä. Eläimet ovat saaneet elää viimeiset vuotensa vapaata ja kiireetöntä elämää lajitoveriens seurassa. Toivon itsellenikin samaa.”

Eläinten  
vanhainkoti perustettiin

**14**

vuotta sitten.

Siellä asuu

**150-200**

eläintä.

Eri eläinlajeja on noin

**20**



Heikki Laaksonen aloittaa aamunsa  
vanhojen eläinystävien ympäröimänä.  
Jokainen eläin on Laaksoille rakas.

TEHDÄÄN HYVÄÄ





# WOW NO COW!



The idea behind Oatly was to find a way to make a nutritious alternative to milk without going thru the body of a cow. Today that sounds really smart, but back when we started in the early 1990s most people thought we were crazy. That's okay, everything has its time. Who is the crazy one now?



## Pakkoruotsi on rikkaus

Suomalaista ruotsin kielen kouluopetusta voidaan pitää pakkoruotsin sijaan kulttuurin rikkautena. Kaksikielisyyys yhdistää Suomen muihin Pohjoismaihin ja tarjoaa suomalaisille lisää työmahdollisuuksia. Itä-Suomesta kotoisin oleva **Satu Ramula** on tyytyväinen koulussa opitusta ruotsin kielen taidosta. Siitä on ollut hänelle hyötyä, kun hän teki väitöskirjansa ja työskenteli Ruotsissa.

”Ruotsin kieli on helpottanut sopeutumistani ruotsinkieliseen työyhteisöön”, sanoo Åbo Akademiassa ja Yrkeshögskolan Noviassa erikoistutkijana työskentelevä Ramula.

Usein pakkoruotsikeskusteluissa argumentoidaan sillä, että meidän kannattaisi mieluummin lukea muita kieliä ruotsin sijasta. *Helsingin Sanomien* toimittaja **Saska Saarikosken** mielestäni on väärin asettaa kieliä vastakkain.

”Kielet eivät ole toistensa vihollisia vaan sukulaisia. Yhden kielen osaaminen auttaa oppimaan toista kieltä. Siksi kaikkia kieliä pitäisi opiskella enemmän kuin nyt”, Saarikoski sanoo.

Jotta ruotsin kielen pänttäämisestä olisi todella hyötyä, täytyisi suomalaisten uskaltautua puhumaan ruotsia rohkeammin.

”Vieraan kielen käyttäminen on aina kädenojennus toista kansallisuutta kohtaan”, Saarikoski sanoo.

Ruotsalaisuuden päivää vietetään 6. marraskuuta.



## Turvallisesti talvirenkailla

- Nastarenkaita saa käyttää marraskuun alusta pääsiäistä seuraavaan maanantaihin tai keliolosuhteiden niin edellyttäessä.
- Käyttöpakko talvirenkailla on 1. joulukuuta–28/29. helmikuuta.
- Talvirenkaiden kulutuspuolelta päänäköalueen syvyyden on oltava vähintään kolme millimetriä, mutta renkaat

- on hyvä uusia, kun urien syvyys alkaa olla alle kuusi millimetriä.
- Urasyvytyden voi mitata rengasliikkeistä tai Autoliitosta saatavalla urasyvyysmittarilla.
- Suosi mahdollisimman uusia talvirenkaita, sillä vuosien saatossa renkaan kumiaines kovettuu ja pito heikentyy. Renkaan valmistusajan

- kohdan voi tarkistaa sen kyljestä.
- Nastarenkaissa pito tehdään kumi- ja lamellitekniikalla, joiden lisäksi jääpitoa lisätään nastoilla. Kitkarenkaissa pito perustuu vain kumi- ja lamellitekniikkaan.
- Muista, että Keski- ja Etelä-Euroopan maastoon tarkoitetut kitkarenkaat eivät sovi Suomen talveen.







# Herkkua pikkulinnuille

Lintujen talviruoka voi olla myös kaunis koriste puutarhaan. Sydämen- tai tähdenmuotoiset ruoat syntyvät piparkakkumuottien avulla rasvasta, siemenistä ja pähkinöistä.

#### Tarvikkeet:

- Auringonkukansiemeniä
- Hasselpähkinöitä
- Kookosrasvaa
- Rypsiöljyä
- Piparkakkumuotteja
- Tuorekelmua

Tiivistä piparkakkumuottien pohja huolellisesti tuorekelmulla. Sekoita kuorettomat auringonkukansiemenet ja murskatut hasselpähkinät keskenään. Seoksessa voi halutessaan käyttää myös maapähkinöitä, kauraa ja hirssiä. Täytä siemenillä ja pähkinöillä kaksi kolmasosaa muoteista.

Sekoita keskenään yhtä paljon kookosrasvaa ja rypsiöljyä. Rypsiöljyn ansiosta seos ei kovetu kylmässä liikaa. Kookosrasvan sijasta voit käyttää myös suolaamatonta iheraa. Kaada seosta pähkinäsiemensekoituksen päälle niin paljon, että muotti täyttyy. Sekoita varovasti, jotta mahdolliset ilmakuplat lähtevät pois.

Työnnä piparkakkumuottien keskelle esimerkiksi pillit, jotta ripustusnarulle jää reikä. Siirrä muotit varovasti pakkaseen ja anna seoksen jäähmettyä kunnolla.

Pujota reikään naru ripustamista varten. Jos teet kerralla isomman määrän, voi ylimääräiset linnunruoka-annokset pakastaa.

## Älä tuo tauteja sisälle

Ruoki lintuja sellaisilta lintulaudoilta, joilla ne eivät voi istua ja ulostaa ruoan sekaan. Putsaa ruokintapaikan alusta ruoantähteistä suojahanskoja käyttäen. Siivous on tärkeää etenkin lauhalla säällä, jolloin taudit leviävät herkimmin. Pese lintulauta ulkona kuumalla vedellä ja astianpesuaineella.

## Pidä rotat loitolla

Linturuokintaa ei kannata jättää tekemättä rottien pelossa. Valitse ruokintapaikka oikein ja laita ruoka riittävän korkealle paikalle, jotta rotat eivät pääse siihen kiinni. Poimi myös tippuneet ruoantähteet pois ruokintapaikan alta, jotta pitkähännille ei jää syötävää.

Lue lisää  
lintujen talvi-  
ruokinnasta.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)

LÄHDE: BIRDLIFE SUOMEN VASTAAVA SUOJELU- JA TUTKIMUSJOHTAJA TERO TOIVANEN



## Oodi faijalle

Meikäläisen tapane gubbe on yleensä vapaat riistaa dissausmarkkinoil, mut onneks on tää yks päivä, ku saa viilettää kunkkuna baanal. Tuodaa tsufet bunkaan, heitetää hengenravinnoks joku krigukniiga ja hyysätää hetki. Jollaki varmaa skidit feikkaa vähä aikaa, et sä oot iha jees. Meil päin tulee kyl vaa lievä breikki dissaamises, mut kaikki lasketaa. Nii kaua, kun ne ei rupee neuvoo, mite fiudel tsörataa, nii kyl täl empatial pärjää ens vuotee.

- B. WISSER





HYVÄ TIETÄÄ

## Mehevä Gorgonzolapihvi

Rosson uudelta ruokalistalta löytyy kaikkien rakastama klassikko: mehevä härkäpihvi, joka on höystetty italialaisella sini-homejuustolla.

"Gorgonzolahärkään käytetään ainoastaan kotimaista naudan sisäfileetä, ja nimensä pihvi saa gorgonzolajuustolla maustetusta vaaleasta kastikkeesta ja mehukkaasta juustopalasta pihvin päällä", kertoo Rosson ketjupäällikkö **Merja Helistö**.

Lisukkeena tarjoillaan savustettuja punajuuria ja lohkoperunoita. Uudelta listalta löytyy myös muita raikkaita herkkuja, kuten Kuha Romana ja Mixed Grill -ateria. Menu julkaistaan lokakuun 28. päivänä Rossoissa kautta maan.



SOK

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



IÄKÄS MIES PALAA KASSALLE:

”Voisin maksaa nämä silmälasit. Näin vasta autolla, että olivat jääneet taskuuni.”

Läettänyt Onneli Mäki



**UUSI!**

© Moomin Characters™

## Paras valinta vauvallesi

Täysin uudistunut kotimainen Muumivaippa on kaupoissa marraskuussa! Muumi Baby -teippivaippa on pehmeämpi, imukykyisempi, istuvampi ja entistäkin hellävaraisempi.

**Muumi  
BABY**

Suomen ainoalta  
kertakäyttövaippojen valmistajalta  
muumivaipat.fi



Uutuutena  
myös  
New Born!





## HYVÄ TIETÄÄ

### Mitä pukinkonttiin?

Viihde-elektroniikka pitää pintansa joulun toivotuimpien lahjojen joukossa. SOK:n hankintapäällikkö **Jani Vilon** mukaan joulun suosituimpia tuotteita ovat uudet älypuhelimet, kuten Apple iPhone 6, Samsung Galaxy S5 ja uudet Nokia Lumia -mallit.

Tableteista toivelistojen kärkeen kirivät etenkin koko perheen käyttöön soveltuvat mallit, kuten Samsung Galaxy Tab 4.

"Koko perheen tabletissa jokaiselle voi luoda oman profiilin ja lapsille voi asettaa tarvittavat rajoitukset", Vilo sanoo.

Television valinnassa ratkaisee kuvanlaatu. Uusien UHD-televisioiden kuvanlaatu on nyt neljä kertaa tavallista HD-televisiota tarkempi. Tärkeä valintakriteeri on myös älyominaisuus.



HOK-ELANTO

Miten olisi kalkkunaa kukkarossa eli keitinpiirakassa? Testaa Food Labin uusi konsepti.

## Koju ammentaa Suomi-perinteestä

Food Labin neljäs nopean syömisen konsepti on täällä! Helsingin Citykäytävässä sijaitseva SOK:n ja HOK-Elannon testiravintola Food Lab sukeltaa seuraavan puolen vuoden ajan suomalaiseen ruokaperinteeseen, mutta heittää ainekset rennosti ilmaan ja tarjoilee ne uudenaikaisina katuruoka-annoksina.

"Lähdimme hakemaan suoraselkäisiä makuja, tuoksujia, visuaalisuutta ja yllätyksellisiä raaka-aineita ja höystimme ne ripauksella Suomi-hullutta. Onnistuimme yhdistämään ennakkoluulottomasti suomalaista ruokaperinnettä maailman makujen kanssa", kertoo Food Labin ravintolapäällikkö **Anne-Maria Mikkonen**.

Kojun karjalanpaisti valmistetaan 14 tuntia muhineesta possusta, 16 tuntia haudutetusta lampaasta ja neljä tuntia poreilleesta nautanposkesta. Kun se kääristään rieskarullaan, heitetään sekaan säräjuureksia ja rapeaa salaattia sekä maustetaan karpalo-BBQ-kastikkeella, on lopputulos kokemuksen arvoinen. Ruokalistalta löytyy myös kana- ja kalavaihtoehtoja eikä kasvissyöjiäkään ole unohdettu.

Katuruoka Koju -nimi kantaa ylpeänä uuden sukupolven snägäri-viittaa ja viitoittaa tietä aidon suomalaisen katuruokakulttuurin syntymisen puolesta. Tälläkin kertaa konsepti on kehitetty yhteistyössä asiakkaiden kanssa, joita kutsutaan näissä piireissä myös propellipäiksi.

**Cipar**  
JUUPAS

**Väite: Alle 15-vuotiaalta työntekijältä voidaan vaatia yhtä pitkiä työpäiviä kuin muiltakin.**

Totuus: Ei voida. Alle 15-vuotias henkilö, joka on koulun loma-aikana töissä, saa työskennellä enintään seitsemän tuntia vuorokaudessa ja 35 tuntia viikossa.

LÄHDE: FINLEX.FI



ELISE TAMMINEN

**TÄSSÄ KOHTAA elämässä**

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

**Tapio Vik, 74, Helsinki**

"Tähän ikään mennessä olen ehtinyt juhlaa monet pikkujoulut. Tänä vuonna juhlimme kahdestaan vaimoni kanssa hyvän ruoan ja kuohuvan kera. Olen joskus tykännyt enemmänkin pikkujouluista, mutta nyt se alkaa olla taakse jäänyttä elämää. Aikoinani olen käynyt enimmäkseen työpaikan juhlissa. Niissä oli mukavaa se, kun näki työkavereita ja sai hyvää ruokaa. Työkavereiden kanssa olemme joskus olleet myös pikkujouluristeilyllä. Golf- sekä tenniskavereiden kanssa olemme juhlineet yhteisiä pikkujouluja."



## Energian- SÄÄSTÖVINKIT kotiin 4/5

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

## Säästä sähköä kodinhoituhuoneessa

### Pese pyykki ekotehokkaasti

- Hanki energiatehokas ja sopivan kokoinen pyykinpesukone.
- Pese täysiä koneellisia ja käytä oikeaa pesuohjelmaa. Veden lämmittäminen vie suhteessa eniten virtaa.
- Käytä ympäristöä vähän kuormittavaa, esimerkiksi Joutsenmerkittyä, pesuainetta.
- Älä annostele pesu- tai huuhteluainetta liikaa. Pesutulos ei parane, vaikka pesuainetta laittaisi enemmän kuin suositellaan.
- Esipesua ei useinkaan tarvita, paitsi hyvin likaisia vaatteita pestäessä.

### Kuivaa pyykki säästeliäästi

- Jos ostat kuivausrummun, valitse lämpöpumpputekniikkaa käyttävä malli. Se kuluttaa vähemmän energiaa kuin perinteinen.
- Linkoa pyykki pesukoneessa mahdollisimman kuiviksi. Se vähentää koneellisen kuivaamisen tarvetta.
- Silitä tai mankeloi pyykki hieman kosteana, niin tekstiilejä ei tarvitse uudestaan kostuttaa.
- Kesällä pyykki kuivaa nopeasti ulkona.

### Älä polta jalkapohjiasi

- Valitse kodinhoituhuoneeseen tarkoituksenmukainen valaistus. Valaistuksen osuus huoneen energiankulutuksesta on kuitenkin varsin pieni.
- Säädä lattialämmitystä pienemmälle. Lattialämmityksen ei tarvitse polttaa jalkapohjia vaan tuntua hieman lämpöiseltä.

LÄHDE: ASIAANTUNTIJA ELINA OVASKAINEN MOTIVASTA



SAULI PALMU

ARVID  
NORDQUIST  
CLASSIC



## Runsas maku. Reilu jälkimaku. Valitse 100% sertifioitu kahvi.

Kaikki Arvid Nordquist kahvit ovat 100% vastuullisesti sertifioituja. Se tarkoittaa että huolehdimme sekä ihmisistä että ympäristöstä. Lisäksi kahvimme valmistetaan aina 100% korkealaatuista Arabica-pavuista. Reilusti hyvää kahvia.

PEOPLE • PLANET • COFFEE

100% VASTUULLISESTI SERTIFIOITU  
100% ILMASTOKOMPENSOITU  
100% ARABICA-PAPUJA





# Maailman paras lastensairaala

Uusi lastensairaala suunnitellaan lasten ja vanhempien ehdoilla. Kun pikkupotilaat astuvat sairaalan ovista sisään, voi parantuminen alkaa.

Helsingin Meilahteen nousee vuonna 2017 uusi lastensairaala, joka korvaa nykyisten Lastenklinikan ja Lastenlinnan vanhentuneet tilat. Uusi Lastensairaala -tukiyhdistyksen ja -säätiön puheenjohtaja **Anne Bernerin** mukaan siitä tulee maailman paras lastensairaala.

”Lastensairaala suunnitellaan lasten ja vanhempien ehdoilla. Sairaalaossa tavoitellaan maailman parhaita lääketieteellisiä tuloksia ja panostetaan tieteseen ja tutkimukseen. Lisäksi uusi rakennus on energiatehokas ja ympäristöystävällinen”, Berner sanoo.

Vanhemmat voivat yöpyä uudessa sairaalassa samassa huoneessa lastensa kanssa ja olla heidän tukena myös teho-osastolla.

## Eroon turhasta odottelusta

Hankkeen toiminnallista suunnittelua johtava osastonylilääkäri **Pekka Lahdenne** on vakuuttunut siitä, että nykyinen sairaalateknologia, lääketiede ja henkilökunnan osaaminen pääsevät paremmin oikeuksiinsa uudessa rakennuksessa, sillä kaikki toiminnot on koottu saman katon alle.

”Olemme kehittäneet tapoja, joilla potilaita hoidetaan. Esimerkiksi jonottamisesta ja turhasta odottelusta on pyritty eroon. Lapsi voi tulla suoraan kotoa leikkaukseen, kun etukäteisvalmistelut on tehty poliklinikkakäynneillä”, Lahdenne kertoo.



ARKKITEHTITOIMISTO SARC OY

**”S-ryhmä ja kaksi miljoonaa asiakasomistajaa ovat lahjoittaneet hankkeeseen yhteensä miljoona euroa.**

Lisäksi uuden sairaalaan tietoturva ja -tekniikka on päivitetty 2000-luvulle. Tulevaisuudessa lapsi voi ottaa sairaalassa videoyhteyden kotiin, sukulaisiin, kavereihin tai vaikka kouluun.

”Yhteys normaaliin elämään on merkittävä osa lapsen parantumista”, Lahdenne perustelee.

## Lapsen maailma

Uusi rakennus on valmistuessaan noin 50 000 neliömetrin kokoinen. Ulkoapäin se ei näytä perinteiseltä sairaalalta, sillä rakennuksen julkisivua koristaa kirkkaista väreistä koostuva paletti.

”Tarkoituksena on, että lapsen maailma näkyy sairaalassa sekä sisällä että ulkona. Rakennukseen tulee useita leikkitiloja ja sairaalakoulu. Kun lapsi astuu sisään sairaalaan, voi paraneminen alkaa”, Berner sanoo.

S-ryhmä ja alueosuuskauppojen kaksi miljoonaa asiakasomistajaa ovat lahjoittaneet Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeeseen yhteensä miljoona euroa. Lisää tarvitaan, sillä suunnitellun velan osuus rakennusbudjetista on edelleen merkittävä, lähes 50 miljoonaa. Lahjoitukset vähentävät velanottoa tarvetta ja -hoitokuluja.

”Yhteisiin talkoisiin voi osallistua vaikka järjestämällä harrasteryhmän kanssa tempauksen. Summan voi lahjoittaa Uuden Lastensairaalan verkkosivuilla oleviin digilippaisiin. Lahjoituksen voi tehdä myös oman osuuskaupan nimettyyn lippaaseen ja liittää mukaan henkilökohtaisen tervehdyksen”, kertoo asiakkuuspäällikkö **Kaisa Vernerio** SOK:sta.

Uusi sairaala maksaa 160 miljoonaa euroa, josta osa saadaan lahjoituksista ja kansalaiskeräyksistä.



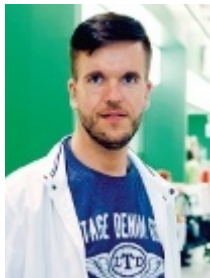


## Mitä isälle isänpäivälahjaksi?

Haastattelut tehtiin  
Kauppakeskus Kaaressa.



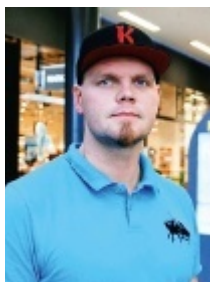
**Minna Laitila, 39, Helsinki**  
"Isäni jäi juuri eläkkeelle, joten haluan antaa hänelle jotain vapaa-aikaan liittyvää. Jotain, jonka avulla hän voi irrottautua arjesta ja rentoutua. Esimerkiksi teatteriliput olisivat hyvä lahja hänelle."



**Ville Juntunen, 33, Espoo**  
"Haluan antaa isälteni lahjaksi jotain tarpeellista. Yleensä ostan elektroniikkaa. Esimerkiksi auton navigaattori on sellainen, jota hän ei keksisi itse ostaa, mutta mistä olisi hänelle paljon hyötyä."



**Seija Lahtinen, 54, Vantaa**  
"Meillä on mieheni kanssa perinne, että ostamme toisillemme aina äitienpäivä- ja isänpäivälahjaksi kirjan. Emme halua antaa mitään turhaa lahjaksi, ja kirjat tulevat aina tarpeeseen."



**Jussi Kolkka, 34, Helsinki**  
"Isälle voi antaa isänpäivälahjaksi esimerkiksi lahjakortin hierontaan tai pienelle viikonloppumatkalle. Niille on aina käyttöä. Kukapa ei haluaisi rentoutua arjen kiireiden keskellä?"

## HOK-Elanto työllistää nuoria

HOK-Elanto on kantanut kortensa kehoon nuorisotakuun toteutumisessa. Vuosi sitten HOK-Elanto rekrytoi kolmesta 16-20-vuotiaasta nuorta oppisopimuskoulutukseen. Nuoret suorittavat työn ohessa merkonomitutkinnon yhteistyössä Stadin ammattiopiston ja Edupolin kanssa. Viime syksynä HOK-Elanto työllisti 12 toisen vuoden merkonomiopiskelijaa kaupan alan töihin.

"Haluamme antaa nuorille mahdollisuuden ja näyttää heille, että kaupan ala on paljon muutakin kuin kassalla istumista ja hyllyttämistä. Meillä työntekijöillä on mahdollisuus edetä ja tehdä muitakin hommia. Me haluamme omalta osaltamme kasvattaa nuorista kaupan alalle hyviä työntekijöitä", sanoo HOK-Elannon henkilöstön kehittämisspällikkö Katri Martikka.



# NYT ENTISTÄ TUOREEMPINA

Toimitamme kahdesti päivässä  
**VAASAN RUISPALAT** leipiä sekä muita  
herkullisia leipiä HOK-Elannon myymälöihin.

*Lämpimin terveisin VAASAN Vantaan leipomo*





TIMO KLAARO

Suomalainen elokuva voi hyvin. Näyttelijä Joanna Haartti (edessä) tähdittää *Pitääkö mun kaikki hoitaa?* -lyhytelokuvaa, joka valittiin alkuvuodesta Oscar-ehdokkaaksi.

## Monta tietä elokuvaohjaajaksi

Olisiko sinusta elokuvaohjaajaksi, äänittäjäksi tai valaisijaksi? Elokuvala-  
alaa voi opiskella Suomessa niin yli-  
opisto-, ammattikorkeakoulu- kuin  
opistotasollakin. Kouluttautumi-  
nen ei ole kuitenkaan ainoa väylä  
elokuvantekijäksi.

”Joka vuosi alalle tulee muutamia  
tekijöitä, jotka ovat itseoppineita. He  
ovat saattaneet tehdä kahteenkym-  
meneen ikävuoteen mennessä jo sata  
lyhytelokuvaa”, sanoo Aalto-yliopis-  
ton elokuvataiteen ja lavastustaiteen  
laitoksen johtaja **Jarmo Lampela**.

Suomalaisella elokuvalla menee  
nyt hyvin. **Selma Vilhusen** ohjaama

*Pitääkö mun kaikki hoitaa?* valittiin  
alkuvuodesta Oscar-ehdokkaaksi  
ensimmäisenä suomalaisena lyhyt-  
elokuvana.

”Suomalaisen elokuva-alan  
koulutuksen laatu on hyvä. Kou-  
lutuksessa on sopivasti sekä teo-  
riaa että käytäntöä. Opettajat ovat  
varsin aktiivisia elokuvantekijöitä,  
minkä takia heiltä löytyy tuoretta  
käytännön kokemusta. Se pitää  
koulutuksen hengissä”, sanoo  
Jarmo Lampela.

Helsingin lyhytelokuvafestivaali järjestetään  
11.-16. marraskuuta.

## Lähde maaseutumatkalle

Välillä on hyvä jättää kaupungin vilinä  
taakse ja hengähtää hetki maaseudun  
hiljaisuudessa. Pääkaupunkiseudulla on  
runsaasti mahdollisuuksia maaseutu-  
matkailuun, ja moneen kohteeseen pää-  
see kätevästi julkisilla.

Tee eväretki Sipoonkorven kansallis-  
puistoon tai lähde patikoimaan Nuuksi-  
oon. Vuokraa metsätupa tai yövy maa-  
tilamajoituksessa. Maistele paikallisten  
tuottajien tuotteita maatilapuodissa

Kirkkonummella ja tutustu maatilan eläi-  
miin Helsingissä Haltialan ja Fallkullan  
kotieliäntiloilla.

Marraskuussa maaseutu tulee kes-  
kelle kaupunkia. Messukeskuksen ELMA-  
maaseutumessuilla pääsee tutustumaan  
muun muassa maaseudun tuotteisiin,  
palveluihin ja kotieliäimiin.

ELMA-maaseutumessut on osa Meidän  
viikonloppu -tapahtumaa Messukeskuksessa  
7.-9. marraskuuta.

## MENOVINKIT

**VIRGIN OILISSA** marraskuu on keikka-  
kansan juhlaa: 7.11. lauteille nousee Lauri  
Tähkä, 8.11. Sleepy Sleepers, 14.11. Elon-  
kerjuu, 15.11. Martti Servo & Napander. 21.11.  
Semmarit täyttävät tunnelman kattoon  
25-vuotisjuhlakiertueensa merkeissä. 22.11.  
on vuorossa Steve 'N' Seagulls ja 28.11.  
Eternal Erection. Lauantaina 29.11. lavalle  
nousee Riku Niemi Cool Mambo yhdessä  
häikäsevän Diandran kanssa.

**VIRGIN OILISSA** vietetään kaupungin  
parhaat pikkujoulut. Italian herkuista  
notkuva buffetpöytä aloittaa illan, jonka  
päättää esimerkiksi Jukka Kurosen ja  
Marko Vainion huikea, hittibiiseillä ryy-  
ditetty revvy. Lavalla nähdään lukuisia  
look-a-like-julkiksia meiltä ja maailmalta.  
Divet Show ei taatusti jätä kylmäksi.  
Lisätietoja ja varaukset:  
[www.parhaatpikkujoulut.fi](http://www.parhaatpikkujoulut.fi).

**KAPPELISSA** kelpaa lounastaa isänkin  
kanssa. Espan helmessä isänpäivän,  
sunnuntaina 9. marraskuuta, isät, isäpuolet,  
isoisät ja appiukot ovat kunniavieraita.  
Hyvää mieltä riittää jaettavaksi myös muille,  
sillä Kappeli luovuttaa Punaisen Ristin  
katastrofirahastolle viisi euroa jokaista isän-  
päiväruokailijaa kohden.  
Pöytävaraukset: [www.kappeli.fi](http://www.kappeli.fi).

**ZETORISSA** alkaa glögikausi. Jos ensilumi  
ei lehden ilmestymispäivään mennessä ole  
vielä satanut, pidä silmät auki, sillä Zetorissa  
on ensilumen päivänä tarjolla ilmaista glö-  
giä ja piparia kello 15–21. Tilaston mukaan  
ensilumi sataa Helsingissä marraskuun  
puolenvälin paikkeilla, joten olkaamme  
positiivisia. Ja jos kahlaamme jo kinoksissa,  
Zetorissa viihtyy silti. Joululounaalle suo-  
sitellaan pöydän varaamista, sillä parhaat  
päivät täyttyvät nopeasti.

**KORONA BAARI & KORONA SUOMIPOP+**  
Järvenpäässä jatkuvat suositut lava-lauan-  
t. 8.11. tanssittaa Jade's Band ja 13.12. Kalle  
Jussila & Ari Nylandin Orkesteri. Vapaa  
pääsy.

**BBQ HOUSESSA** Pihviviikot pyörähtivät  
käyntiin ja jatkuvat aina joulukuun loppuun  
asti. Kun räntää vihmoo ja tuuli ujeltaa, ei  
kai mikään maistu paremmalta kuin aidosta  
kotimaisesta laululihasta loihdittu pihvi,  
jonka voi kruunata laadukkaalla puna-  
viinillä. Sanovat, että BBQ House on latina-  
laisten makuelämysten erikoisosaaja -  
herkut ovat suussasulavia ja sopivan tulsia.



AHTI KAUKONIEMI

Semmarit Virgin Oilissa 21.11.



UUTUUS

# Flora & Voi

TÄYDELLISET YHDESSÄ



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan



KÄYTÄMME VUODESSA NOIN  
39 RULLAA VESSAPAPERIA PER  
HENKIÖ.

*Juhani*  
on suosituin  
miehen nimi.

# SINÄ

Tummat silmät,  
ruskea tukka?  
Ei aivan. Meistä  
89 prosentilla on  
siniset, vihreät tai  
harmaat silmät.

**Meistä on...**

NAISIA: 2 771 000

MIEHIÄ: 2 680 000

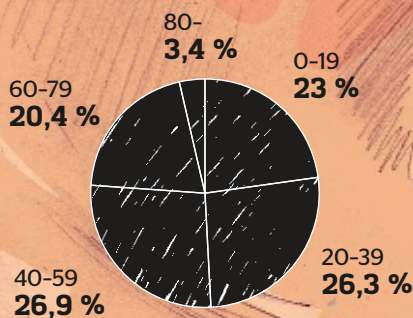
Asuvatko seinäsi takana  
Korhoset, Virtaset tai Mäkitset?  
Todennäköisesti, sillä ne ovat  
yleisimmät sukunimet.



Keskipituus:  
178 cm  
Keski-ikä:  
40,5 vuotta



Moni meistä ajaa Toyota  
Corollalla. Se on Suomen  
yleisin henkilöautomalli.  
Yleisin auton väri on  
puolestaan harmaa.



MIESVÄESTÖN IKÄRAKENNE  
(Ikä / %)

Lounasta  
SYÖMME  
KELLO 11.



KOIRA ON USKOLLINEN TOVERIMME.  
HANKIMME USEIMMITEN LABRADORIN-  
NOUTAJAN JA ANNAMME SILLE  
NIMEKSI BELLA.

TERVETULOA  
SUKUJUHLIIN!



Valmistujaisjuhlien suosikkitarjottavamme on  
voileipäkakku - etenkin lihatäytteellä.

## Suattaapi olla...

Puhumme yleiskielen lisäksi länsi- ja itämurteita. Ne jakautuvat  
kahdeksaan murrealueeseen: länsimurteita on kuusi, itämurteita kaksi.



# MINÄ

*Maria*

on suosituin  
naisen nimi.

Onko sukunimesi Korhonen, omistatko labradorinnoutajan ja ajat nurkan takana sijaitsevaan S-markettiin harmaalla autolla? Löytyykö sinulta sauna, kesämökki tai Kirkan levy? Yhteishyvä selvitti, millaisia me suomalaiset olemme ja millaista arkea elämme keskimäärin.

TEKSTI NIINA MARIA KORHONEN  
KUVITUS ANTTI JUHANI NIKUNEN

## Syöme ja juomme vuodessa:



51 kg  
hedelmiä



77 kg  
lihaa



61 kg  
vihan-  
neksia



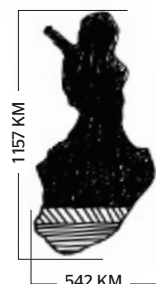
4,4 kg  
voita



23 kg  
juustoa



129 l  
maitoa

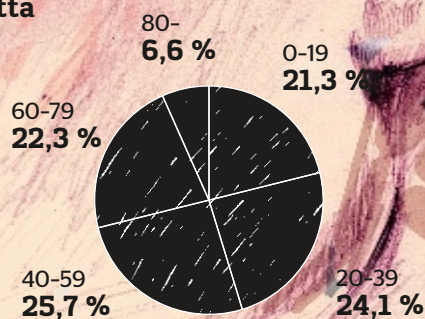


ASUMME MAASSA, JOSTA  
78 % ON MAATA,  
9 % MAKEAA VETTÄ  
JA 13 % MERIVETTÄ.

Moni meistä katselee maailmaa lasien läpi.  
40-49-vuotiaista miehistä 53 prosentilla ja  
naisista 74 prosentilla on silmälasit.



Keskipituus:  
164 cm  
Keski-ikä:  
43,3 vuotta



**NAISVÄESTÖN IKÄRAKENNE**  
(ikä / %)

Joka kolmas meistä hikoilee enemmän kuin  
haluaisi. Hikisin käsin kättelyä välttää lähes 25 %.



## 75 % meistä elää perheen kanssa:



Avioparit,  
ei lapsia  
35,8 %



Avioparit,  
lapsia  
29,5 %



Avoparit,  
ei lapsia  
14,2 %



Avoparit,  
lapsia  
8,2 %



Äiti ja  
lapsia  
10,1 %



Isä ja  
lapsia  
2,1 %



Rekisteröityjä  
pareja  
0,1 %

Käymme elokuvissa

keskimäärin 1,4

kertaa vuodessa.



**Ruokaostoksilla  
vilautamme  
vihreää korttia**



Kotitalouksistamme  
78 % on asiakas-  
omistajatalouksia.

Hankimme keskimäärin 1,8 lasta

58,7 % meistä asuu  
omistusasunnossa.

Asuintilaa meillä on  
keskimäärin 39,6 m<sup>2</sup>/hlö.

ASUNTOVELKAA MEILLÄ  
ON NOIN 93 620 €  
/ASUNTOKUNTA.

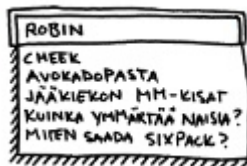
Lempi-  
lomakuukautemme  
on heinäkuu. Lomalla  
matkustamme  
mieluiten Viroon,  
Ruotsiin ja  
Espanjaan.

Työmatkamme  
kestää keskimäärin  
46 minuuttia.  
Kuljemme sen  
mieluiten  
autolla.



Kuuntelemme  
mielemme  
kotimaista musiikkia

Kaikkien aikojen  
myydyimmät albumit  
ovat Jari Sillanpään,  
Eppu Normaalin ja  
Kirkon tuotantoa.



Teemme noin 30 miljoonaa  
Google-hakua joka päivä.



53 %



56 %

Harrastaa liikuntaa  
vähintään 3 x viikossa

Suosikkiurheilulajimme  
ovat kävely, pyöräily ja  
kuntosaliharjoittelu.



## MITÄ TIENAAimme?

/kuukausi

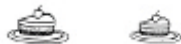
Miehet Naiset

### Johtaja



6 312 € 5 145 €

### Asiantuntija



3 622 € 2 973 €

### Toimistotyöntekijä



2 753 € 2 555 €

### Palvelu- ja hoitotyöntekijä



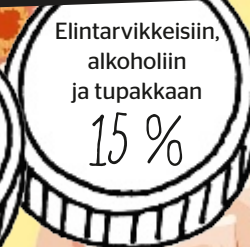
2 647 € 2 325 €

### Maanviljelijä



2 311 € 2 211 €

## KULUTUSMENOISTAMME MENEE VUOSITTAIN



PER KOTITALOUS

MIESTEN TYÖVIIKOT OVAT PIDEMPİÄ KUIN NAISTEN:  
MIEHET TEKEVÄT ANSIOTYÖTÄ KESKIMÄÄRIN 38  
TUNTIA, NAISET 32 TUNTIA VUOKOSSA.

Naiset  
solmivat avioliiton  
keskimäärin  
31-vuotiaana,  
miehet  
33-vuotiaana.

73 %  
VIHITYISTÄ OTTAA  
YHTEISEKSI NIMEKSI  
MIEHEN SUKUNIMEN.

VAPAA-AJALLA SUUNTAAMME MÖKILLE, JONNE MEILLÄ  
ON KOTOA MATKAA KESKIMÄÄRIN  
90 KILOMETRIÄ. MÖKKIEMME KESKIKOKO ON 48  
NELIÖTÄ JA OMISTAJIEN KESKI-ikä 61 VUOTTA.

Rakastamme  
erikoisia  
päivämääriä

Tämän vuoksi  
ryntäsimme vihille  
päivämäärinä  
08.08.08 ja 12.12.12.

## Juhlalumua!

1,9 MILJ.

meistä katsoo  
itsenäisyyspäivän  
juhlavastaanottoa

37 MILJ.

lähetämme  
joulukortteja (kpl)

40 MILJ. €

ostamme kukkia  
pääsiäisenä

439 %

kuohuviinien myynti  
kasvaa vapun alla

3 X

grillimakkaroiden  
syöntimäärä  
kolminkertaistuu  
juhannuksena

2 KM

### Unohtuiko maito?

Sen hakee  
nopeasti,  
sillä meillä  
on matkaa  
lähikauppaan  
keskimäärin  
2 kilometriä.

KATSOMME TV:tä

3 TUNTIA 2 MINUUTTIA

VUOROKAUDESSA.

Laske oma  
painoindeksisi

$$\text{PAINO KILOINA} : (\text{PITUUS METREINÄ} \times \text{PITUUS METREINÄ}) = \text{NORMAALI-PAINON INDEKSI ON 18,5-25.}$$



## Yli puolet meistä on ylipainoisia tai lihavia

Meitä lihottavat istuva elämäntapa, vähäinen liikunta, elintason nousu ja jatkuvasti saatavilla oleva, epäterveellinen ruoka.

Vuodessa jokainen meistä tuottaa keskimäärin 500 kiloa roskaa. Ruokaa heitämme pois 23 kiloa per henkilö.

# ODOTETTU ELINIKÄMMÄ

77,5 v. ♂

83,4 v. ♀

## KUOLEMME TODENNÄKÖISESTI:

1 Verenkierto-elinten sairauksiin



4 Tapaturmiin



2 Kasvaimiin



5 Hengityselinten sairauksiin



3 Dementiaan ja Alzheimerin tautiin



6 Alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmaperäisiin alkoholimyrkytyksiin

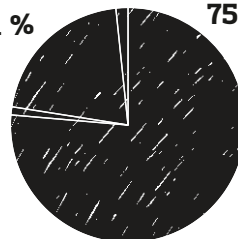


Uskonto on osa monen elämää:



Uskontokuntiin kuulumattomat 22,1 %  
Muut 1,4 %  
Evangelis-luterilaiset 75,3 %

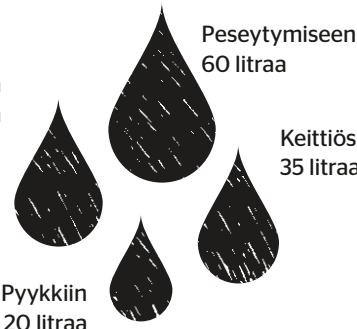
Ortodoksit 1,1 %



70,5 % MEISTÄ  
äänioikeutetuista  
äänesti viime  
eduskuntavaaleissa.

## Käytämme vuorokaudessa vettä

WC:ssä  
40 litraa



Läträämme vedellä liikaa: Keskimäärin jokainen suomalainen käyttää vettä 155 litraa vuorokaudessa. Tavoite olisi 100-120 litraa.

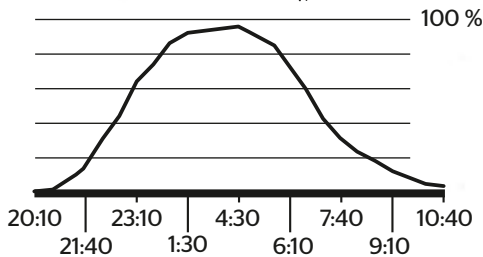
Kotitöitä  
teemme noin  
kolme tuntia  
vuorokaudessa.





**Varaudumme pahaan päivään. Noin 60 % meistä säästää tai sijoittaa varojaan.**

**MENEMME NUKKUMAAN JA HERÄÄMME**



## KIMPPALÖYLYT

Rakastamme saunomista. Suomessa on niin paljon saunoja, että kaikki suomalaiset voisivat saunoa yhtä aikaa.

**NAISILLA VAIHDEVUODET alkavat noin 51 vuoden iässä.**



## Kierrätämme tunnollisesti

Yli 90 % pantillisista juomapakkauksista palautetaan keräykseen.

**Olemme tyytyväisiä asuinoloihimme ja ihmissuhteisiimme. Tyytyväisyys elämään ansaitsee mielestämme arvosanan 8.**

**KULUTAMME 11,6 LITRAA 100-PROSENTTISTA ALKOHOLIA 15 VUOTTA TäYTTÄNYTTÄ ASUKASTA KOHTI PER VUOSI.**



**Haloo, kuuluuko?**

**SOITIMME VIIME VUONNA PUHELUITA NOIN 8,6 MINUUTTIA JA LÄHETIMME 2,6 TEKSTIVIESTIÄ PÄIVÄSSÄ.**

**LAINAAMME KIRJASTOSTA KESKIMÄÄRIN 17 KIRJAA VUODESSA.**

LÄHTEET: TILASTOKESKUS, VÄESTÖKERIKERIKESKUS, TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS, LIIKENTEEN TURVALLISUUSVIRASTO TRAFI, KOTIMAISTEN KIELTEN KESKUS, MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖN TIETOPALVELUKESKUS TIEKE, MOTIVA, FINDIKAATTORIFI, KULUTTAJALIITTO, SITRA, VIESTINTÄVIRASTO, KIRJASTOT.FI, OPTISEN ALAN TIEDOTUSKESKUS, S-RYHMÄ, VALO VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTA- JA URHEILUORGANISAATIO, SUOMEN ELOKUVASÄÄTIÖ, FINNPANEL, GOOGLE, IF, IITELLA, KAUPPAPUUTARHA-LIITTO, ALKO, DUODECIM, MUSIIKKITUOTTAJAT IFPI FINLAND, SUOMEN SAUNASEURA, SERLA, TEKNIikka & TALOUS, SUOMEN KENNELLIIITTO, VEIKKAUS, HKSCAN JA TAMRO.



# LÄHDE KAUPASTA VOITTAJANA?

VALITSE PELIKUPONKI KASSALTA.



Nyt voit pelata Veikkauksen pelejä nopeasti samalla,  
kun maksat muita ostoksiasi. **EXPRESS-pelikupongit**  
nyt saatavina mm. kaikkien Prismojen kassoilta.

**VEIKKAUS**  
Iloa elämään.



# Ruokavalioita

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

Vehnä. Diabetes. Punainen liha. Syöpä. Voi. Sydänkohtaus. Sokeri. Uusi sydänkohtaus. Tuoremehu. Sepelvaltimotauti. Suola. Verenpainetauti.

Karppaaminen, paleoliittinen ruokavalio, Atkinsin dieetti, gluteiiniton ruokavalio, lautasmalli, ravintoympyrä, sateenkaarimalli.

Syömisestä on tullut aika hankalaa. Samaan aikaan, kun elämme pidempään kuin koskaan, suoltaa tiede uusia ja uusia tietoja turvallisiksi kokemiemme elintarvikkeiden ja ruokailutottumusten haitallisuudesta. Se, mikä oli vielä eilen hyväksi, on huomenna pahasta ja päinvastoin.

On kuitenkin pelkästään inhimillistä, että yritämme tavoitella terveyttä ja pitkää ikää olet mitä syöt -periaatteella. Seuraavassa on lueteltu muutamia kokemukseen perustuvia ihmedieettejä, joiden tarkan ja tieteellisen suunnittelun perusteena on ollut nimenomaan mahdollisimman pitkä elinaikaodote.

1970-luvun dieetti. Koska seitsemänkymmentälukulaisia on yhä keskuudessamme sankoin joukoin, täytyy heidän lapsuutensa ruokavaliossa olla jotain taikaa.

Dieetin kulmakivi on tietysti uunilenkkimakkara, johon viillettyihin koloihin on upotettu juustosiivuja. Lisäksi ranskanleipää ja voita, ruokajuomana punainen maito ja janojuomana avaruusteknologian kylkiäisenä kehitetty Rymd-juoma, joka maistuu ja näyttää siltä kuin muovinen hiekkalapio olisi liuotettu nesteeseen. Näillä eväillä sitä jaksaa.

Monet entisajan opiskelijat ovat eläneet pitkään ja elävät aina vaan. Meidän aikanamme, vanhoina hyvinä aikoina, opiskelijat eivät konstailleet ruoan kanssa. Söimme, mitä opintolainalla saimme. Kultaisen nuoruuden opiskelijadieetti pitää sisällään lähinnä tonnikalaa sekä makaronia. Näistä aineksista voi valmistaa monenmoisia herkkuja, joista mainittakoon maittava tonnikalaa ja makaronia alumiinikattilassa -herkku. Myöhemminhän on tosin todettu alumiiniastoiden aiheuttavan muun muassa muisti-häiriöitä, mutta se on täyttä puppua. Mihinkäs minä jäinkään?

Eksoottisten ruokien dieetti. Kahdeksankymmentäluvulla eksoottiset ravintolat rantautuivat lopullisesti maahamme. Siis pizzeriat. Voitimme lopulta ennakkoluulomme vierasmaalaisia pöperöitä kohtaan ja hullaannuimme Välimeren herkusta. Kotikaupunkini pizzerian seinällä oli plakaatti, jonka eräs opiskelija oli saanut syötyään pizzan vuoden jokaisena päivänä. Koska kyseinen kaveri on tietojeni mukaan edelleen elossa, täytyy tämän olla tosi terveellistä.

Norsu-dieetti. Norsut ovat tunnetusti pitkäikäisiä. Päivittäiseen ruokavalioon kuuluu noin 150 kiloa heinää ja sata litraa vettä. Siitä vaan.

Simpukka-dieetti. Vanhin tunnettu eliö on simpukka, joka eli yli viisisataa vuotta huljutellen vettä putkistonsa läpi ja siivilöiden pieneliöitä. Kuulostaa ihan mahtavalta. Ratkaisevaa tämän dieetin onnistumisessa on sen määrätietoinen ja tinkimätön toteuttaminen. Simpukkaa siinä auttaa se, että sillä ei ole lainkaan päätä.

Timo Parvela

KREETTA JÄRVENPÄÄ









Vaalealla naisella pitsimekko, 39,95 €. Koot S-XXL. Aventura. Sokokset ja suurimmat Prisma. Kaulakoru, 27,95 €. Kaiio. Sokokset. Musta-hopeinen juhlalaukku, 19,95 €. Myös mustana. Premoda Trendy. Prisma. Stay-up-sukat, 10,95 €. Amar. Sokokset. Miehellä puvuntakki, 169 €. Housut, 69,95 €. Koot B42-B58 ja C46-C58. Kino Business. Pukupaita, 39,95 €. Koot 36-44. Kino Business. Sokokset. Punainen silkkikravatti, 24,95 €. Sokokset. Tummalla naisella mekko, 99,99 €. Koot 36-44. Sir Oliver. Sokos Helsinki ja Kaari. Juhlalaukku, 24,95 €. Kaiio. Myös mustana. Sokokset. Stay-up-sukat, 16,95 €. Vogue. Sokokset. Rannekoru kuvausrekvisiittaa.

# Juhlan aika

Pikkujouluna on lupa leikitellä näyttävillä ja värikkäillä asusteilla. Juhla-asun alle puetaan kauniit alusvaatteet, ja meikin kruunaavat punaiset huulet.

KUVAT NICO BACKSTRÖM

MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE

KUVAUSPAIKKA SOKOS HOTELLI TAMMER, TAMPERE

**MEIKIT** tehtiin We Care Icon -tuotteilla: Matt Wear Long Lasting Makeup -meikkivoide. Natural Wear Loose Powder Ultra-Fine -puuteri. Perfect Wear Blush Natural Glow -poskipuna. Funky n' Fabulous Volume Mascara -ripsiväri. Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä. Magnetic Eyes Smoky Eyes Kit -luomiväri. Perfect Volume Lip Gloss -huuli-kiilto. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.





**YLLÄ** Kaariliivit, 19,95 €. Koot D-E75-95 ja F75-90. Maxi-alushousut, 12,95 €. Koot M-XXL. Actuelle. Sokokset ja Prismat.

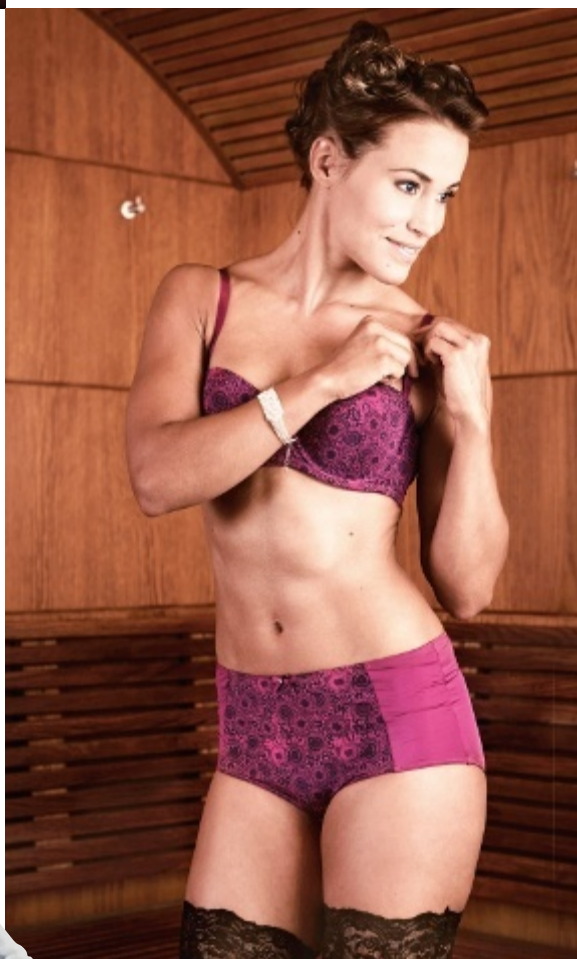
**YLLÄ** Tummalla naisella topatut rintaliivit, 17,95 €. Koot B-D75-85. Hipsterit, 9,95 €. Koot S-XXL. Icon. Sokokset ja Prismat. Myös sinisenä. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Rannekoru kuvausrekvisiittaa. Vaalealla naisella topatut rintaliivit, 19,95 €. Koot B-D70-85. Tai-alushousut, 9,95 €. Koot S-XXL. Actuelle. Sokokset ja Prismat. Stay-up-sukat, 10,95 €. Amar. Sokokset.

” Kauniisti istuvat alusvaatteet ovat juhlapukeutumisen perusta.

**OIKEALLA** Balconette-rintaliivit, 19,95 €. Koot A-C70-80. Alushousut, 9,95 €. Koot S-XXL. Icon. Sokokset ja Prismat. Stay-up-sukat, 16,95 €. Vogue. Sokokset. Rannekoru kuvausrekvisiittaa.



Magnetic Eyes Perfect Line Liquid Eyeliner -rajauskynä, 7,50 €. Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä, 5,90 €. Perfect Wear Blush Natural Glow -poskipuna, 8,90 €. We Care Icon. Poskipunasivellin, 9,90 €. Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.





Tunikamekko, 24,95 €. Koot XS-XL.  
Housut, 29,95 €. Koot XS-XL. Premoda  
Trendy. Prisma. Juhlalaukku, 24,95 €.  
Myös mustana. Kaiio. Sokokset. Kaula-  
koru, 27,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokok-  
set. Rannekoru kuvausrekvisiittaa.



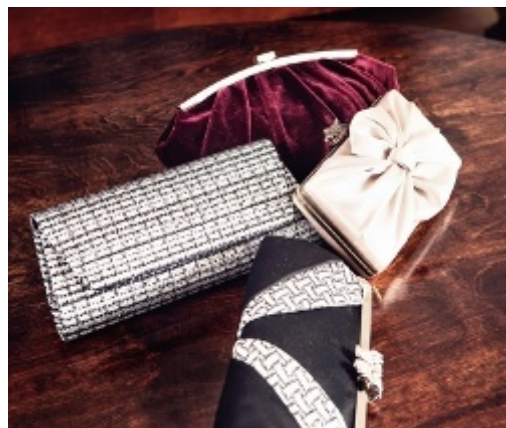




Paita, 69 €. Koot S-XL. Myös mustana. Ril's. Sokokset. Housut, 139 €. Koot 34-46. Ril's. Sokos Helsinki. Koristeltu musta juhlalaukku, 34,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Kengät ja korut kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.



Vasemmalla hartiahuivi, 24,95 €. Myös mustana ja punaisena. Keskellä juhlahuivi, 24,95 €. Myös punaisena ja mustana. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Oikealla hartiahuivi, 24,95 €. Myös punaisena, mustana ja sinisenä. Kaiio. Sokokset.



Punainen juhlalaukku, 24,95 €. Myös mustana. Premoda Trendy. Prismat. Beige juhlalaukku, 39,95 €. Kaiio. Sokokset. Koristeltu musta juhlalaukku, 34,95. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Musta-hopeinen juhlalaukku, 19,95 €. Myös mustana. Premoda Trendy. Prismat.



Magnetic Eyes Perfect Eye Shadow -luomiväri, 6,90 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**”Näyttävät korut ja pikkulaukku lisäävät asuun säihkettä.**

Juhlakengät, 99,95 €. Koot 36-41. Kaiio. Mustana Sokokset, viininpunaisena suurimmat Sokokset.







Vaalealla naisella sininen trikootunika, 24,95 €. Koot S-XXL. Aventura. Sokokset ja suurimmat Prismat. Myös mustana. Sokokset ja Prismat. Juhlalaukku, 19,95 €. Myös musta-hopeisena. Premoda Trendy. Prismat. Kaulakoru kuvausrekvisiittaa. Tummalla naisella pusero, 39,95 €. Koot 34-44. Myös mustana. Housut, 69,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Paljettihattu, 12,95 €. Myös kultaisena. Icon. Sokokset ja Prismat. Samettinen juhlalaukku, 24,95 €. Myös viininpunaisena. Premoda Trendy. Prismat. Rannekoru kuvausrekvisiittaa. Miehellä puvuntakki, 169 €. Housut, 69,95 €. Koot B42-B58 ja C46-C58. Pukupaita, 39,95 €. Koot 36-44. Kino Business. Sokokset. Punainen silkkikravatti, 24,95 €. Sokokset.



Magnetic Lips Perfect Volume Lip Gloss -huulikiilto, 4,90 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Fashion Nails Nail Polish -kynsilakka, 4,50 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Magnetic Lips Moisture Wear Lipstick -huulipuna, 7,50 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Perfect Cover Highlighter -valokynä, 9,90 €. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Kaipaako  
korkokenkä-  
kävelysi  
harjoittelua?  
Katso vinkit videolta.  
**yhteishyvä** *live*





## *Marabou Premium - täyteläisempää tummaa suklaata*

Nautinnollisen elämyksen tarjoava tumma suklaa on valmistettu tarkkaan valituista kaakaopavuista. Vähintään 30 % kaakaosta tulee Rainforest Alliance -sertifioiduilta tiloilta, joissa työskennellään kestävän kehityksen ajatuksen mukaan, ympäristöä sekä viljelijöitä ja työntekijöitä kunnioittaen.

*[maraboupremium.fi](http://maraboupremium.fi)*

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



# ANNA KIMALTAA

Hehkua iholle, glitteriä kynsiin ja reilusti väriä ripsiin. Meikeillä leikittely on sallittua, kun valmistaudutaan juhlaan.



**1 DIOR GLOW MAXIMIZER -POHJUSTUS-VOIDE**, 30 ml, tasoittaa ihon epätasaisuuksia ja tuo iholle luonnollista hehkua. Sokokset ja Emotionit.

**2 LUMENE LONGWEAR BLUR FOUNDATION -MEIKKIVOITEEN**, 30 ml, blur-efekti häivyttää ihon pienet virheet ja ohuet juonteet sekä tasoittaa ihon sävyä. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

**3 LUMENE LUMINOUS MATT -PUUTERI** sopii sekä meikin kiinnitykseen että korjailuun. Puuteri antaa meikille kestävän mattapinnan. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

**4 GUERLAIN COQUE D'OR POWDER SPRAY -HAJUVESI** on sensuelli ja hienostunut tuoksu, joka sopii erinomaisesti juhlaan. Tuoksu kuuluu ylelliseen Guerlain-joulukokemukseseen. Suurimmat Sokokset ja suurimmat Emotionit.

**5 MAVALA-KYNSILAKAT**, 5 ml, hohtavat juhlauden sävyissä. Lakka levittyy tasaisesti muutamalla vedolla. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.

**6 RIMMEL GLITTER BOMB -PÄÄLLYSLAKAT**, 8 ml, viimeistelevät juhlatyylin kimmalluksellaan. Lakkaa voi levittää esimerkiksi värillisen lakan päälle. Useita eri sävyjä. Suurimmat Sokokset, Prisma ja Sokos.fi.

**7 DIOR DIORIFIC GOLDEN SHOCK TOP COAT -PÄÄLLYSLAKKA**, 12 ml, antaa kynsille kiiltoa ja kultaista kimmallusta. Ylellinen kynsilakka sopii erityisesti juhlaan. Sen kultahiput heijastavat valoa kauniisti. Suurimmat Sokokset ja Emotionit.

**8 RIMMEL 3D EXTRA LASH MASCARA -RIPSIVÄRI** tekee ripsistä pitkät ja paksut tyvestä kärkeen. Paakkuuntumaton väri tarttuu lyhyimpiinkin ripsiin. Suurimmat Sokokset, Prisma ja Sokos.fi.

**9 LUMENE NATURAL CODE EYE DRAMATIZER DUAL DRAMA MASCARA -RIPSIVÄRI** lisää ripsien tuuheutta ja pituutta. Muoviharjassa on tehostepää, joka erottelee ripset kauniisti. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.

**10 LANCÔME GRANDIÔSE -RIPSIVÄRI** pidentää ja taivuttaa ripset sekä antaa niille volyymin. Ruusu-uute vahvistaa ripsiä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Katso  
videolta  
vinkit kynsien  
lakkauksen  
kolmella eri tavalla.  
yhteishyvä *live*



# Joka kodin apuri

Muovikelmu pitää tuoreena niin ruoan kuin saunavihdatkin. Eskimo Elmukelmua on tehty kotikokkien ja niksinikkareiden tarpeisiin Satakunnassa jo 40 vuotta.

äpinäkyvää kelmua kiertyy vauhdilla pahvisen hylsyn ympärille. Kun 50 metriä on täynnä, koneen terä katkaisee kelmun ja kelmurulla pyörähtää syöttökuljettimelle. Tuotantokoneen toisella laidalla koneen ajuri **Taru Salminen** lisää pahveja, jotka kone taittelee koteloksi ja siirtää toiselle kuljettimelle.

Kotelokuljettimen ja rullakuljettimen risteyksessä valmis tuorekelmulla pyörähtää koteloonsa. Sulkija liimaa kotelon kiinni, ja kuljetin saattelee valmiin pakkauksen laatikkoon.

Salmisen ajama Rollo-rullauskone valmistaa Elmukelmua Rauman Lapissa sijaitsevalla tehtaalla kahdessa vuorossa. Salminen on tullut töihin aamukuudelta, tarkastanut koneen ja jatkanut siitä, mihin hänen kollegansa on iltakymmeneltä lopettanut.

Kelmun valmistus 7 300-metrisestä raakarullasta kaupoissa myytäväksi 50 metrin pakkauksiksi on yhden naisen työmaa.

## Suomalainen perheyritys

Ensimmäisenä ruoan säilyttämiseen soveltuvaa tuorekelmua alkoi Suomessa valmistaa A. Ahlström Oy:n tehdas Eurassa 1970-luvulla. 1990-luvun lopulla Ahlströmin ruoka-puolen paperi- ja kertakäyttöastiat siirtyivät Fredmanin perheyritykselle ja kelmutuotanto muiden mukana Eurasta Lappiin. Tänä 40-vuotista Elmukelmua valmistaa veljesten **Peter** ja **Clas Fredmanin** omistama Eskimo Finland Oy.

Tehtaan tuotantopäällikkö **Juha-Pekka Valo** näyttää mummolasta löytämänsä 80-luvun kelmupakkausta. Punainen pakkaus on aikansa designia, mutta tuorekelmu sen sisällä lähes samaa tavaraa kuin tänäänkin.

”Kelmun ominaisuuksia ja pakkausta on vuosien saatossa parannettu, mutta perusraaka-aine ja valmistustapa ovat säilyneet lähes samana”, sanoo toimitusjohtaja Peter Fredman.

## Ryttyjä ei kaivata

Moni tunnistaa Elmukelmun nimeltä, mutta vain harva tietää, mistä nimi on peräisin. Se on lyhenne elintarvikemuovista.

Kelmu on LD-polyeteenipohjaista kalvoa, joka valmistetaan polyeteenimuovista puristetusta granulaatista kuumentamalla ja puhaltamalla.

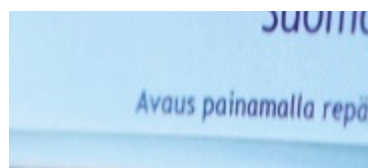
Kelmussa käytettävän kalvon raaka-aine tulee 550 kilon raakarullalavoissa Pohjanmaalta, kotimaiselta valmistajalta.

”Kotimaisuus on meille tärkeää. Haluamme hankkia raaka-aineet läheltä. Silloin laatua on helpompi hallita”, sanoo hankinnoista vastaava logistiikkajohtaja Clas Fredman.

Hänen mukaansa muitakin raaka-aineita on testattu, mutta ominaisuudet eivät ole täyttäneet tuotannon ja kuluttajien tiukkoja vaatimuksia.

”Liian tahmea tai pehmeä kalvo menee rullatessa helposti ryttyyn eikä toimi käytössä”, selventää tuotantopäällikkö Juha-Pekka Valo.

Hänen mukaansa hyvä kalvo-raaka-aine on sitkeää, tarttuvaa







1.

”Liian tahmea tai pehmeä kalvo menee rullatessa helposti ryttyyn eikä toimi käytössä.”



2.



3.

**1.** Elmukelmu valmistetaan raamaisesta granulaatista kuumentamalla ja puhaltamalla. **2.** Ajuri Taru Salminen seuraa, kun kone leikkaa 7 300-metrisestä raakarullasta 50 metrin rullia, jotka toimitetaan kauppoihin. **3.** Riikka Luoma vastaa ammattikeittiön myytävien pakkausten valmistamisesta.



**4.** Rauman Lapissa sijaitsevalla tehtaalla valmistetaan 50 miljoonaa metriä kelmua vuodessa.

**5.** Toimitusjohtaja Peter Fredman (vas.), tuotantopäällikkö Juha-Pekka Valo ja markkinointiviestinnän sisällöntuottaja Elina Kiiski pitävät Elmukelmun kotimaisuutta tärkeänä.



●●● ja kirkasta. Kelmu rullautuu ulos kotelosta rypistymättä ja katkeaa helposti pakkauksen muovista katkaisuterää vasten.

Myös Taru Salminen pitää raakakalvon laatua tärkeänä työnsä onnistumisessa. Harjaantunut silmä näkee jo 7 300-metrinen raakarullan päältä, onko kalvo kelpoista.

”Ei tässä testejä tarvita. Jos kelmu on huonoa, sen tuntee ja näkee, kun

nostaa rullaa akseliin ja laittaa kalvoa hylsille”, Salminen toteaa.

### Kehitteillä biohajoava kelmu

Kalvon valmistukseen liittyvät myös tulevaisuuden haasteet. Bioraaka-aineet puhuttavat pakkauslalla.

”Biohajoavia raaka-aineita kehitetään aktiivisesti, ja seuraamme kiinnostuneena tilannetta”, Peter Fredman sanoo.

Hänen mukaansa nykyisissä biomuoveissa on haasteena kosteus. Myös hyvä tarttuvuus vaatii raaka-aineelta tiettyjä ominaisuuksia. Muovi ei maadu, mutta tehdas pyrkii käyttämään kaiken kelmun tuotannossa syntyneen hävikin uudelleen. Kun varastohyllyn toisessa päässä on lavallinen uusia 20 kilon raakakelmurullia, toisessa päässä on kierrätykseen lähdössä pakkausmuovipaaleja sekä hävikki- ja jämrullalavoja.

”Sekajätettä meiltä ei tule juuri lainkaan. Kaatopaikalle päätyy vain 0,05 prosenttia koko tehtaan jätteestä. Elmukelmun tuotannosta kaikki menee kiertoon tai kakkoslaatuuna myytäväksi”, tuotantopäällikkö Valo kertoo.

Kaikissa tehtaan valmistamissa tuotteissa näkyy haarukka-lasi-symboli takeena materiaalin elintarvikekelpoisuudesta. Uusio-muovista ei saa niin puhdasta, että se soveltuisi käytettäväksi suoraan elintarvikkeiden kanssa. Sen vuoksi käytetty kelmu kierrätetään energiajakeena, ja hävikkirullat granuloidaan uusiokäyttöön Satakunnassa.

### 50 miljoonaa metriä

Taru Salminen on saanut ajettua lavan täyteen kelmurullia. Tästä eteenpäin niistä huolehtivat varastotyöntekijät, jotka noutavat trukilla lavat varastoon. Sieltä rullat lastataan kuljetusautoihin.

Eniten Elmukelmua toimitetaan suomalaisille kaupan keskuksille ja ammattikeittiöille, mutta yhä enemmän kelmua lähtee Lapista myös ulkomaanvientiin. Vuodessa kelmua valmistuu 50 miljoonaa metriä. Kelmun tärkein tehtävä on pitää ruoka tuoreena, mutta klassikko-tuotteesta on muuhunkin.

”Tuorekelmua voi käyttää keittiössä monella tapaa. Esimerkiksi kattilan päälle pingotettu, haarakalla rei’itetty kelmu käy kattilankannesta”, vinkkaa markkinointiviestinnän sisällöntuottaja **Elina Kiiski**.

Kelmulla voidaan myös paketoita saunavihta pakastimeen tai kaalinlehdet hauteeksi kipeään polveen. •



## Neron elonpolku

**Juice Leskinen** oli sekä rock-musiikin että lyriikan mestari, jonka legendaariset laulut ovat edelleen klassikoita. Nilsiäläinen toimittaja, esikoiskirjailija **Antti Heikkinen** on kirjannut taiteilijan taipaleen perinpohjaiseen, upeaan elämäkertaan, jossa on paljon uutta tietoa.

Kirjoittaja haastatteli lähes sataa Juicen sukulaista, ystävää ja työtoveria sekä penkoi lukuisia arkistoja ja lehtileikkeitä. Maestron musiikki kuuluu kirjan sivuilta, mutta Heikkinen tuo monipuolisesti esiin myös Juicen persoonan. Itsepäisellä, ongelmien ja itsetuntonsa kanssa painiskelevalla nerolla oli kääntöpuolensa: ujo, haavoittuva ja rakastava sisin.

Teos sisältää myös kuvamaateriaalia sekä kirjeitä ja runoja, joita ei ole aiemmin julkaistu.

**ANTTI HEIKKINEN: RISAINEN ELÄMÄ**  
450 s. Siltala



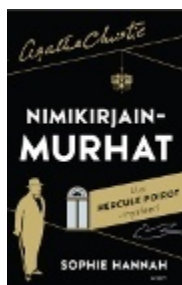
### Pieni piiri

**JENS LAPIDUS: VIP-HUONE**  
Suom. Jaana Nikula  
407 s. Like  
Uuden sarjan aloitus-osassa asianajaja Emelie Jansson kohtaa rahoitusalan pelureita ja Balkanin rikollisia.



### Tähtäimessä

**JACK HIGGINS: KAKSINTAISTELU & KOSTON KIERRE**  
Suom. Ilkka Terho, Mika Tiirinen  
666 s. Gummerus  
Kaksi räjähtävää Sean Dillon -trilleriä ilmestyy yhtenä niteenä. Pokkari.



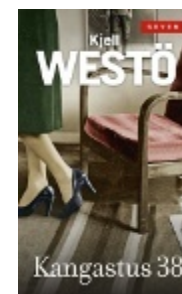
### Poirot'n paluu

**SOPHIE HANNAH: NIMIKIRJAINMURHAT**  
Suom. Terhi Vartia  
350 s. WSOY  
Christien perikunta julkaisee fanien toiveesta uuden Poirot-mysteerin. Kirjailija pysyy hienosti Dame Agathan viitoittamalla tiellä.



### Kiekkokunkku

**ARI MENNANDER: TEEMU**  
256 s. Otava  
Kuvitettu teos osuu maaliin. Kun kurkistaa maailmankuulun super tähden, huippu-urheilijan ja perheenisän elämään, löytää paljon uutta ja silottelematonta.



### Risteytymiä

**KJELL WESTÖ: KANGASTUS 38**  
Suom. Liisa Ryömä  
334 s. Seven  
Menneisyyden muistot piinaavat 1930-luvun helsinkiläistarinassa. Lähihistorian aatteet ja kohtalot lipuvat liki. Pokkari.



### Rumaa jälkeä

**JO NESBØ: ISÄNSÄ POIKA**  
Suom. Outi Menna  
528 s. Johnny Kniga  
Isän kohtalo saa narkomaanipojan pakemaan vankilasta, jossa hän on istunut huumepalkalla toisten rikosten vuoksi. Sonny-poika alkaa kostaa.



### Lottovoittajat

**ANNA-LEENA HÄRKÖNEN: KAIKKI OIKEIN**  
280 s. Otava  
Tavispariskunta voittaa loton jättipotin, seitsemän miljoonaa, ja joutuu rahapsykoosiin. Nokkelasti rakennettu teos pureutuu olennaiseen: tuoko raha onnea?



### Jouluksi

**LORNA BYRNE: TOIVON VIESTI ENKEILEILTÄ**  
Suom. Tarja Kontro  
233 s. Seven  
Kirjailija kertoo kohtaan ihmistä sekä varjelevista enkeleistä. Erikoispainoksessa on uusi luku joulunajasta. Pokkari.





”Useat ostavat kaupasta itsensä näköisiä tuotteita ja mainostavat valintojaan netissä.



# Oletko MITÄ syöt?

Moni piirtää minäkuvaansa sen perusteella, mitä syö tai mitä välttää. Trendit näkyvät myyntipiikkeinä, mutta tutut valmisruoat, vihannekset ja lihat myyvät tasaisesti vuodesta toiseen.

**R**uoasta on tullut monelle suomalaiselle tärkeä identiteetin rakentamisen väline. Tutkijat puhuvat niin sanotusta identiteettisyöjästä. Hän noudattaa tiettyä, ehkä hyvinkin tiukkaa, ruokavaliota ja määrittää itseään ja maailmankuvaansa sen perusteella, mitä suuhunsa laittaa. Identiteettisyöjä julkaisee Facebookissa tai kuvapalvelu Instagramissa kuvia syömistään ruoka-annoksista tai ostamistaan laadukkaista raaka-aineista.

”Identiteettisyöjän minäkuva ja itsetunto saavat polttoainetta muiden sosiaalisessa mediassa antamasta palautteesta ja ihailevista kommentteista”, sanoo markkinoinnin professori **Harri Luomala** Vaasan yliopistosta.

Identiteetin rakentaminen ruokavalion avulla ei Luomalan mukaan liity mihinkään tiettyyn koulutustasoon, asuinpaikkaan tai elämäntilanteeseen. Ruokaan voi hurahtaa niin nuori kaupunkilainen opiskelija kuin keski-ikä ylittänyt maaseudun asukas.

**Raakaruokaa ja dieettejä.** Ruokapuheen lisääntyminen liittyy Harri Luomalan mukaan muun muassa suomalaisten kasvaneeseen tulotasoon ja ruokakauppojen entistä suurempaan valikoimaan. Kuluttaja voi valita kaupasta juuri itsensä näköisiä tuotteita ja mainostaa ostosvalintojaan netissä.

Uudet ruokatrendit nousevat nykyään julkisuu-teen aiempaa nopeammin varsinkin sosiaalisen median rummuttamana. Pari vuotta sitten karp-paus oli kuumien dieetti, tänä vuonna on kohistu gluteenittomasta ruokavaliosta, paleodieetistä ja raakaruosta.

Ruokakulttuurin professori **Johanna Mäkelä** Helsingin yliopistosta arvioi, että useille nykyisille ruokatrendeille on ominaista se, mitä ei syö, ei niinkään se, mitä syö. Lautaselta jätetään pois esimerkiksi viljatuotteet, rasva, liha tai peruna.

”Aiemmin jonkin ruoan tai raaka-aineen jättäminen pois ruokavaliosta liittyi allergioihin. Nykyään valinnat ovat yhä useammin eettisiä ja terveydellisiä”, Mäkelä toteaa.

**Kuulutko ruokaheimoon?** Ruokareseptit ja tiedot ruokatrendeistä leviävät erityisesti blogien kautta. Harri Luomalan mukaan suosittujen ruokablogien pitäjät ovat eräänlaisia mielipidejohtajia.

”He voivat vaikuttaa ruokatrendien syntymiseen”, Luomala sanoo.

Uusi ilmiö on Johanna Mäkelän mukaan ”maallikkoasiantuntijoiden” roolin kasvu. Suosittujen ravintoblogien pitäjät esittävät blogeissaan virallisesta linjasta poikkeavia suosituksia. Mäkelän mukaan viranomaisten ravintosuosituksia saa kysenalaistaa, mutta sosiaalisessa mediassa





# 50 %

ruokakauppojen  
tuoretuotteista on  
valmistettu suomalaisista  
raaka-aineista.

# 78 %

ruokakauppojen  
tuoretuotteista  
on valmistettu  
Suomessa.

- esitettyihin suosituksiin kannattaa suhtautua kriittisesti.

Ruokainnostukseen liittyy paljon myönteisiä ilmiöitä, kuten terveystietoisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen. Mäkelä puhuu ruokaheimoista. Niillä hän tarkoittaa esimerkiksi vannoutuneita erikoiskahvien harrastajia tai ystäväporukoita, jotka kokoontuvat toistensa luo kokeilemaan uusia, jännittäviä reseptejä. Ruoka tai juoma ei ole heille vain vatsantäytettä vaan rakas harrastus ja inspiroiva sosiaalisuuden muoto.

**Tutut hittituotteet.** Ulospäin näyttää siltä, että suomalaiset syövät entistä terveellisemmin. Mutta syömmekö todella niin kuin väitämme esimerkiksi sosiaalisessa mediassa?

Ruokatrendit näkyvät S-ryhmän päivittäistavarakaupan valikoimassa ja myynnissä, mutta todelliset hittituotteet pysyvät vuodesta toiseen samoina. Esimerkiksi viiden suosituimman valmisruoan joukkoon kuuluvat kahden eri valmistajan hampurilaiset, lihapyörykät, maksalaatikko ja jauhelihapizza.

”Ne ovat olleet suosikkeja jo pitkään koko Suomessa”, toteaa ryhmäpäällikkö **Antti Oksa** SOK Marketkaupan ketjuohjauksesta.

Pientä muutosta on kuitenkin tapahtunut vuosien aikana. Oksan mukaan naudan jauheliha oli pitkään lihatuoteryhmän ykkönen. Viime vuosina maustamattomat broilerituotteet ovat kivunneet myyntitilastojen kärkeen samaan aikaan kun marinoitujen broilereiden myynti on vähentynyt.

Kun karppaus löi läpi pari vuotta sitten, voin ja kananmunien myynti räjähti ja ostoskorit lastattiin täyteen maitorahkaa. Samoin kävi, kun kokki **Henri Alén** kehui Mutti-tomaattimurskaa Twitter-tilillään. Kaupat tyhjentyivät Mutti-purkeista sellaisella vauhdilla, että S-ryhmä joutui tilaamaan nopeasti uuden lastin suoraan Italiasta.

Avokadopasta on esimerkki vielä vauhdikkaammasta buumista. Kun ruokakirjailija, bloggaaja **Hanna Gullichsen** julkaisi avokadopastan reseptin blogissaan, kaikki halusivat yhtäkkiä kokeilla sitä.





Helka Miettunen jätti vatsavaivojen vuoksi ruokavalioistaan pois kaikki maito- ja viljatuotteet.

HELKA MIETTUNEN, 23, HELSINKI

## ”Vatsakivut talttuivat paleodieetillä”

”Siirryin poikaystäväni kanssa paleo-ruokavalioon viime vuoden lopussa. Se tarkoittaa, että olen hylännyt kokonaan maito- ja viljatuotteet sekä roskaruuan, kuten pizzat ja hampurilaiset.

Sen sijaan syön runsaasti lihaa, kasviksia, perunaa ja hedelmiä. Paleodieetin esikuvana on ruoka, jollaista kivikauden ihmiset olisivat voineet syödä tuhansia vuosia sitten.

Siirryin paleodieettiin, koska kärsin pitkään kovista vatsakivuista. Lääkärissä ei löydetty syytä kivuille, joten päätin kaverini suosituksesta kokeilla paleodieettiä. Se tehoi: vatsakivut lähtivät kokonaan.

Halusin myös kyseenalaistaa virallisia ravintosuosituksia. Esimerkiksi leipää ja kuitua suositellaan syömään ihan liikaa.

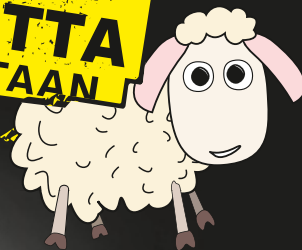
Saan tietoa paleodieettiin sopivista ruokaohjeista netistä. Koska urheilen paljon, tarvitsen hiilihydraatteja. Siksi syön paljon perunaa ja riisiä.

Lempiarkiruokani on kanakastike kookosmaidolla. Sallin itselleni myös pienen paheen. Syön silloin tällöin karkkia.”

”Paleodieetin esikuvana on ruoka, jollaista kivikauden ihmiset olisivat voineet syödä tuhansia vuosia sitten.”

# MERINOVILLA

PARAS SUOJA  
KYLMAÄ JA  
KOSTEUTTA  
VASTAAN



SUOMEN  
SUOSITUIN.

100%  
MERINOVILLA-  
KERRASTO.  
EI KEINOKUITUJA.



ACTIVE 100%  
MERINOVILLAPAITA  
miehille & naisille

USKOMATON  
HINTA!

29<sup>90</sup>

ACTIVE 100%  
MERINOVILLAHOUSUT  
miehille & naisille

USKOMATON  
HINTA!

29<sup>90</sup>

### TALVEN MERINOVILLAISET HITTITUOTTEET:

ACTIVE TUUBIHUIVI

ARCTIC POOLO

ACTIVE 60% SUKKA



Kauluri, pipo &  
huppu samassa!  
Musta tai fuksia



Poolo,  
miehille  
& naisille



49<sup>90</sup>



Miehille &  
naisille, musta  
tai fuksia

4<sup>95</sup>

USKOMATON  
HINTA!

USKOMATON  
HINTA!

USKOMATON  
HINTA!


PRISMA

KATSO LÄHIN MYYMÄLÄ  
WWW.MERINOVILLA.FI

Valikoima saatava vaihdella myymälöittäin. Hinnat svh-hintoja.

NORTH  
OUTDOOR





”Kiinnitän paljon huomiota ruoan terveellisyyteen. Vältän huonoja rasvoja ja käytän ruoanlaitossa vain rypsiöljyä.”

Tiina Pelkonen ei ole koskaan kokeillut erityisruokavaliota. Hän luottaa virallisiin ravitsemussuosituksiin ja noudattaa niitä tarkasti.

TIINA PELKONEN, 58, JÄRVENPÄÄ

## ”Luotan ravitsemussuosituksiin”

”Olen aina ollut niin sanottu sekasyöjä, enkä ole koskaan kokeillut mitään erityisruokavaliota. Kiinnitän paljon huomiota ruoan terveellisyyteen. Aloitan päivän tekemällä itselleni, miehelleni ja 20-vuotiaalle tyttärelleni hedelmä-marjasmoothiet. Syön muutenkin runsaasti hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä.

Vältän huonoja rasvoja ja käytän ruoanlaitossa vain rypsiöljyä ja maitotuotteista rasvattomia tai vähä-rasvaisia vaihtoehtoja. Suolaa meillä käytetään vähän.

Riisin tai pastan pitää olla täysjyvää. Täysin valkoista leipää en syö koskaan. Pyrin välttämään myös punaista lihaa. Olen vähän sokeriaddikti, mutta yritän korvata huonoja hiilareita esimerkiksi kuivatuilla hedelmillä.

Luotan virallisiin ravitsemussuosituksiin. Kuten THL:n entinen pääjohtaja **Pekka Puska** on todennut, vaarallisin lisäaine on suola. Elintarvikelisiä aineista ei ole tutkimuksissa todettu olevan terveyshaittoja.”



Luomun osuus myynnistä on

# 1,8 %.

Kasvu tammi-heinäkuussa 10 % verrattuna samaan ajanjaksoon vuonna 2013.

#### S-ryhmän myydyimmät tuotteet

- maito
- banaani
- keskiolut
- kotimainen kurkku
- kotimainen tomaatti

●●● ”Avokadopasta-ainesten, kuten avokadon sekä parmesaani- ja pecorinojuuston, myynti vähintään kaksinkertaistui useiden viikkojen ajaksi”, Antti Oksa kertoo.

Avokado ei kuitenkaan missään vaiheessa pääsyt lähelle hedelmä- ja vihannesosaston viiden kärkeä. S-ryhmän viisi myydyintä hevi-tuotetta ovat tomaatti, banaani, kurkku, peruna ja omena.

S-ryhmän päivittäistavarakaupan asiantuntijat seuraavat esimerkiksi sosiaalisessa mediassa uusia ruokatrendejä ja niiden saapumista Suomeen.

**Terveellisyys nosteessa.** Selvimmät megatrendit ruoassa ovat tällä hetkellä terveellisyys sekä yleinen kiinnostus ruokaan ja ruoanlaittoon.

”Muita trendejä ovat muun muassa aitous, luonnollisuus, helppous, eettisyys, kotimaisuuden arvostus ja halu tietää enemmän tuotteen alkuperästä”, Antti Oksa sanoo.

Terveellinen ruoka ei ole yksiselitteinen käsite. Oksan mukaan se tarkoitti kymmenen vuotta sitten lähinnä vähärasvaista ja -suolaista ruokaa. Nykyään se voi tarkoittaa kuluttajasta riippuen sokerin välttämistä, vähähiilihydraattisuutta tai lisäaineiden karttamista. Eettisyys taas merkitsee joillekin eläinten esimerkillistä kohtelua, joillekin pientä hiilijalanjälkeä.

S-ryhmässä eettisyys näkyy erityisesti luomun suosiona. Oksan mukaan luomutuotteiden myynti on kasvanut parhaimpina vuosina jopa kymmeniä prosentteja vuodessa ja tänäkin vuonna noin kymmenen prosenttia. Oksa arvioi, että tuotteiden alkuperä, eettisyys, terveellisyys ja tuotantoketjun läpinäkyvyys kiinnostavat kuluttajia jatkossakin.

”Yritämme vastata näihin tarpeisiin ja tarjota sitä ruokaa, jota suomalaiset haluavat.” •

## Kaipaatko ideoita ruoanlaittoon?

Tutustu videolla Foodie.fi-palveluun.

yhteishyvä *live*

# Nitor® tekstiiliväri

## Uusi väri Uusi tyyli

### 20 eri värisävyä

### - loputtomasti mahdollisuuksia

Värvää itsellesi  
raikkaat syksyn värit  
nestemäisillä Nitor  
Tekstiiliväreillä,  
värinpitävästi.

Koralli

Myyränharmaa

Petrootti

Fuchsia

## Osallistu kilpailuun ja voita lomamatka

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ja postita kuponki ennen marraskuun loppua. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken 500 euron arvoisen matkalahjakortin sekä 5 tuotepalkintoa.

Lisätietoa tekstiilinväryksestä osoitteessa [www.piresma.fi](http://www.piresma.fi)



### Vastaa kysymyksiin ja voita!

- |   | Ei                       | Kyllä                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Oletko uudistanut vaatteitasi aiemmin värjäämällä pesukoneessa?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Oletko koskaan värjännyt pesukoneessa kodin tekstiilejä?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Onko Sinulla nyt kotona jotain mielivaatteita tai kodintekstiilejä, jotka voisit uudistaa värjäämällä ne uusilla väreillä? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Askarruttaako Sinua joku seikka pesukonevärjäyksessä, mikä?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Täytä nimesi ja osoitetietosi ja lähetä kuponki 25.11.2014 mennessä osoitteeseen:  
Oy Piresma Ab, Kattilalaaksontie 1, 02330 Espoo

Nimi:.....

Osoite:.....

Postinumero ja -paikka:.....

Ikäsi:..... Puh:.....

Nitor tekstiilivärit löydät Prismojen pesu- ja puhdistusaineosastolta.  
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.





Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiola alueyhtiöt sekä LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö.

# Kodin ja kotiväen turva kerralla kuntoon

Nyt on oikea aika tulla asiakkaaksi LähiTapiolaan, sillä tarjoamme sinulle kotivakuutuksen 25 %:n alennuksella. Hankkiessasi samalla henkivakuutuksen, saat sen puoleen hintaan. Ja mikä parasta – kun ostat kotivakuutuksen, saat vielä alaikäisten lasten tapaturmavakuutukset maksutta. Tarjoushinnat koskevat ensimmäisen vuoden vakuutusmaksuja. Kampanja-aika on 1.11. – 30.12.2014. [www.lahitapiola.fi/kotikuntoon](http://www.lahitapiola.fi/kotikuntoon)

Näistäkin vakuutuksista saat



Bonusta.





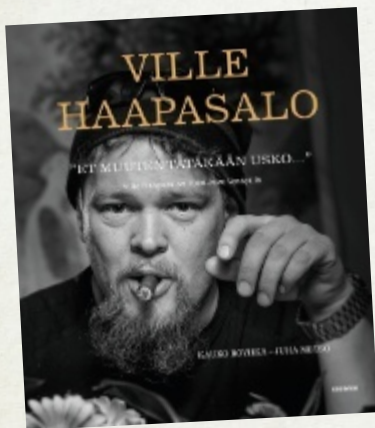
KOONNEET NIINA KORHONEN JA REBECA ROMERO  
KUVAT THINKSTOCK, ALEKSI POUTANEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

# ONNEA ISÄLLE!

Anna isälle lahjaksi jotakin, mitä hän todella tarvitsee. Kosmetiikka, hyvä kirja tai harrastuksiin liittyvät tarvikkeet ovat suosituimpia lahjatoiveita.



**KUUSAMON VUOSIUISTIN 2015** on oiva lahja isälle, joka kalastaa. Vuonna 2015 tulee kuluneeksi 20 vuotta ensimmäisestä Kuusamon Vuosiuistimesta. Suurimmat Prismat.



**ET MUUTEN TÄTÄKÄÄN USKO - VILLE HAAPASALON 2000-LUKU VENÄJÄLLÄ** on kiinnostava lukupaketti näyttelijä Ville Haapasalon Venäjä-muistelmista. Tietokirjan on kirjoittanut Kauko Röyhkä ja kuvannut Juha Metso. Kustantaja Docendo. Prismat ja Sokokset.



**AKTIIVISUUSRANNEKE** mittaa isän askeleet, etäisyydet ja poltetut kalorit. Se seuraa unirytmää ja herättää tarvittaessa aamulla. LED-merkkivalot osoittavat päivän tavoitteissa edistymisen. Ranneke on vesitiivis, ja siinä on ladattavat paristot. Fitbit. Prismat.



**REINO-AAMUTOSSUISSA** on perinteikäs kudottu ruutukuosipäällinen ja varressa piilovenyke. Tossut lämmittävät kotona viihtyvän isän jalkoja. Suomen Kumitehdas. Prismat ja Sokokset.



**LOMPAKKO** on tilava, ja se sisältää useita korttilokeroita sekä kaksi setelitaskua. Nahkainen lompakko sopii tyylikkääseen isän taskuun. A. Eriksson. Prismat ja Sokokset.



” Kosmetiikkapakkaus on oiva lahja isälle, joka kaipaa vinkkejä ihonhoitoon ja oikeanlaisten tuotteiden valintaan.



**BULLDOG-LAHJAPAKKAUS** sisältää kosteusvoiteen, 100 ml, kasvojen puhdistusaineen, 150 ml, ja parranajogeelin, 175 ml. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**BIOTERM HOMME AQUAPOWER STARTER KIT -PAKKAUS** sisältää tehokosteuttajan, 20 ml, partavaahdon, 50 ml, ja puhdistusgeelin, 40 ml. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**PHILIPS-PARTAKONEESSA** on uudistettu ajopää, joka joustaa kahdeksaan eri suuntaan ja ajaa parran tarkasti. AquaTec-tekniikan ansiosta parranajokone soveltuu niin kuiva- kuin märkäajoon. Suurimmat Prismat ja suurimmat Sokokset.



**CALVIN KLEIN ONE -TUOKSUPAKKAUS** sisältää Eau de Toilette -tuoksun, 50 ml, ja stick-deodorantin, 75 g. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



# TUOREITA YRTTEJÄ JOKA PÄIVÄ

Uudet Fiskars keittiöpuutarhat antavat iloa  
yrttien kasvatukseen kotona ja piristävät  
päivittäistä ruoanlaittoa.

UUTUUS!



**FISKARS®**

the touch of orange

Tuotteiden saatavuus saattaa vaihdella ketju- tai osuuskauppakohtaisesti.  
Tarkista saatavuus verkkosivuilta [www.prisma.fi](http://www.prisma.fi) ja [www.terra.fi](http://www.terra.fi)

[www.fiskars.fi](http://www.fiskars.fi)



## MITÄ EROA?

TEKSTI HELENA SAINNE-LAITINEN  
KUVAT JUUSO PALONIEMI

# Hyvin pyyhkii

Ennen kodin siivoustyöt hoituivat mätysuopavedellä ja vaaterievulla. Hygieniavalistus on sittemmin parantanut kotien siisteyttä, ja teknologian kehitys näkyy myös siivousliinojen valikoimassa.

Kaupan siivoustarvikehyllyllä on kymmeniä pyyhkimiseen tarkoitettuja liinoja. Merkittäviä eroja on lähinnä liinojen materiaaleissa, imukyvyssä ja hävittämistavassa. Useimmiten ostopäätökseen vaikuttavat käyttäjän mieltymykset. Yksi tykkää ohuesta "chifonettimaisesta" keittiöliinasta, kun toinen tarttuu imukykyisempään sieniliinaan. Kaikilla räteillä syntyy puhdasta jälkeä, kunhan siivoustekniikka on hallussa.

Puhdasta ja raikasta siivousliinaa on ilo käyttää. Käytön jälkeen liina pestään joko käsin tai pesukoneessa. Liinan voi pestä myös astianpesukoneen aterintelineessä löyhästi rullattuna. Pöpöiltä ja hajuhaitoilta säästyy, kun liina huuhdellaan pesun jälkeen kylmällä vedellä, puristetaan mahdollisimman kuivaksi ja kuivatetaan ilmastavasti.

Hygieniasyistä on fiksua olla erityyppiset ja -väriset siivousliinat kodin eri kohteisiin: yksi keittiön tiskipöydän pyyhkimiseen, toinen wc-tiloihin ja kolmas pölyjen pyyhkimään. •



### Koko kodin siivoukseen

#### RAINBOW'N OHUT KEITTIÖLIINA

Yleisliina sopii käytettäväksi kaikissa kodin kohteissa sekä kuivana että kosteana. Imukyvyssä ohutliina häviää sieniliinoille, mutta ohut rei'itetty materiaali (50 % viskoosi, 50 % polyesteri) huuhtoutuu helposti ja kuivuu nopeasti. Liinan voi pestä myös pesukoneessa 60 asteessa. Valmistusmaa Kiina.



### Rasvatahroihin

#### RAINBOW'N MIKROKUITULIINA

Hellävarainen tekokuituliina (85 % polyesteri, 15 % polyamidi) sopii kaikkeen siivoukseen. Kuivana mikrokuitu latautuu sähköisesti ja imee pölyn itseensä levittämättä sitä huoneilmaan. Kosteana liina irrottaa lika- ja rasvatahrat. Liinan voi pestä 60 asteessa. Älä käytä liinan pesussa huuhtelu- tai valkaisuainetta. Valmistusmaa Saksa.

### Pinttyneeseen likaan

#### VILEDAN WETTEX POWER 2 IN 1 -SIENILIINA

Liina on yhdistelmä sieniliinaa ja hankaussientä. Pinttynyt lika poistetaan liinan raitapuoella, raidattomalla puolella kuivataan. Kokeile ensin huo- maamattomaan paikkaan, onko liina riittävän hellävarainen kohteelle. Liina hävitetään polttamalla eli sen voi lajitella energiajätteisiin. Valmistusmaa Ruotsi.





”Siivoojan silmä ja nenä kertovat parhaiten, milloin liinan palvelusaika on päättynyt.



### Allergiaperheen kotiin

#### SININ STAATTINEN LIINA

Liina sopii allergiaperheisiin. Kuivana käytettävä staattinen liina aktivoituu pyyhittäessä. Syntyvä hankaussähkö tehostaa pölyjen ja eläinten karvojen keräämistä sekä sitomista. Kun liinan kiinnittää moppiin, sillä ylettyy myös korkealla oleviin kohteisiin. Liina hävitetään sekajätteen mukana tai polttamalla. Valmistettu Kaukoidässä.

### Kosteaan pyyhintään

#### SININ KOSTEA SIENILIINA

Magnesiumkloridilla terästetyllä vedellä kostutettu sieni on suunnattu niille, joiden esteettistä silmää kostea liina viehättää kuivaliinaa enemmän. Selluloosasta ja puuvillakuidusta valmistettu imukykyinen liina voidaan hävittää kompostoimalla. Valmistusmaa Saksa.

### Kertakäyttöön

#### AJAXIN UNIVERSAL-YLEISPUHDISTUSLIINA

Kätevät, pesuaineella käsitellyt kertakäyttöliinat sopivat parhaiten pieniin siivouskohteisiin sekä väliaikaisiin olosuhteisiin, kuten vuokramökille, jossa siivoustarvikkeita on rajoitetusti. Sulje pakkaus tiukasti, jotta liinat eivät kuivu. Käytettyjen liinojen paikka on roskikassa, ei wc-pöntössä. Valmistusmaa Ranska.



### Keittiön pinnoille

#### VILEDAN WETTEX SOFT & FRESH -TALOUSLIINA

Rullasta voi leikata halutun kokoisen palan. Ohut mutta imukykyinen liina kuivuu nopeasti ja pysyy raikkaana pitkään. Parhaimmillaan liina on keittiön pöytäpintojen siistimisessä. Luonnonmateriaaleista (30 % puuvilla, 70 % selluloosa) valmistetun liinan voi hävittää biojätteen mukana. Valmistusmaa Ruotsi.





# OLE HYVÄ

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

## Juomia moneen janoon

**Clipperin Sleep Easy -luomuyrttitee** sopii iltateeksi. Siinä maistuvat kaneli, kamomilla, rooibos, sitruunamelissa, valeriaana ja appelsiinimauste. Sisältää 20 pussia.

**Clipperin Detox-luomuyrttitee** sisältää elimistöä puhdistavia aineita, kuten hibiscusta, nokkosta, lakritsijuurta ja luonnollisia makuaineita, sekä kuivattua aloe vera -tiivistettä. Sisältää 20 pussia.

**Valion pehmeä rasvaton rahkajuoma** on käyttövalmis, vähälaktoosinen juoma. Se sopii vaikkapa välipala- tai palautusjuoman pohjaksi marjojen, hedelmien tai mehukeiton kanssa. Saat kuitua juomaan, kun lisäät sekaan hiutaleita tai myslä. Pakkauksessa on 0,75 litraa rasvatonta juomaa. Sadassa grammassa on seitsemän grammaa proteiinia.



**GoGreenin kookosjuoma** on maidoton, vegaaninen, luonnollisesti laktoositon ja gluteeniton. Lempemakuinen juoma höystää puuron, välipalasmoothien tai myöhäisillan drinkit.

**Rynkebyn luomumehusarja** on lisäaineeton. **Appelsiinitäysmehu** ja **monihedelmäporkkanamehu** löytyvät kaupan mehuhyllystä litran pakkauksissa.

**Valion Yuju-vilvoitusjuomissa** yhdistyvät vesi, mehu ja maito. Laktoositon, D-vitamiinoitu juoma sisältää myös kalsiumia.

**Hedelmäinen** ja **marjainen** -makuja saa korkillisessa 2,5 dl:n pulloissa sekä hedelmäistä juomaa myös litran pakkauksessa.



## Uutta Kotimaista-sarjassa

**RUUKKUSALAATTIMIXISSÄ** on kahta erilaista salaattia. Siitä saa helposti aikaan värikkään ja maukkaan salaatin. Katkaise salaatti ruukusta, revi lehdet kulhoon ja lisää muut ainekset.

**BABYPORKKKANAT** ovat suomalaisia kuorittuja ja muotoiltuja porkkanoita. Ne ovat maukkaita naposteltavia sellaisenaan. Lisäksi niitä voi keittää lisäkkeeksi tai lisätä pata- ja uuniruokiin. Porkkanat suositellaan huuhteltavan kylmällä vedellä ennen käyttöä. Näin niistä tulee raikkaampia. Pussillisessa (250 g) on 75 kilokaloria.

**KASVISSOSEKEITTO** valmistetaan porkkanasta, palsternakasta, kukkakaalista ja selleristä. Makua keittoon antavat sulatejuusto, persilja ja viherpippuri. Valmis pakaste (400 g) kuumennetaan joko kattilassa liedellä tai mikroaaltouunissa. Keitto on laktoositon ja gluteeniton.

**MANNASUURIMOT** ovat vehnän ydinrakeita, joista voi valmistaa puuroja, vellejä ja jälkiruokia. Pussi painaa yhden kilon.



## Lisäaineeton kotimainen levite

**Keiju Rypsi** on lisäaineeton kasviöljyjä ja -rasvoja sisältävä levite, joka sopii leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan. Levite sisältää 75 prosenttia rasvaa, ja se valmistetaan Suomessa.



## Nuhanenälle

**Serlan raikas menthol-nenäliina** on pehmeä, ja se tuoksuu raikkaalta. Liinassa on tukkoisuutta lieventävää mentolia, joka valmistetaan minttuöljystä. Pakkauksessa on 70 nenäliinaa, ja sen voi sulkea uudelleen teippi-kiinnityksellä.



**Oikaisu:** Lokakuun Ole hyvä -palstalla esitellyn Housen Tovi-astiaston suunnittelijan nimi oli väärin. Sarjan on suunnitellut Mari Isopahkala, ei Maija Isopahkala, kuten tekstissä mainittiin.





# ANIMAL COLLECTION



**KERÄILYKAMPANJASSA IHANAT ELÄINASUT!**

Kampanjaan voit osallistua ostamalla Libero Comfort tai Up&Go Animal -collection vaippoja.

**Libero**  
[www.libero.fi](http://www.libero.fi)



# Haluan kiittää sinua

Kiitos on pieni, mutta sitäkin merkittävämpi sana. Se unohtuu helposti, mikä voi harmittaa jälkikäteen. Kolme lukijaa sai kiittää jotakuta heille tärkeää henkilöä. Mistä he kiittävät ja miltä kiitos tuntuu sen saajasta?

Katja Hagman, 39, Espoo

## ”Annoit minulle runouden”

”Olin kahdeksanvuotias ujo pikkutyttö, kun tulin äitini mukana runonlausuntapiiriin. Sinä, **Else-Maj**, vedit piiriä nuorisoseuran talossa Ruotsinpyhtäällä. Olet muistoissani kaunis, tarunhohtoinen ja lempeä nainen, itsekin kuin runo.

Olin nuorin, istuin äitini sylissä, enkä uskaltanut puhua. Kiitos, että annoit minulle aikaa. Näit ujouteni taakse, etkä yrittänyt saada minua väkisin ulos kuolestani. Runouden lisäksi annoit minulle paljon enemmän: rohkeuden olla oma itseni. Olen siitä sinulle kiitollinen. Annoit minulle keinoja ilmaista itseäni ja autoit unohtamaan pelkoni. Avullasi uskalsin käyttää ääntäni.

Et ehkä itsekään tiedä, kuinka iso merkitys sinulla ja runoilla on ollut elämässäni. Siksi uskallan nyt esiintyä työssäni ja vapaa-ajallani. Muistan, kun harjoittelin kirkkoherran läksiäisiin säettä **Eino Leinon** runosta *Hymyilevä Apollo*. Kävimme läpi jokaisen sanan, merkityksen ja äänenpainon. Sanoit minulle, että olen pieni ja ihmettelen tätä maail-

”Emme ole tavanneet vuosikymmeniin, mutta olet ollut elämässäni runojen myötä.”





Katja kiittää runonlausunnan opettajaansa Else-Maj Rantaa.



Else-Maj Ranta, 90, Elimäki

## ”Saan sinulta korvaamatonta apua”

maa, kun lausun ’Kuka tietävi, mistä me tulemme ja missä on matkamme määrä’. Sait vedettyä minut mukaan tunnelmaan avaamalla tarinaa.

Yhdeksänvuotiaana lausuin jo pitkiä runoja erilaisissa tapahtumissa, kuten koulun riennoissa, perhejuhlissa sekä paikkakunnan iltamissa. Aluksi minua jännitti, mutta kun aloin lausua, unohdin kaiken muun. Olin temperamentiltani vetäytyvä, mutta lavalla loistin.

Vaikka emme ole tavanneet vuosikymmeniin, olet ollut elämässäni runojen myötä. Kun isäni kuoli syöpään vuonna 2011, lähetit minulle ja äidilleni pitkän kirjeen. Luin sen hautajaisissa ääneen. Kirje oli kaunis, ja se kertoi elämästä. Siinäkin oli runo. Se lohdutti.

Runous on kulkenut mukanani läpi elämän. *Hymyilevä Apollo* on edelleen lempirunoni. Se avautuu eri tavoin eri ikäisenä.

Olen saanut runoista elämän-ohjeita, voimaa ja lohtua. Runot ovat auttaneet minua saamaan yhteyden tunteisiini. Niiden avulla olen oppinut itkemään. Runojen lukeminen tuntuu puhdistavalta.

Nykyään runoharrastukseni on enemmän runojen lukemista itsekseni, mutta minua pyydetään edelleen silloin tällöin lausumaan yksityistilaisuuksiin.

Nykyisessä työssäni olen paljon esillä, mutta nautin siitä. Edelleen jännitän, mutta positiivisella tavalla.”

”Muistan dramaattisen syntymäsi erityisen hyvin. Pienessä sairaalassa oli vain yksi lääkäri, ja hän oli ulkomaanmatkalla, kun synnytyksesi käynnistyi. Sinä, poikani **Tapani**, et suostunut syntymään, ja kun synnytystä oli kestänyt kolme vuorokautta, olimme kumpikin hengenvaarassa. Onneksi lääkäri palasi juuri tuolloin takaisin Suomeen ja saapui hätiin h-hetkellä. Emme olisi selvinneet enää tuntiakaan.

Olet perheen kuopus, mutta otit vastuuta jo pienestä saakka. Isäläsi **Sakarilla** oli munuaisvika. Jo 13–14-vuotiaana huolehdit omakotitalostamme, loit lumet ja leikkasit nurmikon. Ahkerana poikana heräsit aikaisin ja jaoit aamulehtiä viikonloppuisin. Kun isäsi joutui sairaalaan, autoit minua kaikessa. Kun sait ajokortin, kuljetit isääsi Sakaria Meilahden sairaalasta Helsingistä Loviisaan.

Nyt minulla on vaivoja, mutta sinun ja sisarustesi avulla pärjään arjessa. Sinä hoidat kauppareissut ja huolehdit laskut. Itse en ymmärrä raha-asoiden päälle. Vaateostoksille olen päässyt sisaresi **Suvi-Päivin** tai

sinun avullasi. Se on vaatinut melkoista kärsivällisyyttä teiltä molemmilta. Kotona minulla on apuna pikku-Mersu ja ulkona isompi Ferrari – uskolliset rollaattorini.

Et turhaan voivottele tai valita, vaan olet toiminnan mies. Sanot, että asiat järjestyvät. Hurtti huumorisi on auttanut minua jaksamaan.

Kun katkaisin vuosi sitten reisuiluini, totesit, että hyvä ettei mennyt koko jalka. Olin sairaalassa kaksi ja puoli kuukautta, mutta tulit joka päivä katsomaan minua. Käytit vessassa, pesit ja puit puhtaat vaatteet. Hoitajatkin ihmettelivät osaamistasi. Olit heille iso apu kiireessä. Keskelä talvea veit minut ulos kävelyllä pyörätuolissani ja puit minulle talvitakkisi. Ilahduttit myös muita potilaita käynneilläsi ja huumorillasi.

Haluan kiittää sinua siitä, että jaksat tarjota apuasi vaativan perhe-elämäsi ja työsi ohessa. Toivon, että huumorinkukkasi säilyy läpi elämän. Arkeeni on mahtunut paljon surua, mutta haluan painottaa elämässäni iloa, valoa, anteeksiantoa ja rakkautta, en ikäviä asioita.”

● ● ●



Else-Maj kiittää

poikaansa Tapani Rantaa.



Tapani kiittää koulun keittäjää Soili Anttosta.

Tapani Ranta, 53, Elimäki

## ”Olit koulun äitihahmo”

●●● ”Ylenpalttinen kiittäminen tai myönteisen palautteen antaminen ei kuulu arkeen suomalaisessa kulttuurissa. Siksi kiitoksen vastaanottaminen on vaikeaa, jopa vaivaannuttavaa.

Työssäni opettajana ja koulutus-päällikkönä saan usein opiskelijoiden vanhemmilta kiitosta opetustyöstä. Mielestäni kiitos kuuluisi paljon suuremmalle joukolle: siivoojille, keittäjille, vahtimestareille – koko koulun henkilökunnalle. Yhdessä me teemme kasvatus-työn, ja kaikkien meidän panosta tarvitaan.

”Moni tuli puhumaan kanssasi murheistaan ja sydänsuruistaan.”

Usein muiden osaajien työpanos ja merkitys unohtuu. Siksi haluan-kin kiittää sinua, **Soili Anttonen**, koulumme pitkäaikainen keittäjä. Laitoit meille ruoan ja leivoit kahvion kahvi-leivät. Uskon, että olet jäänyt jokaisen opiskelijan mieleen. Olit monelle ruoanlaittajan lisäksi paljon enemmän: äitihahmo ja koulun sydän. Joku taisi alkuun pelästyäkin sinua. Olit värikäs, huumorintajuinen pohjoisen ihminen ja nopealiikkeinen kärppä.

Kannustit kaikkia, mutta pidit myös joota opiskelijoille. Ruokajonoon oli pääsy vain niillä, jotka aikoivat syödä. Ruokapöydässä noudatettiin pöytätapoja, eikä sinne ollut asiaa lippalakki päässä. Alkuun joku saattoi nikotella: tukka oli lakin alla

huonosti tai keskuskeittiön ruoka ei maistunut. Muutamassa viikossa kaikki oppivat talon tavoille ja huomasivat, että hyvät käytöstavat ovat kaikkien parhaaksi.

Nykyään opiskelijat eivät edes tiedä, kuka laittaa kouluruoan tai luolumet. Yhteisöllisyys on häviämässä, ja se on valitettavaa.

Moni tuli puhumaan kanssasi murheistaan. Saatoit kaikkien iloksi huudahtaa: ’Nyt pojat, loput pullat ilmaiseksi. Ja koko porukalle kahvit!’

Aamuisin sinulta kysyttiin edellisen päivän sämpylöitä. Ne maistuivat opiskelijoille, joiden jääkaapissa saattoi olla pelkkä valo.

Jäit ansaitsemallesi eläkkeelle vuonna 2010. Se oli haikea, mutta iloinen hetki.”



Soili Anttonen, 67, Kouvola

## ”Kiitos lämmittää ja hämmästyttää”

”Kiitos tuntuu myönteiseltä alun hämmästyksen jälkeen. Enpä olisi odottanut tätä näin monen vuoden jälkeen.

Olin työskennellyt pitkään samassa talossa talouskoulun keittäjänä ja jatkoin tehtävässä, kun Tapani vuonna 1999 tuli johtamaan kulttuurialan koulutusta. Vuoden jälkeen sain hienon tunnustuksen. Minut valittiin vuoden parhaaksi kasvattajaksi. Se auttoi jaksamaan työssä.

Kyllä opiskelijoiden keskuudesta kuului myös nurinaa ruoasta, varsinkin alkuun. He olisivat syöneet vain pizzaa ja pastaa, mutta pian he oppivat arvostamaan myös keskuskeittiön ruokaa. Tein kaiken, minkä pystyin. Tuunasin ruokaa ja paistoin itse tuoreet leivonnaiset. Sain kiitosta ja arvostusta niin opettajilta kuin opiskelijoilta. Koulussa oli hyvä työilmapiiri. Vaikka työni oli vaativaa ja raskasta, oli työpaikalle aina miellyttävää mennä.

Kun jäin eläkkeelle, sain erään koulumme kuva-aihealan opiskelijan tekemän päättötyön läksiäislahjaksi. Sen nimi on *Emo*, ja siinä emo kantaa höyryävää kattilaa ja paistaa pullia. Se tuntui hyvältä. Lopetin 40-vuotisen urani kiitollisin mielin.” •



# SLOW COOKED

MADE BY TULIP



LÄMMITÄ  
JA NAUTI



## PULLED PORK

MUREA MAKUELÄMYS  
HELPOSTI JA NOPEASTI!

## TULIP PULLED PORK HAMPURILAISET

Lämmitä Pulled Pork uunissa, täytä hampurilaissämpylät lihalla ja coleslaw-salaatilla tai muilla haluamillasi täytteillä ja nauti! Lisää käyttövinkkejä osoitteesta [slowcooked.fi](http://slowcooked.fi)



Skannaa ja löydä  
inspiroivat reseptit.



180°C, 25 min.

TULIP FOOD COMPANY

[WWW.SLOWCOOKED.FI](http://WWW.SLOWCOOKED.FI) • [WWW.SLOWCOOKED.SE](http://WWW.SLOWCOOKED.SE)







# Periksiantamaton RATSASTAJA

Harvinainen sairaus romutti Katja Karjalaisen, 52, unelmat, kun hän oli parikymppinen. Sinnikäs nainen ei lannistunut vaan palasi rakkaan harrastuksensa pariin ja niittää nyt mainetta ratsastuksen paralympiatasolla.

**M**ikään ei ollut niin kuin ennen. **Katja Karjalaisella** ei ollut hajua siitä, istuiko hän läheskään suorassa hevosen selässä ja miten hän saisi hevosen liikkumaan. Karjalainen oli aikoinaan ratsastanut 12 vuotta, mutta

istui nyt ensimmäistä kertaa hevosen selässä kymmenen vuoden tauon ja sairastumisensa jälkeen. Pian hevonen kuitenkin lähti liikkeelle.

”Ensin ajattelin, että vau! Mutta sitten tuli, että herranjestas, miten tämä voi olla näin erilaista. Oli pelottavaa, kun hevonen lähti liikkumaan. Tuntui, että vain toinen puoli kehostani seurasi. Kokeilin ravaamista ja olin kauhuissani, kun maailma vilisi silmissäni. Olin kuin taulun sisällä, koska minulla ei ole kolmiulotteista näköä ollenkaan. Mietin, kääntyykö hevonen ennen seinää”, nainen muistelee nyt 18 vuotta myöhemmin.

Hevonen kääntyi, ja Karjalainen pysyi selässä. Alastulovaiheessa hänen oikea jalkansa ei toiminutkaan niin kuin ennen vaan jäi kiinni satulaan, ja nainen mätkähti hevosen mahan alle. Moni olisi lopettanut siihen paikkaan, mutta Karjalainen koki vastoinkäymisen haasteena.

”Onneksi hevonen vain katsoi minua hölmistyneenä. Silloin oivalsin, että voin tulla vääärältäkin eli hevosen vasemmalta puolelta alas.”

**Yksi aamu muutti kaiken.** Vuonna 1988 Karjalainen oli 26-vuotias ja työskenteli anestesiahoitajana Kuopiossa. Ratsastus oli jäänyt muutama vuosi aikaisemmin vuorotyön ja uuden elämän-

tilanteen myötä. Karjalainen haaveili perheen perustamisesta ja lääkärin urasta, mutta unelmat murskaantuivat yhdessä yössä.

”Kaikki oli ollut hyvin edellisenä iltana, vain pää taisi olla vähän kipeä. Kun heräsin aamulla, ainoastaan vasen käteni toimi. Kun nousin sängystä ja lähdin liikkeelle, lensin leualleni keskelle lattiaa”, Karjalainen kuvailee.

Siitä aamusta alkoi pitkä kamppailu oman kehon kanssa.

”Kaikki, mitä pistin suuhuni, tuli nenästä ulos. Silmät nykivät ja heiluivat. Puhe oli kuin humalaisella, eikä kukaan saanut siitä selvää. Tuli pakokauhu, mikä minulla on ja miksi tämä ei mene ohi.”

Kesti kaksi vuotta ennen kuin Karjalaisen oireisiin saatiin selitys. Kyseessä oli Behcetin tauti, joka on reumasairauksiin luokiteltava harvinainen vaskuliittitauti. Karjalaiselle annettiin muutaman vuoden ajan sytostaatteja ja kortisonia suoraan suoneen.

”Kun hoidot aloitettiin, jaksoin hädin tuskin kävellä makuuhuoneesta vessaan. Hiki valui, ja sydän laukkasi. Ajattelin, etten ikinä selviä ovesta ulos.”

**Kilpailuvietti löytyy.** Nyt Karjalainen pystyy elämään lähes normaalisti. Liikkumisessa hänellä ovat apuna jalkatuet, kävelykeppi, opaskoira ja tarvittaessa pyörätuoli. Sairaus vei Karjalaiselta kehon oikealta puolelta syvätunnon ja oikean silmän sekä heikensi vasemman silmän näkökyvyn lähes olemattomaksi. Karjalainen sai unohtaa





Katso  
videolta,  
kuinka Katja ja  
Juuso-hevonen  
harjoittelevat  
kisaohjelmaa.

yhteishyvä *live*

## Katja Karjalainen, 52

**Mottoni on...** kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu.

**Nauroin viimeksi...** kuusivuotiaalle Ralli-koiralleni, joka on ikävuosistaan huolimatta hyvin pentumainen.

**Itkin viimeksi...** kun minua loukattiin.

**Haluan vielä oppia...** hevosista ja kehittyä ratsastajana tässä muutoksen kokeneessa kehossani.

●●● haaveet lääkärin opinnoista sekä perheen perustamisesta. Vahvat lääkkeet veivät kyvyn saada lapsia.

”Koska minusta ei tullut perheenäitiä eikä ura-naista, löysin hevoset uudelleen.”

Liikuntarajoitteisuudesta ja näkökyvyn puutteesta huolimatta ratsastus sujui, ja Karjalainen innostui lajista kerta kerralta enemmän. Kilpailemisen pariin Karjalaisen tutustutti hänen silloinen ratsastuksenopettajansa, joka työskenteli koulu-tuomarina vammaisratsastuksessa.

”Huomasin, että minulla on kilpailuvietti lajiin. Halusin kehittyä ja katsoa, mihin kroppani pystyy.”

Karjalaisen ratsastuslaji on kouluratsastus. Lajissa ratsastaja ja hevonen pyrkivät suorittamaan liikesarjat mahdollisimman tarkasti. Karjalaisen kouluratsastusluokka on 1B, jossa askel-lajeina ovat käynti ja ravi. Laukkaamaan hän ei pysty.

”Minulla tulee monissa ratsastuksen liike-kuvioissa raja vastaan. En voi tehdä kovin vaikeita kuvioita, koska kroppani ei toimi tarpeeksi nopeasti ja tasapainoisesti.”

**Juuson kanssa mitaleille.** Musiikki rävähtää soimaan, ja Karjalainen astelee maneesiin hevosensa selässä. Valmentaja **Riitta Holopainen** huutaa ohjeita. Käynnissä on kür-ohjelma, jossa liikutaan musiikin säestämänä.

Karjalaisella on ratsastuksessa apuvälineinä nappulaohjat, jotka estävät sormien luisumisen, sekä kauhukahva, jossa tunnoton oikea käsi on kiinni. Lisäksi Karjalaisella on avustaja, joka auttaa muun muassa hevosen hoidossa ja ratsaille nousemisessa. Karjalaisen hevonen Woikoski Double U, tavallisemmin Juuso, on naisen yhteistyökumppanin Oy Woikoski Ab:n omistama. Karjalainen on ratsastanut sillä helmikuusta lähtien.

## ”Ratsastamalla olen askeleen edellä sairauttani.”

”Kansainvälinen urani on pitkälti sponsorini ansiota. He ovat tarjonneet minulle laadukkaan hevosen, jonka kanssa yhteistyö toimii.”

Karjalaisen ratsastaminen ei näytä ulkopuolisen silmin poikkeavalta. Huonon tasapainon ja heikon näkökyvyn vuoksi ratsastaminen on kuitenkin erittäin haastavaa. Karjalainen joutuu laskemaan päässään hevosen askelia, jotta tietää, missä kohtaa pitää kääntyä. Samaan aikaan hänen pitää kuunnella valmentajan antamia ohjeita ja avustajan huutamia kirjaimia, jotka kertovat, missä kohtaa kenttää hän on. Kür-ohjelmassa Karjalainen joutuu lisäksi kuuntelemaan musiikista tahtia.

”Kisoissa pääni on kuin jakomielitautisella”, Karjalainen kuvaa nauraen.

Vuosien aikana hän on haalinut mitaleja SM-, PM-, EM- ja MM-tasolla. Vuonna 2012 Karjalainen voitti hopeaa Lontoon paralympialaisissa Rosie-tammallaan.

”En olisi ikinä voinut kuvitella, että pääsen tähän saakka. Valmentajat, tiimi ja sponsorini ovat auttaneet minua urallani paljon. Tärkeintä on palo lajiin. Motivoituneena pystyn mihin tahansa. Ratsastamalla olen askeleen edellä sairauttani.” •



Katja Karjalaisen ratsastaminen ei näytä muiden silmin poikkeavalta, mutta huono näkökyky ja tasapaino tekevät siitä erittäin haastavaa.



Rosetta-luotaimen Philae-laskeutuja tutkii komeetan ytimen koostumusta ja rakennetta.

## Löytyykö pyrstötähdeltä elämän edellytyksiä?

Marraskuun 11. päivänä Euroopan avaruusjärjestö ESan Rosetta-luotain tekee historiaa. Luotaimen jääkaapin kokoinen Philae-laskeutuja laskeutuu ensi kertaa aurinkoa kiertävän komeetan eli pyrstötähden pinnalle. Ilmatieteen laitos on rakentanut luotaimen ja laskeutujan mittalaitteita. Lisäksi Rosettan perusrakenne on suomalaisen Patria-yhtiön valmistamaa komposiittimateriaalia.

1,3 miljardin euron jättihankkeen tärkein missio on etsiä komeetalta elämän edellytyksiä: vettä ja hiiliyhdisteitä. Samalla saadaan tietoa aurinkokunnan synnystä ja kehityksestä.

Komeetta ja Rosetta-luotain ovat lähimpänä Aurinkoa elokuussa 2015. Silloin ne kulkevat Maan ja Marsin ratojen välissä. Lähellä Aurinkoa komeetta muuttuu hyisestä jäämöhkäleestä todelliseksi pyrstötähdeksi, kun aurinkotuuli puhalttaa komeetan ydintä ympäröivän kaasun ja pölyn pitkäksi pyrstöksi.

Rosettan tutkimusmatka pyrstötähdelle nimeltä 67P/Churyumov-Gerasimenko alkoi jo kymmenen vuotta ja seitsemän miljardia kilometriä sitten. Tämän vuoden elokuussa Rosetta asettui seuraamaan komeetan ydintä. Asettumisen komeetan kiertoradalle oli melkoinen saavutus, sillä itse komeetta syöksyy kohti Aurinkoa 55 000 kilometrin tuntinopeudella.

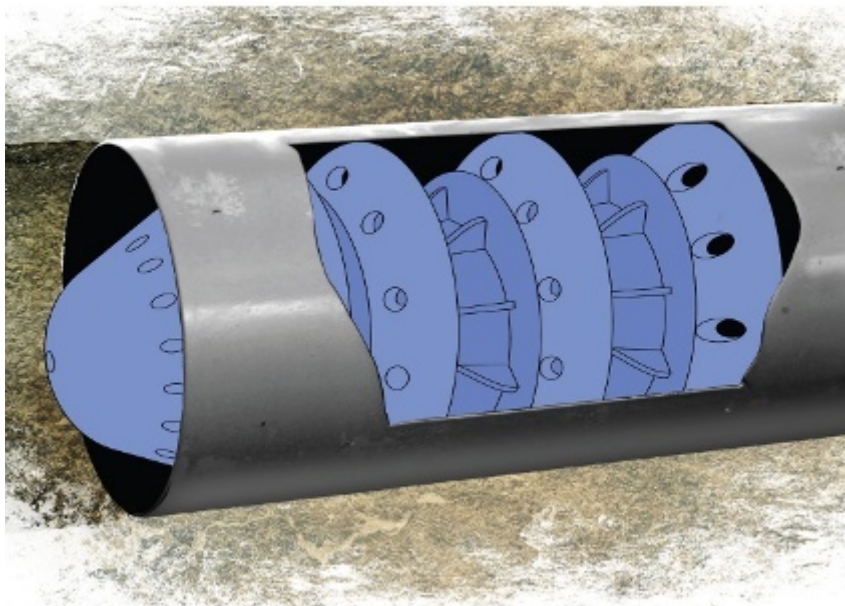


## Possu puhdistaa putkistot

James Bond -elokuvassa *Kun maailma ei riitä* salainen agentti pysäyttää kaasuputken sisuksissa kiitävän laitteen, joka salakuljettaa ydinräjähdettä Azerbaidžanista länteen. Myös elokuvissa *007 vaaran vyöhykkeellä* ja *Timantit ovat ikuisia* vilahtavalla härvelillä on vastineensa todellisuudessa.

Possuiksi kutsutut putkenpuhdistuslaitteet möyriivät säännöllisin väliajoin maailman kaasu-, öljy- ja vesiputkiverkoissa. Possun tehtävänä on pitää putket puhtaana ja tarkastaa putkilinjojen kunto.

Laitteen oudolle nimelle löytyy ainakin yksi selitys. Putkessa kulkiesaan se kuulostaa kiljuvalta porsaalta.



SAULI PALMU

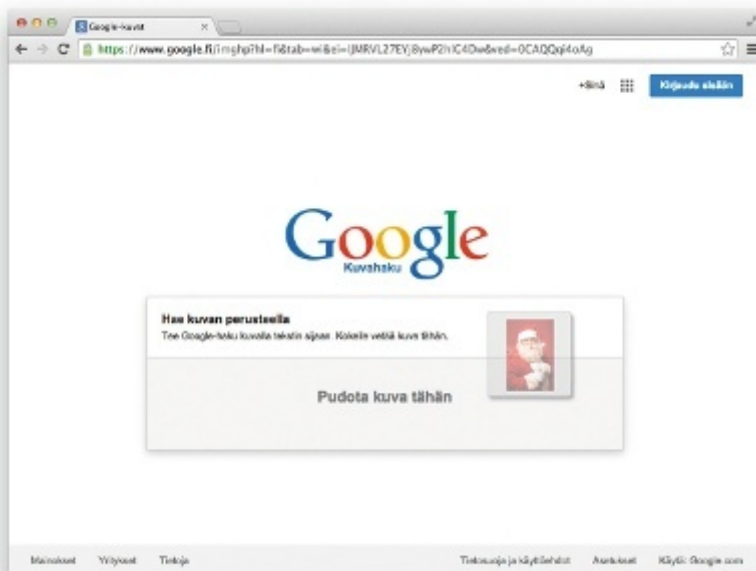
Vesi-, öljy- ja kaasuputkiin lähetettävää possua käytetään putkien puhdistukseen ja niiden kunnon tarkastamiseen. Nimensä laite on saanut vinkuvasta äänestään.

## Google-kuvahaku löytää toisiaan muistuttavat kuvat

Google-hakukone osaa hakea taitavasti tietoa [www:n](http://www.n) loputtomasta aarrealistasta. Kirjoitettujen hakusanojen lisäksi voit etsiä tietoa myös kuvien perusteella. Kun valitset toiminnoksi kuvahaun ja raahaat kuvatiedoston hakukenttään, pääset katsomaan toisiaan muistuttavia kuvia.

### Toimi näin:

1. Klikkaa Google-hakuikkunan yläreunasta kohtaa Kuvahaku.
2. Paina hakukentästä Kamera-kuvaketta, joka käynnistää haun kuvan perusteella.
3. Raahaa hakusanaksi valitsemasi kuvatiedosto hiirellä hakukenttään.
4. Hakukone tunnistaa kuvan ja ehdottaa sekä parhaita hakutuloksia että samalta näyttäviä kuvia.



GOOGLE.FI JA COLOURBOX

» Kuvahakua voi käyttää esimerkiksi omien valokuvien ja taideteosten kopioiden ja plagiaattien etsimiseen.



## Miksi sipuli itkettää?



Sipuli on herkullista, mutta veitsen upottaminen siihen saa useimpien silmät kostumaan. Syynä on monivaiheinen kemiallinen reaktio, joka käynnistyy, kun sipulia leikataan.

Sipulikasvi sisältää runsaasti yhdistettä, jota kutsutaan kyyneltekijän esiasteeksi. Kun veitsi murjoo sipulin solukkoa, pääsee yhdiste tekemisiin sipulin entsyymien kanssa. Reaktiossa syntyy helposti haihtuvia rikkiyhdisteitä, jotka ärsyttävät silmiä. Silmiin kihoavat kyyneleet eivät helpota tilannetta, sillä yhdessä kyynelnesteen kanssa kaasu muuntuu rikkihapoksi ja lisää ärsytystä entisestään.

Kyynelehtimistä voi estää parilla helpolla kikkalla. Kylmässä sekä haihtuminen että sipulin entsyymien toiminta hidastuu. Niinpä sipulin leikkaaminen jääkaappikylmänä vähentää ärsyttävien rikkiyhdisteiden muodostumista. Toinen hyvä keino on pitää veitsi terävänä. Tylsä veitsi murskaa sipulin solukkoa enemmän kuin hyvin teroitettu, jolloin myös reaktiotuotteita syntyy enemmän.



THINKSTOCK



## TIEDÄ, MISTÄ MAKSAT

*S-Pankissa on monta palvelua, joiden hinta on pyöreä nolla. Mutta ihan pelkästään ilmaisia iloja emme mekään pysty tarjoamaan.*

Pankkien asiakkaat ovat usein ymmällään siitä, mitä heidän käyttämänsä pankkipalvelut maksavat ja voisiko ne saada jostain halvemmalla. Me S-Pankissa olemme sitä mieltä, ettei omien rahojen käytöstä pidä joutua maksamaan. Kunkin tienesteille löytynee tähdellimpiäkin käyttötarkoituksia kuin palvelumaksut. Eikä meillä ole eri hintoja "paremmille" asiakkaille. Meille kaikki ovat erinomaisia asiakkaita.

Siksi tarjoammekin osuuskauppojen asiakasomistajille ja heidän perheenjäsenilleen peruspankkipalvelut eli käyttötilin, verkkopankin ja S-Etukortti Visan maksutta. Näihin etuihin yhä useampi onkin jo tarttunut ja siirtänyt palkkansa tai eläkkeensä S-Pankkiin.

Pankin tarjoamat palvelut eivät kuitenkaan synny ilmaiseksi. Muun muassa turvalliset pankkijärjestelmät ja käteisautomaattien käyttö muodostavat kuluja. Niiden kattamiseksi pankin on perittävä palvelumaksuja. Emme hinnoittele palveluitamme paketeiksi, vaan asiakkaamme maksavat vain niistä palveluista, joita käyttävät. Mielestämme se on reilua.

### Maksullisia palveluja ja niiden maksuttomia vaihtoehtoja

Ensi vuonna hinnastossamme tapahtuu muutoksia. Esimerkiksi maaliskuusta alkaen Otto-automaatilla maksuttomat käteisnostot on rajattu viiteen kertaan kuukaudessa ja S-Tilin saldon ja tilitapahtumien kysely maksaa 75 senttiä.

Voit jatkossakin nostaa ja tallettaa käteistä ilmaiseksi yli tuhannen S-ryhmän toimipaikan kassalla. Tilisi saldon voit tarkastaa maksutta verkkopankista tai aina mukana kulkevasta S-mobiilista. Verkkopankistamme voit tilata myös saldoviestejä sekä -häilytyksiä, jotka toimivat kukkaronnyörien vartijoinasi ilman palkkaa.

Tiedotamme toki hinnastonmuutoksista vielä erikseen kaikkia, joita muutokset koskevat. Lisätietoja ja koko palveluhinnastomme löydät osoitteesta [s-pankki.fi](https://s-pankki.fi).

Syysterveisin

Raija



# S-Pankki

S-PANKKI.FI



## ÄLYKÄSTÄ

# Maailman fiksuin yritys kartoittaa geenejä

Maailmankuulun Massachusetts Institute of Technologyn eli MIT:n julkaisema *Technology Review* -lehti listaa vuosittain 50 maailman älykkäintä teknologiayritystä. Vuoden 2014 tittelin vei suurelle yleisölle tuntematon Illumina. Kärkisijaa tavoittelivat myös sähköautovalmistaja Tesla Motors ja Google.

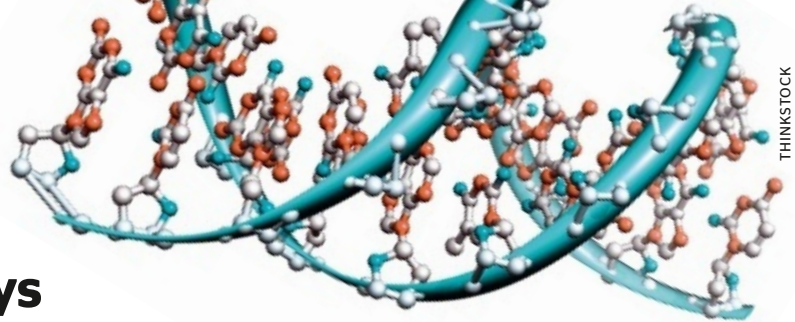
Voittaja valittiin sillä perusteella, mikä yrityksistä on ottanut edellisenä vuonna suurimmat tekniset harppaukset omalla alallaan.

Illumina valmistaa laitteita ihmisen perimän kartoitukseen. Koko ihmisen perimä kartoitettiin ensimmäisen kerran vuonna 2003. Jättiprojektin hinnaksi arvioitiin noin kolme miljardia dollaria. Ihmisen

kaikkien geenien kartoitus Illuminan uusimmilla laitteilla maksaa alle 1 000 dollaria.

*Technology Review* kirjoittaa arvioinnissaan: "Geeniperimän kartoitus ei ole enää pelkkä tutkijoiden työkalu. Koko DNA-koodisi lukeminen on pian niin halpaa, että sitä käytetään rutiininomaisesti terveysongelmien kartoittamiseen ja oikeiden hoitojen etsimiseen. Tämä tulee olemaan valtava bisnes, ja yksi yritys, Illumina, hallitsee sitä."

Amerikkalaislehden lista on muun maailman näkökulmasta kovin USA-keskeinen. Top 10 -listalle mahtuu ainoana eurooppalaisena yrityksenä autovalmistaja BMW ja aasialaisena yrityksenä Samsung.



THINKSTOCK

## Älykkäimmät yritykset vuonna 2014

1. Illumina
2. Tesla Motors
3. Google
4. Samsung
5. Salesforce.com
6. Dropbox
7. BMW
8. Third Rock Ventures
9. Square
10. Amazon

LÄHDE: TECHNOLOGY REVIEW

## Valmista ruokaa terveellisesti

Vesihautteessa valmistamalla tai hitaasti hauduttamalla ruoan ravinteet pysyvät paremmin tallessa ja kokkaus on helppoa.



**SOUS VIDE-VESIHAUDEKYPSENNIN** säilyttää ruoan ravintoaineet ja maun. Tyhjiöpakatun ruoan valmistaminen alhaisessa lämpötilassa tuo esiin raaka-aineiden parhaat ominaisuudet. Lihasta tulee mureaa ja mehukasta. Valmistusmenetelmä soveltuu lihan, kalan ja vihannesten kypsennykseen. Vetoisuus on yhdeksän litraa ja tilavuus kolme kilogrammaa. OBH Nordica. Tilausmyynti: Prismat.



**ESC7400-HAUDUTUSPATA** on keraaminen, ja se toimii sähköllä. Padassa voi valmistaa terveellistä ja maukasta ruokaa myös suuremmissa erissä. Ateria kypsyy miedolla lämmöllä päivän aikana ja säilyy kuumana kaikille perheenjäsenille, vaikka he aterioisivatkin eri aikaan. Hidas kypsennys säilyttää raaka-aineiden luonnolliset maut, vitamiinit ja hivenaineet. Electrolux. Suurimmat Prismat.



**7950-TYHJIÖPAKKAUSLAITE** soveltuu käytettäväksi yhdessä Sous Vide -vesihaudekypsennin kanssa. Laite pakkaa ruoan tiivisti, minkä jälkeen se voidaan valmistaa vesihaudekypsenninissä. Laitteet ovat helposti puhdistettavia ja kaikkien mallien mukana tulee aloituspaketti pusseja. Pussit ovat uudelleen käytettäviä ja konepesun kestäviä. OBH Nordica. Prismat.



# LÄMPÖÄ KOTIIN

Lisälämmitin on kätevä ratkaisu viileään tilaan. Elävä tuli tuo lämmön lisäksi tunnelmaa, sähkökäyttöinen lämmitin miellyttää mukavuudenhaluista.



**VAALA-VARAAVAN TAKAN** jokainen sivu koostuu yhdestä isosta laatasta, joten saumoja on ainoastaan kulmissa. Takkauunin lämmitysala on 30–60 m<sup>2</sup> ja hyötysuhde 80,1 %. Koko 800 x 600 x 1 500 mm. Tulikivi. Kodin Terrat, S-Raudat ja toimitusmyynti.



**BASIC-TAKKA** tuo tunnelmaa kotiin. Takassa on alaliittymä, antiikkilaastipinta ja musta teräsluukku. Lämmitysala on 30–50 m<sup>2</sup>. Koko 685 x 465 x 1 320 mm. REG. Kodin Terrat.



**ISLAND-KAMIINA** on tyylikäs lämmitin ja sisustuselementti. Kamiinassa on liitântä takana tai päällä. Nimellisteho 5 kW. Koko 1 098 x 530 x 390 mm. REG. Kodin Terrat.

**LÄPIVIRTAUSLÄMMITIN** sopii kodin kaikkiin tiloihin. Peltikuorinen lämmitin sisältää turbopuhaltimen ja ylikuumenemissuoja. Malli CH-2000A. Lexxa. Kodin Terrat ja S-Raudat.



**ÖLJYTÄYTTEN LÄMMITIN 1500 W** lämmittää tehokkaasti huoneet. Lämmittimessä on termostaatti, ylikuumenemissuoja, kaatumissuojakytkin ja merkkivalolliset kytkimet. Tehot säädettävissä 550/950/1 500 W. ElectroGear. Kodin Terrat ja S-Raudat.



YKSI AINOA,  
MAKU LUMOAVA.



Laktoosittomat uutuudet Mustikka, Vanilja, Suklaa. 480 ml.  
Hetkiin iki-ihaniin yhdelle tai kahdelle.



Kilpailu Facebookissa, voita LUMI-laukku!



/ @ainojaatelo





# Ollaan ihan hiljaa vain

Jos huomaat etsiväsi työpäivän jälkeen hiljaisuutta, arkesi on ehkä liian meluisaa. Asiantuntijat ennustavat, että hiljaisuudesta on tulossa matkailutrendi.

TEKSTI ELISE TAMMINEN  
KUVAT GETTY IMAGES

Yksi kaipaa työpäivän jälkeen koiran kanssa metsään lenkille. Toinen odottaa koko pitkän talven, jotta pääsee mökin rauhaan. Kolmannelle viikon kohokohta on hetki saunan lauteilla.

Näitä toiveita yhdistää hiljaisuus. Matkailun-edistämiskeskuksen tuoteasiantuntija **Liisa Renfors** kertoo, että hiljaisuus ei ole pelkästään arkinen ilmiö, se on nykyään myös matkailutrendi.

”Matkailussa on tällä hetkellä vallalla kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin trendi eli niin sanottu wellness complete. Hiljaisuus on tärkeä osa trendiä, jossa pyritään sisäiseen rauhaan”, hän kertoo.

Renforsin mukaan hiljaisuus on suosiossa siksi, että monen kaupunkilaisen elämä on stressin ja paineen täyttämää. Saman on huomannut **Olla-Riitta Aarikka**, joka sijaisti opettajanurallaan loppuunpalaneita kollegoitaan ja osin sen innoittamana alkoi ●●●



## 5 vinkkiä rauhoittumiseen

1. Soita rauhallista klassista musiikkia ennen iltatoimia. Istu sohvalle yhden kappaleen ajaksi. Sulje silmät. Anna itsellesi rentoutumishetki. Kappaleen jälkeen voit sulkea soittimen ja jatkaa puuhiasi.
2. Tee pieni kävelylenkki metsässä tai puistossa. Kostealla säällä voit kuunnella sateen kohinaa ja ympäristön hiljaisuutta.
3. Sytytä takka tai mene veden äärelle. Meren, järven, nuotion ja takkatulen tuijottaminen rauhoittaa.
4. Ota kiireisenä päivänä itsellesi minuutti aikaa. Sulje silmät ja ajattele jotakin kaunista maisemaa. Miltä se näyttää? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia kasveja siellä on?
5. Sovi perheesi kanssa yksi ilta viikossa, jolloin televisio, radio ja tietokone pidetään suljettuina. Istukaa yhdessä vaikkapa teekupin äärelle.



●●● ohjata hiljaisuuden retriittejä. Niissä tehdään esimerkiksi mielikuvaharjoituksia, kuunnellaan musiikkia ja rentoudutaan.

”Hiljaisuutta kaipaavat ovat useimmiten niitä, joiden arkeen kuuluu muista huolehtiminen. He ovat tyypillisesti keski-ikäisiä tai sitä vanhempia naisia.”

### Melu väsyttää ja stressaa

Liikenteen hälinää, puhelimen piriinää ja astioiden kilinää. Päivän aikana monen ympärillä pauhaa valtava määrä ääniä. Meluongelmasta väitellyt tutkija **Outi Ampuja** kertoo, että melulla on paljon huonoja seurauksia.

”Kansainvälisten tutkimusten mukaan pitkäaikainen melulle altistuminen lisää stressiä, heikentää muistia ja keskittymiskykyä, viivyttaa lasten lukemaan oppimista ja lisää

riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin.”

Myös Työterveyslaitoksen vanhempi tutkija **Esko Toppila** tuntee melun haitat.

”Häiritsevä melu vähentää työtehoa. Vaikutukset alkavat yleensä tahdosta riippumattoman hermoston ärsytyksestä. Ensi-merkit ovat kohonnut verenpaine, stressi ja väsyminen.”

Toppila arvioi, että toimistotyöpaikan melutaso pysyy parhaiten kurissa, jos jokaisella on oma työhuone. Joidenkin töiden luonteeseen avokonttori kuitenkin sopii paremmin.

”Kun työtiloja suunnitellaan, lähtökohtana pitäisi aina olla työ, jota teh-

dään. Myyntikonttorissa puhelimen pirinän ei pitäisi kuulua naapurille, mutta seisomaan nousemalla täytyy pystyä keskustelevaan jonkun kanssa. Tarvitaan oikeaa ihmisten ryhmittelyä

ja oikein suunniteltuja melua estäviä materiaaleja”, hän kuvailee.

Myös työpaikan pelisäännöt ja hiljaiset huoneet pitävät melun kuormituksen riittävän pienenä.

On tärkeää huomata, että ihmiset kokevat

äänet ja metelin hyvin eri tavoin. Toinen keskittyy työhönsä parhaiten silloin, kun voi kuunnella samalla musiikkia, toisen työtä musiikki häiritsee.

”Joku voi pitää vaikkapa raitiovaunun kolinasta, eikä koe sitä

**”Hiljaisuutta kaipaavat ovat useimmiten niitä, joiden arkeen kuuluu muista huolehtiminen.”**



## ” Puhe häiritsee aivoja enemmän kuin kohina.

meluna. Pitkäaikainen ja jatkuva kovalle melulle altistuminen vaikuttaa kuitenkin kuuloon riippumatta siitä, mitä siitä itse ajattelee”, Outi Ampuja toteaa.

Siksi jokaisen olisi hyvä vetäytyä välillä hiljaisuuteen tai edes hiljaisempaan paikkaan. Sillä on etuja, joita ei välttämättä tule ajatelleeksi.

### Monta hyvää puolta

Kun kävelee metsässä tai makoilee mökkilaiturilla, huomaa nopeasti hiljaisuuden hyvät puolet. Mieli ja keho alkavat rentoutua. Outi Ampuja sanoo, että hiljaisuus vaikuttaa kehoon hyvin nopeasti.

”Ympäristöpsykologian tutkimuksissa on havaittu, että jo 5–7 minuutin oleskelu niin sanotussa

elvyttävässä ympäristössä, kuten puistossa tai metsässä, laskee verenpainetta. Myös syke hidastuu ja stressi helpottuu.”

Siksi kiireisenkin kannattaa etsiä edes muutama minuutti aikaa metsässä tai puistossa kävelylle tai vaikkapa hiljaisessa saunassa istumiselle.

Totaalista hiljaisuutta ei kuitenkin kannata tavoitella.

”Kuulo toimii siten, että se havainnoi poikkeavia ääniä. Todella hiljaisessa tilassa tällaisia havaintoja tulee helposti paljon, jolloin kuulo joutuu prosessoimaan paljon tietoa. Se rasittaa aivoja ja heikentää keskittymistä”, kertoo Esko Toppila.

Hänen mukaansa tietoa sisältävät äänet, kuten puhe, häiritsevät enemmän kuin esimerkiksi kohina.

## Täällä voit hiljentyä pääkaupunkiseudulla

- Kappeleissa
- Kirjastoissa
- Museossa
- Taidegallerioissa
- Puistoissa
- Virkistysalueilla
- Kirkoissa
- Hautausmailla

Tämä johtuu siitä, että aivot joutuvat tekemään ylimääräistä työtä, kun ihminen kuulee tietoa. Siksi liiallinen hiljaisuus voi kääntyä jopa haitaksi ja stressata. •



SINCE 1706



## TEE MAKUSI MUKAAN

Voita matka Lontooseen, iltapäiväteen kotikaupunkiin. Pääset Twinings-teekauppaan räätälöimään ihan oman teesekoituksen yhdessä teemaestro Stephen Twiningin kanssa.

Tarkemmat kilpailuohjeet osoitteessa [twinings.fi/lontoo](http://twinings.fi/lontoo)





**OHJEEN SUUNNITTELU** EVELIINA PYYKÖNEN  
**KUVA** SARRI KUKKONEN

# Suojassa viimalta

Palmikoin koristeltu  
huppuhuivi lämmittää  
sekä päättä että  
hartioita. Huivi  
neulotaan yhtä aikaa  
molemmista päistä.

**Koko:** Korkeus alhaalta huivin päästä päälaele noin 131 cm ja hupun leveys 33 cm.

**Langanmenekki:** Novita Hile (686)  
beige 650 g.

**Pyöröpuikot:** (80 cm) Novita nro 7 ja apupuikko palmikkoneuletta varten.

**Mallineuleet:** Palmikkoneule: neulo ruutupiirroksen ja ohjeen mukaan.  
**Helmineule:** Neulo \*1 o, 1 n\* ja toista \*-\*. Neulo nurjalla oikeat s:t nurin ja nurjat s:t oikein.

**Tiheys:** 19 s palmikkoneuletta = 10 cm.



Huppuhuivi neulotaan tasona alhaalta ylös kahdelta erilliseltä kerältä siten, että molemmat huivinpäät ovat samalla pyöröpuikolla.

Luo 36 s yhdeltä ja 36 s toiselta kerältä. Kiinnitä merkkilanka kääntymismerkiksi toisen silmukkar ryhmän perään. Aloita palmikkoneule ruutupiirroksen 1. kerrokselta ja

**Ruutupiirros**  
Toista kerroksia 1-8

[illegible]

” Runsaan huivin voi  
kietaista kaulan  
ympäri kaksinkerroin.

toista palmikkokuvio molemmissa  
silmukkaryhmissä.

Kun huivinpäiden pituus on  
noin 96 cm, neulo molemmat  
oikeat puolet ja vielä toisen huivin-  
pään nurjan puolen kerros. Luo  
huivinpäiden väliin 37 silmukkaa  
huppua varten. Neulo puikolla ole-  
vat s:t loppuun. Katkaise ylimääräi-  
nen lanka.

Jatka molemmissa reunoissa  
palmikkoneuletta. Neulo huppua  
varten luoduilla silmukoilla helmi-  
neuletta. Neulo huppuosan molem-  
missa reunoissa helmineuletta kah-  
della silmukalla.


Kun huppuosan korkeus on  
35 cm, neulo kerros loppuun. Taita  
työ kaksinkerroin nurjat puo-  
let vastakkain ja silmukoi neulan  
avulla silmukat yhteen. Päättele  
kaikki langanpäät.


### Viimeistely

Leikkaa langasta noin 50 cm:n  
pituisia pätkiä hapsuja varten.  
Jokaiseen hapsukimppuun tulee  
viisi langanpätkää. Sijoita hapsu-  
kimput tasaisin välein huivinpäihin  
kuuteen eri kohtaan. Pujota hapsu-  
kimppu virkkuukoukun avulla  
huivinpäähän ja tee hevosenhätä-  
solmu. Tee hapsut toiseen huivin-  
päähän samalla tavalla. •

Ohjetiedustelut:  
Novita 040 178 2266, ma ja ke 10-14.  
Lankatiedustelut: [www.novita.fi](http://www.novita.fi),  
Leena Hedman-Nuuttila (09) 6131 7736,  
ma-pe kello 10-14.

- ☐ = oikea s, neulos nurjalle nurin
- ☐ = nurja s, neulos nurjalla oikein
- ☒ = neulo s takareunasta oikein, nurjalla  
takareunastaan kiertäen nurin

 = nosta 2 s apupuikoille työn eteen,  
neulo 2 o ja apupuikolta 2 o

 = nosta 2 o ja apupuikolle  
työn taakse, neulo 2 o ja  
apupuikolta 2 o

Innostuitko  
neulomaan?  
Katso lisää  
ohjeita.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)



# SE ALKUPERÄINEN VUODESTA 1960



RELOAD WITH

# O'boy



FRIGGS

TEKSTI TUOMO TARVAS JA KATRI RIIHIVAARA  
KUVITUS TUOMAS IKONEN

# Päätä perinnöstäsi testamentilla

Testamentin tekijän ei aina tarvitse omistaa metsää, peltöä tai arvohuoneistoja. Myös rakas taulu- tai designvaatekokoelma on hyvä syy testamentin laatimiseen.

Testamentteja eivät tee vain ikääntyneet, vaan viimeisen tahdon laatimisen syyt vaihtelevat suuresti. Perunkirjoittaja **Jasmi Salo** HOK-Elannon Perunkirjoitus-toimistosta kertoo, että moni uudestaan naimisiin menevä haluaa tehdä testamentin puolisonsa kanssa. Testamentteja tekevät myös muun muassa vakavasti sairastuneet tai sairaudesta toipuneet. Läheisen kuolema herättää usein pohtimaan omankin elämän rajallisuutta.

Avoparien määrä kasvaa koko ajan. Siviilioikeuden professori **Urpo Kangas** Helsingin yliopistosta suosittelee testamenttia vakaassa avoliitossa eläville.

”Testamentti on avoliitossa eläville ainoa tapa taata oikeus asua yhteisessä kodissa ja hallita kodin irtaimistoa jakamattomana”, hän toteaa.

Hyvin yleistä on, että testamentin tekijät haluavat sulkea lastensa puolisoiden avio-oikeuden pois.

”Näin turvataan perintöomaisuuden pysyminen suvussa”, Jasmi Salo sanoo.

## FRIGGS OMEGA-3



3 x 45 kapselin purkkia.



Lääketehtaan kehittämä koostumus.

www.midsona.fi





”Testamentti on avoliitossa eläville ainoa tapa taata oikeus asua yhteisessä kodissa.”



”Testamentilla voi määrätä kaikesta siitä, mistä henkilö oli oikeutettu päättämään eläessään.”

### ●●● Apua asiantuntijalta

Testamentti kannattaa tehdä asiantuntijan avustuksella esimerkiksi asianajotoimistossa. Näin viimeinen tahto on laillisesti pätevä.

Testamentin laatiminen maksaa muutamasta sadasta eurosta ylöspäin. Jasmi Salon mukaan ensimmäisen asiakastapaamisen aikana käydään läpi muun muassa asiakkaan perhetilanne ja mahdollisesti myös varallisuus. Useimmiten asiakas saa heti ensitapaamisen aikana käteensä testamenttiluonnoksen, jonka hän voi hyväksyä heti tai nukuttuaan yön yli.

Alkuperäinen testamentti suljetaan kassakaappiin. Salo suosittelee, että myös asiakas laittaa oman kappaleensa tallelokeroon tai muuhun turvalliseen paikkaan. Testamenttia voi muuttaa jälkikäteen. Se kannattaa tehdä saman asiantuntijan kanssa.

### Viimeinen tahto

Omaisuuksensa voi testamentata kenelle tahansa ihmi-

selle tai mille tahansa järjestölle, mutta ei eläimelle.

”Testamentilla voi määrätä kaikesta siitä, mistä henkilö oli oikeutettu päättämään eläessään”, Urpo Kangas sanoo.

Vainajan viimeisellä tahdolla on paljon valtaa, mutta Suomen lakiin kuuluvan perintökaaren mukaan rintaperillisillä on oikeus saada lakiosansa jäämistöstä. Lakiosa on puolet perintöosasta. Esimerkiksi jos rintaperillisiä on kaksi ja jäämistö on 100 000 euroa, kummankin lakiosa on 25 000 euroa.

Kankaan mukaan on äärimmäisen harvinaista, että



## S-Säästövakuutus on fiksu tapa säästää läheisille

S-Säästövakuutus on asiakasomistajien uusi säästöhenkivakuutus, jonka arvone kehitys on sidottu valittuun sijoituskoriin. Tarjolla on kolme eri tuotto-odotuksen ja riskitason koria. S-Säästövakuutus sisältää henkivakuutuksen, joka on sata prosenttia vakuutussäästöstä.

Vakuutukseen kertyneet säästöt maksetaan tuottoineen takaisin joko vakuutuksenottajalle tai tämän määräämille edunsaajille. S-Säästövakuutus on verotuksellisesti fiksu

ja hyödyllinen. Lähiomaisille maksetut kuolemantapaukskorvaukset ovat voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti osittain perintöverosta vapaita.

S-Säästövakuutuksen ovat lanseeranneet S-Pankki Oy ja LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö. Varainhoidosta huolehtii S-Pankki-konserniin kuuluva FIM Varainhoito Oy.

Lisätietoja: [www.s-pankki.fi/s-säästövakuutus](http://www.s-pankki.fi/s-säästövakuutus)

## 3 x yleisin testamenttityyppi

### Omistusoikeustestamentti

Tehdään joko täydellä tai rajoitetulla omistusoikeudella. Täydessä omistusoikeudessa saaja voi käyttää omaisuutta hyväkseen kaikin tavoin ja testamentata sitä eteenpäin. Rajoitetussa omistusoikeudessa ensisaajan eli henkilön, jonka hyväksi testamentti on tehty, oikeus testamentata omaisuus eteenpäin on usein estetty.

### Käyttöoikeustestamentti

Testamentin saaja saa käyttää hänelle testamentattua omaisuutta, mutta ei myydä sitä.

### Tuotto-oikeustestamentti

Testamentin saaja saa hänelle testamentatun omaisuuden, kuten tietyn osakesalkun osingot.

henkilö tekee lapsensa perinnötmäksi. Joskus syynä voi olla esimerkiksi jälkeläisen rikollinen elämä.

### Taidearteet jakoon

Vitriinin arvokkaan designtuotekoelman ja seinillä olevan arvotaiteen saaja tai saajat on syytä merkitä testamenttiin mahdollisimman tarkkaan: Pertti-veli saa sarpanevat, Riitta-täti Marimekon kankaat ja Sari-sisko olohuoneen taulut.

Jäämistö kuuluu valtiolle, mikäli rintaperillisiä tai testamenttia ei ole. Monet yksinäiset testamenttaavat omaisuuttaan esimerkiksi eläinsuojeluun tai ihmisoikeuksien puolustamiseen.

”Jos kyse on suuresta järjestöstä, jolla on monta eri toimialaa, kannattaa määrittää tarkkaan, minkä alueen järjestölle ja minkä toiminnan tukemiseen haluaa testamentin tehdä”, Jasmi Salo neuvoa. •



## Kuka perii ja minkä osuuden? – Kolme esimerkkitapausta

**Jenna, 28. Lapseton yksinlääkäri, ei sisarusia. Vanhemmat kuolleet.**

Jennan perintö menee hänen isovanhemmilleen tai heidän lapsilleen. Jos heitä ei ole, Jennan jäämistön saa valtio. Valtion perintöasioita hoitaa valtiokonttori.

**Mika, 41. Elää uusperheessä, jossa on avovaimo, kaksi lasta edellisestä suhteesta ja yksi nykyisestä.** Mikan perintö jaetaan hänen rintaperillistensä kesken kolmeen yhtä suureen osaan.

Avopuolisolla ei ole perintöoikeutta eikä avio-oikeutta toisen omaisuuteen. Mikan avoieski on oikeutettu ainoastaan ylimenokauden avustukseen kuolinpesän varoista, jos hän on sen tarpeessa. Avustuksen suuruudesta päättää pesänjakaja.

**Raija, 63. Avioliitossa, kaksi lasta, joista toinen on kuollut. Molemmilla rintaperillisillä on yksi lapsi.** Raijan puolisoilla on oikeus saada puolet avio-oikeuden alaisen omaisuuden yhteenlasketusta säästöstä. Hän saa hallita yhteisenä kotina ollutta asuntoa ja sen asunto-irtoaimistoa kuolemaansa saakka, vaikka ei omistaisikaan niitä.

Toisen puolikkaan Raijan jäämistöstä saavat hänen lapsensa. Kuolleen lapsen osuuden saa hänen lapsensa. He voivat saada perinnönjaossa myös muuta Raijan omaisuutta, kuten kesämökin ja metsää, mutta Raijan asunto irtaimistoihin jää Raijan leskelle.

LÄHDE: SIVIILIOIKEUDEN PROFESSORI URPO KANGAS HELSINGIN YLIOPISTOSTA

# Maistuisiko Spagetti Bolognese?



### Spagetti Bolognese

1 Dolmio® Classico tai Smooth (500 g)  
500 g naudan jauhelihaa  
400 g spagettia  
2 rkl öljyä  
Porkkanaraastetta  
Parmesaanijuustoa

#### Valmistaminen

1. Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Ruskista jauheliha öljytilkassa.
3. Lisää Dolmio®-kastike jauhelihan joukkoon ja kuumenna. Lisää halutessasi porkkanaraaste. Anna hautua noin 10 minuuttia.
4. Tarjoile spagetin ja parmesaanijuuston kera

Dolmio® 100% luontaisia raaka-aineita, lue lisää [dolmio.fi](http://dolmio.fi)



LASTEN TOIVE  
EI SATTUMIA



Tänään on Dolmio® päivä





**Gluteenittoman  
leivän markkinajohtaja  
Pohjoismaissa**

## Maukkautta ja hyvinvointia arkeen Gluteeniton ja ravitseva Fria leipä

Gluteenitonta ruokavaliota noudattaville on vaikea saada riittävästi kuituja. Valitsemalla Frian Kuituleivän tai Karkean Minipatongin voit helposti lisätä päivittäistä kuidunsaantiasi. **Frian Kuituleipä ja Karkea Minipatongki sisältävät 9 % ravintokuitua ja ne ovat markkinoiden kuitupitoisimpia gluteenittomia leipiä.** Leivät ovat makeuttamattomia ja maidottomia.



*You can't tell the difference*

www.fria.se • +46 (0)31-734 13 30 • info@fria.se

KOONNUT REBECA ROMERO  
KUVAT ALEKSI POUTANEN, SARRI KUKKONEN  
JA TAVARANTOIMITTAJAT

## HYVÄSTIT HYTINÄLLE

Ulkoliikuntaharrastukset voivat jatkua, vaikka lämpötila painuu nollan alapuolelle. Pue kerrasto ulkovaatteiden alle, niin pysyt lämpimänä lenkkipolulla.



**MARGARET-NAISTEN KERRASTO** on lämmin ja pehmeä. Materiaali siirtää kosteutta pois iholta. Koot 34-46. 29,95 €. Rukka. Prismat.

**MARK-MIESTEN KERRASTO** siirtää kosteuden pois iholta. Kerraston pehmeä materiaali hellii ihoa. Koot S-XXXL. 29,95 €. Rukka. Prismat.

”Laadukas kerrasto siirtää hien pois iholta ja pitää kylmän loitolla.





**NAISTEN ALUSPAITA JA HOUSUT**  
ovat hengittävää merinovillasekoitetta, joka lämmittää myös kosteana. Koot XS-XL. Aluspaita, 29,95 €. Housut, 29,95 €. Myös miesten malli. Koot S-XXL. Radical Sport. Prismat.



**NAISTEN KERRASTO**  
istuu hyvin päälle, sillä se on muotoonleikattu. Kerraston sisäpinta on nukattu, joten se tuntuu pehmeältä ihoa vasten ja lämmittää kylmälläkin säällä. Koot S-XL. 59,90 €. Myös miesten malli. Koot S-XXL. Craft. Sokokset.

**KAI-MIESTEN KERRASTO**  
on joustavaa materiaalia. Kerrasto pitää kuivana ja estää lämmön karkaamisen iholta. Koot S-XXL. 19,95 €. Steam. Prismat.



**ROOSA-NAISTEN SAUMATON KERRASTO**  
on pehmeä ihoa vasten. Kerrasto pitää kehon lämpimänä ja kuivana. Koot XS/S-L/XL. 34,95 €. Steam. Prismat.



**RONJA-TYTTÖJEN KERRASTO**  
on pirteän värinen ja mukava päällä. Hiihojen ja lahkeiden resorit estävät kylmän ja kostean ilman pääsyn iholle. Koot 128-164 cm. 14,95 €. Myös poikien **KONSTA**-malli. Koot 128-164 cm. Steam. Prismat.



# Hillitse hieman

Omaa paineensietokykyä kannattaa kehittää. Stressaavien tilanteiden tiedostaminen on ensimmäinen askel kohti rennompaa asennetta.

**S**tressaatko töissä, palaako pinna lasten kanssa, ärsyttääkö liikenne? Yksi hermostuu valittuaan kaupan hitaimmin etenevän kassajonon, toinen ei ole odottelusta moksiskaan. Joku päästelee ärräpäitä iltapäivän ruuhkassa, toinen nauttii omasta ajasta.

”Osa sietää stressaavia tilanteita paremmin kuin toiset. Kukaan ei kuitenkaan synny toista parempana stressin hallitsijana, vaan persoonallisuuden piirteet tukevat paineensietokykyä. Temperamentilla ja opituilla tavoilla toimia on myös merkitystä”, sanoo psykologi **Ville Ojanen** Aivokunnosta.

Paineensietokyky tai sen puute periytyy vuosimiljoonien takaa, jolloin hengissä selviytymisen vuoksi oli usein joko hyökättävä tai paettava. Nykyään aivoihin kohdistuu lisääntyvää painetta. Stressaavassa tilanteessa aivot tulkitsevat asiat uhkaavina, jolloin ihminen hermostuu helposti.

Myös persoonallisuus tukee toimintatapojamme. Nykyään ajatel-

laan, että ihmisen ominaisuuksista 60 prosenttia on peräisin geeneistä ja 40 prosenttia on kehitettävissä. Osa ominaisuuksistamme on siis perua jo hyvin kaukaa.

## Viilipytty vai hermoherkkä?

Usein ihmiset, jotka ovat kohdanneet elämässään haastavia jaksoja tai kriisejä, säilyttävät toimintakykynsä paineen alla. Heidän kokemansa asiat auttavat sietämään vastoinikäymisiä. Myös luontaisesti rauhallinen ihmistyyppi oppii helposti sietämään painetta. Herkkä ja helposti syttyvä persoona voi sen sijaan reagoida kaikkiin haasteisiin voimakkaasti paineen alla.

Arjen olosuhteet ja ihmisen voimavarat vaikuttavat siihen, kuinka helposti ihminen pysyy rauhallisena haastavissa tilanteissa. Jos energiaa on vähän esimerkiksi vaikean eron tai työpaikan yt-neuvottelujen vuoksi, stressikynnys voi olla jo valmiiksi matala. Myös riittävä uni, liikunta ja ravinto ovat keskeisiä tekijöitä henkisen



” Herkkä persoona reagoi  
haasteisiin usein voimakkaasti.







”Voivottelu ja vatvominen eivät tuo tuloksia.

●●● jaksamisen ja aivojen hyvinvoinnin kannalta.

Vaikutusta on myös sillä, onko tilanne uusi vai onko sen kokenut aiemmin. Ensimmäistä kertaa projektipäällikkönä toimiva ihminen on isompien paineiden alla kuin kokenut kollega.

#### Tunnista stressaavat tilanteet

Ensimmäinen askel stressinhallintaan on oman paineensietokyvyn arvioiminen. Yksi keino on listata paperille tilanteita, joissa huomaa hermostuvansa.

Kun tunnistaa olevansa stressaavassa tilanteessa, voi itseään altistaa uusille toimintatavoille. Esimerkiksi perheeltä, luotettavalta ystävältä tai kollegalta voi pyytää palautetta, miten on pärjännyt stressaavassa tilanteessa. Kehitystä tapahtuu, kun tietää, missä on onnistunut ja mitä täytyy vielä parantaa. Jos palautteen pyytäminen läheisiltä tuntuu kiusalliselta, kannattaa kääntyä ammattituttajan puoleen.

”Kaikkiin stressaaviin tilanteisiin ei voi täysin varautua. Katastrofissa yksi jäähmetty, toinen alkaa orga-

nisoida ja kolmas juoksee karkuun. Lopulta kuitenkin riittää, että kestää painetta sen verran, että pärjää elämässä ja on itseensä tyytyväinen”, toteaa psykologi **Satu Kaski** Clear Mindista.

Kielteinen asenne ei kannata pitkälle vaan saattaa usein pahentaa stressiä. Vaikeassa tilanteessa kannattaa keskittyä siihen, mikä on juuri sillä hetkellä hyvin. Muista myös olla itsellesi armollinen. Kuten minkä tahansa uuden taidon oppiminen, myös stressin hallitseminen vaatii useita toistoja. •

## Kiristyykö pinna?

Näin kohtaats neljä arkista tilannetta menettämättä hermojasi.

**Ongelma:** Sinulla on kova kiire palaveriin, mutta päiväkotikäinen lapsesi ei suostu lähtemään päivähoitoon.

**Ratkaisu:** Aikalisän ottaminen on hyvä keino. Huuhtaminen, äänensävyä kiristäminen, hoputtaminen ja pakottaminen eivät toimi. Mene hetkeksi toiseen huoneeseen tai piipahda parvekkeella.

On rakentavaa kertoa lapselle, että menet kulman taakse ja lasket kymmeneen. Pienelle lapselle ei saa tulla tunnetta, että vanhempi hylkää hänet. Usein pieni lapsi on hukassa tunteidensa kanssa ja pyrkii selviämään tilanteesta parhaansa mukaan.

Kun keskityt tuntemaan myötätuntoa lasta kohtaan, on sinun helpompi hyväksyä tilanne. Jos ehdit jo korottaa ääntäsi, on nykypäivän rehellistä vanhemmuutta sanoa lapselle, että myös vanhempi erehtyy ja käyttäytyy joskus väärin.

**Ongelma:** Sinun täytyy pitää puhe työpaikkasi tilaisuudessa. Stressaat asiasta viikkokausia.

**Ratkaisu:** Puheen pitäminen julkisesti on monelle tiukka paikka. Jos sisäinen ajatusmyllysi alkaa pyöriä ja käsitellä asiaa kielteisesti, pohdi, mistä se johtuu. Usein puheen pitämiseen tai ajatusten ääneen lausumiseen vaikkapa palaverissa liittyy pelko epäonnistumisesta. Mitä jos ihmiset nauravat minulle, kun sanon näin? Kokeile miettiä, mikä on pahinta, mitä puheesi aikana voi tapahtua. Lakkaa arvioimasta itseäsi ja arvoasi sen mukaan, onnistutko erilaisissa asioissa vai et.

Voit piirtää paperille turvallisuusjanan tai tavoite-  
rappuset, joihin merkkat, mihin pystyt jo nyt ja mikä sinusta tuntuu tällä hetkellä sietämättömältä. Pohdi sitten, miten voit edetä kohti tavoitteita tai epämukavalta tuntuva tilanne. Hyväksy se, että seuraavalle tasolle pääsy vaatii ponnistelua ja itsetutkiskelua.

Eteenpäin on hyvä pyrkiä, mutta älä aseta itsellesi liian suuria tavoitteita.



## APTEEKKIVAHVUINEN EDULLINEN VITAMIINIPORE



### 12 vahvaa vitamiinia!

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

Sisältää **20** poretablettia.

Prismoista, S-marketeista ja Sokos-tavarataloista. [www.midsona.fi](http://www.midsona.fi)

B-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa. Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.





TEKSTI ELISE TAMMINEN KUVITUS ANTTI NIKUNEN

# Putsaa kodin kuvottavimmat kolot

Haiseeko lattiakaivo, eikä lavuaari vedä?  
Näillä vinkeillä puhdistat kodin likaa keräävät  
paikat helposti ja nopeasti.

”Astianpesukoneen puhdistus pidentää koneen käyttöikää ja tekee myös astioista kirkkaampia.



## Astianpesukone

Jos astianpesukoneen sihdit ovat täynnä, astiat voivat jäädä likaisiksi. Koneen sisällä oleva karkeasihti ja sen alla sijaitseva hienosihti kannattaa tarkistaa säännöllisesti. Jos kone käy päivittäin, sihdit on hyvä puhdistaa viikon välein. Ruoantähteet voi kaapia nuolijalla biojätteeseen.

**Aikaa kuluu:** alle 10 minuuttia

**Välineet:** tiskiharja, käsitiskiaine ja siivousliina

**Tee näin:**

- Käännä karkeasihti irti ja puhdista irtoava lika roskikseen.

- Harjaa sihti tiskialtaassa puhtaaksi. Voit käyttää käsitiskiainetta.
- Huuhtelee huolellisesti. Jos käsitiskiainetta jää sihtiin, se voi vaahdota koneessa ja hajottaa sen.
- Toista samat vaiheet hienosihdille.
- Kiinnitä sihdit paikoilleen.
- Pyyhi reunat siivousliinalla ja tarkista, pitääkö suihkuvarret puhdistaa.

**Vinkki:** Kalkkisaostumat lähtevät apteekista saatavalla sitruunahapolla.





## ••• Lattiakaivo

Lattiakaivo kannattaa putsata viikkosiivouksen yhteydessä. Muutoin hiukset ja lemmikkien karvat alkavat haista kosteassa kaivossa.

**Aikaa kuluu:** noin 5 minuuttia

**Välineet:** henkari tai ruuvimeisseli, yleispuhdistusaine ja tiskiharja

### Tee näin:

- Nosta ritilä irti henkarin tai ruuvimeisselin avulla.
- Poista hiukset ja lemmikkien karvat käsin. Kumi-hanskat tekevät hommasta miellyttävämmän.
- Laita kaivoon yleispuhdistusainetta. Suosi ympäristöystävällisiä pesuaineita. Anna vaikuttaa hetki.
- Harjaa kaivo ja ritilä puhtaaksi tiskiharjalla. Huuhtelee vedellä.

**Vinkki:** Siivoamista helpottaa kaivoon asetettava, vaihdettava suodatin.



☞ Kylpyhuoneen ja keittiön pesualtaiden hajulukot ja lattiakaivot on hyvä puhdistaa säännöllisesti.



## Pesualtaan hajulukko

Ennen kuin aloitat puhdistamisen, pyydä vuokraisännältä lupa. Jos lupa on saatu tai asunto on oma, voit kääriä hihat.

**Aikaa kuluu:** noin 5 minuuttia

**Välineet:** vedenpitävä astia, pulloharja, tiskiharja ja kylpyhuoneen puhdistusaine

### Tee näin:

- Aseta vedenpitävä astia altaan alle.
- Kierrä hajulukko auki.
- Nappaa putkeen tarttuneet hiukset pulloharjalla.
- Kierrä hajulukko kiinni. Valuta hanasta hiukan vettä ja tarkista, että lukko on kunnolla kiinni.
- Pese lavuaari kylpyhuoneen puhdistusaineella. Tiskiharja on tässä oiva apu.

**Vinkki:** Jos putki on tukossa rasvan takia, kiehuva vesi avaa sen.

## Pyykinpesukone

Jos pyykkiä pestään usein, tulee koneen nukkasiihti puhdistaa kerran kuukaudessa. Harvoin pyykkäävälle riittää sihdin pesu puolen vuoden välein. Sihti pysyy puhtaampana, kun puistelet vaatteet nurinpäin käännettynä ja tyhjänsä taskut ennen jokaista pesua.

**Aikaa kuluu:** noin 5 minuuttia

**Välineet:** ruuvimeisseli, yleispuhdistusaine, tiskiharja ja siivousliina

### Tee näin:

- Irrota sihti käsin tai ruuvimeisseliä apuna käyttäen.
- Puhdista sihtiin kerääntynyt nukka sekajätteeseen.
- Jos sihtiin on pinttynyt likaa, pese se miedolla pesuaineella. Voit käyttää tiskiharjaa apuna.
- Huuhtelee huolellisesti ja kiinnitä sihti takaisin paikalleen.
- Pyyhi kumitiivisteet siivousliinalla.

**Vinkki:** Jätä koneen kansi ja pesuainelokero auki pyykkäyksen jälkeen, jotta ne kuivuvat. •



## Marraskuun tarjous S-Etukortilla:



**ORAL**



Elämä hymyilee

## Haluatko kauniin hymyn?

Juhlakausi alkaa!  
Oralista saat turvallisen, kaikille sopivan laser-  
valkaisun suuhygienistin  
tekemänä. Meiltä saat  
kaikki hampaiden ja suun  
terveyteen liittyvät  
palvelut ammattitaitoisesti,  
luotettavasti ja lempeästi.  
Tyytyväisyytesi on meille tärkeää.



Elämä hymyilee. Anna lahjaksi ORAL-lahjakortti!

**Varaa aikasi numerosta  
010 400 3400\***

Mainitse aikaa varatessasi marraskuun etu.  
Voimassa S-Etukortilla 30.11.2014 asti.  
(ei voi yhdistää muihin etuihin).



Katso lähin palvelupisteesi  
**www.oral.fi**

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



# Marraskuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 84-89 | uutiset s. 90

## MUSIIKKI & TEATTERI

### Maaginen musikaali kahleiden kuninkaasta

- **S-Etukortilla Houdini-musikaalin perusliput 34 e (norm. 38 e) ti-ke 9.-10.12. klo 19 ja la-su 27.-28.12. klo 14 Aleksanterin teatterissa. Ei Bonusta.**

Kaikkien aikojen taikurin ja kahle-kuninkaan Harry Houdinin elämän ja temppujen innoittama uusi vangitseva musikaali. Luvassa on vauhtia ja vaarallisia tilanteita, mukaansatempaavaa musiikkia, upeaa akrobatiaa, vaikuttavaa ilmaisua ja vahvaa visuaalisuutta.

S-Etu  
4 €



Aleksanterin teatteri, Bulevardi 23-27, Helsinki.  
Lipunmyynti: 09 676 980, etu koskee uusia varauksia, lippuja rajoitettu määrä.  
Lisätiedot: [www.aleksanterinteatteri.fi](http://www.aleksanterinteatteri.fi)



Mamma Mia! Lontoo 2013-2014.

### Maailman suosituin musikaali Svenska Teaternissa

- **S-Etukortilla MAMMA MIA! -musikaalin ennakkoon ostetut liput 78 e (norm. 88 e) ke 5.11. ja pe 21.11. klo 19 Svenska Teaternissa. Ei Bonusta.**

Svenska Teaternilla on kunnia tuoda näyttämölle *MAMMA MIA!* -musikaalin ensimmäinen suomalainen tuotanto, originaaliversiona ruotsiksi. Musikaali perustuu ABBA:n musiikkiin, ja yli 54 miljoonaa ihmistä ympäri maailman on rakastunut musikaaliin. Taianomaiset tarinat, joita ABBA:n ajaton musiikki on tulvillaan, kuljettavat tätä ihastuttavaa tarinaa rakkaudesta, ilosta ja ystäväydestä.

Svenska Teatern, Pohjoisesplanadi 2, Helsinki.  
Liput: Svenska Teaternin lippukassa, Pohjoisesplanadi 2 (sisäänkäynti Mannerheimintien puolelta), 09 6162 1411, ma-pe klo 10-18 ja la klo 12-18.  
Lisätiedot: 09 6162 1433, ma-pe klo 10-16, [www.svenskateatern.fi](http://www.svenskateatern.fi)

S-Etu  
10 €



S-Etu  
2/4 €

### Musiikkiteatteri Kapsäkin marraskuu

- **S-Etukortilla Oot sä onnellinen? -esityksen perusliput 24 e (norm. 28 e) to 6.11. ja ti 18.11. klo 19. Ei Bonusta.**

Huippusuositussa musiikkiteatteriesityksessä eturivin näyttelijät esittävät tragikoomisia tarinoita ja lauluja kerrostalon naisista. Rooleissa Eeva Litmanen, Minna Kivelä ja Reetta Ristimäki, pianistina Jussi Tuurna.

- **S-Etukortilla Suomi-Filmi esittää -leivoskahvikonsertin perusliput 23 e (norm. 25 e) su 23.11. klo 15. Ei Bonusta.**

Sota-ajan rakastetuimpia elokuva-sävelmiä kotimaisista elokuvista esittävät Reetta, Päivi ja Jere Ristimäki sekä Marko Puro ja Mauri Saarikoski. Esityksen ohessa nautitaan kahvista ja leivoksesta.

Musiikkiteatteri Kapsäki, Hämeentie 68, Helsinki.  
Liput: 09 260 0907, [liput@kapsakki.fi](mailto:liput@kapsakki.fi), etu koskee uusia varauksia, lippuja on rajoitettu määrä.  
Lisätiedot: [www.kapsakki.fi](http://www.kapsakki.fi)

S-Etu  
50 %



### Maksim Gorgin Pohjalla Kansallisteatterissa

- **S-Etukortilla Pohjalla-näytelmän ennakkoesitysten liput 17 e (norm. 34 e) ma-ti 1.-2.12. klo 19 Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Maamme eturivin ohjaajien joukkoon noussut Janne Reinikainen ohjaa Pienen näyttämön 60-vuotisjuhlanäytelmän. Reinikaisen tulkinta Maksim Gorgin tunnetuimmasta ja menestyneimmästä klassikosta *Pohjalla* jatkaa samalla näyttelijäntyötä korostavalla linjalla kuin hänen viimeisin ohjaustyönsä, Okko Leon kehuttu Orkesteri - The Everlast.

Lavaklubin *Teemakeskustelussa* tiistaina 2.12. klo 17 Kirsikka Moringin johdolla keskustelevat ohjaaja Janne Reinikainen ja venäläisen kirjallisuuden professori Pekka Pesonen. Tilaisuus on maksuton.

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

## MUSIIKKI & TEATTERI

### Kohti joulua - Erin & UMO

• **S-Etukortilla Kohti joulua - Erin & UMO -joulukonsertin liput toimituskuluineen 28,50 e (norm. 32,50 e). Etu on voimassa 1.-30.11. Ei Bonusta.**

Suuren suosion saavuttaneet *UMO* n joulukonsertit kutsuvat hiljentymään joulun odotukseen. Joulukiertueen solistina nähdään ensimmäistä kertaa big bandin eteen astuva Erin. Kirkkokonserteissa moni perinteinen joululaulu saa uusia sävyjä kauniisti soivien sovitus-tysten myötä. Mukana on myös Erinin omaan joulunviettoon kuuluvia lauluja. Kapellimestarina toimii Kari Heinilä.

#### Kiertuepaikkakunnat:

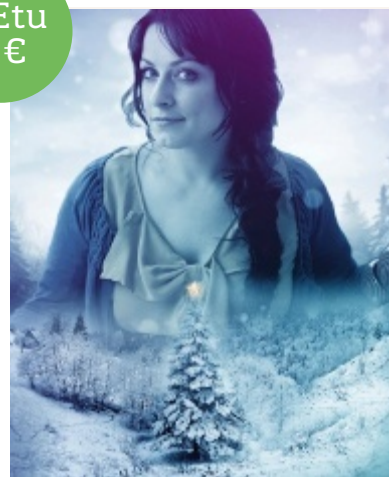
- To 4.12. klo 19, Espoon tuomiokirkko, Kirkkopuisto 5, Espoo.
- Ti 9.12. klo 19, Porvoon tuomiokirkko, Kirkkotori 1, Porvoo.
- To 11.12. klo 21, Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3, Helsinki.
- Pe 12.12. klo 19, Kotkan kirkko, Kirkkokatu 26, Kotka.
- Pe 19.12. klo 19, Hämeenlinnan kirkko, Kirkkorinne, Hämeenlinna.

Liput: Lippupalvelu 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi) sekä lippukaupat.

Lisätiedot:

[www.umo.fi/konsertit/kohti-joulua-erin-umo/](http://www.umo.fi/konsertit/kohti-joulua-erin-umo/)

S-Etu  
4 €



S-Etu  
5 €

### Kiihkeä Kojoottikuu Espoon Kaupunginteatterissa

• **S-Etukortilla Kojoottikuu-esityksen liput 37 e (norm. 42 e) pe 21.11. klo 19 Espoon Kaupunginteatterissa. Ei Bonusta.**

Jussi Tuurnan säveltämä *Kojoottikuu* on läpilaulettu moderni musikaali, joka perustuu José Riveran menestysnäytelmään *References to Salvador Dali Make Me Hot*. Päärooleissa nähdään karismaattiset lina Kuustonen ja Mikko Leppilampi.



Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Tapiola.

Liput: 09 439 3388, ma-pe klo 11-17,

Lippupiste, [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)

Lisätiedot: [www.espoonteatteri.fi](http://www.espoonteatteri.fi)

## NÄYTTELYT

S-Etu  
1 €



### Sibelius ja taiteen maailma Ateneumissa

• **S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taidemuseoon. Näyttelyesittelyt Ateneum-salissa to klo 18 ja su klo 13 pääsylipun hinnalla. Ei Bonusta.**

Jean Sibeliuksen juhlanäyttely sukeltaa säveltäjämestarin maailmaan taiteiden kautta. *Sibelius ja taiteen maailma* -näyttely tarkastelee säveltäjän elämäntyön yhteyksiä ajan kuvataiteeseen sekä henkilökohtaisella että laajemmin taidesuuntausten tasolla. Esillä ovat Sibeliuksen nuoruus ja kansainvälinen läpimurto, fantasiat ja myytit sekä sinfoniset maisemat ja luontoaiheet. Muotokuvat kertovat säveltäjästä niin vuosisadan vaihteen nuorena nerona kuin 1960-luvun lopussa valmistuneen ainutlaatuisen monumentin aiheena.

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.  
Aukioloajat: ti, pe 10-18, ke-to 10-20, la-su 10-17, ma suljettu.  
Lisätiedot: [www.ateneum.fi](http://www.ateneum.fi)

S-Etu  
2 €



Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäkatu 10, Helsinki.  
Liput: [info@elannonnayttamo.fi](mailto:info@elannonnayttamo.fi), 040 560 9633.

Lisätiedot ja tarkat esitysjajat: [www.elannonnayttamo.fi](http://www.elannonnayttamo.fi)

### Legendaarinen Kesäleski Elannon Näyttämöllä

• **S-Etukortilla Kesäleski-näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 29.11. saakka ke klo 19 ja la klo 18. Väliajalla maksuton kahvi. Ei Bonusta.**

*Kesäleski* on riemukas komedia keski-ikäisen miehen kamppailusta ikääntymistä vastaan. Kesäleskeys kohtaa kustannustoimittaja Richardin, kun vaimo ja poika matkustavat kesäksi maalle lomanviettoon. Kuten tunnollisen aviomiehen kuuluukin, aikoo Richard, vaimon ohjeiden mukaan, viettää alkoholitonta ja muutenkin siveellistä elämää töiden merkeissä. Yllättävä käänne, yläkertaan muuttaneen nuoren naisen muodossa, saa suunnitelmat pyörittämään pääläelleen. Houkuttavasta vastustamaan pyrkivä Richard ystävystyy naisen kanssa, mutta haaveilee sisimmässään paljon muustakin.



## NÄYTTELYT

S-Etu  
1 €

### Finnskogar – Metsäsuomalaiset Kansallismuseossa

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

Kansallismuseon uusi, 28.11. avautuva näyttely kertoo suomalaisista, jotka siirtyivät kaskiviljelijöiksi Ruotsin ja Norjan metsäseuduille 1500- ja 1600-luvulla. He säilyttivät pitkään omaleimaisen kulttuurinsa ja kielensä.

Näyttelyssä tutustutaan suomalais-metsien (Finnskogar) asukkaisiin eli metsäsuomalaisiin (ruotsiksi skogsfinnar) sekä siihen, miksi he lähtivät ja millaista heidän elämänsä oli uusilla asuinseuduilla. Kävijät tutustuvat myös metsäsuomalaisten puhumaan vanhahkanaan suomen kieleen, suomalaisperäiseen paikannimistöön sekä uskomuksiin ja muuhun henkiseen perinteeseen.

Näyttely perustuu Astrid Reposen 1932 Kansallismuseolle keräämiin esineisiin, jotka ovat esillä ensimmäistä kertaa. Esillä on myös valokuvaaja Ritva Kovalaisen ikimetsiin pohjautuvaa valokuvataidetta sekä kuuluisa Eero Järnefeltin *Raatajat*-maalaus.

Suomen kansallismuseo,  
Mannerheimintie 34, Helsinki.  
Avoimna: ti-su klo 11-18, ma suljettu.  
Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18.  
Lisätiedot: [www.kansallismuseo.fi](http://www.kansallismuseo.fi)

S-Etu  
1/2 €

### Maukkainta historiaa

- **S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 7 e) Kasari!-näyttelyyn 25.11.2015 saakka. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla asiakasomistaja-päivän työpaja maksutta (norm. 1 e) la 15.11. Hotelli- ja ravintolamuseossa, myös sisäänpääsy maksutta. Ei Bonusta.**

*Kasari!*-näyttely kertoo suomalaisen ruokakulttuuriin 1980-luvusta.

*S-Etukortilla asiakasomistaja-päivän työpaja maksutta (norm. 1 e) la 15.11. Hotelli- ja ravintolamuseossa, myös sisäänpääsy maksutta. Ei Bonusta.* Asiakasomistajapäivänä 15.11. pop up -ravintola *Keittokomeros* on tarjolla edullisin hinnoin maukasta keittolounasta ja jouluisia leivonnaisia. Lisäksi piparinkoristelutyöpajassa voi koristella unelmien piparin ja osallistua Pipari-Battleen eli joulun ajan suureen piparinkoristelu kilpailuun.

Hotelli- ja ravintolamuseo, Kaapelitehdas,  
Tallberginkatu 1 G, Helsinki.  
Lisätiedot: [www.hotellijaravintolamuseo.fi](http://www.hotellijaravintolamuseo.fi)

S-Etu  
1 €

### Kuvan paino Gallen-Kallelan Museossa

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

Gallen-Kallelan Museon nykytaiteen näyttelyt jatkuvat, kun Tarvaspään ateljeelinnan valtaa Antti Tantun taide. Tanttu on ansioitunut taidegraafikko, joka arvostaa käsityöllisyyttä vastineena nykypäivän hiirenklikkauksille. Vastoin grafiikan monistettavaa luonnetta, Tanttu tekee teoksistaan usein ainoastaan yhden taideteoksen. Akseli Gallen-Kallela, joka oli yksi suomen ensimmäistä taidegraafikoista, on mukana näyttelyssä Tantun valitsemien teosten kautta.



KAISLEENA HALINEN

Gallen-Kallelan Museo,  
Gallen-Kallela tie 27, Espoo.  
Avoimna: ti-la klo 11-16, su klo 11-17.  
Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.  
Lisätiedot: 09 849 2340, [www.gallen-kallela.fi](http://www.gallen-kallela.fi)

S-Etu  
1/2 €

### Asiakas- omistajapäivä EMMAssa

- **S-Etukortilla pääsymaksu 10 e (norm. 12 e) alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta asiakasomistajapäivänä la 8.11. WeeGeen museoihin. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta muina aikoina. Ei Bonusta.**

Asiakasomistajapäivänä EMMAssa klo 14-16 *HIAP Goes EMMA: Fundamental Matter* -paneelikeskustelu Tuomas A. Laitisen näyttelyn tematiikasta ja eri näkökulmista.

- EMMA - Espoon modernin taiteen museossa on 11.1.2015 saakka nähtävillä optisen taiteen mestarin näyttely: *Victor Vasarely - Optisia maalauksia*. Kansainvälinen kiertonäyttely esittelee optisen ja kineettisen taiteen uranuurtajan maalauksia 1950-1970-luvuilta.
- Tuomas A. Laitisen, ensimmäisen Suomen Taideakatemian Säätiön palkinnon saaneen taiteilijan *Fundamental Matter* -näyttely 11.1.2015 saakka. Näyttely koostuu ajankohdaksiin sosiaalisiiin kysymyksiin pureutuvista teoksista.
- Jaakko Mattilan värikylläiset teokset ovat nähtävillä EMMA Areena-näyttelytilassa 2.11. saakka.
- *Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa* -näyttely on avoinna 22.3.2015 saakka.
- *Kosketus*, Saastamoisen säätiön uudistunut kokoelmanäyttely avaa ensimmäisen vaiheensa 19.11.

Näyttelykeskus WeeGee,  
Ahertajantie 5, Tapiola, Espoo.  
Verkkokauppa: [www.shop.emma.museum](http://www.shop.emma.museum)  
Lisätiedot: [www.weege.fi](http://www.weege.fi),  
[www.emma.museum](http://www.emma.museum)

## KUUKAUDEN ELOKUVA



S-Etu  
15 %

### Finnkinon Kuukauden elokuva *Fury*

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e) 1.-30.11. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.**

Huhtikuu, 1945. Liittoutuneiden valmistautuessa viimeiseen rynnästyksensä Euroopan sotaan näyttämällä, taisteluissa karaistunut kersantti nimeltä Wardaddy (Brad Pitt) komentaa Sherman-panssarivaunun ja sen viisijäsenisen miehistön hengenvaaralliseen tehtävään vihollislinjojen taakse. Mies- ja aseylivoiman edessä Wardaddy miehineen joutuu pahasti alakyynteen sankarillisessa yrityksessään iskeä natsi-Saksan ytimeen. Elokuvateattereissa 31.10.

Lisätiedot: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

## PERHEILLE

### Pulahda jännittävään meriseikkailuun

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkko-kauppaliiput aik. 12 e (norm. 14,50 e) ja lapset 8 e (norm. 10,50 e) marraskuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta SEA LIFE -logomukit kolme kahden hinnalla marraskuun ajan. Merimaailma tarjoaa edullisimman. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla kahvi ja päivän pulla 4 e marraskuun ajan Kahville Merimaailma -kahvilassa. Ei Bonusta.

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

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostoksilla ilman sisäänkäymäksua.



S-Etu  
2,50 €

Kahville Merimaailma on avoinna aina SEA LIFE:n aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.  
Avoinna: ma-ti klo 10-17, ke klo 10-19, to-pe klo 10-17 ja la-su klo 10-19. Lipunmyynti suljetaan tunteja ennen suljemisaikaa.  
Liput: [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi)  
Lisätiedot: [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi)

### Seikkaile syksyisessä Korkeasaarella

- S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e) sekä vaihtuvia etuja marraskuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.

Syksyinen eläintarha tarjoaa täydelliset puitteet pienelle seikkailulle. Korkeasaari on avoinna ympäri vuoden ja syksyllä eläintarhassa vallitsee tunnelmallinen rauha. Lähes kaikki eläimet ovat nähtävillä myös kylmillä säillä. Kissalaaksossa esimerkiksi amurintiikerit ja lumileo-pardit virkistyvät säiden viiletyssä. Syysateita voit paeta vrehreään ja lämpimään tropiikkiin ihastelemaan eksoottisia otuksia.

Vaikka onkin marraskuu, Korkeasaarella on silti vipinää. Lokakuussa saarelle on saapunut uusia eläimiä - eläintarhassa tutustuu uuteen tiikerinaaraaseen, vikunjaan, partakorppikotkaan sekä villisikaan.

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

S-Etu  
4-24 €



S-Etu  
5 €

### Tutustu uuteen musiikkiharrastukseen

- S-Etukortilla musiikkipäivän kokeilutunnit maksutta (norm. 5 e) la 15.11. Espoon keskuksessa ja Helsingin Tapanilassa. Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.

Musiikkikoulu Jamkids ja Demo järjestävät musiikkipäivän, jolloin harrastusta voi testata kokeilutunneilla. Demon tunneilla kouluikäiset pääsevät testaamaan erilaisia instrumentteja ja poplaulua. Jamkids-muskareita on tarjolla monenlaisia: vauva- ja taaperomuskarit perheen pienimmille (0-1 v.) sekä bändi-, kantele-, rytmii- ja laulumuskarit 4-7-vuotiaille.

Tule testaamaan, miten hauskaa soittaminen, laulaminen ja musiikin oppiminen on.

Lisätiedot, varaukset ja musiikkipäivien ohjelma:  
Jamkids: [www.jamkids.fi](http://www.jamkids.fi), ilmoittautuminen@jamkids.fi, 0400 944 222.  
Demo: [www.musiikkikouludemo.fi](http://www.musiikkikouludemo.fi), info@musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.

S-Etu  
3-6 €



### Huimalasta piristystä syksyn pimeyteen

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

Huimalan syksyn resepti on valoa, tunnelmaa ja tekemisen meininkiä.

Reippailuhalli Huimala, Juvankartanontie 15, Espoo.  
Lisätiedot: [www.huimala.fi](http://www.huimala.fi), 020 794 0790.

## MATKALLE

S-Etu  
4 €



### Suurtorin joulumarkkinat Tukholmassa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tukholman Suurtorin joulumarkkinat -matkoilla juomakuponki Viking Linen laivalla veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

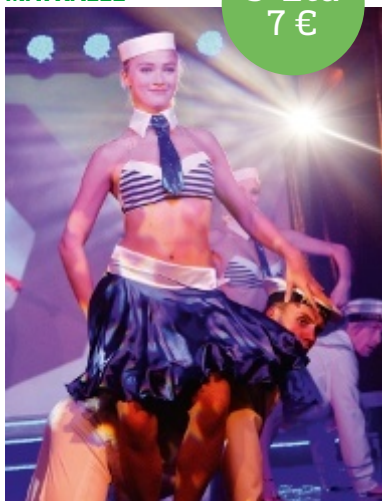
Suurtorin joulumarkkinat -matkat 22.11., 29.11. ja 6.12. (3 pv) alk. 19 e/hlö/C4-hytissä Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa ja bussikuljetukset Tukholmassa Pohjolan Matkan bussilla.

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



## MATKALLE

S-Etu  
7 €



## Uusi vuosi Tallinnassa

- S-Etukortilla Eckerö Linen Kabareematka Tallinnaan 152 e/hlö (norm. 159 e) 31.12.2014-1.1.2015. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansipaikoin, 1 yön 2 henkilön standard-huoneessa, hotelliaamiaisen sekä uudenvuoden buffetin, 2 lasia kuohuviiniä ja 2 lasia viiniä, viihdeohjelman ja sisäänpääsyn yökerhoon.

Vuodenvaihte vietetään iloisissa tunnelmissa Eckerö Linen Kabareematalla. Matka taittuu mukavasti suomalaisella m/s Finlandialla ja pää painetaan tyynyyn Original Sokos Hotel Virussa. Aattoilta vierähtää herkullisen buffetin ja vauhdikkaan *Life is a cabaret* -showesityksen parissa. Illan kruunaa ilotulitus sekä jatkot Café Amigo -yökerhossa.

Lisätiedot ja varaukset: [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi), 0600 04 300 (1,75 e/puh.+mpm/pvm).

## Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

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

Helsinki Cardilla matkustaa rajoituksetta Helsingin sisäisessä liikenteessä, saa ilmaisen kaupunkikiertoajelun ja pääsee maksutta kaupungin tärkeimpiin nähtävyyksiin sekä museoihin.

## Viking Linen jouluristeilyt

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-jouluristeily esim. 214,50 e/hlö B2-hytissä (norm. 249,50 e/hlö) 24.-26.12. ja jouluristeily Turusta esim. 136,50 e/hlö Inside Two -hytissä (norm. 143 e/hlö) 24.-25.12. Bonusta koko matkan hinnasta.

Jouluristeily Helsingistä sisältää risteilyn valitussa hyttiluokassa, tervetullais-glögin, jouluaaton buffetin, joulupäivän brunssin ja juhlabuffetin sekä Tapaninpäivän aamiaisen. Jouluristeily Turusta sisältää risteilyn valitussa hyttiluokassa, tervetullais-glögin, jouluaaton buffetin sekä joulupäivän brunssin ja juhlabuffetin. Paikkoja rajoitetusti.

Lisätiedot ja varaukset: [www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), [booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Tuotetunnus FSJUL. Oikeudet muutoksiin pidätetään.



S-Etu  
6,50/  
35 €

S-Etu  
1/5 €



Kortit: Helsinki Expert Shop Rautatieasema, Kaivokatu 1, Helsinki. Lisätiedot: [www.helsinkicard.fi](http://www.helsinkicard.fi)

S-Etu  
5 €

## Vietä joulua kartanossa Virossa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan joulumatkalla Viron kartanoihin lasi viiniä (18 cl) veloituksetta lounaan yhteydessä (norm. 5 e) Saka Cliffin tai Vihulan kartanossa. Bonusta matkan hinnasta.

Joulun kartanomatka Saka Cliffiin tai Vihulan kartanoon 23.12. (4 pv) alk. 464 e/hlö Helsingistä sis. (Saka Cliff esimerkkinä) laivamatkat Hki-Tal-linna-Hki, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, 3 x päivällisen, 2 x lounaan, 1 x joulukahvit ja glögin, opastetut retket Mäetagusen, Sagadin ja Kukrusen kartanoihin sekä metsämuseoon, sauna- ja allasosaston käytön 24.-25.12. klo 8-22 sekä suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinnaan.

Lisätiedot ja varaukset: [www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat) tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 020 130 3303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

S-Etu  
21 €

## Joulumatka Kuussaareen

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan joulumatkalla Saarenmaan Kuussaareen meri- tai linnoitusnäkyä huoneesta lisämaksutta (norm. 21 e). Bonusta matkan hinnasta.

Joulumatka Kuussaareen 23.12. (4 pv) alk. 209 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen joko Spa Hotel Rüütliissä tai Spa Hotel Merissä, lauttaliiput Virtsu-Kuivastu-Virtsu, jouluillallisen 24.12. sekä sauna- ja allasosaston käytön klo 7-9.

Lisätiedot ja varaukset: [www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat) tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 020 130 3303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

## KURSSIT

### HOK-Elannon kurssija joulukuussa

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:  
puhelimitse: 010 766 0213 (ark. klo 9-15) tai  
www.tsl-helsinki.fi/ilmottautuminen

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etu-korttihinna sekä suluissa normaali hinta. Kurkseista ei saa Bonusta.

Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Tarkat kurssikuvaukset osoitteessa  
www.tsl-helsinki.fi.

#### ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

• **PhotoShop-tehokurssi (14 ot)**  
100 e (norm. 120 e) la-su 13.-14.12. klo 10-16.

• **Windows 8.1-perusteet senioreille A (9 ot)**  
85 e (norm. 105 e) ke 12.-26.11. klo 9.30-12.

• **Windows 8.1-perusteet senioreille C (9 ot)**  
85 e (norm. 105 e) to 27.11.-11.12. klo 9.30-12.

• **Windows 8.1-jatkokurssi senioreille (9 ot)**  
85 e (norm. 105 e) ke 3.-17.12. klo 9.30-12.

#### Mindfulness- ja pilateskurssit

Sturenkatu 27, Helsinki.

• **Johdatus mindfulness-meditointiin (4 ot)**  
28 e (norm. 35 e) la 13.12. klo 13-16.

• **Method Putkisto Pilates -alkeisintensiivi (4 ot)**  
45 e (norm. 55 e) to-pe 18.-19.12. klo 17.30-19.

#### Mindfulness- ja joogakurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

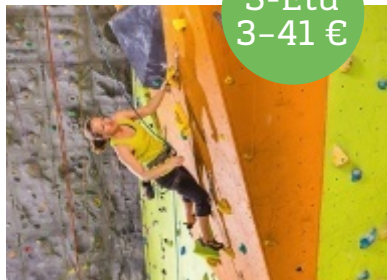
• **Rauhoitu jouluun mindfulness-meditoinnin avulla (3 ot)**  
20 e (norm. 25 e) pe 19.12. klo 17-19.15.

• **Jäbäjooga-intensiivi (5 ot)**  
30 e (norm. 35 e) la-su 22.-23.11. klo 11-13.

S-Etu  
5-20 €



S-Etu  
3-41 €



### Marraskuun kurssit Tapanilan Urheilu-keskuksessa

• **S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39 e (norm. 58 e) ja avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.**

• **S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 26 e (norm. 33 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökertarajoituksia. Ei Bonusta.**

• **S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 41 e). Ei Bonusta.**

• **S-Etukortilla seinäkiipeilykurs-silaisille 20 %:n etu kertaostoksesta kiipeilykeskuksen Puoti-kiipeily-kaupan tuotteista. Ei Bonusta.**

**Jousiammunta:** neljän kerran peruskurssi 99 e, kurssi 6: ma 3., 10., 17. ja 24.11. klo 17-18.15 ja kurssi 7: ma 17. ja 24.11. sekä 1. ja 8.12. klo 18.15-19.30. Neljän kerran jatkokurssi 79 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurseille mahtuu 4-10 osallistujaa.

**Seinäkiipeily:** yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 4., 11., 18. ja 25.11. sekä to 6., 13., 20. ja 27.11. klo 18-21. Ikäraja 14 v.

**Veitsenheitto:** yhden kerran kurssi 55 e to 13.11. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki. Ilmoittautumiset: www.mosa.fi tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvaramuksia. Kuntosal- ja keilahallietujen osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassaolevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse.

Lisätiedot ja aukioloajat:  
www.tapanilanurheilu.fi, 09 350 7077.  
Helsingin Kiipeilykeskus,  
www.kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

## MUUT EDUT



S-Etu  
15 €

### Taskuparkkeeraa Diacoriin tarkastuttamaan terveytesi

• **S-Etukortilla Diacorin ajo-terveystarkastus 92 e (norm. 107 e) 1.-30.11. Ei Bonusta.**

Etu koskee ensimmäisen ajokortin hankkijan terveystarkastusta ja sisältää 20 minuutin lääkärint vastaanotto-käynnin, ajokorttitodistuksen ja toimistomaksun. Terveystarkastukseen kuuluu yleinen terveydentilan arviointi ja näöntarkastus.

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

S-Etu  
1 €

### Joulunodotusta Pitkäsillan takana

• **S-Etukortilla joulukalenteri 7 e (norm. 8 e) marraskuun ajan Museokaupasta. Ei Bonusta.**

Kauniisti kuvitettu, 1930-lukua henkivä kuvakalenteri kertoo lasten valmistautumisesta joulun juhlaan. Kalenterin kääntöpuolella löytyy luukku luukulta kertomuksia lasten jouluaskareista. Tarinoiden näyttämönä on todellinen kortteli, vuonna 1909 valmistuneet Helsingin vanhimmat kunnalliset työväenasunnot Alppilassa.

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

S-Etu  
50 €

### Marraskuun henkilöautokurssit

• **S-Etukortilla B-kurssi 1 570 e (norm. 1 620 e) Autokoulu Lilliputissa. Ei sisällä viranomaismaksuja, eikä pimeänajoa. Ei Bonusta.**

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



UUTiset

TEKSTI RALF NYBERG



RALF NYBERG

Prisma Sellon johtaja Anu Tuomaala odottaa innolla uuden Prisman avajaisia.

## Sellon Prisma uudistui

Kuluneen syksyn aikana Sellon Prisma on ollut melkoisessa mylerryksessä, kun koko myymälä on rakennettu ketjun uusimman konseptin mukaiseksi. Asiakkaille se on merkinnyt pujottelemista erilaisen rajattujen alueiden välissä, sillä Prisma on ollut auki koko remontin ajan. Nyt esteet väistyvät, ja entistä palvelevamman Prisman avajaisia vietetään 6. marraskuuta alkaen.

"Suurin muutos on varmasti nähtävissä päivittäistavaraosastolla, joka on kasvanut lähes 500 neliöllä. Hedelmät ja vihannekset siirtyivät katutasossa myymälän toiselle puolelle, ja ne saivat entistä enemmän tilaa. Myös palvelutori on kasvanut merkittävästi ja tarjoaa nyt entistä enemmän kalaa, lihaa, puolivalmisteita, leikkeleitä ja valmisruokia", kertoo Prismajohtaja **Anu Tuomaala**.

### Asiointi helpottuu

HOK-Elannolla on pitkä historia Leppävaarassa, jossa avattiin Suomen ensimmäinen auto-market eli Maximarket. Se on ollut yksi maan vilkkaimpia kauppapaikkoja. Esimerkiksi Prisman asiakasmäärät ovat olleet koko ketjun suurimmat.

"Kova kulutus alkoi jo näkyä monissa pinnoissa, ja siksi täydellinen uudistus tuli tarpeeseen", Tuomaala toteaa.

Myös käyttötavaroiden sijoittelu on muuttunut. Pohjakerroksessa päivittäistavaroiden vierestä löytyvät luontevasti ruoanvalmistuksen ja kattamisen välineet.

"Olemme tehneet asiointiin helpommaksi asiakkaillemme ja muutaneet omia kategorisia ajattelutapojamme. Esimerkiksi lasten tarvikkeet sijaitsivat ennen kahdessa eri paikassa ja kerroksessa, mutta nyt olemme keränneet kaikki vauvanhoitoon liittyvät tuotteet yhdelle osastolle."

Toisessa kerroksessa ovat tuoterhyt, joiden myynnissä tarvitaan myyjän osaamista. Naisten, miesten ja lasten pukeutumisen lisäksi siellä ovat kodinkoneet, viihde, sportti, kodin sisustukseen ja remontointiin liittyvät tuotteet sekä kaksi kausialuetta.

"Kun talvikausi alkaa, voimme keskittää hiihtovälineet yhdelle alueelle ja joulun tunnelman toiselle. Keväällä näillä paikoilla näkyvät pyöräilykausi ja pääsiäinen."

## Drive-in-kaista Kaareen

Lokakuun lopulla verkkokauppa tuo uutuuden toimintaansa. Kauppa-keskus Kaareen pystytetään Prisma Kauppakassin noutopisteelle oma drive-in-kaista. Kannelmäessä Kauppakassin tilaajalla on käytettävissä koko Kaaren Prisman päivittäistavaravalikoima sekä yli 10 000 käyttötavaratuotetta. Tilauksen nouto on kotiinkuljetuksen ohella erittäin voimakkaasti kasvava palvelu, ja uusi drive-in-kaista nopeuttaa entisestään ruokaostosten tekoa.



## Kahlekuningas Kapsäkissä

Viisivuotiasta teatteria ja 15-vuotista osuuskuntaa juhliava Musiikkiteatteri Kapsäkki tuottaa Aleksanterin teatterin näyttämölle uuden, ennennäkemättömän näyttämöteoksen taikuri **Harry Houdinista**. Musikaalin on käsikirjoittanut arvostettu näytelmäkirjailija **Juha Siltanen** ja sävellyksestä vastaa **Jukka Nykänen**. Esityksen ohjaa **Minna Vainikainen**.

Unkarilaissyntyinen Harry Houdini on kaikkien aikojen kuuluisimpia taikureita ja kahlekuninkaita. Houdini aloitti uransa korttitempuilla. Huippuvuosinaan henkeäsalpaavat vapautumistempu hämmästyttivät ihmisiä yhtä lailla kuin hänet myöhemmin vallannut meedioinnostus.

Värikäs varieteeperinne ja ragtime-musiikki tuovat esitykseen epookkitunnelman menneen vuosisadan alusta. Esityksen muita elementtejä ovat vahva fyysinen teatteri, taidokas akrobatia, illuusiot ja vaikuttava visuaalisuus.

*Houdini - Maaginen musikaali kahleiden kuninkaasta* saa ensi-iltansa 4.12.2014 ja esitykset jatkuvat loppiaiseen saakka.

## Kauppakassin keräilymyymälä Kartanonkoskelle

HOK-Elanto käynnisti Alepa Kauppakassi -palvelulla ruoan verkkokaupan vuonna 2010 ja on siitä lähtien kehittänyt toimintaa aktiivisesti.

Syyskuussa Helsinki-Vantaan lentoaseman 2B-terminaalissa otettiin käyttöön lentomatkustajia palveleva, kylmäketjun varmistava noutopistelokerikko. Lokakuussa Kartanonkoskella avattiin Suomen ensimmäinen vain ruoan verkkokaupan tarpeisiin perustuva keräilymyymälä.

Uudessa myymälässä henkilö-kunta kerää Alepa Kauppakassi -palvelun kautta tilatut tuotteet kotiin toimitettavaksi tai noudettavaksi. Myymälä ei ole avoinna asiakkaille.

### Verkko-ostot kasvussa

Ruoan verkkokauppa on viime vuosina kasvanut erittäin voimakkaasti. Alepa Kauppakassi vastaa kysyntään siirtämällä ostosten keräämisen nykyisistä myymälöistä omaan myymälään asteittain lokakuun 2014 aikana. Uuden myymälän avaaminen ei tuo katkosta Alepa Kauppakassin toimintaan. Myymälään avataan noutopiste myöhemmin syksyn aikana.

”Iso osa asiakaspalautteistamme liittyy valikoimaan. Uuden myymälän ansiosta pystymme vastaamaan entistä paremmin asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin valikoiman osalta”, sanoo HOK-Elannon verkkokaupan kehityspäällikkö **Jukka Ranua**.

”Valikoimassa korostuvat muun muassa lapsiperheiden tarpeet sekä luomutuotteet. Kuuntelemme asiakkaidemme toiveita tarkasti.”

Asiakkaat haluavat asioida verkkokaupassa mahdollisimman joustavasti ja läpinäkyvästi. Yhdessä

Digital Foodien kanssa kehitetty toimitusjärjestelmä on oleellinen osa toimivaa verkkokauppaa. Läpinäkyvyys ja tehokkuus ovat olleet tilausjärjestelmän lähtökohtia alusta pitäen.

### Yli 6 000 tuotetta

Keräilymyymälällä saadaan lisättyä tehokkuutta keräilyyn ja logistiikkaan, kun toiminnot on keskitetty yhteen paikkaan. Tuotteet on sijoitettu myymälässä siten, että ne on helppo kerätä kauppakassiin. Tällöin tilauksen käsittelyaika lyhenee. Tämä merkitsee entistä suuremman tilausmäärän läpäisykykyä. Uusi myymälä työllistää yhteensä lähes 50 henkilöä, kun mukaan lasketaan sekä kerääjät että kuljettajat. Keräilymyymälän valikoimissa on yli 6 000 tuotetta.

Myymälän vetäjinä toimivat myymäläpäällikkö **Jan Kokemäki** ja apulaismyymäläpäällikkö **Henna Malmi**. Molemmat työskentelevät aiemmin Alepa Roihuvuoressa, joka on toimitannut Kauppakassin tilaukset Itä-Helsingin alueelle.

”Nyt teemme hyllytykset illalla ja päivän mittaan pääsemme keskittymään täysin tilausten keräilyyn. Roihuvuoressa piti keskittyä molempiin vuorotellen, ja lisäksi myymälässä oli luonnollisesti koko ajan asiakkaita”, Malmi sanoo.

Kartanonkoskelta toimitetaan noin 10-12 asiakkaan tilaukset kerrallaan. Reitit suunnitellaan erikseen mahdollisimman sujuviksi. Asiakas voi valita toimituksensa ajankohdan kello 6-24. Ruokakassit toimitetaan perille noin kolmen tunnin sisällä. Lähellä

toimitusajankohtaa asiakas saa tekstiviestin, jossa on tarkennettu aika.

### Tuoreita ja edullisia tuotteita

Keräilymyymälän tuotteet on hinnoiteltu Alepan pysyvästi edullisen hintatason mukaan. Toimitusmaksu on asiakasomistajalle S-Etukortilla alkaen 6,90 euroa. Lisäksi asiakasomistajat saavat Bonusta sekä ostokista että toimituskuluista.

Keräilymyymälässä on pyritty uusiokäyttämään mahdollisimman paljon olemassa olevia kalusteita. Toiminnassa haetaan myös synergiaa verkon ja kivijalkamyymälän välillä. Vieressä sijaitseva Alepa Kartanonkoski ja Kauppakassi tekevät tiivistä yhteistyötä henkilöstön käytössä ja tavaraliikenteessä.

”Lähtökohtana on, että asiakkaalle valitaan aina tuorein saatavilla oleva tuote. Avaamme syksyn aikana Alepa Kartanonkoskelle myös Kauppakassi Outlet -päädyn. Sieltä asiakkaat voivat ostaa myymättä jääneitä tuotteita edullisemmin”, Jukka Ranua kertoo.



Myymäläpäällikkönä toimii Jan Kokemäki ja apulaismyymäläpäällikkönä Henna Malmi.



TEKSTI TOMI RONKAINEN KUVA ANSSI VUOHELAINEN

# Tornillinen elämyksiä

Suomen korkeimman hotellin avajaisia vietettiin lokakuun puolivälissä. Solo Sokos Hotel Torni Tampere tarjoaa asiakkaalle valinnanmahdollisuuksia ja yksilöllisiä palveluita.

Yli vuoden Tampereen maisemaa näkyvästi muokannut maamerkki on vihdoinkin avattu yleisölle. Lähes 90 metrin korkeuteen kohoavasta tornihotellista löytyy yli 300 huonetta. Ylimpänä sijaitsevat huoneet ovat hotellin 24. kerroksessa 80 metrin korkeudessa. Myös muista huoneista avautuu upeita näköaloja kaikkiin ilmansuuntiin. Huoneen voi valita viiden eri huonetyyppin väliltä.

Hotellin tilat ja palvelut sopivat kaikenlaisille matkailijoille. Tervetulleita ovat kaikki aina kotimaan lomailijoista ulkomaisiin business-ryhmiin.

## Kunnianosoitus Tampereelle

Tamperelaisuus näkyy hotellissa monella tapaa.

”Hotelli itsessään on tribuutti Tampereelle. Huoneiden ja julkisten tilojen sisutuksessa on paljon mielenkiintoisia yksityiskohtia kaupungista”, kertoo Torni Tampereen hotellijohtaja **Mikko Kankaanpää**.

Hotellin käytävät ja huoneet on koristeltu tamperelaisten kuvataiteilijoiden teoksilla, joita hotelli-vieraat voivat halutessaan ostaa omakseen. Virkistäytymishetkiä tarjoavalla Paja Bar -ravintolalla on nimekkäitä tamperelaisia yhteistyökumppaneita, kuten Popeda ja Eppu Normaali.

140-vuotias tunnelmallinen veturitali palvelee juhla- ja kongressivieraita. Hotellin yhteydessä sijaitseva historiallinen rakennus muuntautuu jopa yli tuhannen



vieraan juhlatilaksi, pienempiä kahvipalavereita unohtamatta. À la carte -ravintola Grilli it! sijaitsee myös veturitalissa.

Torni Tampere tarjoaa tekemistä kaikille. Hyvinvointiinsa panostavat asiakkaat voivat kuntoilla hotellin monipuolisella kuntosalilla, joka on suunniteltu **Jutta Gustafsbergin** kanssa. Rauhalliset työtilat löytyvät 17. kerroksen Visio Klubilta, joka on ylimmissä kerroksissa majoittuvien vapaassa käytössä. Muut voivat lunastaa sisäänkäsyn Visio-passilla.

Kaikille avoin kohtaamispaikka Moro Sky Bar vakuuttaa ainutlaatuisuudellaan. Hotellin katolla sijaitsevasta ravintolasta avautuu huikeat näköalat yli Tampereen. Uniikin maamerkin ensimmäisen toimintavuoden tavoitteet ovat korkealla.

”Ihmisten kiinnostuksen ja palautteiden perusteella odotan todella vilkasta vuotta, paljon vieraita, monenlaisia tilaisuuksia ja tapahtumia sekä uusia tuttavuuksia ja kumppaneita”, Kankaanpää summaa. •



Jos ei löyly ja valot auta,  
niin sitten on remontin paikka!



**Kylie**  
**RIIPPUVALAISIN**

Betoninharmaa  
Teho 1 x max 40 W, E27 kanta.  
Pakkaus ei sisällä lamppua. Runko  
peltiä. Kuvun sisäpinta valkoinen.  
Valkoinen johto. Asennus  
koukkuun.

**97<sup>95</sup>**



**Royal Canin**  
**MEDIUM ADULT 25**  
15 kg.

**69<sup>90</sup>**



**Harvia**  
**SÄHKÖKUAS CILINDRO PC70**  
Saunan koko 6–10 m<sup>3</sup>. Teho 6,8 kW.  
L 32 x K 93 x S 32 cm. Paino 10 kg.  
Kivimäärä enintään 80 kg. Kiinteä  
ohjauskeskus. Pääläö 4 h, ajastus  
8 h.

**249,-**

**Osku**  
**MAAPÄHKINÄ**  
Ulkolinnuille 5 kg.

**16<sup>95</sup>**



**AEG**  
**AKKUISKUPORAKONE**  
**BSB12G2 Li152C 12V**  
Mukana 2 x 1,5 Ah pro litiumakku,  
60 min. laturi. Suorituskyky 350/  
1350 rpm, 30 Nm ja jopa 20250  
isku/min. (Norm. 149,-).

**99,-**



**Black Horse**  
**MYSKIREHU HARMONY**  
**MIX 20 KG**


Hevosille ja poneille. Kotimainen.  
Pölymätön. Alhainen sokeri-  
pitoisuus. Kauraton. Sisältää  
porkkanaa, omenaa, maissia,  
yrtejä ja pellavaa.

**29<sup>90</sup>**



**Kaikenkattava**  
**rautakauppa**  
[hok-elanto.fi/kodinterra](http://hok-elanto.fi/kodinterra)






Kaikki normaalihintaiset naisten  
**juhlamekot** ja miesten **puvut**  
koko marraskuun ajan S-Etukortilla

**-20%**

SOKOS HELSINKI  
Mannerheimintie 9

SOKOS KAARI  
Kantelettarentie 1

HOK-ELANTO 

SOKOS

# BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSIDA

## Emmelle Hyaluron PRO+ -hammastahna 75 ml

Emmelle ORIGINAL PRO+ on valkaiseva hammastahna, joka poistaa hellävaraisesti tummentumia kiillettä vaurioittamatta. Sisältää ksylitolia ja fluoria (1500 ppm).



**6,90 €**  
(norm. 8,78 €)

## Melarest Travel Mint 1 mg 50 tabl.

Melatonini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. Lisäksi se auttaa lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



**11,30 €**  
(norm. 13,32 €)



## Minisun® D-vitamiini 50 mikrog. 200 tabl.

Suomessa kehitetty ja hyvin imeytyvä D-vitamiini.

**22,90 €**  
(norm. 26,44 €)



## Calsorin 500 mg + D3 20 mikrog. 130 tabl.

Kalsiumin ja lisääntyneeseen D-vitamiinin tarpeeseen. Nyt 30 tablettia kaupan päälle!

**17,40 €**  
(norm. 19,33 €)



## Eucerin® Dry Karbamid -jalkavoide 100 ml

Kuivan, karhean ja halkeilevan ihon päivittäiseen hoitoon sekä känsiä, halkemia ja paine-  
haavoja vastaan.

**13,30 €**  
(norm. 15,71 €)



## Tearsagain® -silmäsuihke 10 ml

Kuiville, ärtyneille ja vuotaville silmille. Voidaan käyttää saman-  
aikaisesti piilolinssien ja  
silmämeikin kanssa.

**18,90 €**  
(norm. 22,41 €)

Tarjoukset voimassa 1.-30.11.2014. Lisää tarjouksia löydät omasta Bonusapteekistasi!

Apteekkishop.fi | Apteekki Isokannel | Hietalahden apteekki | Shop.isokannel.fi  
Itäkeskuksen apteekki | Lentoaseman Apteekki | Malmin apteekki | Tikkurilan Uusi apteekki





# JOULUNVIETTO ALKA

## ILTAMINI - PIKKUJOULUT TASKUKOOSNA

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

## TÄHDET SYTTYVÄT PIKKUJOULUAIKAAN

Myös pikkujoulujen aikaan m/s Finlandia tarjoaa elävää musiikkia joka päivä. Tiistai- ja keskiviikkoiltoisin tähtiartistit tanssittavat risteilijöitä. Torstaisin kovat kotimaiset valtaavat lavan, esim. 6.11. Elastinen, 13.11. Virve Rosti, 20.11. Pave Maijanen ja 27.11. Kasimir. Lauantaisin viihdyttävät bilebändit tai ballausduot.



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

# A m/s FINLANDIALLA.

## LÄHDE PÄIVÄKSI TALLINNAAN

Vietä kahdeksan tuntia Tallinnassa. Päivä Tallinnassa -risteily on miniloma arjesta. Aikaa on hemmotteluun ja herkutteluun. Parhaat ostokset hankit m/s Finlandian myymälöistä.

## TUNNELMALLINEN JOULU TAI VAUHDIKAS UUSIVUOSI TALLINNASSA

Vaivaton tapa juhlistaa vuoden kohokohtia Original Sokos Hotel Virussa tai Solo Sokos Hotel Estoriassa. Joulumatka 23.-26.12.2014 eli kolme yötä Tallinnassa, sisältäen joulu-aaton ja -päivän illalliset. Tai vuodenvaihte 30.12.2014-1.1.2015 iloisissa tunnelmissa. Aattoilta vietetään herkullisen buffetin ja vauhdikkaan Life is a cabaret -showesityksen parissa. Illan kruunaa Tallinnan ilotulitus.

Joulumarkkinat  
Raatihuoneentorilla  
21.11. alkaen







Asiakkaidemme pyynnöstä:

# TUPLAPÄIVÄT JATKUVAT!

TUPLAPÄIVÄT  
**osta 2  
maksa 1**

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10%  
**Bonus**



S-kanava.fi



GUCCI



TOMMY HILFIGER



FENDI



MaxMara



Ray-Ban



skaga

TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Kaupan päälle annettavien silmälasien linssit ja kehukset laajasta erityismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % 16.11. mennessä maksetuista ostoksista. Voimassa 16.11.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)



## SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi)



finnwear

Finnwear  
Tanssiva Mymmeli  
Naisten paituli

**19<sup>95</sup>**



Finnwear Tanssiva Mymmeli  
**Naisten pyjama**  
Koot: S-XXL, 100 % puuvilla.  
Värit: punainen ja pinkki.

**34<sup>95</sup>**



Finnwear Tanssiva Mymmeli  
**Naisten pehmosukat**  
Koot: 36/38-39/41. Värit: punainen ja pinkki.

**6<sup>95</sup>**



Finnwear Haisuli  
**Lasten pyjama**  
104/110 cm-152/158 cm, 100 %  
puuvilla.

**29<sup>95</sup>**



Finnwear Haisuli  
**Lasten pehmosukat**  
Koot: 28/30-34/36.

**5<sup>95</sup>**



Finnwear Tanssiva Mymmeli  
**Lasten pyjama**  
Koot: 104/110 cm-152/158 cm,  
100 % puuvilla.

**29<sup>95</sup>**



Finnwear Tanssiva Mymmeli  
**Lasten pehmosukat**  
Koot: 28/30-34/36.

**5<sup>95</sup>**



Hinnat voimassa 1.-30.11.2014 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.



Valoverho 160 led

**39<sup>95</sup>**

Ulko- ja sisäkäyttöön. 160  
lämpimänvalkoista lediä. Leveys  
1,2 m, korkeus 1,7 m. Liitosjohto  
10 m. Muuntaja 24 V. IP44.



Valokranssi Ceres  
led 40 cm

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 lämpimän-  
keltaista lediä, koristekivet, halkaisija  
40 cm. Kiinnitysketju vaaka- tai pysty-  
kiinnitykseen. Liitosjohto 5 m, muunta-  
ja 24 V. IP44.

**34<sup>95</sup>**



Lumikristallitorni  
60 cm

Sisäkäyttöön, 30 mini-  
lampua, johto 4 m.

**22<sup>95</sup>**



Vahakynttilä Carla  
10 cm ajastimella

Sisäkäyttöön, ajastin 6 tuntia  
ON / 18 tuntia OFF,  
mukana 2 AA-paristoa.

**7<sup>95</sup>**

Konstsmide  
Kirsikka

Ulkovalosarja

22<sup>95</sup>

KONST  
SMIDE

### Ulkovalosarja Kirsikka 80-os

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 lämpimänvalkoista lediä. Valosarjan pituus 6,32 m, liitosjohto 5 m, musta johto. Muuntaja 24 V. IP44.



### Ulkovalosarja 100-os start

Ulko- ja sisäkäyttöön. 100 lämpimänvalkoista lediä. Valosarjan pituus 9,9 m, liitosjohto 5 m. Sarja laajennettavissa 400 LEDiin. Muuntaja 24 V. IP44.

24<sup>95</sup>

### Ulkovalosarja 100-os extra

Ulko- ja sisäkäyttöön. 100 lämpimänvalkoista lediä. Valo-osuuden pituus 9,9 m, johto 5 m.

16<sup>95</sup>



### Ulkovalosarja 40-os led

Ulko- ja sisäkäyttöön. 40 lämpimänvalkoista lediä, valosarjan pituus 6,2 m. Liitosjohto 10 m, **valkoinen johto**, muuntaja 24 V. IP44

12<sup>95</sup>



### Ulkovalosarja 40-os led

Ulko- ja sisäkäyttöön, 40 lämpimänvalkoista lediä, valosarjan pituus 6,2 m. Liitosjohto 10 m, **kirkas johto**, muuntaja 24 V IP44.

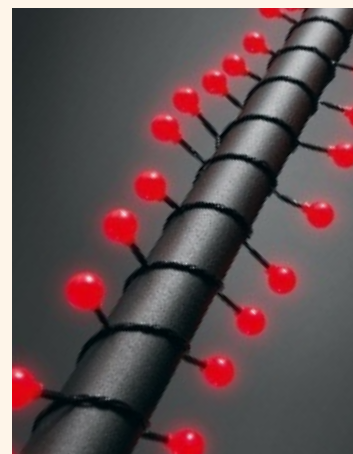
12<sup>95</sup>



### Ulkovalosarja 80-os led

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 lämpimänvalkoista lediä. Valosarjan pituus 12,6 m, liitosjohto 10 m. **Kirkas johto**. Muuntaja 24 V. IP44.

19<sup>95</sup>



### Ulkovalosarja Kirsikka 80-os

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 punaista lediä. Valosarjan pituus 6,32 m, liitosjohto 5 m, musta johto. Muuntaja 24 V. IP44.

22<sup>95</sup>



# Rustic Evolution

## Täyttä rautaa - täydellinen paistamiseen!



DESIGNING  
GOOD LIFE

Valuraudasta valmistettu paistinpannu kuuluu jokaisen ammattikokin vakiovarusteisiin, sillä sen paisto- ja haudutusominaisuudet ovat ylivoimaiset verrattuna muihin materiaaleihin. Rustic Evolution -sarjan tuotteet on valmistettu uudella menetelmällä, jonka ansiosta tuotteet ovat perinteiseen valurautaan verrattuna puolet kevyempiä. Oikein hoidettuna valurauta on ikuinen!

OBH Nordica Rustic Evolution

Paistinpannu 26 cm

**49<sup>95</sup>**



OBH Nordica Rustic Evolution

Pata 5 litraa

**89<sup>95</sup>**



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

### TÄYDELLINEN, TASAINEN LÄMPÖ

Tasainen lämmön jakautuminen takaa optimaalisen paistotuloksen.

### KORKEAT LÄMPÖTILAT

Valurauta kestää erittäin korkeita lämpötiloja ja liekittämistä.

### KESTÄVÄ

Valurauta kestää hyvin naarmuuntumista ja myös metallisten keittiövälineiden käyttöä.

### SOVELTUU KAIKILLE LIESILLE JA UUNIIN

Valurauta soveltuu kaikille liesityypeille, myös induktiolle. Soveltuu myös uunissa käytettäväksi.



EVEN HEAT  
DISTRIBUTION



HIGH TEMP  
RESISTANT



METAL  
UTENSILS



INDUCTION



ELECTRIC



GAS



CERAMIC



HALOGEN



OVEN SAFE

sodastream®  
caps



**KUPLIVAA**  
MAKUA YHDELLÄ  
PAINALLUKSELLA



SodaStream Caps  
**Makukapseli**  
8 makukapseliä/pakkaus,  
8 litraa valmista juomaa.

**9<sup>95</sup>**  
/pakkaus



SAMSUNG

yle

AREENA

ruutu

KATSO MO

Samsung  
UE50HU6905  
50" UHD-TV\*  
999<sup>00</sup>

MAKSA OSISSA

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

UUTUUS!



Samsung UE50HU6905

50" UHD-TV\*



Samsung UHD-TV nyt Prismasta! UHD-TV tarjoaa neljä kertaa tavallista HD-kuvaa tarkemman ja selkeämmän kuvan. 200Hz CMR pitää kuvan tarkkana vauhdikkaamassakin toiminnassa. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Smart-kaukosäätimen avulla TV:n käyttö on helppoa ja intuitiivista. Neliydinuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Energialuokka A. HD-viritimet T2/C.

Samsung UE55HU6875

55" Kaareva LED-TV\*

Kaareva näyttö tekee katselu-elämyksestä syvemmän ja luo tunteen että olet tapahtumien keskipisteessä. 600Hz CMR pitää kuvan tarkkana vauhdikkaamassakin toiminnassa. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, YLE Areena, yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Energialuokka A+. HD-viritimet T2/C.

1199<sup>00</sup>

UUTUUS!

LAHJAKSI  
IHAN KAIKKI AKUT!

Ostaessasi Samsung Galaxy Tab 4 TAI Galaxy S-laitteen, saat Aku Anka Lataamon veloituksetta käyttöösi 6 kk:n ajaksi. Arvo 59,40.



Samsung Galaxy Tab 4 10.1 WiFi

Tablettitietokone\*



Tabletti koko perheen tarpeisiin, oli kyse sitten peleistä, viihteestä tai töistä. Terävän näytön voi jakaa kahteen ikkunaan, jolloin käyttäjä voi vaikka surffata ja katsella videoita samanaikaisesti. Voit luoda jokaiselle perheenjäsenelle oman käyttäjäprofiilin ja lisäksi laitteessa on Lasten tila-toiminto, jolla voit rajoittaa sisältöä ja hallita laitteen käyttöaikaa. Laite tukee langattomia WiFi-verkkoja.

249<sup>00</sup>NÄPPÄIMISTÖ  
MYYDÄÄN ERIKSEEN

SAMSUNG

Tab S Book Cover  
Keyboard

Näppäimistö

119<sup>00</sup>

Samsung Galaxy Tab S 10.5 4G

Tablettitietokone\*



Tab S:n Super AMOLED -näyttö tarjoaa huikean tarkkuuden lisäksi uskottoman kirkkauden ja värisävyt, jotka ovat rikkaampia ja syvempiä. Alle 500 grammaa painava laite sisältää kaiken tarpeellisen huviin ja hyötyyn. Esiladattuna on mm. Hancom Office -ohjelmisto tekstinkäsittelyyn, laskentaan ja esityksiin sekä KNOX-tietoturvaratkaisu, joka pitää laitteen tiedot ja ohjelmat turvassa hyökkäyksiltä ja haittaohjelmilta. Tab S:n akku kestää videotiistoa jopa 12 tuntia yhdellä latauksella. Täydennä laite näppäimistöllä, joka toimii samalla suojakuorena itse laitteelle. Lisäksi saat lahjaksi 6 kk käyttöoikeuden Aku Anka Lataamoon.

549<sup>00</sup>

MAKSA OSISSA

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

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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI



Sony Bravia  
KDL-50W828  
50" LED-TV\*

**999<sup>00</sup>**

**MAKSA OSISSA**

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

Sony Bravia KDL-50W828  
50" LED-TV\*

Sonyn huippumalli Motionflow XR 800Hz -liikkeenäytöllä ja dynaamisella Edge LED -taustavalolla. Huippuluokan kuva! Monipuoliset liitännät ja nopea SMART-TV jossa mm. YLE Areena- ja Netflix -sovellukset. WiFi Miracast. Antenni- ja kaapeli-HD -digiviritin.



SONY

Sony CMT-X5CDW

**Hifisarja\***

Tyylikäs ja kompakti hifi-järjestelmä NFC Bluetooth® -ominaisuudella. Voit toistaa älypuhelimesi tai tabletin musiikkia langattomasti. Äänentoistajärjestelmässä myös CD-soitin ja RDS-radio. Digitaalinen S-Master -vahvistin 40 W:n lähtötehoilla ja ääntä parantava ClearAudio+ -tekniikka. USB-liitäntä MP3-toistoa varten. Mahtava soundi!

**279<sup>00</sup>**



Sony HDR-AS30VE

**Action Cam  
-videokamera\***

Pieni ja kevyt Action Cam -videokamera Carl Zeiss® Tessar® -objektiiveilla. Steady-Shot -kuvanvakain tarkkaan ja vakaa- seen kuvaamiseen. Helppo liittää- vyy älypuhelimien WiFi tai NFC:n avulla. Sisäänrakennettu GPS. FullHD 60/50p -videokuva- us. 2x ja 4x hidastustallennus. Mu- kana vesitiivis kotelo. Laaja vali- koima lisävarusteita.

**249<sup>00</sup>**



**HS** Hesarin sovellus  
3KK MAKSUTTA

**Puhelimeesi  
Kauppalehti**  
90 päiväksi  
maksutta.



Lumia 735  
Älypuhelin\*

**269<sup>00</sup>**

**UUTUUS!**

Lumia 735  
Älypuhelin\*



Ensimmäinen älypuhelin, joka on luotu selfieitä ja Skype-videopuheluja varten. 5 megapikselin etukamera ja laajakulmalinssi takaavat aina laadukkaan lopputuloksen. Kirkas 4,7 tuuman HD-näyttö, neliydinsuoritin ja langaton lataus vakiona.

Microsoft

**UUTUUS!**



Lumia 830  
Älypuhelin\*



Tyylikäs metalli- ja polykarbonaatti-ilmestely näyttää hyvältä ja tuntuu miellyttävältä. 10 megapikselin PureView-kamera OIS-tekniikalla ja Zeiss-optiikalla varmistavat upeat kuvat kaikkialla. Kirkas 5 tuuman HD-näyttö, neliydinsuoritin ja langaton lataus vakiona.

DT-601  
Langaton  
latausalusta

**39<sup>95</sup>**

**369<sup>00</sup>**

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI

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



**SAMSUNG**



**UUTUUS!**

Samsung  
Galaxy Trend 2  
Älypuhelin

**99<sup>00</sup>**



**Samsung Galaxy Trend 2  
Älypuhelin\***

Supersuosittu Galaxy Trend Plussan seuraaja, uusi Trend 2! Uusi upea ulkoasu, 4" näyttö, viimeisin teknologia ja uusin Android 4.4 KitKat takaavat sujuvan käyttökoke-  
muksen. Etukameralla kuvaat "selfiet" ja laajennettavan muistin ansioista (Micro SD  
jopa 64 Gb) saat kaikki muistot talteen. Laaja sovellusvalikoima sekä yhteensopivuus  
muiden Samsung-laitteidesi kanssa vievät puhelimen käytön kokonaan uudelle tasolle.



Samsung Galaxy Xcover 2

**Älypuhelin\***



Vettä, pölyä, hiekkaa, lunta ja kovaa käyt-  
töä kestävä älypuhelin. Voit kuvata vaikka  
snorklatessa! Kestävä 4" näyttö ja tupla-  
ydinprosessori. Android 4.1. Jelly Bean.  
IP67-suojaluokitus.

**179<sup>00</sup>**

**KAUPAN PÄälle  
32GT MUISTIKORTTI  
(ARVO 39,00)**

Samsung Galaxy S5

**Älypuhelin\***



Vedenkestävässä Galaxy S5  
-älypuhelimessa on kirkas 5,1"  
Super AMOLED (1920x1080)  
-näyttö ja 16 mpix kamera maa-  
ilman nopeimmalla automaatti-  
tarkennuksella. Android 4.4  
KitKat. IP67-suojaluokitus. Tieto-  
turvallisim Android-älypuhelin  
- Samsung Knox.

**599<sup>00</sup>**



Maxcom MM432BB

**Matkapuhelin**



Selkeäkäyttöinen suurinäppäiminen matkapuhelin, jossa  
kirkas värinäyttö. SOS-turvapainike luo turvallisuutta ar-  
keen ja suuri kirjasinkoko helpottaa päivittäistä käyttöä.  
Puhelin on kevyt ja valikko erittäin helpokäyttöinen.

**49<sup>95</sup>**  
(69,00)



Maxcom MM820BB

**Matkapuhelin**



Tyylikäs simpukkamallinen matkapuhelin suurilla  
näppäimillä ja SOS-turvapainikkeella. Kirkas 2,4"  
värinäyttö ja erittäin helppo valikko. Voimakas soit-  
toääni, handsfree ja kätevä suurennuslaittoiminto.

**99<sup>00</sup>**



**Max Com**

Joy of communication

Maxcom MM715BB

**Matkapuhelin SOS-turvarannekkeella**

Maxcom-senioripuhelimet lisäävät erityisesti yksinasuvan  
vanhuksen turvallisuutta, sillä tarvittaessa yhdellä SOS-na-  
pin painalluksella puhelin aktivoi SOS-hätäpuhelin, läh-  
tää avunpyyntöviestin sekä kytkee handsfree-kaiuttimen  
automaattisesti päälle puheluun vastattaessa. Näin toinen  
osapuoli kuulee avuntarvitsijan äänen vaikka puhelin olisi  
lipsahtanut käsien ulottumattomiin. Maxcom MM715BB  
-huippumallin visitiivis turvaranneke mahdollistaa avunhä-  
lytyksen vaikkapa suihkussa- itse puhelimen ei tarvitse olla  
näköetäisyydellä.

**129<sup>00</sup>**

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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI



Veho M4

## Kannettava bluetooth-kaiutin

Upea 360 astetta ääntä heijastava jyrkäsoundinen mini-bluetooth -kaiutin mahdollistaa lempimusiikkisi kuuntelun johdottomasti missä vain. MicroSD-korttipaikka ja Li-Ion -akku jopa 5 h kuunteluaajalla. Pakkaus sisältää myös lineaari-johdon sekä mini-USB -latauskaapelin.

**39<sup>95</sup>**



veho

**UUTUUS!**



Veho M6

## Kannettava luksus-retro bluetooth-kaiutin

Alumiinia ja nahkaa – silmiä hivelevän tyylikäs bluetooth-kaiutin, jonka äänimaailma lyö ällikkällä. Kuuntele lempimusiikkiasi johdottomasti jopa 8 h. Kaksoiskaiutinjärjestelmä luo upean äänimaailman ja sisäänrakennettu HF-ominaisuus mahdollistaa puhelujen vastaanoton/soiton kaiuttimen välityksellä. Tämä kaunotar vie sydämesi.

**79<sup>95</sup>**



AEG MR4139BT

## Bluetooth-pöytäradio\*

Tyylikäs suurella näytöllä varustettu pöytäradio, jonka bluetooth-ominaisuuden ansiosta kuuntelet musiikkia johdottomasti vaikka matkapuhelimesi avulla. 20 pikamuistipaikkaa radioasemille. Toimii verkkovirralla tai paristoilla. Värit yönmusta tai helmenvalkoinen.

**39<sup>95</sup>**

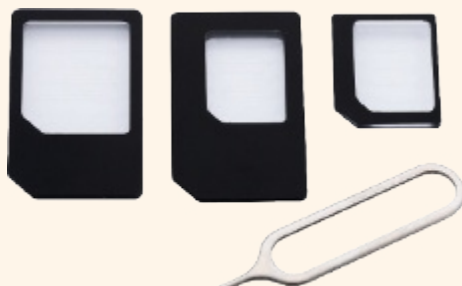


AEG MRC41 21

## Projektori-kelloradio\*

Selkeä valaistu näyttö, jossa 7 cm korkeat numerot. Kellonaika heijastuu myös seinälle tai kattoon. Lämpötilan ja päivämäärän näyttö. Kätevä infrapunasensori muuttaa kellon näyttöä käden heilautuksella. 10 pikamuistipaikkaa ja uniajastin.

**34<sup>95</sup>**



Wave

## Sim-adapterisaria

Pakkauksessa kolme adapteria sekä SIM-kortin poistotyökalu. Adapterit: MicroSIM-SIM, NanoSIM-SIM, NanoSIM-MicroSIM.

**9<sup>95</sup>**



Wave 3.1A

## Autolaturi 2xUSB\*

Autolaturisovitin 3.1A 2:lla USB-liittimellä. Toimii 12/24 V 2.1A+1A. Lataa iPadin, iPhoneen, Samsung tab:n, älypuhelimet.

**17<sup>95</sup>**



Wave

## Linssi-setti älypuhelimille

Setti sisältää 3 linssiä: laajakuva, makro ja kalansilmä. Linssi kiinnitetään puhelimeen magneetilla, vastakappale puhelimeen tarraalla. Tarroja paketissa on 10 kpl. Yhteensopiva useimpien älypuhelimien kanssa.

**19<sup>95</sup>**



Wave

## Lisävirtalaturi taskulampulla

Näppärän kokoinen lisävirtalaturi kulkee kätevästi mukana, kun virta on loppumassa eikä pistorasiaa ole lähetyvillä. 2200 mAh teho riittää lataamaan älypuhelimien akun. Laitteessa on lisäksi taskulamppu. Saatavilla myös tehokkaampia versioita.

**24<sup>95</sup>**





INNOLUX  
DESIGN



UUTUUS!

### Innolux Rondo Led Kirkasvalolaite

Tyylikäs, monikäyttöinen ja minimalistinen kirkasvalolaite. Valonlähde LED, max 12 W, sisältyy. Valaisin on helppo sijoittaa myös pieniin tiloihin.

**99<sup>00</sup>**  
(129,00)

HUGIN  
Hugging your Life!



Hugin Iberis

### Kirkasvalolaite

Kompakti kirkasvalo, teho 45 W / 10000 lux, MDD-hyväksytty.

**59<sup>95</sup>**

OBH  
NORDICA



RAJOITETTU ERÄ

OBH Nordica 4080/4090

### Lämpöpeitto

9 lämpöasettoa, nopea lämpenemisaika n. 10 min. Automaattinen virrankatkaisu 3 tunnin kuluttua. Koko 150 x 90 cm. Pesu käsin tai konepesussa 40 astetta. Väri: sinivalkoinen / 4090 koko 160 x 120 cm. Väri: ruskea.

**69<sup>95</sup> / 89<sup>95</sup>**

Philips Wake-Up Light  
HF3505/01

### Herätysvalo\*

Herättää sinut valoterapian ja äänen ainutlaatuisella yhdistelmällä luonnollisesti. Luonnollisen auringon nousun tapaan valo lisääntyy vähitellen 30 minuutin ajan, kunnes huoneen täyttää kirkas keltainen valo. 2 erilaista, luonnollista herätysääntä. Torkkutoimintoa on helppo käyttää. 10 eri kirkkausasetusta. Radio.

**89<sup>95</sup>**

PHILIPS



KOKEILE  
60  
PÄIVÄÄ

Rio Ledic

### Kynsistudio + extra geeli\*

Gel Polish -kynsistudio tuo geelilakkauksen koteihin. Kaksi viikkoa kestävät, kiiltävät ja kauniit kynnet hetkessä. Helppo ja nopea levittää kynsiin. Lakan kovettaminen LED-valolla vie aikaa vain minuutin. Mukana pinkki extrageeli.

**89<sup>95</sup>**



Braun BP6000

### Verenpainemittari

Kaksi erikokoista mansettia (S/M ja L/XL). Helppokäyttöinen. Täysin automaattinen. Helppolukuinen LCD-näyttö. Muisti kahdelle käyttäjälle. WHO:n (Maailman terveysorganisaatio) asetusten mukainen verenpainemittaus. Sis. 4 kpl AA-paristoja.

**49<sup>95</sup>**



BRAUN

UUTUUS!

Omron M2

### Automaattinen verenpainemittari

Kliinisesti validoitu, yhden napin mekanismi. Mansetti M-koko 22-32 cm. Muisti 1 hlö/30 mittaus. OK-symboli/mansetti OK, epäsuunnollisen sykkeen ilmaisin. Intelligensse-teknologia.

**89<sup>95</sup>**

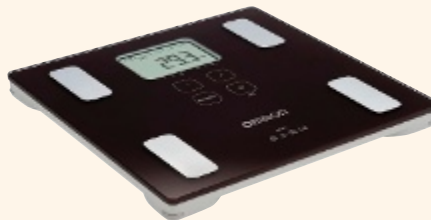


Omron BF214

### Kontrollivaaka\*

Kliinisesti validoitu kontrollivaaka. Se mittaa tarkasti ja helposti kehon painon, rasvaprosentin ja luustolihasprosentin. Laite laskee myös automaattisesti painoindeksin. Pakkaus sisältää ohjeen suomi/ruotsi sekä paristot.

**79<sup>95</sup>**



OMRON



Omron E2 Tens

### Liharentouttaja\*

Rentouttaa sähköimpulssin avulla, paristokäyttöinen, sisältää 2 kpl AAA-paristoja. 9 ohjelmaa, pestävä elektrodi-pari. Sammuu automaattisesti. Ei sovelly sydäntahdistinpotilaille eikä epileptikoille.

**89<sup>95</sup>**



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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI



Bosch Pro Salon  
**Hiustenkuivain + shampoo\***   
Teho 2200 W. Color&Care-toiminto. Kuivaajassa on myös tuplaionisointi. Kuivaajassa on erilliset valitsimet lämpötilalle ja teholle sekä kylmäilma- ja turbopuhallukselle.

**49<sup>95</sup>**



**UUTUUS!**

OBH Nordica  
Artist 5825  
**Lämpökiharrin\***

**39<sup>95</sup>**

OBH Nordica Artist 5825  
**Lämpökiharrin\***  
Ammattilaistason lämpökiharrin luovaan hiusten muotoiluun.

OBH Nordica 5821 Artist  
**Muotoiluharja\***   
LED-näyttö ja viisi digitaalisesti säädettävää lämpötilaa (120–200° C). Lämpenee nopeasti, keraaminen turmalii-nipinnoite. Automaattinen virrankatkaisu 60 min jälkeen.

**49<sup>95</sup>**



OBH Nordica 5168 Artist  
**Hiustenkuivain**   
Teho 1800 W. 2 puhallusvoimakkuutta, 3 lämpötilaa. Kylmäpuhallus. Ilmankeskitin, johto 2,8 m.

**29<sup>95</sup>**



**UUTUUS!**

OBH Nordica 3081 Artist  
**Suoristaja**   
Suoristin kuumenee nopeasti aina 210 °C:seen. Turmalii-nipinnoiteisilla keraamisilla levyillä sileät ja kiiltävät hiukset. Merkkivalo. Erittäin pitkä ja pyörivä johto 2,8 m.

**22<sup>95</sup>**



OBH Nordica 5540 Attraction  
**Hiustrimmeri**   
Toimii verkkokäyttöisenä/ladattuna. 9 eri pituusasentoa. Käyttöaika 45–50 min. Mukana: sakset, kampa, puhdistusharja ja öljy.

**19<sup>95</sup>**



Babyliss 8 In 1  
**Style Mix\***   
Tyylikäs tyttöjen sarja. Mukana 8 erilaista vaihtopäätä, mm kreppirauta, suoristaja, piippari yms. ja säilytuspussi.

**39<sup>95</sup>**



**UUTUUS!**

Babyliss BD361E Expert  
2300 Hi Ionic  
**Hiustenkuivain\***   
Tässä hiustenkuivaimessa on tupla-ionisointi, teho 2300/1700 W Dry Watt, diffuusori, ilmankeskitin.

**39<sup>95</sup>**



**UUTUUS!**

Babyliss BST326E Wet & Dry  
**Suoristaja\***   
Keraaminen lämmitin, timanttipinnoite, lämpötilansäätö (16 asetusta max 235° C). Wet & Dry, nopeasti lämpenevä 20 sek.

**34<sup>95</sup>**

**BaByliss**  
PARIS





KOKEILE  
60  
PÄIVÄÄ

Philips  
S9041/12

Partakone\*

249<sup>00</sup>



UUTUUS!

Philips S9041/12

Partakone\*

Uudistettu ajopää. Soveltuu niin kuiva- kuin märkäajoon. Tehokas Li-Ion -akku, tunnin latauksella 50 minuuttia / 17 ajokertaa. Kolmetasoinen näyttö: akulle, puhdistukselle, ajopään vaihdolle, matkalukitus. Mukana SmartClick Precision -partatrimmeri ja matkakotelo.



PHILIPS

UUTUUS!

Philips BT9280/32

Partatrimmeri\*

Partatrimmerin ainutlaatuinen laserohjaus varmistaa tarkan ja symmetrisen parran muotoilun. Käännettävä trimmeri erilaisten tyylien luomiseen. Vedenkestävä. 1 h latauksella 60 min käyttöaikaa. 17 lukittavaa pituusasetusta. Led-näyttö. 60 päivän rahat takaisin -takuu.

129<sup>00</sup>



REMINGTON

RAJOITETTU ERÄ

Remington PR1275

Parranajokone\*

Pyörivät terät joustavat ja myötäilevät ihoa täydellisesti. Jokaisessa teräyksikössä on kahdessa kehässä 21 terää. Erillinen trimmeri. Parranajokone on ladattava, sekä verkkokäyttöinen. Lithium-akku. Jopa 50 min johdotonta ajoaikaa. Vesipestävä. Pakkauksessa on mukana erillinen tarkkuustrimmeri. Trimmerin Lithium-paristo antaa ajoaikaa jopa 220 min.

99<sup>00</sup>

Remington PR1250  
Power Series Plus

Parranajokone\*

Pyörivät terät joustavat ja myötäilevät ihoa täydellisesti. Jokaisessa teräyksikössä on kahdessa kehässä 21 terää. Erillinen trimmeri. Ladattava. Lithium-akku. Jopa 40 min johdotonta ajoaikaa. Led-merkkivalo. 4 h latausaika. Vesipestävä.

59<sup>95</sup>



Remington MB4030

Partatrimmeri\*

Partatrimmeri erinomaisilla ominaisuuksilla. Advanced Ceramic -päällysteiset terät ja yhdeksän eri pituusasetusta. Itsestään teroittuvat terät. Erillinen rajain. Ladattava/verkkokäyttöinen, johdotonta ajoaikaa jopa 40 min.

44<sup>95</sup>



REMINGTON

Remington HC5600 Pro Power

Hiustenleikkukone

Tehokas moottori, lithium-akku, itsesteroittuvat titanium-terät. 2 säädettävää kampaosaa, 1 sänkikampa, vesipestävä. Ladattava/verkkovirta, jopa 120 min ajoaikaa.

49<sup>95</sup>

RAJOITETTU ERÄ

Philips PT731+NT9110

Partakone +  
hygieniatrimmeri

Pikalataus, johdoton ja johdollinen käyttö. Ajoaikaa 45+ min. Vesipestävä ajopää. Lithium-akku. NT9110-hygieniatrimmeri kaupan päälle.

79<sup>95</sup>



RAJOITETTU ERÄ

Philips PT860 + NT9110

Partakone +  
hygieniatrimmeri

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

99<sup>00</sup>



PHILIPS



BaByliss  
PARIS

LOPPUERÄ

BaByliss BAS550E

Rotaatioharja, ioni\*

Ilmakierrin ja kuivaaja samassa laitteessa. Teho 800 W. 2x irroitettavat ja pestävät keraamiset vaihtoahjat, halkaisijat 35 mm ja 50 mm. High Ionic -toiminto LED-näytöllä. 2 nopeutta ja 2 lämpötilaa + viileäpuhallus.

59<sup>95</sup>

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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI



Oral-B  
TriZone750 Black  
Sähköhammasharja  
**49<sup>95</sup>**



### Oral-B TriZone750 Black Sähköhammasharja

Oral-B TriZone® -sähköhammasharja jäljittelee käsikäyttöisen hammasharjan liikettä. 3D-puhdistusjärjestelmän 8800 edestakaisin pyyhkivää ja 20000 sykkyvää liikettä minuutissa poistaa jopa 100 % enemmän plakkia tavalliseen käsikäyttöiseen hammasharjaan verrattuna! Pakkauksessa ladattava runko-osa, latausasema, jossa on harjaspäiden säilytystila, matkakotelo ja 1 TriZone-harjaspää.

**RAJOITETTU ERÄ**



### Oral-B PRO2500 Black Sähköhammasharja\*

Kaksi puhdistustilaa: päivittäinen puhdistus, ikenien hoito. Ajustin. Paineentunnistin. 8800 värähtelevää ja 40000 sykkyvää liikettä min. CrossAction-harjaspää. Väri: musta.

**99<sup>00</sup>**



### Oral-B PRO5000 Sähköhammasharja

8800 värähtelevää ja 40000 sykkyvää liikettä minuutissa. 5 etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus, valkaisu, Smart Guide. Cross Action -harja.

**169<sup>00</sup>**



Oral-B Crossaction  
**4+1 kpl vaihtoharja**  
Criss Cross -teknologia. Osio, jossa suuri harjastiheys. Harjan 16 asteen kulma takaa optimaalisen liikkeen hammasvälien puhdistuksen.

**27<sup>95</sup>**



### Braun Cooltec 25 Parranajokone\*

Aktiivinen viilennystekniikka, kolmoisajomenetelmä, Senso-Blade-ajoterät. LED-näyttö, vesipestävä. Ladattava/verkko-käyttöinen, 5 min pikalataus.

**129<sup>00</sup>**  
(159,00)



**RAJOITETTU ERÄ**



**BRAUN**

### Braun Series3 320 Parranajokone + spray

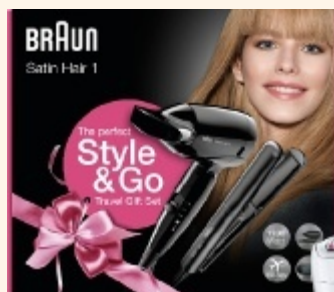
Jousitettu ajopää. Kolmoisajomenetelmä. Smart-Foil™-teräverkko. Integroitu pitkien partakarvojen leikkuri. Vesipestävä. Ladattava. Mukana puhdistuspray.

**79<sup>95</sup>**

**UUTUUS!**

Braun Waterflex Blue  
**Parranajokone\***  
Wet&Dry-teknologia, voidaan käyttää vaahdon/geelin kanssa. Kääntyvä ajopää, pitkien partakarvojen viimeistelijä. 5 min pikalataus/1 ajokerta. 1 tunnin latausaika.

**109<sup>00</sup>**  
(129,00)



Braun Style&Go HD130 + ST100

### Lahjapakkaus\*

Matkakuivain: taittuva kahva, teho 1200 W, 2 lämpötila-asetusta. Matkasuoristin: keraamiset, jousitetut levyt, matkasuojus.

**39<sup>95</sup>**



**BRAUN**

### Braun Silk-Epil SE5329 Epilaattori + kasvoharja

Joustava ajopää, smartlight, toimii verkkovirralla, 2 nopeutta, viilennyskansikas, vesipestävä. Kasvoharja: 2 nopeutta, paristokäyttöinen, syväpuhdistaa huokoset.

**79<sup>95</sup>**  
(99,00)





Dyson  
DC37C Allergy

Pussiton pölynimuri

299<sup>00</sup>

(399,00)



ENERGIALUOKKA A  
PUHDISTUSKYKY MATOLTA A  
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A  
SUODATUSKYKY A  
ÄÄNI 77 DB



Dyson DC37C Allergy  
**Pussiton pölynimuri\***

Markkinoiden ainoa pussiton neljän A:n imuri. Ei pölypussin vaihtoa.  
Ei imutehon menetystä. Pestävä Hepa-suodatin. Matto/lattiasuulake.



BOSCH

ENERGIALUOKKA C  
PUHDISTUSKYKY MATOLTA A  
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A  
SUODATUSKYKY A  
ÄÄNI 68 DB

ENERGIALUOKKA A  
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C  
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A  
SUODATUSKYKY A  
ÄÄNI 59 DB (A)

Bosch BGL8530 Performer

**Pölynimuri\***

Tehokas puhdistustulos, paras A-luokka sekä matolta että kovalta lattiapinnalta! Erittäin suuren pölypussin (5 l) ansiosta pölypussia ei tarvitse vaihtaa niin usein. PowerProtect-järjestelmän ja -pölypussin ansiosta imurin imutehokkyys pysyy aina yhtä tehokkaana riippumatta siitä, onko pussi tyhjä vai täynnä. Valmistusmaa Saksa.

299<sup>00</sup>  
(349,00)

Bosch BGL8SIL59A

**Pölynimuri\***

Markkinoiden hiljaisin. Äänieristettyjen materiaalien, moottorin jousituksen, optimoidun ilmavirran ja hiljaisten suuttimien ansiosta imurin äänitaso on vain 59dB. Alhainen energiankulutus. PowerProtect-järjestelmän ja -pölypussin ansiosta imurin imutehokkyys pysyy aina yhtä tehokkaana riippumatta siitä, onko pölypussi tyhjä vai täynnä.

399<sup>00</sup>

neato robotics®



UUTUUS!



Neato XV Essential  
**Robotti-imuri\***

Patentoitu laserohjattu navigaatio-järjestelmä skannaa ja kartoittaa asunnon automaattisesti ja puhdistaa sen järjestelmällisesti. Automaattilataus kesken siivouksen. Vahva pääharja siivoaa lattialistoihin asti. Havaitsee esteet ja puhdistaa niiden ympäriltä. Ajastustoiminto. Rajaumagneetti.

349<sup>00</sup>  
(399,00)

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

Thinking of you  
Electrolux



Electrolux  
Ergorapido ZB2816  
Varsi-imuri\*

99<sup>00</sup>



10 VUOTTA  
10 MILJOONAA  
TYTYTYVÄISTÄ  
KÄYTTÄJÄÄ



Electrolux Ergorapido ZB2816

**Akkuimuri\***

Ergorapido 2in1. Johdoton varsi-imuri joustavaan pikasiivoukseen. Kaksi imuria samassa. Latausaika 16 tuntia, imurointi-aika jopa 20 min. Latausteline voidaan sijoittaa seinälle tai lattialle. Väri: musta.

Thinking of you  
Electrolux



Electrolux  
Ergorapido ZB3004  
Varsi-imuri\*

189<sup>00</sup>



10 VUOTTA  
10 MILJOONAA  
TYTYTYVÄISTÄ  
KÄYTTÄJÄÄ



Electrolux ZB3004

**Varsi-imuri\***

Johdoton akkuimuri, jossa irrotettava käsiosa. 180° kääntyvä suulake. Sykloninen pölysäiliö. 2 tehotasoa. Latausaika 14 h. Imurointi-aika jopa 27 min. Harjan puhdistus-toiminto. LED-valot. Pysyy itsestään pystyssä.

PHILIPS



UUTUUS!

Philips FC7088/01

**AquaTrio\***



Aquatrio imuroi, moppaa ja kuivaa kerralla. Poistaa jopa 99 % bakteereista. Erilliset puhtaan ja likaisen veden säiliöt. Itsepuhdistuva laite ja huuhteluteline. Ihanteellinen kaikille koviille lattiapinnoille, myös parketille. 120 päivän rahat takaisin -takuu.

399<sup>00</sup>

dyson



Dyson DC35

**Varsi-imuri\***



Markkinoiden tehokkain johdoton varsi-imuri. Tehokas ja kevyt käyttää. Imuteho max 65 W. Mukana moottoroitu harja-suulake sekä yhdistelmä- ja rakosuulake.

299<sup>00</sup>

BOSCH



Bosch Athlet

**Varsi-imuri\***



Varsi-imuri, jolla saat saman siivoustuloksen kuin 2400 W:n imurilla, vaikka varsi-imurin teho on vain 150 W. Imurissa on käytetty ainutlaatuisia Sensor-Bagless™-tekniikkaa, joka on erittäin tehokas ja erittäin vähän huoltoa vaativa. Imurista löytyy ladattavat Bosch Li-on -akut (18 V), toiminta-aika on pitkä (jopa 40 min) ja latausaika lyhyt 6 tuntia. Imurissa on kolme eri tehotasoa.

269<sup>00</sup>

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI

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



**PHILIPS**



Philips Saeco HD8763

## Kahviautomaatti\*

Integroidun kaksikammiosien maitokannun ansiosta ihanteellinen vaahdottamiseen. Nopeakäyttöinen kuumavesisäiliö. Täyskeraaminen kahvinytely. Tallenna suosikkikahvia ja valitse oman makusi mukainen jauhatusta. Automaattisen puhdistuksen ja kalkinpoiston ansiosta laite on aina puhdas. Irrotettava suodatinsyksikkö.

**499<sup>00</sup>**  
(799,00)

KOKEILE  
**60**  
PÄIVÄÄ

Thinking of you  
**Electrolux**



Electrolux EKF7800

## Kahvinkeitin\*

Informatiivinen ja selkeä LCD-näyttö. Ajustustoiminnon avulla voi aamukahvin ajastaa jo illalla (1–24 tuntia). Automaattinen virrankatkaisu. Aromitoiminto pienelle määrälle kahvia. Irrotettavan vesisäiliön tilavuus 1,65 litraa / 2–12 kupillista. Tippalukko. Kestosuodatin. Konepestävät osat. Teho 1100 W.

**99<sup>00</sup>**

NESCAFÉ  
Dolce  
Gusto



Dolce Gusto Mini Me

## Kapselikeitin\*

Kompaktin kokoinen irroitettavalla 0,8 litran vesisäiliöllä varustettu kapselikeitin, jolla voidaan valmistaa mm. cappuccinoa, espressoa, café lattea, tavallista kahvia, kaakaojuomia ja teetä. Flow Stop -toiminto annostelee oikean vedenmäärän. Automaattinen virrankatkaisu.

**59<sup>95</sup>**  
(69,00)



**MOCCAMASTER**  
HANDMADE



Moccamaster Cup One

## Kahvinkeitin\*

Ensimmäinen ECBC-hyväksytty kahvinkeitin, joka keittää kupillisen kahvia suoraan mukiin tiukkojen kahvin-suodatustandardien mukaisesti. Keittimen virta sammuu välittömästi, kun vesisäiliö on tyhjentynyt. Kapasiteetti 0,33 l. Pakkauksessa mukana 2 kpl posliinimukeja. Teho 1090 W. Saatavana useita eri värejä.

**179<sup>00</sup>**

OBH  
NORDICA



OBH Nordica 2301/2302

## Kahvinkeitin\*

Automaattinen pour-over -suodatusmenetelmä. Tehokas vastus 1800 W. Tilavuus 1,25 l. Automaattinen virrankatkaisu kahden tunnin kuluttua. Irrotettava suodatin. Tippalukko. Punainen/harjattu teräs.

**99<sup>00</sup>**

**BRAUN**



Braun KF520

## Kahvinkeitin\*

Tilavuus 1,2 litraa. 2–10 kupillista. Ergonominen avoin kädensija. Sivulle kääntyvä suodatin, jossa tulvimisen esto. Integroitu johdon säilytys. Selkeä vesimäärän ilmaisin ja tippalukko. Konepestävät osat. Teho 1100 W.

**29<sup>00</sup>**

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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI

Thinking of you  
Electrolux

Electrolux  
EAT7800

Leivänpaahdin\*

99<sup>00</sup>



Thinking of you  
Electrolux

Electrolux  
EEWA7800

Vedenkeitin\*

99<sup>00</sup>



Electrolux EAT7800

Leivänpaahdin\*

LCD-näyttö kertoo sekunnin tarkkuudella leivän jäljellä olevan paahtoaajan. Isot paahtoaукот. Teline sämpylöille ja croisantille. Irrotettava murualusta. Säilytystila johdolle. Teho 980 W.



OBH Nordica 6953

Vohvelirauta\*



Vohvelirauta paistaa neljä herkullista sydänkuviollista vohvelia. Käyttövalmis n. 2 min 30 sek. Merkkivalo virta päällä/käyttövalmis. Säädettävä paistolämpötila 1-5. Teho 1000 W.

59<sup>95</sup>

Thinking of you  
Electrolux

Electrolux ESC7400

Haudutuspata\*



Sähköllä lämpiävä keraaminen haudutuspata joka kypsentää ruuan hitaasti ja tuo esiin ruuan aidot aromit. Tilavuus 6,8 litraa. Pata konepestävä. Ohjelmoitava. Ajastin. Matala Energiankulutus 235 W.

169<sup>00</sup>



Electrolux  
ESB2300

Tehosekoitin

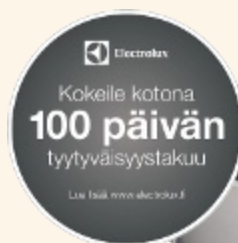
39<sup>95</sup>



Electrolux ESB2300

Tehosekoitin

Tilavuus 1,5 litraa. Kolme tehoa + turbo. 4-siipinen irrotettava terä. Konepesunkestävät osat. Teho 450 W.







KENWOOD

Kenwood  
KVL6030T Sense XL

Yleiskone\*

699<sup>00</sup>



Kenwood KVL6030T Sense XL

Yleiskone\*

Legendaarinen Kenwood-yleiskone nyt uudessa upeassa muodossa – Kenwood Chef Sense. Iso 6,7 l teräskulho, mukana taikinakoukku, k-vatkain sekä pallovispilä. Helppo, portaaton, elektroninen tehonsäätö ja tehokas 1200 W moottori. Teräksinen runko ja rattaisto. Paketissa mukana thermoresist-tehosekoitin sekä lihamylly makkarasuppiloilla.

Kenwood AT641, lisälaite yleiskoneeseen

Mehulinko\*

Lisälaite Chef- ja Major-yleiskoneisiin. Jatkuvatoiminen mehulinko mehustaa kaikenlaisia hedelmiä ja vihanneksia. Suuren syöttöaukon ansiosta voit mehustaa vaikka kokonaiset omenat nopeasti ja helposti.



39<sup>95</sup>  
(129,00)



BRAUN

Braun MQ100

Sauvasekoitin

Patentoitu PowerBell-sekoitustekniikka. Kätevä käyttää yhdellä kädellä. Kompakti koko säästää säilytystilaa. Mukana 600 ml BBA-vapaa kulho mitta-asteikolla. Terät ruostumatonta terästä. Hiljainen, mutta tehokas DC-moottori 450 W.

19<sup>95</sup>

BRAUN



Braun MQ500

Sauvasekoitin\*

Patentoitu Anti-Splash -sekoituspää tuottaa hienon ja tasaisen lopputuloksen. 2 nopeutta. Mittakulho (600 ml) ja vispilä. Teho 300 W.

49<sup>95</sup>



Bamix M180

Sauvasekoitin\*

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

179<sup>00</sup>

bamix<sup>®</sup>  
of Switzerland



Bamix M120 Magic Wand

Sauvasekoitin\*

Bamix M120 Magic Wand -sauvasekoitin on varustettu hiljaisella, tehokkaalla ja kestäväällä 120 W vaihtovirtamoottorilla. Laitteen mukana tulee yleisterä. Takuu 25 vuotta. Valmistusmaa Sveitsi.

99<sup>00</sup>

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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ  
**100%**  
TYTYVÄISYYS  
TAI RAHAT TAKAISIN



Hugin Qualis  
**Mikroaaltouuni**

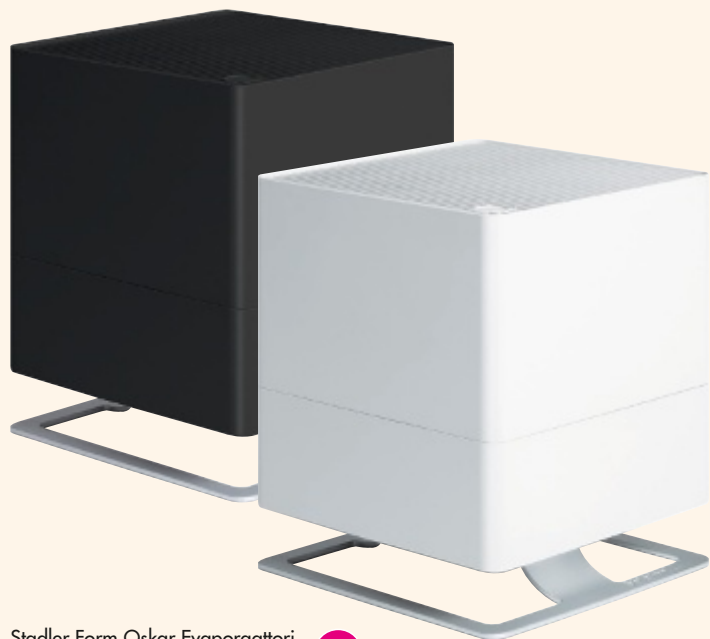
**49<sup>00</sup>**

(69,95)



Hugin Qualis  
**Mikroaaltouuni**

Valkoinen, hopea\*, musta\*. Laadukas ja helpokäyttöinen mikroaaltouuni, jossa käyttöä helpottava digitaalinen näyttö. Näytön avulla ajan saa säädettyä viiden sekunnin tarkkuudella joka on tarpeen esim. vauvanruokia lämmitettäessä. Automaattitoiminnot mm. lihalle ja kalalle. Sulatus ajan tai painon mukaan. Tasaisen lämmitystuloksen takaa pyörivä lautanen. Korkeus 25,8 cm, leveys 43,0 cm ja syvyys 32,8 cm. Teho 800 W. Saatavana olevat värit: valkoinen, hopea ja musta. Tuotteilla 60 pv tyytyväisyystakuu.



Stadler Form Oskar Evaporaattori

**Ilmankostutin\***

Evaporaattori, kaksi tuuletin nopeutta. Maksimiteho 300 g/h. Kaksi suodatinta, automaattinen kosteuden säätö. Automaatti-off. Erittäin hiljainen. Musta ja valkoinen.



**99<sup>00</sup>**  
(139,00)



Stadler Form Fred

**Ilmankostutin\***

Fred-ilmankostutin tuottaa lämmintä höyryä – hygropaatti. Automaatti-off, 3,7 l säiliö. Kaksi eri tehoa. Valkoinen ja musta.



**99<sup>00</sup>**  
(129,00)





### DeLonghi VVX1680 Silityskeskus\*

Silityskeskuksessa on tilava 0,8 litran vesisäiliö. Säädet-  
tävä höyrymäärä jopa 100 g/min ja höyrynpaine 5  
bar. 180 g/min Turböhöyry-toiminto. Patentoitu Dual  
Thermolon pohja. Tuulahöyrytoiminto. Eco Zone: Jopa  
35 % energian ja veden säästö. Pystyhöyrytys. Boileri  
ruostumatonta terästä. 60 päivän tyytyväisyystakuu.

**279<sup>00</sup>**



Tefal FV9910E0 Freemove

### Johdoton höyrysilitysrauta\*

Avoin kahva, jonka alapuolella on höyryn vapaut-  
tava painike. Säädettyä höyryn määrä 0-35 g/  
min. Lisähöyry 150 g/min. Pystyhöyrytys. Tippaluk-  
ko. Integroitu kalkinpoistojärjestelmä. Vesisäiliön  
tilavuus on 250 ml. Teho 2400 W.

**99<sup>00</sup>**

**DeLonghi**  
Better Everyday



DeLonghi VVX2450

### Silityskeskus\*

Silityskeskuksessa on tilava 1 litran vesisäiliö. Säädet-  
tävä höyrymäärä jopa 110 g/min ja höyrynpaine 5 bar.  
250 g/min Turböhöyrytoiminto. Patentoitu Dual Ther-  
molon -pohja. Keskuksesta on kaksi höyryohjelmaa.  
Tuulahöyrytoiminto. Eco Zone: Jopa 35 % energian ja  
veden säästö. Pystyhöyrytys. Antikalkkiijärjestelmä. Boi-  
leri ruostumatonta terästä. Soveltuu sekä oikea että va-  
senkätiseen käyttöön. 60 päivän tyytyväisyystakuu.

**399<sup>00</sup>**

**Tefal**



Tefal FV4485E0

### Höyryrauta\*

Ultragrass Diffusion -pohjassa on 3 höyryaluetta ja höyry-  
tysurat, jotka takaavat erinomaisen liukuvuuden. Säädet-  
tävä höyryntuotto. Raudassa on myös pystyhöyrytys.  
Raudassa on integroitu kalkinpoisto ja itsepuhdistustoi-  
minto. Vesisäiliön tilavuus on 270 ml. Teho on 2300 W.

**59<sup>95</sup>**

**Tefal**

**SINGER**



Singer Simple 3221

### Ompelukone\*

21 ommelta. Sisältää hyöty-, jousto- ja koris-  
teompeleita. 1-vaiheinen napinläpi. Koneessa  
on säädettyä tikin pituus, mutta ommelleveys  
on säädetty vain siksakille. Vapaavarsi ja  
pikakiinnitteiset paininjalat sekä neulanlangoi-  
tin. Mukana olevat tarvikkeet: yleispaininjal-  
ka, vetoketjijalka, napinläpijalka, napin ompelu-  
jalka, L-ruuvimeisseli, ratkoja, neulapakkau-  
s, puolia, tikkaus- ja reunaohjain, porsinlevy, lanka-  
rullan pidike, suojarahpu.

**129<sup>00</sup>**



Singer Simple 3223

### Ompelukone\*

23 ommelta. Sisältää hyöty-, jousto- ja koris-  
teompeleita. 4-vaiheinen napinläpi. Koneessa on säädettyä tikin pituus,  
mutta ommelleveys on säädetty vain siksakille. Vapaavar-  
si ja pikakiinnitteiset paininjalat. Mukana olevat tarvikkeet:  
yleispaininjal-  
jalka, L-ruuvimeisseli, ratkoja, neulapakkau-  
s, puolia, tikkaus- ja reunaohjain, porsinlevy, lankarullan  
pidike, suojarahpu.

**149<sup>00</sup>**

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

**PRISMA**  
KODIN ONNEKSI

UPO CM7000

Keraaminen liesi\*

**299<sup>00</sup>**  
(379,00)



UPO CM7500

Keraaminen liesi\*

**399<sup>00</sup>**  
(449,00)



**TÄYDELLISET  
KIERTOILMA-  
TOIMINNOT**

**KELLO JA AJASTUS**

UPO CM7000

Keraaminen liesi\*

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

UPO CM7500

Keraaminen liesi\*

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



**BOSCH**

Bosch HCE4221 23U

Keraaminen liesi\*

Valkoinen lattialiesi keraamisella keittotasolla, jossa 4 HighSpeed-keittolauetta. Tilava 72 litran uuni jonka sisäpinta on emalia. Pellinkannattimet ovat irrotettavissa, jolloin uunin puhdistus on helppoa. Myös uuniluukun lasisen sisäpinnan saa irti puhdistusta varten. Uuni toimintoina ylä/alalämpö, erillinen alalämpö, VarioGrilli suurille ja pienille määriille.



**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)

**599<sup>00</sup>**



**ROSENLEW**

**INDUKTIOliesi  
KIERTOILMAUUNILLA**

Rosenlew RMI 508

Induktiolattialiesi\*

Aito induktioliesi. Induktio-aste lämpee hetkessä, jolloin ruoanlaitto sujuu nopeammin. Vaikka liesi on 50 cm leveä siinä on erittäin tilava uuni. Rengasvastuksella varustettu kiertoilmauuni tarjoaa ihanteellisen toiminnon kaikkiin resepteihin. Haudutus- ja pizzatoiminnot mahdollistavat kaikille sopivien ruokien teon. Aina maukasta.



**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)

**799<sup>00</sup>**

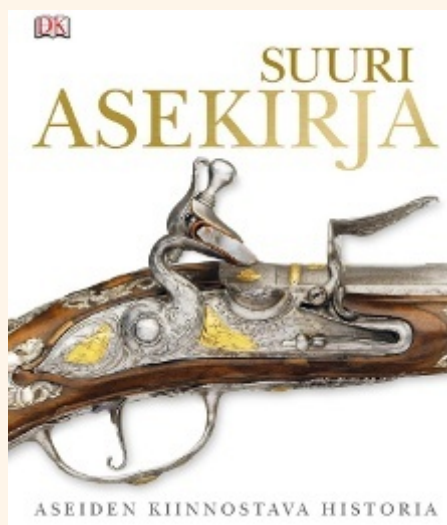




Suuri Autokirja tai  
Suuri Moottoripyöräkirja



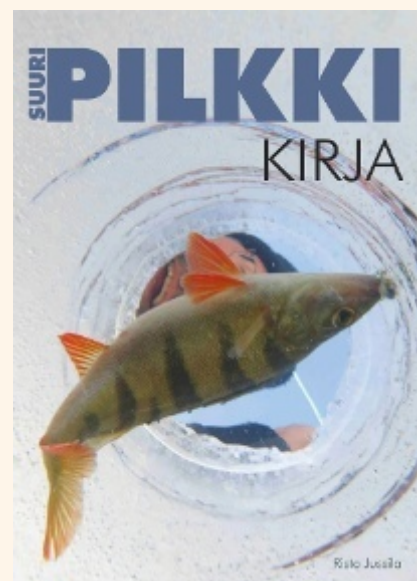
**28<sup>95</sup>**  
/kpl



Suuri Asekirja  
Aseiden kiinnostava historia.



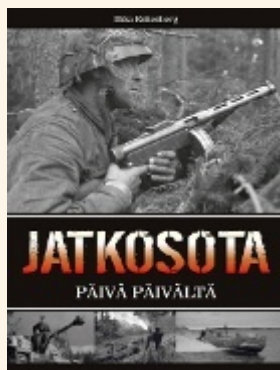
**28<sup>85</sup>**



Jussila  
Suuri Pilkkikirja



**29<sup>95</sup>**



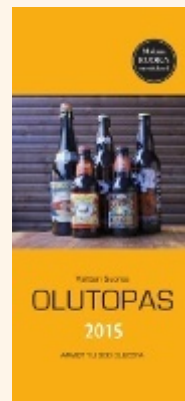
Enkenberg  
Jatkosota  
Päivä  
Päivältä

**29<sup>95</sup>**



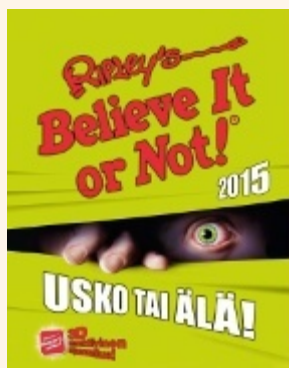
Nikkanen  
Viskien  
Maailma

**24<sup>95</sup>**



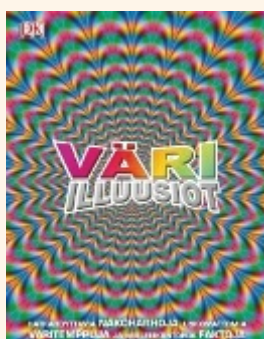
Suorsa  
Olutopas 2015

**14<sup>95</sup>**



Ripleyn  
Usko tai älä  
2015

**18<sup>95</sup>**



Väri-illuusiot

**19<sup>95</sup>**



The Vitsikirja  
2015

**9<sup>95</sup>**



Tactic  
**Noppa Alias**

Tässä upoudessa Alias-pelissä selitettävät sanat muodostetaan kirjainnopissa näkyvistä kirjaimista ja kaikki pelaajat pelaavat samaan aikaan! Peli sisältää korkealaatuiset nopat, pelin säännöt ovat yksinkertaiset ja pelin sisältö on käytännössä rajaton, eli ei muuta kun nopat pyörimään! Ikäsuositus +7 v.

**27<sup>95</sup>**



UUTUUS!



Tactic

**Haaste! / Party Haaste**

Tässä huvittavassa pelissä pelaajien tarkoituksena on suorittaa erilaisia tehtäviä. Ennen tehtävän suoritusta muut pelaajat lyövät vetoa, onnistuuko tehtävää suorittava pelaaja haasteessaan vai ei. Ikäsuositus 7+ Haaste/ 15+ Party Haaste.

**31<sup>95</sup>**  
/kpl



MYÖS "AIKAMME UUDET  
ILMIÖT" -VERSIO!

UUTUUS!

Tactic  
**iKnow**

iKnow-pelissä testataan tietoja ja samalla arvuutellaan muiden pelaajien tietämystä. Ikäsuositus +15 v.

**44<sup>95</sup>**



Competo  
**Qwixx**

Qwixx on helposti opetettu, nopeatempoinen noppapeli, joka sopii mainiosti niin perhepeliksi kuin aikuisten kesken pelattavaksi. Pelin säännöt selittää kahdessa minuutissa ja jännitys säilyy yllä loppuun asti. Ikäsuositus 8+, pelaajien määrä 2-5, pelin kesto 15 min.

**10<sup>95</sup>**



Competo

**Sanasota**

Sanasota on yksinkertainen peli. Pelaajat kääntävät kortteja esiin, kunnes kahden pelaajan kortissa on sama kuvio. Silloin pitää sanoa mahdollisimman nopeasti joku esimerkki toisen pelaajan kortissa olevasta aiheesta. Nopeammin vastannut voittaa vastapelaajan kortin ja peli jatkuu. Kuulostaako helpolta? Ikäsuositus 10+, pelaajien lukumäärä 2-6, pelin kesto 20 min.

**18<sup>95</sup>**

Competo  
**Hanabi**

Hanabi tarkoittaa japaniksi ilotulitusta ja pelinä Hanabi on mitä mainioin yhteistyöpeli. Vaatii pelaajilta tiukkoja päätöksiä, toisten aivoitusten lukemista ja joukkuepeliä! Ikäsuositus 10+, pelaajien lukumäärä 2-5, pelin kesto 25 min.

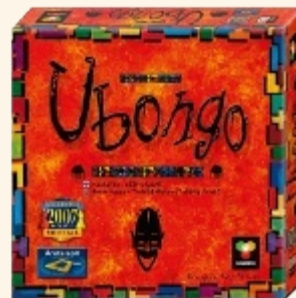
**21<sup>95</sup>**



Competo  
**Coco Loco**

Pelin parissa viihtyvät niin perheen pienimmät kuin jo vähän varttuneemmatkin! Ikäsuositus 5+, pelaajien lukumäärä: 2-4, pelin kesto 15 min.

**26<sup>95</sup>**



Competo  
**Ubongo**

Ubongo on pulmapeli, jossa pelaajat yrittävät täyttää pelilaudallaan oleva kuvio erimuotoisilla palikoilla mahdollisimman nopeasti. Nopeatempoinen peli sopii hyvin koko perheelle: pulmatehtäviä on kahta eri vaikeustasoa, joten nuoremmille pelaajille voi tarvittaessa antaa hieman tasoitusta. Ikäsuositus 8+, pelaajien lukumäärä 2-4, pelin kesto 20-30 min.

**29<sup>95</sup>**  
(32,95)



Transformers

Toimintahahmot

**19<sup>95</sup>**  
/kpl



Transformers TF4 RID Power Attackers Asst.A6147E24

**Toimintahahmot**

Vauhdikkaita kamppailuja Power Attackers -hahmoilla! Jokainen hahmo näyttää omat kykynsä, kun puristat sen jalkaa tai väännät sitä. Mahtava kohokoukku! Salamannopea isku! Räjähävä lyönti! Jännittäviä kamppailuja mahtavalla, helposti muunnettavalla hahmolla. Useita erilaisia hahmoja.



Spiderman SM Spider Strike Triple Strike Cruiser

**Spiderman-hahmo + auto**

Spider-Man on valmis taisteluun Electro-Tech 3-in-1 Battle Vehicle -autollaan. Kun Spidey istuu autossa, esiin putkahtaa monenlaisia toimintoja. Pahisten jatkaessa takaa-ajoa maastossa Spidey voi lähettää liikkeelle joko korkealla lentävän liitimen tai nopean maastoajoneuvon.

**33<sup>95</sup>**



Littles Petshop LPS Style Set

**LPS-teemasetti**

Nyt voit rakentaa oman Pet Shop -eläinkauppasi, jossa LPS-lemmikit ja Blythe kokevat monenlaisia huikeita seikkailuja! Setti sisältää yli 130 osaa, joita voit käyttää koristelemiseen. Voidaan yhdistää muihin tyyliasetteihin. Sisältää 3 uniikkia lemmikkiä.

**52<sup>95</sup>**  
(59,95)



My Little Pony Mlpeg Super Fashion Doll – Twilight

**Nukke**

Hieno ja muodikas Twilight Sparkle -nukke takaa oikeanlaisen muotileikin. Valmistele Twilight Sparkle rock-lavalle mikrofonsinsa kanssa ja anna sen poseerata rokkitahtien luksusasussa, jossa on siivet ja kuulokkeet.

**37<sup>95</sup>**



My Little Pony Mlp Rainbow Kingdom

**Lelusetti**

Sisältää Princess Twilight Sparkle -ponin ja hauskan, kiemuraisen liukumäen, jota ponistävät voivat liukua pilvivaunussa! Etsi ja piilota erikoistarvikkeen sisällä olevia yllätyksiä ystäväavaimien avulla.

**59<sup>95</sup>**  
(69,95)



My Little Pony Mlpeg Dolls With Fashions

**Nukke ja muotiasut-lajitelma**

Tule Sunset Shimmerin, Rarityn, Applejackin ja Trixiin kanssa takahuoneeseen ja auta niitä valitsemaan tyylikäimmät asut. Myydään erikseen.

**33<sup>95</sup>**

Barbie

Barbie

Ystävänukke

31<sup>95</sup>  
/kpl



Barbie

Ystävänukke

Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja kirkkaita värejä. Näiden nukkejen avulla voit elää uudelleen hetken, jolloin prinsessa Alexan uudet ystävät kokevat häkellyttävän muodonmuutoksen. Valittavana keijunukke tai merenneitonukke. Keijunukun siivet tulevat esiin painiketta painamalla, ja merenneito vaihtaa teekutsuasusta merenneitoasuun pyrstöineen hameesta vedettäessä. Nukeilla on kirkkaissa neonväreissä hohtava kaulakoru ja hiuseristeet. Mukana kaksi asua yhdessä ja tarvikkeita. Valittavana keijunukke tai merenneitonukke. Yli 3-vuotiaille.

Barbie

Yksisarvinen



Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja satulemmikkejä. Tämän yksisarvisen seurassa voi leikkiä taianomaisia seikkailuleikkejä, ja sille voi tehdä upeita kampauksia. Yksisarvisella on rai-dallinen harja, ja sen mukana tulee hiusharja ja hiustarvikkeita. Yli 3-vuotiaille.

35<sup>95</sup>

Barbie

Prinsessa Alexa



Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja kirkkaita värejä. Prinsessa Alexa -nukella voi leikkiä satujen tapahtumia ja elokuvan kohtauksia sekä luoda uusia taianomaisia seikkailuja. Nukella on upea kukkisasu, taikasauva ja tiara. Taikasauvaa painettaessa nukke soittaa elokuvan musiikkia ja sen yläosassa vilkkuvat LED-valot. Valo- ja äänitoiminnot. Sisältää juhlapuvun, taikasauvan ja tiaran. Sisältää paristot. Yli 3-vuotiaille.

36<sup>95</sup>

Barbie

Leikkisetti



Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja kirkkaita värejä. Linnaleikkisetitillä voi leikkiä elokuvan kohtauksia sekä luoda uusia taianomaisia seikkailuja. Kun linna avataan, sisältä paljastuu kolme upeaa huonetta. Ruokailutilassa voi pitää teekutsuja, vaatehuoneesta voi valita asuja ja kylpyhuoneesta nauttia kylvyistä. Linna on helppo taittaa kokoon kuljetusta ja säilytystä varten. Sisältää huonekaluja ja tarvikkeita. Kantokahva. Yli 3-vuotiaille.



64<sup>95</sup>



Disney Princess

Light-Up Gem -nukke

Lohdi häikäisevä valoshow suosikkiprinssessojesi kanssa. Jokaisella nukella on yllään kimalteleva mekko sekä erityistiara ja jalokivikaulakoru. Tiara ja kaulakoru kimaltelevat ja säihkyvät. Tiaraan ja kaulakoruun voi sytyttää valon. Valitse Ariel, Tuhkimo tai Tähtäpää. Yli 3-vuotiaille.

31<sup>95</sup>  
(34,95)

Disney



Disney Princess

Prinsessa Ruusunen -nukke

Elä uudelleen prinsessa Ruusunen tarun unohtumaton hetki, jolloin haltijakummit valitsevat rakkaan prinsessansa mekon värin. Kääntämällä Ruusunen kruunua vaihdat upean tanssiaispuvun väriä vaaleanpunaisesta siniseksi ja taas vaaleanpunaiseksi aivan kuten haltijakummitkin! Yli 3-vuotiaille.



36<sup>95</sup>



Monster High  
Päähahmot

**29<sup>95</sup>**  
/kpl  
(32,95)



Monster High Nordic X4419

### Päähahmo

Valitse Monster High -hahmoista pelottavin suosikkisi. Yli 6-vuotiaille.

### Monster High Inner Monster-hahmo

Monstereillakin on tunteet! Nämä kauheen siistit hahmot voivat ilmentää eri tunteita silmillään. Paina hahmon aivoja, niin silmissä vaihtuu kolme eri tunnetilaa. Voit myös koristella kauhiksesi monsterihousuja kiinnittämällä niihin erilaisia hymiöitä ja valita sen tunnetilaan sopivat asut ja asusteet. Kirjaa uuden kauhiksesi tunnetilat päiväkirjaan. Kukin pakkaus sisältää 1 kokonaisen hahmon, vaihdettavan kasvoväryn, vaihdettavan luurangon ja rintaosan, puvun, asusteet, käsilaukun, hiusharjan, jalustan ja täytettävän päiväkirjan. Valitse Fearfully Feisty 'N Mad Love, Spooky Sweet 'N Frightfully Fierce tai Scared Silly 'N Shockingly Shy. Yli 6-vuotiaille.

**44<sup>95</sup>**



Hot Wheels

### 5 Car Giftpack

5 painevalettua pikkuautoa. Kunkin pakkauksen autot noudattelevat tiettyä teemaa. 1:64. Eri vaihtoehtoja. Yli 3-vuotiaille.

**9<sup>95</sup>**



Hot Wheels Track Builder Essentials

### Ratapakkaus

Hot Wheels -ratapakkauksella voit suunnitella ja rakentaa aivan omanlaisesi radat ja yhdistellä osia haluamallasi tavalla muihin setteihin. Pakkaus sisältää tärkeimmät osat, kuten potkulaukaisimet, moninopeuslaukaisimet sekä suoria ja kaarevia rataosia. Eri vaihtoehtoja. Yli 4-vuotiaille.

**19<sup>95</sup>**



Hot Wheels

### Radio-ohjattava auto 1:28

Poltta kumia tällä upealla radio-ohjattavalla Hot Wheels -autolla. Sisältää auton ja ohjaimen. 1:28. Valitse vihreä tai punainen. Yli 6-vuotiaille.

**19<sup>95</sup>**

Emek

## Jakelurekka 70 cm

Lajitelma. Autossa takapöytäjäousitus, aukeavat takaovet myös peräkärryssä, sekä alas laskettava takalaitanostin. Ikäsuositus 3+. Suomessa valmistettu. Avainlipputuote.



Emek

## Scania-tukkirekka nosturilla 80 cm

Värilajitelma. Rekassa tukkien lisäksi liikuteltavat pankot. Vetoautossa takapöytäjäousitus. Ikäsuositus 4+. Suomessa valmistettu. Avainlipputuote. Värät: sininen ja punainen.

**47<sup>95</sup>**  
/kpl

Micki 2-in-1

## Puinen hakka ja palikat

Micki 2-in-1 -yhdistelmäpakkauksessa on hakka sekä 60 puisen palikan pakkaus. Hakan kumiset jalat vaimentavat vasaroinnin ääniä ja suojaavat kodin pintoja, myös vasaran pää on joustavaa materiaalia. Palikkapakkauksessa on yhteensä 60 erimuotoista ja eriväristä palikkaa, joista saa hauskan lisän leikkiin kuin leikkiin. Alkaen 1-v.



**29<sup>95</sup>**



**MICKI**

Micki Bistro

## Tuplakeittiö

Klassikko tyylikkään valkoisena! Micki Bistro -tuplakeittiössä on puisen hellan lisäksi pesuallaskaapisto. Hellassa naksuvat nappulat ja avautuva uunin luukku. Pesuallas on muovista ja sen voi nostaa ulos kaapista. Keittiön mitat koottuna 62 x 51 x 30 cm. Ikäsuositus 3+.

**49<sup>95</sup>**



Hape Happy Villa

## Kalustettu nukkekoti

Ihastuttava puinen nukkekotikonaisuus. Paketissa mukana nukkekodinnuket (isä, äiti ja lapsi) sekä kuvassa näkyvät makuuhuone, keittiö ja kylpyhuone. Kasatun nukkekodin koko: 47 x 25 x 44 cm. Ikäsuositus: 3+.

**59<sup>95</sup>**



## Hape Rapelli

Vuoden Lastenpeli 2013! Toukat ovat piiloutuneet bambun sisään. Sinun tehtäväsi on vetää ne irti mahdollisimman nopeasti. Taktikoinnilla ja tuurilla peli ratkeaa eduksesi. 2-6 pelaajalle. Ikäsuositus: 4+.

**18<sup>95</sup>**  
(22,95)



Hape

## Kaupunkisetti

Pujoteltavat liikennevälineet ja palapeli yhdessä. Kokoa palapeli ja leikki voi alkaa. Yhteensä 16 osaa. Materiaali puuta ja huopaa. Ikäsuositus: 2+.

**14<sup>95</sup>**

Hape

## Nukkeperhe

Ihanat puiset lemmikit tai nukkeperhe nukkekotiin tai muihin leikkeihin! Ikäsuositus 3+.

**16<sup>95</sup>**



Hape

## Nukkekodin lemmikit

**10<sup>95</sup>**



Hape

## Parkkihalli

Upea puinen parkkihalli, joka takaa hauskat leikkihetket. Helppokäyttöinen hissi lisää leikittävyyttä. Pakkaus sisältää 2 autoa ja 1 helikopterin. Kasatun parkkihallin koko: 48 x 30 x 38 cm. Ikäsuositus: 3+.

**39<sup>95</sup>**



Lego 60036

Arktinen tukikohta

79<sup>95</sup>



Lego 60036

## Arktinen tukikohta

Suuntaa erämaahan ja pystytä huipputekninen LEGO® Cityn Arktinen tukikohta jään salaisuuksien tutkimista varten! Lähde tärkeille tutkimusretkille lumikelkalla ja koiravaljakolla. Tutki jään salaisuuksia tehokkaalla telaketjuilla varustetulla tutkimusajoneuvolla. Kutsu helikopteri avuksi ja kuljeta suuret jäälohkareet tukikohtaan vinssin ja verkon avulla. Ole varovainen – tämä on vaarallinen paikka, jossa sääolosuhteet ovat äärimmäisiä ja jääkarhut vaaralliset leirin läheisyydessä! Mukana on 7 pienoishahmoa ja erilaisia varusteita: 4 naparetkeläijää, lentäjä, tiedemies ja tutkimusassistentti.

Lego 60062

## Arktinen jäänmurtaja

Toimita tärkeitä tarvikkeita tutkimusretkeilijöille upealla Lego® Cityn Arktisella jäänmurtajalla! Seilaa hyisillä vesillä hyvin erottuvalla oranssilla laivalla. Nosta komentosilta pois, niin alta paljastuu miehistön makuutilat, joissa he lepäävät pitkän matkan aikana. Pudota ankkuri, lähde lentoon helikopterilla ja vie lasti rannalle vinssin avulla. Mukana on 7 pienoishahmoa ja tarvikkeita: 4 tutkimusretkeilijää, kapteeni, lentäjä ja tiedemies.

89<sup>95</sup>



Lego 60033

## Arktinen telaketjuauto

Lego® Cityn Arktisella telaketjuautolla pääset kaukaisimpiinkin paikkoihin! Tässä superjäreässä hyötyajoneuvossa on monet valot sekä telaketjut, joiden avulla se voi kulkea jäisellä maaperällä. Mukana on naparetkeläijän pienoishahmo ja erilaisia tarvikkeita.

14<sup>95</sup>

Lego 10527

## Ambulanssi

Nyt on kiire! Vie potilaat kiireesti sairaalaan nopealla ambulanssilla! Auta lääkäreitä tutkimaan potilaat ja hoida heitä sitten ensiapupakkauksen sisällöllä. Potilaat paranevat nopeasti! Mukana 1 Lego® Duplo® -pinoishahmo: lääkäri laukkuineen.



Lego 10529

## Kuorma-auto

Aja kuorma-auto asemiin ja valmistaudu nostamaan kippilava ja toimittamaan kuorma. Rakennusmiehet viheltelevät talon vieressä radiosta kuuluvan musiikin tahtiin, kun he levittävät kuorman lapiolla. Mukana on 1 Lego® Duplo® -hahmo: rakennusmies.

8<sup>95</sup>/kpl



Lego 70130

## Sparratusin hämähäkkihiipijä

Auto Gorzania pakenemaan Sparratuksen pelottavaa Hämähäkkihiipijää ja karkaamaan hämähäkinseitistä CHIn avulla. Varo Hämähäkkihiipijän lentäviä verkko-ohjuksia ja voimakkaita tallovia etujalkoja, jotka voivat lähettää gorillaheimon johtajan lentoon. Taistelee Sparratusta vastaan Gorzanin Banaanihävittäjä-CHI -aseella, Weborax-aseella ja keihäällä, ja pakene korvaamattoman CHIn kanssa. Pakkauksessa on kaksi pienoishahmoa aseineen: Sparratus ja Gorzan uusissa haarniskoissaan.

14<sup>95</sup>



Plasto Mopo  
Potkumopo

**29<sup>95</sup>**



Plasto Mopo

### Potkumopo

Plaston kestävä potkumopo on todellinen klassikko! Istumakorkeus 22 cm. Värit: punainen ja musta. Valmistettu Suomessa.

Plasto

### Polkutraktori



Turvallinen valinta lapsen ensimmäiseksi polkuleluksi. Istumakorkeus 31 cm. Pituus 105 cm. Valmistettu Suomessa.

**59<sup>95</sup>**

Plasto Taapero

### Taaperokärri



Antaa turvallisen tuen ensiaskeleille. Säädettävä jarru. Mukana runsaasti tarroja! Työntökorkeus 49 cm. Värit: punainen ja musta. Valmistettu Suomessa.

**31<sup>95</sup>**

Plasto

### Kauhakuormaaja



Plaston laadukas kauhakuormaaja! Mukana runsaasti tarroja. Tuunaa kauhakuormaajasta mieleisesi! 45 cm. Valmistettu Suomessa.

**23<sup>95</sup>**

Plasto

### Kuorma-auto, 40 cm

**23<sup>95</sup>**



plasto®



Plasto

### Auravolvo



Iso aura-auto. Pituus auran kanssa 85 cm. Valmistettu Suomessa.

**29<sup>95</sup>**

Plasto

### Leipurisetti



Kaikki mitä pikkuleipuri tarvitsee! 29 osaa. Kestää konepesun. Valmistettu Suomessa elintarvikekontaktiin soveltuvasta muovista.

**18<sup>95</sup>**



Plasto

### Kaivinkone, 35 cm

Plaston ketterä kaivuri! Mukana runsaasti tarroja. Tuunaa kaivurista mieleisesi! 35 cm. Valmistettu Suomessa.

**23<sup>95</sup>**

Plasto

















### Kauhakuormaaja ja peräkärri

Kauhatraktori peräkärriä kestävä leikistä toiseen! Pituus 54 cm. Valmistettu Suomessa.

**23<sup>95</sup>**



# RISTIKKO 11

	SAKSA-LAISAUTO		VIES-TI		TYÖS-TÄ	KVIN-KA	<b>AJOS</b>		VUORI-JONO		LVO-TUJA		HAU-TALA
<b>KUVA</b>				LAJU-NEN			<b>1</b>						
		TÄY-TETTY RASKAS					KOVIN						
RAL-LISTA TUTTU				LIND-GREN						LIKI-			
SUO-MEN HALKI							KIR-JEE-SEEN						<b>2</b>
	<b>3</b>	ED		NOSTAA VOITTOARVAN									ENSIN
									→				
AS-KEET-TI-NEN		HOTEL-LISSA AVARA	HÄRS-KILLE TUTTU								SITOA	<b>4</b>	HEIMO-PÄÄL-LIKKÖ
JOSKUS PUSE-ROON									→				
		<b>5</b>							HERK-KÄ				
KE-HI-TYS-ASTE		LU-PAUK-SIA	TUT-KIMUK-SESSA										HAN-KIT-TUJA
				<b>HARRY</b>	↓	KEROLA	↓	PETOLLINEN JOS		<b>6</b>			
SEI-SAH-DU!				OL-LEN-KAAN				-KUU					
HIUKKANEN -UKKO					<b>7</b>								HÄ-PEI-LEVÄ
EUK-KOJA				SAL-MINEN				ESINE					
ANU						APU-SANA				ÄIDIT		<b>8</b>	
PARK-KONEN					-V			PI-NOA-MISTA					
PIHE-JÄ			<b>9</b>			HIUK-KANEN				TILIL-TÄ			

LAATINUT JYRKI TAKALA

## Ratkaisu 9/2014

Avainsana: TAIKASANA

## Ristikön 9/2014 voittaja:

Leena Kulmala (Rauma)

ETSITTY	KOROSTUS	K
LAET	ULJAS	SAARI
KAIKETI	KUNINGAS	
ESSU	ANTSU	JOIKU
	ISLAM	K
	KO	AKAA
	OKSAT	AJ
	LOITONTUA	
	U	S KAUNA
	EMILIA	K
	TONO	KHAT
	R	NOKARE
SIKA	KYRÖ	TRAVIS
U	RIPA	IKÄYS
OTUS	SÖPÖ	SILKKA
REUTOA	ALUT	ISÄT
ANNI	RAUL	AHKEET
TUUTTI	SINÄ	ATTU

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

Vastaa 15.11.2014 mennessä osoitteesta [www.yhteishyv.fi/osalistu](http://www.yhteishyv.fi/osalistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 11", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

TEKSTI SANNA SUOKKO  
KUVA VILLE LAHTINEN

**MARJA-LIISA NEUVONEN, Store Manager,  
Marks & Spencer, Sokos Helsinki.**

## Brittimuodin esiinmarssittaja

”Tulin S-ryhmään töihin kymmenen vuotta sitten. Aloitin SOK:ssa ketjuohjauksessa kauneuden tiimissä, ja työ imaisi mukaansa heti! Lähdin Kuopioon Sokoksen tavaratalojohtajaksi ja sieltä takaisin pääkaupunkiseudulle, ensiksi Tapiolaan ja sitten keskustan Sokokselle ja Hakaniemeen.

Olen tehnyt lanseerauksia, remontteja, myymälöiden avauksia ja lopetuksia. Olen elänyt myymälän arkea, mutta yhteistä kaikelle tekemiselle on ollut intohimoni muotiin ja siihen, että saan tehdä palkitsevaa työtä asiakkaiden ja samanhenkisten ihmisten kanssa.

Kun kuulin, että Marks & Spencer ja S-ryhmä ovat solmineet franchising-sopimuksen, olin todella innoissani. Näin heti, miten se täydentää Sokoksen kokonaisuutta. Marks & Spencerillä on rautainen osaaminen ja 130-vuotinen historia. Myymälöiden myötä saamme Suomeen muotia, joka erottaa meidät muusta tarjonnasta. Brittiläinen laadukkuus, trendikkyys ja huolitellut yksityiskohdat yhdistettyinä sopivaan hintatasoon houkuttelevat. Marks & Spencerin omat brändit tunnetaan jo yli 50 maassa.

Marks & Spencer pukee eri-ikäiset naiset ja miehet päästä varpaisiin asusteita myöten. Alusvaatteistaan ketju on erityisen kuuluisa, mutta myös esimerkiksi naisten businesspukeutumisen puolelle meille tulee paljon uutta annettavaa. Lisäksi meille tulee neljanteen kerrokseen herkkupuoti, jossa on valikoitu otos hienoimpia englantilaisia tuotteita, kuten teetä, keksejä ja suklaata.

On upeaa päästä aloittamaan jotain ihan uutta. Koko henkilökunnalla on mahtava draivi päällä. Uskon, että asiakkaat tulevat ihastumaan kauniiseen myymäläämme ja sen uudelleenlaiseen tarjontaan sekä palveluun.”





# yhteishyvä

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

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
Puhelin 010 768 011  
Telefaksi 010 768 0380  
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi  
**Päätoimittaja** Kai Ovaskainen  
**Mediapäällikkö** Kristiina Lindh  
**Konseptipäällikkö** Tanja Kallio  
**Konseptipäällikkö/ruoka** Sanna Autio  
**Tuottaja** Enna Koivunen  
**Verkkotuottajat** Mari Koski ja Jenni Saarilahti  
**Asiakasomistajasivut** Nina Räisänen  
**Ilmoitustilamyynti** Maija Owie  
**Päätoimittaja, HOK-Elanto** Ralf Nyberg  
**Toimittaja, HOK-Elanto** Sanna Suokko

## 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  
**Konseptipäällikkö** Kaisa Mikkola  
**Monimediatauottajat** Niina Korhonen,  
Päivi Salo ja Tuuli Virta (äitiyslomalla)  
**Toimitussihteeri** Rebeca Romero  
**Verkkotoimitussihteeri** Annette Saksman  
**AD** Mika Soikkeli  
**Graafikko** Pauli Salmi  
**Kuvatoimittaja** Sarri Kukkonen  
**Kannen kuva** Nico Backström

**KIRJAPAINO** Hansaprint/YH 11/2014  
**REPRO** Aste Helsinki Oy

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



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

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

## LUKIJAKILPAILU



## Vastaa ja voita Fiskarsin HerbGarden-yrttipuutarha sekä -yrttisakset

Marraskuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Fiskarsin HerbGarden-yrttipuutarhan ja -yrttisakset. Yrttipuutarhassa voit kasvattaa tuoreet yrtit omassa keittiössäsi. Fiskarsin HerbGarden on siisti ja yksinkertainen ratkaisu kaupasta ostettujen yrttien ja salaattien tuoreena pitämiseen ja niiden eliniän pidentämiseen kotioiloissa. Yrttisakset on suunniteltu yrttien ja sisäkukkien leikkaamiseen. Arvomme kaksi palkintoa.

## Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- miellyttävän
- hyödyllisin
- turhin?

## Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) tai postita vastauskortti **15.11.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 11/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 1/2015.

Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Syyskuun lukijakilpailussa palkintona olleet Pentikin Syreeni-pussilakanasetit voitti Joakim Riistanniemi (Oulainen). Onnittelut voittajalle!

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

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA  
[WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU)  
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN  
JUTULISTAAN.



## Miellyttävän juttu syyskuun lehdessä

Syyskuun suosikkijutussa kerrottiin, millaisia naapureita suomalaiset ovat.

# Surun kohdatessa et jää yksin

Läheisen kuolema tulee aina yllättäen. Kaikkea ei jaksa miettiä, kaikkea ei tiedä. Tässä tilanteessa luotettava ja kokenut hautauspalvelumme ohjentaa auttavan kätensä. Palvelumme kattavat kaiken hautaukseen, siunaustilaisuuteen, muistotilaisuuteen, perunkirjoitukseen ja testamenttiin liittyvät asiat. Hienotunteisesti, kohtuullisin kustannuksin ja vuodesta 1954 lähtien hankitulla ammattitaidolla.

## S-Etukortista on hyötyä

S-Etukortilla saat Bonusta jopa 5 % arkuista, uurnista ja uusista hautakivistä. Lisäksi saat alennusta arkuista ja uurnista 10 %, testamentin laadinnasta 15 % ja perunkirjoituksesta 35 €.



HOK ELANNON  
HAUTAUSPALVELU



[hok-elannonhautauspalvelu.fi](http://hok-elannonhautauspalvelu.fi) [perunkirjoitustoimisto.fi](http://perunkirjoitustoimisto.fi)

Hakaniemi Siltasaarenkatu 26, p. 010 76 66500 • Töölö Sibeliuksenkatu 1, p. 010 76 66530  
Itäkeskus Turunlinnantie 2 B, p. 010 76 66590 • Malmi Kirkonkyläntie 3, p. 010 76 66630  
Forum Yrjönkatu 23, p. 010 76 66620 • Leppävaara Lakkisepänkuja 3, p. 010 76 66610  
Tapiola Tapiontori 1, p. 010 76 66570 • Espoonlahti Kivenlahdentie 9, p. 010 76 66640  
Tikkurila Unikkotie 3, p. 010 76 66560 • Myyrmäki Ojahaanrinne 2, p. 010 76 66600  
Kerava Aleksis Kiventie 1, p. 010 76 66550 • Hyvinkää Torikatu 9, p. 010 76 66580

Puhelut (0,0828 €/puhelu + 0,1199 €/min)

PÄIVYSTYS 24 h: 050 347 1555

## ENSI NUMEROSSA

### Joulun aikaa, juhlan taikaa

Esittelyssä Housen uuden  
Ensilumi-malliston  
kodintuotteet ja yöasut.



MINNA KURIENLUOMA

**Mistä tunnistat  
savolaisen?**  
Selvitimme, miten  
maakuntaidentiteetit  
syntyvät.

**Läsnä  
arjessa**  
S-ryhmä turvaa  
palvelut pienilläkin  
paikkakunnilla.

Yhteishyvä 12/2014 ilmestyy 28.11.2014. Suuren levikin ja jakelu-  
järjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää  
edeltävänä kolmena arkipäivänä.





# KAARI ON KATETTU HYVÄLLÄ RUOALLA!

Kauppakeskus Kaari tarjoaa monipuolisten palveluiden lisäksi maukkaan kirjon ravintoloita kahdessa kerroksessa. Kaaressa toimii myös muutama aivan omanlaisensa ravintolakonsepti.

Rolf Wirta Hanko Sushilta kertoo, että ravintolaketju, aloittaessaan 2009 toimintansa Hangossa, auttoi osaltaan sushin uudelleen suomalaisten suosioon.

”Sushi ei ole enää ainoastaan fine dining -ruokaa, vaan se on tuotu kaikkien ulottuville. Ja nyt suomalaiset syövät sushia lähes milloin vain. Se sopii hyvin mukaan otettavaksi tai nopeasti paikan päällä nautittavaksi. Meillä käy Kaaressa runsaasti lounasasiakkaita ja shoppailun yhteydessä on myös helppo napata muutama sushi-pala. Illalla tullaan myös viihtymään viinilasillisen ja sushin seuraan.”

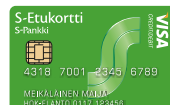
”Hanko Sushin annokset ovat hyvin skandinaaviseen makuun sovitettuja. Raaka-aineet ovat tuoreita ja reippaan Hanko Sushi -tiimin palvelu on rennon mutkatonta. Ravintolalle sijainnilla on merkitystä ja keskeinen paikka on helposti löydettävissä, mutta kuitenkin myös viihtyisä”, Rolf Wirta toteaa.

Kaaren ensimmäisessä kerroksessa Kylä-ravintoloiden portin takaa aukeaa puolestaan 9 erilaisen ravintolan maailma, joissa asiakkaat voivat liikkua annostensa kanssa vapaasti.

”Uniikki Café Velo on osa Kylä-ravintoloiden kokonaisuutta ja se on ensimmäinen ravintola, jonka asiakkaat kohtaavat. Vaikka kahvila sijaitsee kulmassa keskellä kauppakeskusta, se on rauhallinen. Velo tavoittaa ne asiakkaat, jotka haluavat hengähtää”, kertoo Kylä-ravintoloiden Riikka Raatikainen.

”Velossa on tuotu vahvasti esille ranskalaisteemaa, joka näkyy kahvilan sisutuksessa, musiikissa ja tuotteissa. Valikoimassa on paljon perinteistä ranskalaisia ruokia ja erikoiskahveja, muun muassa café au lait’ta, paikan päällä paistettuja croissanteja, croque monsieuria. Tuotteiden valinnassa käytetään paljon pientuottajia, esimerkiksi osa kakuista tulee Kakkugallerialta ja croque monsieurien luomuleipä pienleipomolta.”

Ruoka ja tunnelma hurmaavat mennessä tullen niin Café Velossa kuin Hanko Sushissa. Tervetuloa syömään!



 HOK-ELANTO

[hok-elanto.fi](http://hok-elanto.fi)