

58 ratkaisua lahjapulmiin

6 | 2017
OMISTAJAN OMA LEHTI

yhteishyvä

yhteishyvä.fi

HIPPAUUTI

**PALJETTEJA,
SAMETTIA JA
LIITURAITAA**

KALAMIES 24/7

**SAVUSTA JA
VESA LAPPI
RENTOUTUU
PILKILLÄ**

KAIKKI SUKLAASTA

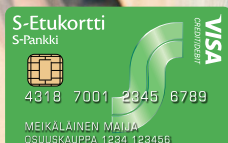
**VIETTELEVÄ
VAALEA JA
TAIVAALLINEN
TUMMA**

VAATESUUNNITTELIJA
PAOLA SUHONEN

”Metsä
asuu meissä
suomalaisissa”

Koko joulukuun

**YHTÄ
JUHLAA**



CLIPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

ADUKI

LUOMUA JA REILUA KAUPPAA VUODESTA 1980

Löydä Clipperin taika



Herkullisesti maustetut ja taidolla sekoitetut Clipper-teet
ovat täydellisiä satumaisiin teehetkiin

6/2017

Sisältö



62

Olli ja Meri-Tuuli katsovat toisiaan sillä silmällä.



49

Saunaihmisellä on aina tilaa yhdelle uudelle kiululle.

sesonki

- 26 **24 ideaa juhliin**
Kaikki, mitä tarvitset loppuvuoden huippuhetkiin.
- 36 **Kalapöydän kunniavieras**
Graavaa lohi vaihteeksi itse. Näillä ohjeilla onnistut!
- 38 **Sekaisin suklaasta**
Valitse värisi tai ota kaikki.
- 41 **Terve vaan, persimon!**
Hanna Jensen esittelee vuohenjuuston parhaan kaverin.



Kauneinta juuri nyt: granaattiomenan siemenet hedelmäisen sienisalaatin päällä.



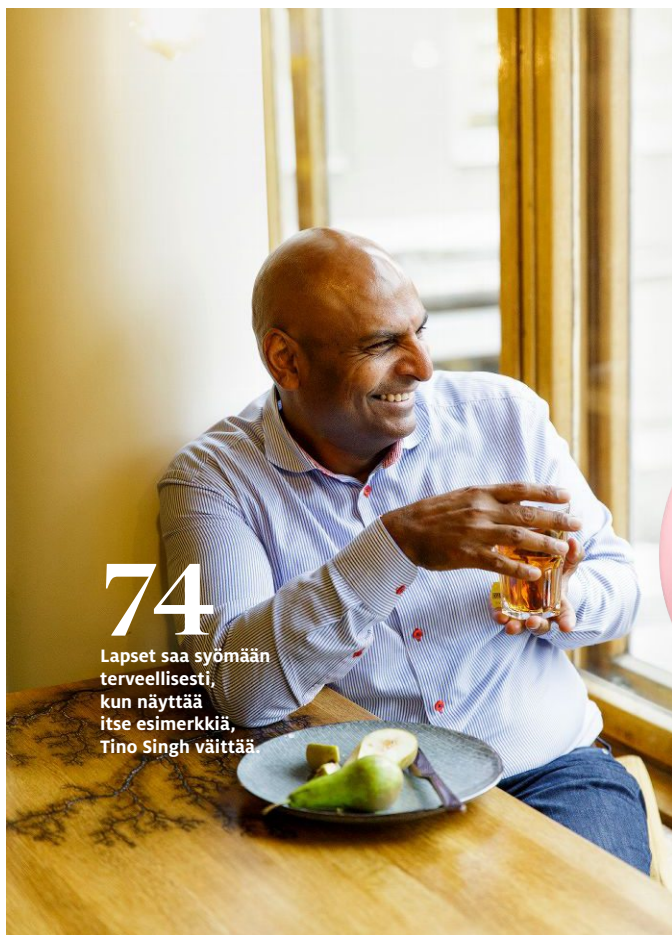
- juuri nyt**
- 9 **Oi, Suomi designmaa**
Sininen ja valkoinen, värit ovat juhluvuoden.
- 11 **Juhlaretki Tallinnaan**
Mitä jos viettäisit pienen loman? Etelänaapuri kutsuu.
- 13 **Hurvittelee Helsingissä**
Vie lapset Ateneumiin ja maista Suomi 100 -menua.
- 15 **"Tietokoneella olen käynyt 150 maassa"**
Pekka Kekki ei tajua, miksi kahvit pitäisi juoda muualla kuin ABC:llä.
- 17 **Pientä säästöä**
Voiko pienistä tuloista säästää?
- 19 **On aika kääriä hihat**
Paola Suhonen rakastaa voileipiä ja suomalaista talkoohenkeä, jossa ei turhia pulista.

26

Kalajutuista paras: näin saat lapsen viihtymään aatto-illallisella.



- 42 **Uistelusta se ajatus sitten lähti**
Vesa Lappi valmistautuu vuoden kiireisimpään aikaan.
- 47 **Nyt herkutellaan**
Laku hyppää juustotarjottimelle.
- 49 **Toiveet pakettiin**
Joululahjapulmasi ratkesivat juuri.
- 62 **Meidän vuoromme loistaa**
Kun vauvan vanhemmat pääsevät juhlimaan, asuissa on säihkettä.
- 68 **Linnan merenneito**
Maria Guzenina valitsi iltapukunsa kerrankin ajoissa.



74

Lapset saa syömään terveellisesti, kun näyttää itse esimerkkiä, Tino Singh väittää.

78

Joka kolmas suomalainen ei puhu rahasta edes läheistensä kanssa.



rakiot

7 Pääkirjoitus 25 Timo Parvela
83 Kati Tervo 95 Lukijat
96 Ristikko 98 Olen mitä syön

yhteinen hyvä

- 73 Parempi joul**
Vähävaraiset lapsiperheet kaipaavat apuasi tänäkin jouluna.
- 74 Sopivasti makea**
Tino Singh haluaa, että lapset saavat terveellisempää ruokaa.
- 78 Uskalla puhua rahasta**
Varakas vaikennee eri syystä kuin köyhä. Kummankaan ei kannattaisi.
- 84 Utsjoelta Hankoon**
Ville Kotivuori on kutsumusleipuri.

hyödy

- 88 Joulupuun rakentaja**
Visualisti Kia Soro lavasti joulun Turun Sokos Wiklundille.
- 89 Kannamme vastuuta nuorista**
Nuori Mieli Työssä -ohjelma pitää huolta tulevaisuuden tekijöistä.
- 90 Etuja sinulle**
Joulukonsertit, musikaalit, kiertoajelut ja muut S-Etukortti-edut.

68

Tässä mekossa Maria Guzenina on nähty kolme kertaa Linnassa. Tänä vuonna luvassa on uutta.



Lisää ideoita: yhteishyvä.fi



Pähkähullut piparit

Leivo hauskat Kekkos- ja emoji-piparit! Katso videot: [yhteishyvä.fi/videot](https://yhteishyva.fi/videot).



Kenelle haluat antaa kukkia?

Yhteishyvä etsii kukkalahjan arvoisia tarinoita Kuukauden kukka -videoihin. Kerro omasi ja katso videot osoitteessa [yhteishyvä.fi/kuukaudenkukka](https://yhteishyva.fi/kuukaudenkukka).



Gato Negro
Nine Lives Reserve
Cabernet Sauvignon



Gato Negro
Nine Lives Reserve
Sauvignon Blanc



Nederburg 1791
Rosé



Carrington
Vintage Brut

ASIAKASOMISTAJAN
VIINIT S-ETUKORTILLA
19,95€

75 CL
NORM. 29,95€

SAATAVILLA RAJOITETUSTI!

Nicolas Feuillatte
Champagne Brut

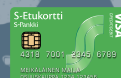


ASIAKASOMISTAJAN
SAMPPANJA
S-ETUKORTILLA
39,95€

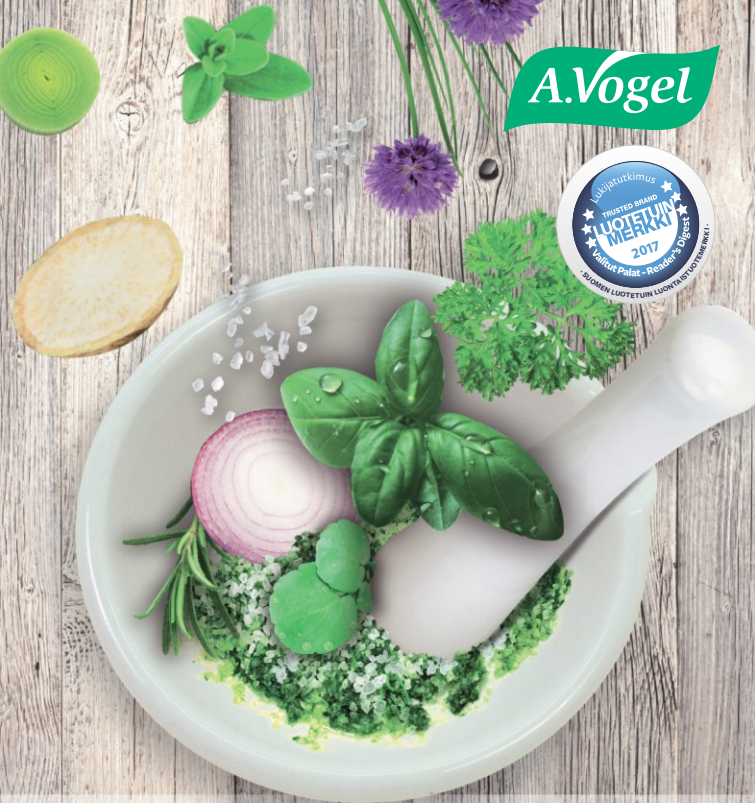
75 CL
NORM. 69,95€



Saatavilla
S-ryhmän
ravintoloista



VISA



Herbamare® yrttisuola – kun maku ratkaisee!

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita

Hasselbackan perunat
Olga Temosen tapaan

Ainekset:

8 pientä perunaa
Herbamare yrttisuolaa
mustapippuria
50 g voita
pieni nippu timjamia
(1/2 dl parmesaanijuustoa
raastettuna)

Kuori perunat ja leikkaa niihin viiltoja, mutta älä leikkaa pohjaan asti. Asettele perunat uunivuokaan ja ripottele niiden päälle pippuria ja Herbamare Original yrttisuolaa (tai vähäsuolaista Herbamare Low Saltia). Laita nokare voita jokaisen perunan päälle. Lisää timjamin oksat. Paista uunissa 225 asteessa 40 - 50 minuuttia perunoiden koosta riippuen, kunnes ne ovat kypsiä. Jos haluat lisää makua, ripottele juusto perunoihin puolen tunnin paistamisen jälkeen ja jatka paistamista loppuun saakka.



Täyteläinen
maku yrteistä ja
merisuolasta



Katso myös muita Olgan reseptejä:
vogel.fi

TOIMITUS

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Digipäällikkö Anni Vanamo-Sundström
Monimediatoottajat Enna Koivunen ja Mari Koski
Digituottajat Sara Malmberg ja
Katri Saukkonen (perhevapaalla)
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitusmyynti Maija Owie

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Mari Paalosalo-Jussinmäki
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletoottaja Iiris von Knorring
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Digituottajat Sanna Vaitjoki ja Tuomas Kiukas

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihe SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu
010 765 858 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa
omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi www.s-kanava.fi
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

KIRJAPAINO

Hansaprint

113. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 878 167 (MediaAuditFinland, 2016)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004



Kannen kuva
Jouni Harala
Tyyli
Mirkka Siusuoto
Kranssi
Riia Koivisto
Meikki ja hiukset
Milla Stenman

Tässä
numerossa
Yhteishyvä
vieraili



Jaa kuvasi
ja osallistu
somessa

#YHTEISHYVÄ

@ LAVITADITEIJA
teki täydellisellä ohjeella
pizza margheritan.
#yhteishyvä #pizza



Seuraa meitä



Facebook



Pinterest



Instagram

KUVAT ISTOCKPHOTO

Tervetuloa

Vähemmän sanoja, enemmän tekoja

Koko vuoden Suomi ja suomalaisuus ovat olleet tapetilla, ja satavuotisjuhlallisuudet hui-pentuvat pian vietettävään itsenäisyyspäivään.

Noin kuukausi sitten ensi-iltansa saanut **Aku Louhimiehen** ohjaama Tuntematon sotilas -elokuva kirvoitti keskustelua, kuten taiteen kuuluukin. Pääsin seuraamaan kuvauksia, sillä olen hurah-tanut museoautoihin ja oma Opelini esiintyi yhdessä Petroskoi-kohtauksessa. Aikaa kului neljä päivää, lopputuloksessa Opelin takakulma näkyy paraatin välistä 0,2 sekuntia. Se antaa perspektiiviä: Suomeakaan ei rakenneta sadassa vuo-dessa, olemme vasta matkamme alussa.

KUN OMA PERHEENJÄSEN on mukana elokuvassa, on selvää, etten ole objektiivinen, mutta komea ja vaikuttava elokuva uusi Tuntematon on. Se menee ihon alle ja muistuttaa väkevästi siitä, mikä itsenäisyytemme hinta on ollut.

Joku voisi sanoa, että joka vanhoja muistelee, sitä tikulla silmään, mutta totuus on, että joka menneisyydestä ei opi, siltä silmä pois.

Samalla tavoin voimme miettiä, mitä on suomalaisuus nyt, miten tästä eteen-päin? Ja millaisille arvoille rakennamme tulevaisuutemme ja millaisen maan jätämme lapsillemme?

”METSÄLÄISYYS ON maailman kaunein sana”, sanoo kansihenkilömme **Paola Suhonen**. Hän kysyy, minne katosi yhdes-sä tekemisen meininki ja tervehenkinen metsäläisyys. Suhosen mukaan siinä piilee voima, joka meidän tulisi valjastaa uudelleen käyttöön. Sotien jälkeen suo-

malaiset käärivät hihat ja rakensivat Suomen. Sitä samaa talkoohenkeä tarvi-taan kipeästi yhä edelleen. Enemmän tekoja, vähemmän sanoja – siinä on menestysreseptimme.

OSUUSKAUPAT PERUSTETTIIN yli sata vuotta sitten, jotta suomalaiset saisivat laadukkaampaa ja edullisempaa leipää pöytiinsä.

Osuustoiminta uskoo edelleen rehelli-syyden, avoimuuden, yhteiskunnallisen vastuun ja muista ihmisistä välittämisen eettisiin arvoihin. Näille arvoille on hyvä lähteä rakentamaan myös 200-vuotiaasta Suomea.

*Arvokasta itsenäisyyspäivää ja
rauhallista joulua koko Yhteishyvän
toimituksen puolesta!*

VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja



*”Sotien jälkeistä
talkoohenkeä
tarvitaan yhä.”*



Loihdi juhlapöytäsi taivaallinen Glögijuustokakku!



PHILADELPHIA GLÖGIJUUSTOKAKKU

Pohja:	Täyte:	Glögikiille:
250 g piparkakkuja	900 g Philadelphia-tuorejuustoa	3 dl mehuglögä
80 g voita	200 g rahkaa	+ 3 liivatelehteä
	1 vaniljatanko	
	100 g tomusokeria	Koristeet:
	6 liivatelehteä	50 g mantelilastuja
	3 luomuappelsiinia	70 g rusinoita
	(mehu + kuoret)	

Pohja: Murskaa piparkakut tehosekoittimessa. Lisää sekaan sulatettu voi. Painele massa leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan (ø 24–26 cm). Paista 160°:ssa (10 min).

Täyte: Sekoita tuorejuusto ja rahka tasaiseksi massaksi. Raaputa vaniljatangosta siemenet. Sekoita ne tomusokeriin. Lisää täytteeseen. Liota liivatelehtiä pienessä määrässä kylmää vettä (5 min). Sekoita liivate lämmitettyyn luomuappelsiinimehuun, jossa on seassa kuoriraaste. Lisää jäähdytetty liivatemehu juustoseokseen. Sekoita ja levitä pohjan päälle. Anna jäähmettyä jääkaapissa 4–5 tuntia.

Glögikiille ja koristeet: Liota liivatelehtiä pienessä määrässä kylmää vettä (5 min). Sekoita liivate lämmitettyyn glögiin. Kaada jäähtynyt seos varovasti täyteen päälle. Anna hyytyä jääkaapissa 2–3 tuntia. Koristele paahdetuilla mantelilastuilla ja pienessä glögimäärässä (1/2 dl) marinoiduilla rusinoilla.

Lisää reseptejä: philadelphia.fi



juuri nyt

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT

Oi, Suomi designmaa

Valitse juhlapöytään tai lahjapakettiin suomalaista muotoilua. Suomi 100 -kuosiin puettu klassikko ilahduttaa pitkään.



SININEN AALTO

Alvar Aalto -kokoelman maljakko on klassikko vuodelta 1936. Maljakolle on monenlaisia käyttötarkoituksia: se toimii esimerkiksi tarjoilukulhona. Syvän ultramariinin sävyisessä Aalto-maljakossa on Suomi 100 -kaiverrus. 16 cm. Alk. 110 e, Iittala.



VÄREISSÄ LEIKKAA

Fiskarsin oranssikahvaiset sakset valmistettiin ensi kerran vuonna 1967. Saksista tehtiin oransseja, koska koneessa sattui olemaan sitä väriä. Nyt oranssikahvaiset ovat maailmanlaajuisesti tunnetut. Juhlavuoden kunniaksi kahvat ovat sinivalkoiset. 21 cm. Alk. 16,95 e, Fiskars.



RAKAS RUNOSIELU

Yksi Suomen rakastetuimmista runoilijoista, Tommy Tabermann, suunnitteli yhteistyössä Muurlan kanssa Cupido-sarjan, jota yhdistää sydänteema. Sarjan Täyttymys-maljakossa on herkän romanttinen sydämenmuotoinen suuaukko. 21 cm. 22,90 e, Muurla.

Tuotteet Prismat, maljakot myös Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

.....
VALITSE REILUN
KAUPAN KAAKAOSTA
TEHTYÄ SUKLAATA
JA HERKUTTELE
HYVÄLLÄ MIELELLÄ.
.....

REILUN KAUPAN

KAAKAONVILJELIJÖIDEN LAPSET

KÄYVÄT KOULUA.

Se on muuten kaakaonviljelijöiden keskuudessa aika iso juttu,
sillä köyhimpien on pakko pitää lapset töissä,
jotta perhe saisi ansaittua elantonsa.





Perinteisellä joulutorilla pääset juhlatunnelmaan.

Tallinnan parhaat

SYÖ

Ravintola Leib Resto on saavuttanut mainetta lähi-ruokamenullaan. Hinnat ovat kohtuulliset ja tumma leipä taivaallista.

SHOPPAILE

Joulutori Raatihuoneen aukiolla on klassikko. Joulukuusikin on noussut torille jo 1400-luvulta. Tori on auki 6. tammikuuta asti.

JUHLI

Virun Merineitsi-ravintolan Forever Young -revyyssä paljetit, sulat ja upeat puvut säihkyvät, ja pikkujoulu-tunnelma on taattu.

Juhlaretki Tallinnaan

Suo itsellesi pieni hengähdystauko ja lähde pikkujoulumatkalle Tallinnaan. Voit majoittua vaikka rock-klubin takahuoneessa.

Miltä kuulostaisi pikkujoulureissu Tallinnaan Suomi 100 -teemalla? Ei aivan mahdoton idea, sillä legendaariseen Original Sokos Hotel Viruun on sisustettu juhluvuoden kunniaksi yksitoista Suomi 100 -teemahuonetta.

Voit yöpyä vaikka huoneessa, jonka seinä on kopio rock-klubi Tavastian takahuoneesta tai jonka yöpöydän laatikosta löytyy raamatun sijaan Fingerpori-sarjakuva-albumi. Hotellissa on toki myös kiekkoilejoille omistettu huone. "Jokainen huone on omanlaisensa. Teemoi-

na ovat urheilu, luonto, muotoilu, historia ja taide. Myös virolaisille ennen niin tärkeä Suomen televisio on saanut juhlahuoneensa. Pohjoisvirolaiset katsoivat aikoinaan kielloista huolimatta Dallasia, uutisia ja musiikkivideoita Suomen televisiosta", Tallinnan Sokos Hotelin markkinointijohtaja Evelin Org kertoo.

Orgin oma suosikki on Suomen suurlähetystö -huone. Se on sisustettu Tallinnan suurlähetystön huonekaluilla. Huoneen seinille on ripustettu Tallinnassa vierailleen Suomen presidenttien muotokuvat.

3 x menotärppi

1



HYTTÄVÄ KGB-MUSEO

Tänne ei hissi vie... Original Sokos Hotel Virun salaperäisessä 23. kerroksessa on esineistöä ajalta, jolloin hotellin vieraita ja henkilökuntaa vakoiltiin. Mikrofoneja oli jopa lautasissa.

2



KUVA ISTOCKPHOTO

TORNI PELOTTOMILLE

Viron korkeimmasta rakennuksesta, 314-metrisestä televisiotornista on huikeat näkymät yli kaupungin. Huimapäisimmät voivat kävellä näköalatasanteen reunalla.

3



PALATSI KUIN KARKKI

Kadriorgin palatsi on karkkimaisen kaunis, kuin mini-Versailles. Pietari Suuren rakennuttaman komeuden kruunaa puistoalue lampineen. Lähellä on myös taidemuseo Kumu.

JOULUN PEHMEIMMÄT LAHJAT FAMILONILTA

Familon on ollut jo vuodesta 1966 mukana suomalaisten hetkissä, unten mailta päiviemme seikkailuihin. Familon-tuotteiden turvallisuus, laatu ja mukavuus ovat vuosikymmenten kehitystyön tulos, jotta me suomalaiset nukkuisimme ja voisimme paremmin. Vietämme jopa kolmanneksen elämästämme nukkuen, ja siksi hyvään uneen kannattaa panostaa.

Kun hoidat unituotteitasi oikein, jokainen yö on kuin ensi-ilta uuteen mukavuuteen. Pidä huolta Familon-tuotteistasi, niin ne pitävät huolta sinusta.

NÄIN HOIDAT UNITUOTTEITASI

- Pöyhi tyyny ja peite aamuisin. Tuuleta ne viikottain.
- Pese tyyny 3–4 kertaa vuodessa ja vaihda se uuteen noin kahden vuoden välein. Pese peite 1–2 kertaa vuodessa ja vaihda se uuteen noin neljän vuoden välein.
- Pese tyyny ja peite 60°C konepesussa ja linkoa kevyesti. 1/3 normaalista pesuainemäärästä riittää.
- Muotoile tyyny ja peite kosteana ja varmista täytteen tasaisuus. Kuivaa tuotteet kuivausrummussa tai ilmastavasti tasolla. Pöyhi kuivauksen aikana.



ANNA LAHJAKSI HYVÄT UNET

Familon Princess Jubileum -tyynysetti sisältää kaksi puolikorkeaa tyynyä, jotka sopivat kaikkiin uniasentoihin. Familon Princess Jubileum -peite on mukkea ja lämmin. Tyynyjen ja peitteen Cirrus™-polyesteriontelokuitutäyte siirtää tehokkaasti kosteutta ja puuvillakangas tuntuu miellyttävältä iholla. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n kanssa. Myynniissä yksinoikeudella Prismassa.



FAMILON
UNTEN MAILTA

Hurvittele Helsingissä

Selätä pimeys ja suuntaa Helsinkiin hauskanpitoon: maista Suomi 100 -juhlamenua, lurauta karaokea ja vie lapset taidenäyttelyyn.

KULTTUURIA

PERHEEN KANSSA

Ankkalinnan tutut hahmot seikkailevat Ankallisgallerian taidearteissa Ateneumissa.

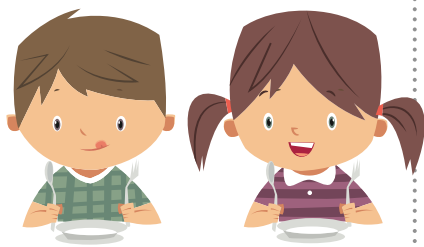
- Näyttely on auki 25.2.2018 asti: kansallisgalleria.fi.



AKSELI GALLEN-KALLELA: POIKA JA VARIS (1884). KUVA: KANSALLISGALLERIA / YEHIA EWEIS.

Vältä stressi ja nauti shoppailulounas lasten kanssa ravintola La Famigliassa.

- Ravintolat keskustassa, Kaareassa ja Flamingossa: lafamiglia.fi.



RUOKAA

KAHDESTAAN



Ilta kahdestaan! Miltä kuulostaisi maistaa ensin von Wrightin taiteen inspiroima menu ja sitten tutustua näyttelyyn?

- Menut myynnissä 25.2.2018 asti kahdeksassa ravintolassa: taide-menu.fi. Menut sisältävät lipun Ateneumin taidemuseoon.

WILHELM VON WRIGHT: TIILI (1829). KANSALLISGALLERIA/ATENEUMIN TAIDEMUSEO. KUVA: KANSALLISGALLERIA/TERO SUVILÄMMI.

KAVERIPORUKALLA



Mentalisti Pete Poskiparran show Presidentin teaterisalisissa hämmästyttää ja viihdyttää.

- Esitykset 1.12. ja 8.12. Liput: lippu.fi. Myös muita esityksiä: raflaamo.fi.

TEKSTI IIRIS VON KNORRING

Suomi 100 -juhlamenussa on muun muassa kotimaista Benella-kirjolohta, kuhaa ja mustikkajäädäkettä. Nam!

- Ravintolat: raflaamo.fi.



Buukkaa ystävien tai työporukan kanssa joululounas Kappelista.

- Joululounas 7.-22.12. Menu ja pöytävaraus: kappeli.fi.



HAUSKANPITO



Vuoden päättää Vain elämää -tähtien huikea konsertti Hartwall Arenalla.

- Konsertit 29.12. ja 30.12. Liput: ticket-master.fi. Majoitus Original Sokos Hotel Pasilasta: sokoshotels.fi.

Viikonloppuna tunnelma nousee bändin tahdissa Virgin Oilissa.

- Joulukuussa mm. Egotrippi, Maija Viikkumaa ja Tuure Kilpeläinen: virginoil.fi.



Kaivopihan Karaokekellarissa jokainen on oman elämänsä Vain elämää -tähti.

- Joka päivä klo 04 asti. Varaa porukalle Karhu-kabinetti, jossa saa laulaa rauhassa: karaokekellari@sok.fi.



UUSI

Whiskas® Ragout

VASTUSTAMATTOMIA Meheviä paloja





Eläkeläinen Pekka Kekki käy Huittisten ABC:llä kahvilla parlamentin eli tutun porukan kanssa. "Lääkäri on kieltänyt minulta huonon seuran."

TEKSTI ANNA TOMMOLA KUVA JUSSI HELTTUNEN

"Tietokoneella olen käynyt 150 maassa"

Pekka Kekki viihtyy Huittisissa niin hyvin, että tekee ulkomaanmatkat netissä.

” Olen asunut Huittisissa aina. Täällä on kaikki mitä tarvitsen, uimahallikin korjattiin.

Vaimon kanssa kierretään lähikaupunkeja. On käyty Turussa, Porissa, Raumalla, Tampereella... Matkat ovat samanlaisia, katsellaan ja käydään kaupoissa. Illaksi pitää ehtiä kotiin.

Ulkomailla olen käynyt Ruotsissa. Mutta tietokoneella olen käynyt 150 maassa: kirjoittaa sinne vaan jonkin maan ja sieltä ne tulee.

Kun olin lapsi, elettiin hevosaikaa. Nyt meillä on kaksi tablettia, kolme tietokonetta,

kaksi älykännykkää ja televisiossakin internet. Laskut maksan koneella, uusin reseptit ja teen lotot ja kenot. Eihän näitä ikinä opi, jos ei vaan tee. Jos tekee asioista itselleen vaikeita, niin sitten kaikki on vaikeaa.

Luen koneelta Lauttakylä-lehden ja Satakunnan Kansan, Ilta-Sanomien ja Iltalehden. Katson myös eduskunnan kyselytunnit. Jos en ehdi heti, laitan tulemaan muistitikulle.

Politiikka on parasta sirkusta. Siellä vaan täytyisi oppia puhumaan! Kyllä täällä meidän parlamentissa osataan paremmin keskustella.”

Kahvilla

Pekka Kekki, 67, Huittinen.

KAHVIN JUON Maidolla.

KAHVIN KANS Viineri tai voileipä.

PÖYDÄSSÄ

Tuttu 7–8 hengen porukka.



ABC HUITTINEN

Palvelut: ravintola, sähköauton pikalatauspiste, lastenhoituhuone, ruoka-kauppa, matkaparkki.

UUTUUS



NÄRÄSTÄÄKÖ?

Mintun makuinen uutuu närästysten lievitykseen

Suojaa
mahalaukun
limakalvoa



Vähentää mahan
sisällön nousua
ruokatorveen

Lievittää
liikahappoisuutta

Teholla hyvään arkeen!

Teho Närästys on CE-merkitty terveydenhuollon tarvike.



Teresa on 7-vuotiaiden kaksosten Oliverin ja Mimosan äiti. Hän on eronnut kolmisen vuotta sitten.

TEKSTI ELINA VENESMÄKI KUVA MIKKO LEHTIMÄKI

Vaasalainen sairaanhoitaja Teresa Nikkari kysyy, miten pienistä varoista voisi säästää pesämunaa pahan päivän varalle.

1 Miten saisin säästettyä pahan päivän varalle?

Säännöllisyys on tärkeintä. Voit sopia pankin kanssa, että tililtäsi siirretään syrjään pieni summa esimerkiksi jokaisena palkkapäivänä. Tälle rahalle voi avata toisen tilin. Silloin rahaa ei ole niin helppo käyttää. S-Pankilla on sellainen erikoisuus, että voit siirtää S-ryhmän ostoksista kerryttämäsi Bonukset suoraan S-säästörahastoihin. Moni mieltää Bonuksen ylimääräiseksi rahaksi. Kuitenkin Bonusta voi kertyä esimerkiksi 20 euroa kuussa, mistä tulee jo 240 euroa vuodessa melko huomaamattomasti säästettyä rahaa.

2 Mistä voin löytää lisää säästökohteita?

Kannattaa kirjata paperille tulot ja menot. Maksatko kympin kuussa Spotifysta ja Netflixistä?

Käytätkö niitä todella? Entä ostatko kahvin joka päivä?

Tällaisista kertyy helposti isokin summa, jota ei edes huomaa.

3 Lapset saivat kummeilta lahjaksi rahaa, jonka he saavat 18-vuotiaina. Miten se kannattaa tallettaa?

Rahastot ovat helppoja, jos et halua itse seurata osakemarkkinoita. Pitkällä aikavälillä osakkeisiin sijoittavat rahastot ovat tuottaneet 6–7 prosenttia vuodessa. Arvo voi heilahdella, mutta 11 vuotta on pitkä aika, ja vaihtelu ehtii tasaantua. Rahastoja on monenlaisia. Osassa riski ja tuotto-odotukset ovat suurempia kuin toisissa.

Tilitalletusten riski on pienin, mutta voittoja niistä tuskin saa. Ainakin nyt korot ovat tosi pieniä ja inflaatio syö rahan arvoa.



Sinulla töissä

Annika Pohtila on S-Pankin säästämisen ja sijoittamisen tuoterhymäpäällikkö.

JOULUN DORO MATKAPUHELMET



Doro 8040

Helppokäyttöinen 4G älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: musta. www.doro.fi




Doro 6031

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



Doro 1362

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

A portrait of Paola Suhosen Ivana, a woman with long, straight, light blonde hair and bangs. She is wearing a white, long-sleeved top with intricate lace or eyelet patterns. She is seated and looking towards the camera with a slight smile. The background is dark, and the photo is framed by a white, curved border on the right side.

Paola Suhosen Ivana
Helsinki täyttää ensi
vuonna 20 vuotta.

On aika kääriä hihat

Kansainvälisen uran tehnyt Paola Suhonen rakastaa perinteisiä voileipiä, metsäläisyyttä ja hitaita hetkiä. Satavuotias Suomi tarvitsee hänen mielestään lisää talkoohenkeä.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO

KUVAT JOUNI HARALA

TYYLII MIRKKA SIUSLUOTO

MEIKKI JA HIUKSET

MILLA STENMAN



Ne kaivettiin esiin repusta partio-
retkellä tai matkalla mummo-
laan. Hiihtoretken ne kruunasi-
vat yhdessä termospullossa
lämmittävän kaakaon kanssa.
Illalla äiti työnsi ne uuniin ja
ihana juuston tuoksu levisi keittiöön.

Voileivät. Niissä on jotain perisuomalaista, sanoo
vaatesuunnittelija, taiteilija ja elokuvantekijä **Paola
Suhonen**.

”Vaikka aina ajatellaan, että Tanska on voileipä-
maa, Suomi on myös vahvasti sellainen. Voileivät
kuuluvat sekä arkeen että juhlaan.”

Paola on pohtinut suomalaisuutta tavallista
enemmän viime vuosina, sillä hän kuuluu itsenäisen
Suomen juhluvuoista valmistelleen Suomi 100 -hank-
keen hallitukseen. Suomalaisuus näkyy vahvasti
myös Paolan suunnittelussa. Ivana Helsinki -tuote-
merkki juhlii ensi vuonna 20 vuoden ikää.

Mutta ne leivät. Lapsuudesta Paolan mieleen ovat
jääneet etenkin vanhempien tekemät lämpimät
voileivät, joissa yhdistyivät suolainen ja makea.
1970-luvun voileivissä maistuivat tomaattipyree,
luumut, emmentaljuusto ja majoneesi.

Voileivät ovat Paolalle yhä
rakas ruoka. Nykyään hän panee
niihin esimerkiksi avokadoa.

”Ruisleivässä, jonka päälle
laitan Aura-juustoa ja punajuuri-
viipaleita, on myös vahvaa suoma-
laisuutta.”

Leivällä on tärkeä rooli, kun
Paola valmistelee menun itsänsä
80-vuotissyntymäpäiville.

”Voileipäkakut olivat lapsuu-
dessani aina juhlatarjoitettavaa. Perinne on vähän
kadonnut, joten aion tehdä syntymäpäiville monta
voileipäkakkua.”

Kokkaaminen on Paolalle luksusta, koska siihen
tarvitaan aikaa. Yrittäjällä sitä ei ole rajattomasti.
Useimmiten hän syö ravintoloissa.

”Aiemmin jouduin valitsemaan ravintoloita sen
mukaan, missä oli saatavilla kasvisruokaa. Nykyään
sitä onneksi löytyy jokaisesta ravintolasta.”

LUOLAMIESTEN MAAILMASSA

Miksi ihmisessä et syö lihaa? Siihen kysymykseen
Paola tottui vastaamaan 12-vuotiaasta lähtien.
Nykyään sitä ei onneksi enää juuri kysytä.

”Ennen ajauin yhtenäisen väittelyihin valin-
noistani. Nyt kasvissyönnistä on tullut yksi normi”,
hän sanoo.

”Marketit panostavat kasvisruokaan, ja nyhtökau-
ra ja härkis ovat innovaatioita ja vientituotteita. Se
on hyvä asia, sillä ruokakulttuuri heijastelee aina
vahvasti aikaa ja trendejä. Toivon, että eläinten oi-
keudet näkyvät vielä vahvemmin tulevaisuudessa.”

Paolalle eläinten oikeudet ovat olleet itsestään
selviä jo kymmeniä vuosia. Hänen mielestään elävien
olentojen syöminen on yksinkertaisesti väärin.

”Ihminen on kehittynyt muuten pitkälle, mutta
siinä olemme luolamiehen tasolla, että kasvatamme
toista lajia itsellemme ravinnoksi. Toivon, että tule-
vaisuudessa liha olisi harvinaista ja kallista.”

Kasvissyönti on luonteva osa Paolan identiteettiä.
Sitä ruoasta on nykyihmiselle tullut: pala identiteet-
tiä. Paolasta olisi outoa, jos näin ei olisi.

”Ruoka on elinehtomme, joten totta kai siinä on
hajontaa. Ruoka määrittää elämäntyyliä siinä missä
pukeutuminen tai sisustusmakukin. Valinnoilla
rajaamme sitä, mitä kannatamme ja mitä olemme.”

Yksi Paolan tärkeistä valinnoista on ruoan puh-
taus. Hän tekisi mielellään enemmän ruokaa itse.
Siten hän voisi hallita paremmin raaka-aineiden
puhtautta.

”Yritän valita luomutuotteen aina kun mahdollis-
ta. Haluan tukea pienviljelijöitä ja lähiruokaa myös
siksi, että yrittäjyys on minulle tärkeää.”

PORKKANA, JOKA MAISTUU OIKEALTA

Huvittavaa. Niin Paola ajatteli aiemmin ulkomailla
asuvista suomalaisista, jotka pyysivät vieraitaan
tuomaan tuliaisiksi ruisleipää tai salmiakkia. Suhtau-
tuminen muuttui, kun hän muutti Yhdysvaltoihin.

”Viidessä vuodessa huomasin, että kunnon jälki-
uunileipää ei saa mistään. Todellakin tilailin sitä ja
lakuja ystäviltäni.”

Pientä helpotusta toi se, että New Yorkissa toimi
suomalaisten nuorten miesten perustama Suomi-
leipomo. Ja onhan sekä New Yorkissa että Los Ange-
lesissa saatavilla ”kaikkea”.

”New York ja Los Angeles ovat puhtaan ruoan,
terveysruoan ja raakaruoan aallonharjalla. Silti
esimerkiksi porkkana maistuu erilaiselta siellä kuin
Suomessa. Siinä on vivahde-ero, ja olen tottunut
suomalaisen porkkanan makuun.”

Suomalaisuuden ja jenkkiäisyyden erot näkyivät
vielä enemmän muissa asioissa kuin ruoassa. Paolalle
suomalaisuudesta tuli työelämässä valtti.

”Minulle sanottiin usein, että ihanaa, kun sinuun
voi luottaa. Teet sen minkä lupaat etkä vain puhu.”

Suoraviivaisuus on piirre, jota Paola itsekin arvos-
taa eniten suomalaisuudessa. Rehtiys ja rohkeus. Se,
että puhutaan vähän mutta asiaa.

”Liputan mieluummin puhumattomuuden kuin
turhan puheen puolesta. Meitä haukutaan siitä,
ettemme osaa small talk -kulttuuria, mutta sehän on
ihana asia.”

RAAKALUKSUSTA JA AITOJA METSIÄ

Toisenkin asian Paola haluaisi kääntää vahvuudeksi:
metsäläisyyden.

”Metsäläisyys on maailman kaunein sana. Metsä

*”Ruoka määrittää
elämäntyyliä
siinä missä
pukeutuminen.”*

asuu meissä suomalaisissa. Se on koskematon ja ikaikainen, hyvällä tavalla jopa pelottava. Metsässä on jotain, mikä ei ole meidän hallinnassamme. Siksi ihminen voi hyvin metsässä ja pystyy rentoutumaan siellä täysin.”

Paolassa metsäläisyys saa näkyä. Hänen taiteessaan se näyttäytyy esimerkiksi käsityön jälkeenä Ivanan printeissä sekä ”Twin Peaks -tunnelmana”, jota Paola vaalii perustamassaan Superwood-festivaalissa.

Muutkaan työt eivät saa olla liian sliipattuja. Kun Paola suunnitteli Sokos Hotel Presidentin huoneita, hän halusi jättää näkyviin raakapuuta. Myös paksujen riijiin materiaali saa tuntua.

”Uskon, että raakaluksus tulee yhä enemmän suomalaiseen suunnitteluun. Rouhean mäntylaudan puunsaavat näkyä, ja siihen voi yhdistää kontrastiksi kiiltävää kultaa.”

Suomessa isoissakin kaupungeissa on metsää

toisin kuin monessa muussa maassa. Paola uskoo, että se on yksi Suomen tulevaisuuden vahvuuksista.

”Monessa suurkaupungissa on vain puistoalueita. Ne ovat aivan eri asia kuin metsät”, hän sanoo.

”Kaupunkimetsiämme pitäisi hyödyntää, ja sitä että kaupungin sykkeestä pääsee metrolla kaupunkimetsään. Sitä voisi markkinoida myös turisteille.”

Monelle ulkomaalaiselle tosin riittää elämäkseen jo se, että kaupungin kaduilla pystyy liikkumaan.

”Kun meillä käy japanilaisia asiakkaita, he eivät voi lopettaa fiilistelyä siitä, että täällä on tilaa ja hiljaisuutta. Voi kävellä kaduilla eikä tarvitse kulkea ruuhkassa. Se on heille suurta luksusta.”

PALA KAUNEINTA SUOMALAISUUTTA

Jotain Paola toivoisi Suomessa kuitenkin muuttuvan. Mielensä pahoittamisen kulttuuria hänen ei tulisi ikävä.

→

Paola Suhonen uudisti Presidentin huoneet

HELSINKILÄINEN Paola Suhonen on 43-vuotias vaatesuunnittelija, taiteilija ja elokuvantekijä. Hän on myös Superwood-festivaalin perustaja ja taiteellinen johtaja.

MUOTITALO Ivana Helsinki täyttää ensi vuonna 20 vuotta. Silloin kuvataan myös Paolan käsikirjoittama miesten oikeuksia käsittelevä elokuva ja julkaistaan uusi lastenkirja Erikoiskoira Affe -sarjaan.

PAOLA on suunnitellut uudistetun Sokos Hotel Presidentin huoneet. Hotellissa on viisi teemamaailmaa: juhannus, talvimyrsky, hiljaisuus, satumetsä ja sisu. Uudistus toteutetaan vaiheittain ja se on valmis ensi vuoden aikana.

Kotona ruoanlaiton perussääntö on ”sitä mitä kaapista löytyy”. Niin syntyvät esimerkiksi keitot, joissa Paola käyttää usein kookosmaitoa.



KIITOKSET 10-VUOTIAAN S-PANKIN ASIAKKAILLE!

S-Pankki täytti lokakuussa 10 vuotta. Synttärilahjaksi saimme hienon tunnustuksen: S-Pankilla on tutkitusti toisena vuotena peräkkäin Suomen uskollisimmat asiakkaat. Tämä tarkoittaa, että asiakkaamme ovat valmiita suosittelemaan S-Pankkia muillekin, palveluitamme aiotaan käyttää aiempaa enemmän ja että asiakassuhteemme ovat pitkiä.

Kiitos siis sinulle, asiakkaamme! Muistathan, että S-Etukortin käyttäjänä sinäkin hyödyt helpoista ja mutkattomista pankkipalveluistamme. Alta löydät viisi etua, joista voit asiakkaanamme nauttia joka päivä. Tervetuloa mukaan myös tuleviksi vuosiksi.

1. Tili, kortti, pankkitunnukset sekä verkko- ja mobiilipankki ovat S-Etukortin käyttäjälle maksuttomia.
2. Maksuton S-mobiili-sovellus tuo puhelimeesi mobiilipankin lisäksi S-ryhmän kaupan palvelut, kuten tiedot kertyneestä Bonuksesta, sähköiset kuitit ja parhaat edut.
3. S-Pankin asiakkaana voit hoitaa pankkiasioita vaikkapa kauppareissun yhteydessä – myös iltaisin ja lauantaisin.
4. Voit nostaa käteistä maksutta lähes tuhannen S-ryhmän toimipaikan kassalta ympäri Suomen.
5. Säästäminen ja sijoittaminen S-Pankissa on todella helppoa. Voit esimerkiksi siirtää ostoksista kertyvän Bonuksen automaattisesti sinulle sopivaan S-Säästörahastoon.

Raija

Raija Gynther työskentelee viestintäjohtajana S-Pankissa.

ASML ja Avaus Marketing Innovationsin tutkimuksessa noin 5 000 kuluttajaa arvioi yli 100 yritystä syksyllä 2017. Lisätietoa: asiakkuusindeksi.fi



S-Pankki
S-PANKKI.FI

”Voisimme keskittyä enemmän konkreettiseen tekemiseen kuin vellomiseen.”

”On jo melkein komediaa, että joku pahoittaa aina mielensä. Joku erehtyy vääräleukailemaan, ja sitten vellotaan somekohusta toiseen. Se ei vie yhteiskuntaa tai ihmisyyttä mihinkään.”

Tekeminen veisi. Olisipa meissä enemmän tekijöitä kuin puhujia, Paola toivoo.

”Puhumisen kulttuuri on vääristynyt, kun jokaisesta asiasta voi löytää kohun. Jos jokainen keskittyisi vähän enemmän konkreettiseen tekemiseen eikä vellomiseen, silloin kommentoisi omilla jaloillaan.”

Paolasta on sääli, että tietty rivakkuus on väistynyt ylianalysoinnin tieltä. Sotien jälkeen suomalaiset käärivät hihat ja rakensivat Suomen. Mihin yhdessä tekeminen hävisi?

”Talkoohenki on on kaunista suomalaisuutta. Siinä on hyvää puhumattomuutta ja sisukkuutta.”

Paolan yrityksessä on valittamiseen selkeä linja: valittaa saa, mutta se ei riitä.

”Jos olet sitä mieltä, että jokin on väärin, sinun pitää ehdottaa jotain konkreettista tilalle.”

Vellomisen ongelma on Paolan mielestä vallalla etenkin sosiaalisessa mediassa.

”Taloyhtiön Whatsappissa väännetään puoli vuotta siitä, ostetaanko kerhotiloihin valkoinen vai sininen sohva, jotta jokainen varmasti saa sanoa mielipiteensä. Konkreettiseen tekemiseen ei jää aikaa, kun vain kohistaan somessa.”

HITAITA HETKIÄ, IHAN PARHAITA

Toisaalta Paola uskoo, että ihmisten sosiaaliseen mediaan käyttämä aika kutistuu tulevaisuudessa. Meillä on jo *slow foodia* ja *slow designia*, seuraava ilmiö voisi olla *slow social media*. Hidastamme kaikkea, miksi emme siis somettamista.

”Some on niin uusi asia, että olemme eläneet vain sen hypervaihetta. Jatkuvasti on syntynyt uusia palveluita, tindereitä ja mahdollisuuksia verkostoitua. Se on ihan hullunmylly”, hän sanoo.

”Uskon, että elämästä tulee sitä makeampaa, mitä harvemmassa somen verkostossa ihminen on. Menestyjiä ovat yritykset, jotka osaavat kehittää palveluita hitaampaan elämän rytmiin.”

Makea elämä kun ei vaadi paljon. Paolalle sitä edustaa esimerkiksi hetki, jolloin hän saapuu ulkomailta Helsinki-Vantaan lentokentälle ja vetää ensimmäisen kerran sisäänsa suomalaista ilmaa.

”New Yorkissa turruin siihen, että kaikki oli vähän likaista, nuhuista ja pölyistä. Aina Suomeen tullessani muistan, että vitsit, täällä on raikasta ja puhdasta.” ■



kultakeramiikka®

RENTOA RUOKAA REILUILLA ASTIOILLA

Kunnon astioilla onnistuu!



Tulenkestävää keramiikkaa

Liedelle, liekille, uuniin, leivinuuniin, mikroaaltouuniin, pakastukseen, astianpesukoneeseen
Liekkipata 2,5 L ja 4,0 L saatavana myös induktio-ominaisuudella



Liekkivuoka 2,5 L Liekkivuoka 4,0 L Ovaalipata 3,8 L Tagine 2,5 L Pizzakivi 30 cm Liekkipata 4,0 L Liekkipata 2,5 L Annospata 0,5 L Kasari 1 L

Tuotteet on saatavilla Prismoista kautta maan. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

www.kultakeramiikka.com

 **PRISMA**
HYVÄ MUTTA HALPA.

KOLMITEHOINEN KOOSTUMUS REIKIINTYMISTÄ VASTAAN



KOKEILE
NYT!



ALKOHOLITON,
MIETO MAKU!



Suomen Suuhygienistiliitto SSSL ry
Finlands Munhygienistförbund FMHF rf
Finnish Association of Dental Hygienists FADH

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

TIMO PARVELA

Kolumnisti on kirjailija,
joka tarkkailee kotipellon reunalta
muuttolintuja ja maailmanmenoja.
Tämä on kolumnisarjan viimeinen osa.



Pieni joulu- kertomus

Maukka oli kissa ja Väykkä oli koira, ja ne asuivat taivaansinisessä talossa mäen laella. Joulupuuron jälkeen alkoi pitkä ja hiljainen iltapäivä. Tuli naksui, kello raksutti ja kaikkialla tuoksui joulu. Maukan ja Väykin tuvassa vallitsi rikkumaton joulurauha.

”Olisikohan nyt jo aika?” Maukka sanoi viimein.

”Minkä aika? Nukkumaanmenonko?” Väykkä vilkaisi hämmästyneenä kelloa. Se oli vasta kuusi.

”Lahjojen aika. Nyt on aika jakaa minun lahjani.”

Maukan viikset väpättivät innostuksesta.

”Mutta... mehän sovimme, että emme tänä vuonna osta toisillemme lahjoja. Nautimme vain joulurauhasta ja ruoasta.”

”Tarkoitatko, että... Eikö edes pientä yllätystä? Sellaista, joka on tapana ostaa, kun on sovittu, että ei osteta lahjoja?”

”Minä noudatin meidän sopimustamme.”

Maukka oli lyöty. Se istui pienenä ja surkeana. Kului hetki ja toinen. Sitten Maukka ryhdistäytyi. Se penkoi tavara-arkkuun. Kaiveltuaan tovin se palasi mukanaan kuhmuiset kiikarit.

”Hyvää joulua Maukka!” se toivotti suureltaeleisesti itselleen.

Väykkä katseli Maukan riemua ja meni sitten ulos. Pian se palasi takaisin vanhan, ruosteisen potkukelkkansa kanssa.

”Hyvää joulua Väykkä!” se toivotti itselleen.

Maukka ja Väykkä vilkaisivat toisiaan ja niitä

alkoi vähän naurattaa. Lopulta ne halusivat.

”Tiedätkö mitä? Sinä saat nämä joululahjaksi”, Maukka sanoi ja ripusti kiikarit Väykin kaulaan. Väykkä meni aivan mykäksi liikutuksesta. Se oli aina halunnut tarkkailla kiikareilla kurkkiparvia, kun ne keväisin palasivat.

”Ja sinä saat minun kelkkani”, änkytti Väykkä.

Nyt oli Maukan vuoro liikuttua. Juuri sellaista kelkkaa se oli toivonut.

Sitten ne halusivat jälleen ja tunsivat saaneensa toisiltaan jotain mittaamattoman arvokasta.

”Minä tietysti tarkoitin, että saat kiikarit melkein omaksi. Saat lainata niitä aina kun tarvitset”, Maukka korjasi illalla.

On tullut aika kiittää lukijoitani kuluneista vuosista. Olen antanut, olen saanut. Lukemisiin!

*”Mehän
sovimme, että
emme osta
toisillemme
lahjoja.”*



24 IDEAA JUHLIIN

Itsenäisyys-
päivä
huipentuu tyylikkäisiin
kynttilä-
illallisiin.

Parhaat juhlat syntyvät, kun mukana ovat rakkaimmat ihmiset ja maistuva menu. Järjestä Linnan varjojuhlat, koristele suvun joulupöytä ruusuin ja soita uudenvuodenjuhlien biisit kavereille dj:n listalta. Seuraavilta sivuilta saat 24 vinkkiä, joilla teet juhlista ikimuistoiset.

KOONNUT TIINA VALKONEN JA IIRIS VON KNORRING RUOAT TAINA SALOVAARA,
TIINA VALKONEN JA ANU BRASK TYYLI RIIKKA SIUSLUOTO KUVAT PÄIVI RISTELL

Joulu

juhlitaan koko
suvun kesken
iloisin uusien
ideoin.

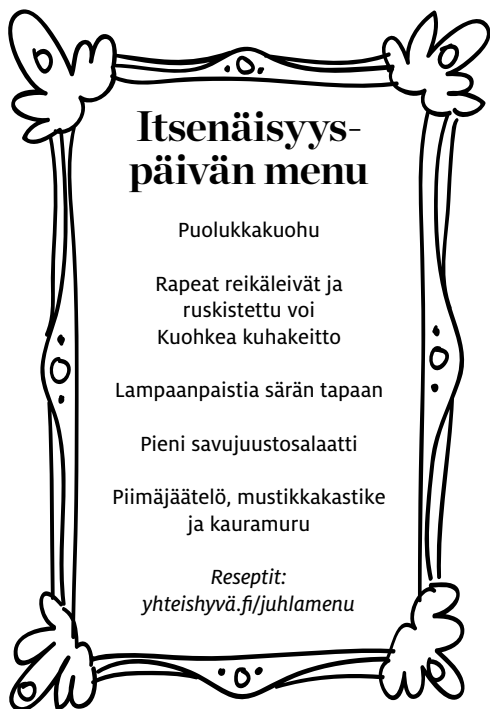
Uusivuosi

räjäytetään
käyntiin
värikkäissä
bileissä.

SINISTÄ, VALKOISTA
JA VÄHÄN MUSTAA
Havut ja varvut tuovat
lämpöä moderniin
juhlakattaukseen. Myös
hento eukalyptuksenoksa
taipuu kauniisti suomalaisen
kattaukseen. Sinivalkoiseen
tuovat ryhtiä mustavalkoi-
nen, kuten Marimekon
Noppa-kuosi, sekä kullan
hohde. Kattaus Sokos.

1
Sokeroi puolukan-
varvuista upeat
koristeet kuuhu-
laseihin.

2
Murustele servietti-
renkaista ylijääneet
ruisleipänapit keiton
koristeeksi.



Leikkaa pyöreiden ruisleipäviipaleiden keskeltä pala pois pienellä muotilla tai lasilla. Laita leipärenkaat ja keskiosat leivinpaperille pellille ja paista 180-asteisessa uunissa rapeiksi, noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä. Käytä reikäleipiä serviettirenkaina juhlahattauksessa.

”Järjestämme Linnan varjojuhlat kaveriporukalla”

Kati Immeli-Vänskä kertoo vinkit, miten itsenäisyyspäiväjuhliin saadaan iloa ja glamouria.



Helsinkiläinen Kati Immeli-Vänskä, 44, työskentelee opettajana peruskoulussa.

4 SÄILYTÄ PERINTEET Perustin ystäväni kanssa viinikerhon yli 20 vuotta sitten, ja alusta asti olemme pitäneet juhlat itsenäisyyspäivän aattona. On tärkeää pitää kiinni perinteistä ja järjestää juhlat joka vuosi huolimatta ruuhkavuosien kiireistä. Juhlat ovat loppuvuoden kohokohta, jota koko porukka odottaa.

5 PUKEUDU JUHLAVASTI Kerrankin saa pukeutua juhlapukuun! Se tuo vähän glamouria pimeään talveen. Mekko- ja lainaillaan ja osa käy kampaajalla. Miehet pukeutuvat pukuun. Pukukoodimme ei sentään ole

yhtä jäykkä kuin Linnassa, joten lyhyessäkin hameessa saa tulla.

6 PANOSTA RUOKAAN Olemme pitäneet juhlia sekä jonkun kotona että vuokratessa tilassa tai ravintolassa. Tärkeintä on, että ruoka on juhlavaa, mutta kukaan ei joudu raatamaan päiväkausia. Aluksi teimme ruoat itse, mutta viime vuosina olemme panostaneet cateringiin. Tarjolla on aina jotakin suomalaista ja kattaus on sinivalkoinen. Valitsimme myös ruokiin sopivat viinit.

7 MUISTA LEIKKIÄ Juhlien hauskuus syntyy perinteisestä ohjelmasta. Koko juh-

lahan on tavallaan aikuisten leikkiä. Meillä on ”presidenttipari”, joka kätelee vieraat, ja jokaiselle on askarreltu vuoden teeman mukaiset paikkakortit ja rintakoristeet. Teemana ovat olleet esimerkiksi Bond, Euroviisut ja tango. Meillä on teemaan liittyvää ohjelmaa, esimerkiksi laulu tai visa. Lisäksi olemme lukeneet kertomuksia rintamalta ja näyttelleet Mika Waltarin tekstejä.

8 SUUNNITTELE YHDESSÄ Iso osa juhlista on suunnittelua. Se on myös hyvä syy tavata ystäviä kiireiden keskellä. Heti kun juhlat on juhlittu, aloitamme seuraavien suunnittelun. Varaamme paikan ja mietimme, kuinka paljon vieraita kutsumme. Juhlijoiden määrä vaihtelee: joskus meitä on ollut 80 ihmistä, välillä vain 12. Tapaamme viinikerholaisten kanssa pitkin vuotta muutenkin kuin juhlien tai viinien merkeissä: sienestämme, urheilimme ja matkailemme.

9

Yhdistele rohkeasti erilaisia laseja ja lautasia.

10

Taita iso kangas kaitaliinaksi ja jätä pöydän pintaa näkyviin.

RÄNNOSTI SEKAISIN

Kotoisa joulupöytä syntyy vahvoista väreistä. Joulukukkina ovat ison tuikekukipon pohjalle laitettu sammal ja mataliin laseihin katkotut ruusut. Liina on Marimekon Veljekset -kattaus Sokos.

11

Leivo herkullinen pataleipä ylijääneestä riisipuurosta.

12

Tee moderni puolikuukranssi

Askartele puolikuun muotoinen kranssi villiviini-köynnöksestä. Kierrä mukaan havua ja kanervaa. Ripauksen harmaata tuo trendikäs eukalyptus.

Katso ohje videolta:
yhteishyvä.fi

Joulun alkupalamenu

Lime-valkosipulisilli
Kahden lohien tahna
Sitruunainen savusiikasalaatti
Riimihärkä ja nobiskastike
Savusipulihilloke
Juustokranssi
Pataleipä riisipuurosta

Reseptit: Ruoka-liite s. 2–5

13

Rakenna lapsille kalakuusi

Lapsetkin viihtyvät alkupalapöydässä, kun tarjolla on hauskoja kala-kasvisvartaita. Paista valmiit kalapullat uunissa, sipaise pintaan öljyä ja dippaa kevyesti paahdettuihin seesaminsiemeniin. Leikkaa varrastikut kuusen muotoon. Pujottele tikkuihin kasviksia ja kalapullia.

Syö riisipuuroa kuin suomalainen

Yhteishyvän lukijat kertoivat, miten he valmistavat ja syövät joulupuuron. Eniten intohimoja herättävät manteli ja kilpailu siitä, kuka sen saa. Näin enemmistö vastasi.

PUURO VALMISTETAAN

liedellä uunissa

PÄÄLLE LAITETAAN

sekamietelissoppaa kanelia ja sokeria

PUUROA SYÖDÄÄN

aamulla lounaaksi

MANTELIN SAAJALLE

onnea lahja

PUURON KANSSA JUODAAN

glögiä maitoa

90 %

on sitä mieltä, että puurossa pitää olla vain yksi manteli.

"Pienenä kauhottiin niin kauan, että manteli tuli omalle lautaselle. Voi pojat, että siinä oli syömistä!"

"Puuro paloi pohjaan ja manteli päätyi koiran suuhun."

"Manteli oli haljennut kahtia, joten löytyi kaksi puolikasta. Kinasimme isoäidin kanssa, kumpi saa sinä vuonna onnea."

"Aika usein manteli muistetaan siinä vaiheessa, kun kukaan ei ole sitä saanut ja kattila on tyhjä."

"Mantelin unohtaminen vuonna 1987 muistetaan edelleen."

Mantelimuistot ovat kyselystä, joka toteutettiin netissä. Siihen vastasi lähes 2700 ihmistä.

14



15
Koristele kuusi
ruusuilla. Leikko-
kukkien vesituubeis-
sa ne säilyvät
yli joulun.



**Pue juusto
juhla-asuun**
*Valmista joulun kunniaksi
tuorejuustorubiini eli
granaattiomenansiemenillä
päälystetty, yrteillä
maustettu jogurttijuusto.*

Resepti: yhteishyvä.fi/reseptit

16



17

Ota kaikki irti glögikaudesta

Kun perinteistä glögiä on hörpitty tarpeeksi, on aika sekoittaa glögi drinkiksi, keittää oma sekoitus tai tuunata valmisglögi.



Vaalea glögi



Granaattiomenan siemenet



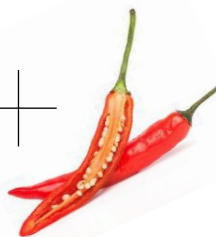
Kuohuviini

BILETONTUN GLÖGISKUMPPA

Laita lasin pohjalle lusikallinen granaattiomenan siemeniä. Kaada jääkaappikylmää vaaleaa glögiä lasin puoleen väliin ja täytä kuohuviinillä.



Punainen glögi



Chili



Inkivääri

KUUSENKAATAJAN CHILIGLÖGI

Laita kattilaan litra perinteistä glögiä, halkaistu chili ja reilu pala tuoretta inkivääriä viipaloituna. Kuumenna kiehumispisteeseen ja anna hautua kannen alla 10 minuuttia.



Karpalomehu



Glögimauste



Punaviini

JOULUMUORIN KARPALOGLÖGI

Kuumenna puoli litraa karpalomehua glögimausteen kanssa kattilassa kiehumispisteeseen. Anna maustua tunti kannen alla, siivilöi ja lisää puoli litraa punaviiniä. Kuumenna.

19

Poimi koristeet
luonnosta. Sammal
on kaunis tuikku-
alusta.

18

Nikkaroi kynttilän-
jalka: poraa pölliin
kruunukynttilän
kokoiset aukot.

Muista
sammuttaa
kynttilät
ajoissa!

20

Rakenna juusto-
kuvun alle pieni
joulukukka-
asetelma.

Uudenvuoden buffet

Trooppinen siideribooli
Katkrapu-wasabikääröt
Tikkubroilerit ja currydippi
Tortillachipsit ja persimonsalsa
Tähtisäde-trifle

Reseptit:
[yhteishyvä.fi/juhlamenu](http://yhteishyva.fi/juhlamenu)

BOHEEMI TUNNELMA

Erikorkuiset tarjoiluastiat tekevät bilekattauksesta näyttävän. Värilliset tuikkukipot ja leikkisä kangas, kuten Marimekon Kontio, sekä talvinen oksa tuovat boheemia tunnelmaa. Kattaus Sokos.

21

Koristele jälkiruoka tähtisädetikuilla tai kynttilöillä.



Ole oman elämäsi tiskijukka

Miten saat porukan villiin tanssiin tai välttymään hyytymiseltä? Laita soimaan dj:n tekemä tunnelmacocktail.

VIINILASIN SKOOLAILUUN

Ed Sheeran: Shape of you

KEITTIÖN KESKUSTELU-KERHON TAUSTALLE

VAX, Teddy Sky, DIMA: Fireproof (DIMA Remix)

NYHYKYILYYN

Passanger: Let her go

KIELLETTYIHIN KATSEISIIN

Simon Somaeng: Now and later (Acoustic Version)

PAKKO MENNÄ TANSSIMAAN

Tyron haps, Mimoza: Anyway

PARKETTIEN PARTAVEITSET ESIIN

Pitbull & J Balvin: Hey ma (Feat. Camila Cabello) (Spanish Version)

TAKUUVARMA TUNNELMAN NOSTAJA

Alma, French Montana: Phases

NYT AMMUTAAN RAKETIT

MØ: New year's eve

EIPÄS HYYDYTÄ

Otto Knows: Next to me

ILLAN VIIMEISET HITAAT

JVG: Hehkuu

AIKA LÄHTEÄ JATKOILLE

Marshmello: Alone

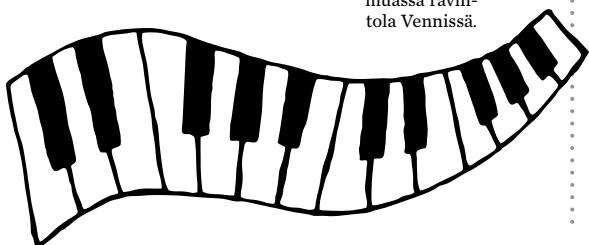
Lataa tunnelmacocktail Spotifysta. Löydät sen etsimällä Peik Jäntin Venn-soittolistan.



Sinulla toisessa

Polarartistien dj Justin Case eli Peik Jäntti esiintyy muun muassa ravintola Vennissä.

KUVA ARTTU KOKKONEN



23

Tarjoa raikas siideribooli

Pilko boolimaljaan reilusti jääkaappikylmiä hedelmiä. Purista joukkoon sitruunan mehua. Kaada päälle 1 osa maukasta hedelmämehua ja 3 osaa jääkylmää siideriä. Viimeistelee mehusta tehdyillä jääpaloilla.

24

KERÄÄ PARHAAT MUISTOT JUHLISTA

Tee persoonallinen vieraskirja polaroideista, jotka vieraat voivat itse ottaa juhlien aikana. Ripustakaa kuvat naruun pyykkipojilla. Vieraskirja pyykkinarulla toimii koristeena seinällä ja siitä jää hauska muisto.



Fujifilm Instax Mini8 -polaroid-kamera. 79 e, Prisma.fi.

TEKSTI LAURA KAAPRO KUVAT PANU PÄLVIÄ

Kalapöydän KUNNIA- VIERAS

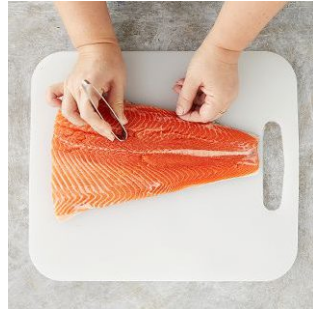
Graavilohi saa
mustikasta
viehkeän
juhlavärin.

Itse tehty graavilohi
ihastuttaa joulupöydässä
takuuvarmasti.
Graavaa perinteisesti
tai kokeile uusia
makuyhdistelmiä.

NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISEN GRAAVILOHEN

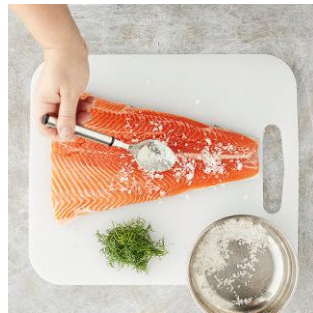
1. Pyyhi 800 gramman pala lohifileetä nahka- ja lihapuolelta talouspaperilla. Nypi ruodot ruotopihdeillä tai pinseillä. Poista ylimääräinen vatsarasva veitsellä. Aseta filee nahkapuoli alaspäin leivinpaperin päälle.

1



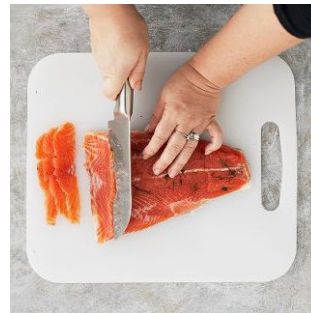
2. Yhdistä 2 ruokalusikallista karkeaa merisuolaa ja 2 teelusikallista sokeria. Ripottele seos tasaisesti lohen pintaan. Lisää valitsemasi mausteet, esimerkiksi tilli. Katso muut maustamiskivinkit alta.

2



3

3. Paketoi lohi tiiviisti ensin leivinpaperiin ja sitten folioon. Laita jääkaappiin nahkapuoli alaspäin. Aseta päälle kevyt paino kuten lautanen tai vati. Anna maustua kaksi vuorokautta.



4

4. Pyyhi suola ja mausteet pinnasta. Leikkaa graavilohi vinosti ohuiksi viipaleiksi pitäen terävää, ohutteräistä fileointi- tai kokkiveistä noin 30 asteen kulmassa. Asettele tarjolle viipaleina tai pyöräytä ruusukkeiksi.

3 x perinteistä poiketen

Graavaa lohi kuten ohjeessa. Lisää valitsemasi makuaineet samaan aikaan kuin suola ja sokerikin.

VIEHKEÄ FENKOLI & APPELSIINI

Ripottele lohen pinnalle ruokalusikallinen fenkolinsiemeniä ja valuta pinnalle puoli desä appelsiinimehua. Viimeistele valmis graavilohi appelsiini-viipaleilla.



PIRTEÄ PIPARJUURI & KAPRIS

Raasta lohen pinnalle 2 rkl piparjuurta tai käytä valmista piparjuuritahnaa. Lisää 3 rkl kapriksia ja muutama oksa tuoretta timjamia.



RAIKAS INKIVÄÄRI-OMENA

Lisää lohen pintaan 2 rkl tuoretta inkivääriä raasteena, 1 viipaloitu omena ja ½ dl omenamehua.



NÄIN EHDIT & ONNISTUT

- Valmista graavilohi hyvissä ajoin pakastimeen näin: Anna kalan graavautua kaksi vuorokautta, poista ylimääräinen suola ja mausteet, paketoi uudelleen ja laita pakastimeen. Graavikala säilyy pakastimessa 2–3 kuukautta.
- Ruokitko ison joukon? Graavaa kaksi fileetä kerralla. Suhteuta suolan ja sokerin määrä fileiden painoon: kiloa kohti tarvitset 2 ½ rkl suolaa ja 2 ½ tl sokeria. Aseta maustetut fileet lihapuolelta vastakkain. Kääri tiiviisti leivinpaperiin ja folioon. Anna maustua kaksi vuorokautta kevyen painon alla. Käännä pakettia välillä, jotta fileet maustuvat tasaisesti.
- Juhlsta satavuotiasta Suomea mustikkagraavatulla lohella. Sulata 200 grammaa pakastemustikoita ja lusikoi ne suola-sokeriseoksen päälle maustamisvaiheessa.
- Vaihtelee perusmausteita: kokeile tavallisen sokerin sijaan ruokosokeria. Pienen juhlan muutoksen saat lisäämällä suolan ja sokerin joukkoon ruokalusikallisen roose- tai viherpippureita.

IKI-IHANA MAITOSUKLAA

Maitosuklaan pehmeä maku syntyy kaakaomassasta ja -voista, sokerista sekä maidosta tai maitojauheesta. Ihana jälkiruoka on helppoa helpoin: sulata maitosuklaa fondueksi ja dippaa siihen marjoja ja hedelmiä.

Sekaisin SUKLAASTA

Rakastatko tummaa vai vaaleaa? Tutustu tuttuun herkkuun tarkemmin ja loihdi joulun suklaaviettelykset jokaiseen makuun.

TEKSTI LAURA KAAPRO KUVA PANU PÄLVIÄ

TAIVAALLINEN TUMMASUKLAA

Kaakaomassa on tumman suklaan tärkein raaka-aine. Sitä on suklaassa 45–100 prosenttia. Lisäksi valmistukseen käytetään kaakaovoita ja sokeria. Intensiivisimmät kakut, browniet ja mousset valmistat suklaasta, jossa kaakaota on 60–70 prosenttia. Täydennä herkut joulumausteilla tai lisää taikinaan kuivattuja hedelmiä tai marjoja.

Samettinen aprikoosi- suklaamousse

Sulata 200 grammaa tummaa suklaata. Erottele kahden kananmunan keltuaiset ja valkuaiset. Sekoita keltuaiset hieman jäähtyneeseen suklaaseen. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Vaahdota 2 desiä kuohukermää ja 2 ruokalusikallista sokeria. Pilko desi kuivattuja aprikooseja. Sekoita suklaa, vaahdot ja aprikoosit. Jaa kuppeihin ja anna jähmettyä jääkaapissa. Koristele aprikoosipaloilla.

Jouluinen rocky road

Sulata pari levyä valkosuklaata ja sekoita joukkoon rouhittuja piparkakkuja, manteleita, kuivattuja karpaloita ja kaakaonibsejä. Levitä seos kevyesti öljytyn leivinpaperin päälle ja painele pintaan lisää makuaineita. Anna kovettua jääkaapissa, lohko paloiksi ja paketoi lahjaksi.

VIETTELEVÄ VALKOSUKLAA

Valkosuklaa valmistetaan sokerista, maitojauheesta ja kaakaovoista. Siinä ei käytetä lainkaan kaakaopuista valmistettua kaakaomassaa. Suloisen makea valkosuklaa rakastaa raikaita marjoja, salmiakkia ja sitruunaa. Kokeile näitä valloittavia makupareja joululeivonnassa.

TIESITKÖ?

Vegaaninen suklaa ei sisällä mitään eläinperäistä. Kun leivot suklaaherkkuja vegaanille, syynää pakkausselosteet tarkasti.

Manteli-raakasuklaataatelit

Poista taateleista kivet ja laita tilalle mantelit. Dippaa taatelit sulassa raakasuklaassa ja aseta leivinpaperin päälle. Koveta hetki jääkaapissa ja herkuttele.

MITÄ JUOMAKSI?

Nauti konvehdit tumman oluen tai hyvän kahvin kanssa.

VASTUULLISTA, KIITOS!

Vastuullisesti tuotetusta kaakaosta on tullut monen kuluttajan vaatimus. Yritystoiminnan vaikutuksia tutkiva Finnwatch-järjestö suosittelee suklaata, joka on merkitty yleisesti tunnetulla sertifiikaatilla. Niitä ovat Utz, Rainforest Alliance ja Reilu kauppa (Fairtrade).

RAPSAKKA RAAKASUKLAA

Raakasuklaata voi ostaa kaupasta tai tehdä itse. Raakasuklaan valmistuksessa aineksia ei kuumenneta yli 46 asteen. Loihdi siitä ihanat raakakakut ja patukat tai valmista raakasuklaalevy lempimausteillasi höystettynä.

Risenta

SIEMENNÄKKÄRI HURMAA GLÖGIN KANSSA

**AURAJUUSTO-
LEVITE:**
Sekoita samassa
suhteessa aurajuustoa
ja maustamatonta
tuorejuustoa.



Leivo helposti joulunajan herkullisin tarjottava Risentan valmiista Juures- tai Chia -siemennäkkileipäseoksesta. Tarjoa glögin seurana esimerkiksi aurajuustolevitteen ja viikunan kanssa. www.risenta.fi



facebook.com/risentafi



@risentasuomi

GLUTEENITON



KUVA ISTOCKPHOTO

Ei anneta nimisotkun häiritä.

Tutustutaan persimoniin vihdoin kunnolla, onhan se satokauden hed...marja.

Mikä siinä on, että persimonia ei tule napattua käteen ja purais-
tua kuin päärynää? Se tekee
mieli kuoria (onnistuu parhaiten erityi-
sellä tomaatinkuorimaveitsellä) ja paloi-
tella. Kannattaisi puraista, sillä persimon
on makea mutta ei liian, vähän kuin her-
kullinen jättiluumu.

EHKÄ PIENI EPÄRÖINTI persimonin
seurassa johtuu siitä, että se ei ole kasvi-
tieteelliseltä luokitukseltaan hedelmä
vaan marja.

Nimenkin kanssa menee sekaisin.
Yhdessä kaupassa oranssi pallero on
persimon, reseptissä sharon ja joskus
kaki. Sekoilu johtuu siitä, että persimonit
tulevat Espanjasta, sharonit Israelista ja
kakit Japanista. Ne ovat vain eri lajikkei-
ta. Persimonit ja sharonit (toisin kuin
kaki) maistuvat hyvältä, vaikka ne eivät
olisi vielä pehmenneet.

PERSIMON ON parhaimmillaan juusto-
jen kanssa. Siitä voisi valmistaa persi-
monhilloa vuohen- tai sinihomejuuston
kylkiäiseksi, mutta helpompaa on tehdä
juustoinen persimonsalaatti vinegretten
kera. Talvellakin kannattaa syödä salaateja,
ja persimon sopii tarkoitukseen
loistavasti. Sen hed...marjanliha on sopi-
van kiinteää eikä valu salaatin pohjalle
kuten usein liian vetiset tomaatit.

KOKEILEPA YHDISTÄÄ persimonia
vuohenjuustoon ja hunajaan. Tai oikeas-
taan voit unohtaa salaatin ja syödä lauta-
selta lohkottuja persimoneja ja murustet-
tua vuohenjuustoa, joiden päällä on hu-
najaa, oliiviöljyä, pippuria ja muutama
tuore mintunlehti. Ja kappas: persimon-
salaatti onkin ”talven fetasalaatti”.

Persimonissa on runsaasti kuitua,
magnesiumia ja kalsiumia. Siksi sitä
kannattaa käyttää myös aamuumoot-
hieissa tai rahkan maustajana.

Älä säikähdä, jos persimonissa on
ruskeita pisteitä. Se kertoo vain, että
marjan hiilihydraatit ovat muuttuneet
sokereiksi ja siitä on tullut aivan erityisen
makea.

Colgate®



COLGATE EXPERT WHITE™

- Kliinisesti todistetusti valkoisemmat hampaat viidessä päivässä
- Ammattilaisten käyttämä valkaiseva ainesosa

MUISTA MYÖS
MUUT VALKAISEVAT
HAMMASTAHNAMME!



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Uistelusta se ajatus sitten lähti

Vesa Lappi heittäytyy pelottomasti uusiin hankkeisiin, mutta laadusta hän ei tingi. Kala-Lapin kylmäsavulohet syntyvät käsityönä Toivalassa suvun resepteillä.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO KUVAT JESSE KARJALAINEN

”Neljä vuotta sitten pidin ensimmäisen kerran elämässäni pitkän loman. Olin juuri myynyt konealan yritykseni. Kalastin, kalastin ja kalastin.

Kalastus on ollut intohimoni pienestä asti, kuten isälläni ja isoisälläni. Minulla se menee hulluuden puolelle.

Kahdeksan kuukauden loman aikana uistelin 850 tuntia. Uistellessani mietin, mitähän sitä alkaisi isona tehdä.

Idea syntyi, kun kalastin Kallaveden Suvasvedellä pimeässä syysmyrskyssä ja räntää tuli vaakana. Se tuntui niin mukavalta, että päätin tehdä intohimostani työni. Syntyi Kala-Lappi.

Ennen aloittamista pakkasin tuotteita kylmälaukkuun ja kävin maistattamassa niitä kaupoissa ympäri Kuopiota. Kun ihmiset alkoivat kysellä, mistä tuotteita saa, huomasin markkinaraon.

PITKÄN LINJAN SAVUSTUS

Kalan laatu on minulle tärkeintä. Valmiit jalosteet eivät tyydyttäneet. Minusta kaupan hyllyiltä puuttui jotain, joten aloin tehdä tuotteita itse.

Intohimo on edelleen tärkeintä työssäni. Haluan valmistaa tuotteita eri tavalla

kuin kukaan muu maailmassa. Reseptimme ovat kulkeneet suvussani, olen vain jalostanut ne nykypäivän tuotteiksi.

Teemme tuotteet käsityönä. Kylmäsavulohien valmistuksessa tuore kirjolohi suolataan ja kuivataan käsin. Savustus- kylmiö on itse tehty, samoin suvussa kehitelty savupesä. Kun esimerkiksi Euroopassa teollisen kalan savustusprosessi kestää 20–30 minuuttia, meillä se vie viisi päivää.

Kun ennen vain harrastin savustusta, valvoin kaksi yötä ja kävin välillä lisäämässä tiheämpää ja ohuempaa savua ja aukomassa venttiilejä. Se oli raskasta. Niinpä kehitin tietokoneohjelman, joka valvoo savustusprosessia.

KOTIMAINEN LOHI EI PETÄ

Kaikki tuotteemme ovat suomalaista kirjolohta, sillä sen maku on ylivoimainen. Suomalaisuutta arvostetaan ulkomaillakin, kuten vientimaissamme Saksassa ja Tanskassa.

Onneksi myös kaupat huomasivat laatumme. Oli suuri asia saada tuote S-ryhmän valikoimiin alusta lähtien. Puolitoista vuotta sitten saimme kylmäsavukalat kaikkiin Prismoihin ja suurim-

→



”Minulla kalastus menee hulluuden puolelle.”



Tänään käsitellään 1400 kiloa kirjolo-hifileetä. Normipäivänä fileitä käsitellään 1000–2000 kiloa kerrallaan.

Tietokone valvoo savustusta. Vesa Lappi saa hälytyksen puhelimeensa heti, jos jotain on pielessä.

”Työssäni nautin siitä, että verkostoidun ja tapaan uusia ihmisiä jatkuvasti. On mukavaa työskennellä kauppojen kanssa”, Vesa Lappi sanoo.

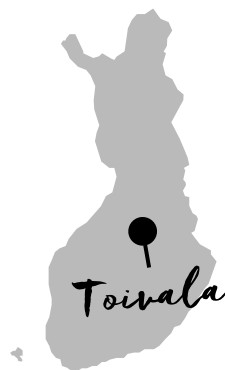


Joni Hyvärinen kuivaa kalan ennen kuin se lähtee savuun. Silloin ylimääräinen vesi imeytyy pois suolauksen jälkeen.





"Kuluttaja sanoo aina viimeisen sanan", Vesa Lappi lupaa. Tuotteita maistatetaan kuluttajilla, ja esimerkiksi mausteita saatetaan muuttaa palautteen mukaan.



Kala-Lappi

Vesa Lappi perusti yrityksen vuonna 2014. Tuotteita on tällä hetkellä viisi. Näin valmistuu kylmäsavulohi.

"En pidä lomia, sillä tarvitsen säpinää."

paan osaan S-marketeista. Sen jälkeen olemme pystyneet laajentaa valikoimiamme.

Kehitin liiketoiminnan nollasta. Aioin ensin ostaa jonkun valmiin yrityksen, mutta siinä ei ollut tarpeeksi haastetta. Sanoin vaimolle että ensimmäiset viisi vuotta olen täysin kiinni Kala-Lapissa. Sen jälkeen voidaan ehkä suunnitella muutakin elämää kuten lomia.

Vaimo ymmärsi.

Kasvu on ollut aika hurjaa. Nyt neljäntenä vuonna liikevaihto on 3,2 miljoonan euron luokkaa. Kovat tavoitteet motivoivat minua.

Eniten motivoi kuitenkin se, että tuotteistamme tykätään. Haluan lukea kaikki asiakaspalautteet itse. Luulin, että tulisi vain reklamaatioita, mutta 60–70 prosenttia onkin positiivista. Ajatella, että kuluttajat viitsivät kiittää tuotteesta! On

mukavaa, kun kysellään, milloin meiltä tulee jotain "uutta jännää".

PILKILLÄ TYÖASIAT UNOHTUVAT

Kaksi viikkoa ennen joulua teemme töitä 24 tuntia vuorokaudessa.

Joulupöydässäni on kinkku ja kokeilussa olevia kalatuotteita. Muutenkin syön kalaa paljon, varmaan liikaa.

Kalareissulle otan aina evääksi lohileivät. Kalastan edelleen ympäri vuoden. Jos viikonloppuna ei ole töitä, lähdän kalalle. Siellä työasiat unohtuvat.

Tykkään myös sienestää ja hiihdän talvisin. Kesällä pelaan frisbeegolfia. Televisiota en katso. Mieluummin otan iltaisinkin työkoneen eteeni.

En pidä lomia, sillä tarvitsen ympärilläni säpinää. Työn mielekkyys saa jaksamaan. Rakastan tätä työtä.

Olen sähkökkä luonne. Ryhdyn hankkeisiin nopeasti. Pienellä veneellä kun seilaan, kaarteetkin ovat tiukempia. Mikään päivä ei ole yksitoikkoinen eikä koskaan tarvitse miettiä, mitä tekisi.

Paitsi olihan se yksi iltapäivä jonain keväänä. Silloin sanoin, että piru vie, minulla ei ole mitään tekemistä. Lähdin pilkille." ■

1

VUOROKAUSI

Kun tuore D-leikattu kirjolohi saapuu, fileet pintasuolataan käsin merisuolalla. Vuorokauden jälkeen ne kuivataan, jolloin ylimääräinen suola ja neste poistuvat. Kala painaa noin viidenneksen vähemmän kuin tullessaan.

3

ASTETTA

Kalat ripustetaan rullakkoon ja laiteetaan savustuskylmiöön. Ne savustuvat kolmessa asteessa kolme päivää.

72

JAKSOA

Savustuksessa on 72 jaksoa, kuten paine-, pito- ja kuivausjakso. Fileet saavat leppäsavua välillä tiheämmin, välillä ohuemmin.

12

TUNTIA

Fileet vetäytyvät vielä puoli päivää. Sitten ne pakataan ja lähetetään myymälöihin samana päivänä.

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

"Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkäriini suosittelee minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiasseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!"

Sanni, 47

"Ystäväni suosittelee minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskaseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaiseen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hieronta-toiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta."

Anne, 50



Jopa kolmannes suomalaisista kärsii kuukausittain erilaisista kivuista*. Kipu voi olla esimerkiksi akuuttia niska-hartiasseudun kipua, alaselän kipua, nivelkipua, migreeniä tai kroonista, pitkittynyttä kipua.

Kipukokemukset ovat meillä kaikilla hyvin erilaisia, mutta kipu on aina aivojen tuottamaa. Toisinaan tunnemme yhä kipua, vaikka kivun lähde on jo parantunut. Kivun kanssa selviytymiseen on onneksi paljon työkaluja.

Mikä TENS-hoito?

Terveystieteiden ammattilaiset ja kipua hoitavat lääkärit hyödyntävät kivun hoidossa lääkkeettömän kivunlievityksen menetelmiä. Myös Käypä Hoito -suositus painottaa kivun hoidossa ensisijaisesti lääkkeetöntä kivunlievitystä. Yksi tällainen menetelmä on kotona annettava TENS-hoito.

TENS-hoito perustuu ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon. Hermojen ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin. Lisäksi laite vähentää kivun tunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa lihaksessa.

Sopiiko se minulle?

Omron E3 Intense -kivunlievittäjä tuo terveydenhuollon ammattilaisten hyödyntämän TENS-teknologian myös kotikäyttöön. Kokeile TENS-laitetta esimerkiksi selälle, olkapäille, nivelille ja lihaksille. Laitteen eri ohjelmista on helppo valita omiin tarpeisiin sopiva hoito-ohjelma ja tehotaso. Hoitoaika on 15 minuuttia. Helppokäyttöinen Omron E3 Intense -kivunlievittäjä on saatavilla marketeista, tavarataloista ja apteekeista. Lue lisää: www.omaomron.fi

*) Lähde: Kivun Käypä Hoito -suositus, kivun esiintyvyys.



Omron E3 Intense

Erinomainen rieska jouluun.



Kaikki Polarbrödin leivät ovat maidottomia ja leivottu ilman säilöntäaineita.



Ruuan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.



UUNIVALMIS KARJALANPAISTI

Atrian Bravuuuri Karjalanpaistin voi laittaa pakkaussessaan uuniin. Ruoka on valmis noin kahdessa tunnissa.



PIKKUSUOLAISET

Rapea ja ohueksi veisteltä Oululaisen Jalki uunilastu sopii dipattavaksi tai päällystettäväksi. Makuina merisuola (kuvassa) ja ruohosipuli. Kokeile mädin, sipulin ja smetanin kanssa.



LAKKA HURMAA

Crème Bonjour Lakka -tuorejuusto sisältää aitoa marjaa. Tuorejuusto antaa maun jälkiruokiin ja sopii erityisen hyvin juustokakkuun tai kääreretortun väliin.



LEMPIHERKUT YHDESSÄ

Pingviinin Kahvi-suklaassa on yhdistetty Suomi 100 -teemalla suomalaisten suursuosikit kahvi, suklaa ja jäätelö.



”Juustotarjotin on helppo herkutteluillan tarjottava. Valitse muutama erilainen juusto ja korvaa keksit lakuilla. Jälkiruoissa laku on ollut trendikäs pitkään, mutta nyt sitä maistellaan juustojen kanssa. Kokeile ensin valkohomejuuston kaverina. Muista ottaa juustot ajoissa huoneenlämpöön!”

Nyt herkutellaan!



YLLÄTYS JUUSTOLAUTASELLA

Maistele lakritsin kanssa täyteläistä, aromikasta Valion Kareliaa, lempeää mutta luonteikasta Kuusamon Juuston goudaa sekä Tesco Finest luolassa kypsytettyä Cave aged cheddaria ja voimakasta, savustettua Extramature smoke cheddaria. Raikkautta tarjottimelle tuovat hedelmät, kuivatut karpalot, pähkinät ja hillot.



UUDET KONVEHTISUOSIKIT

Karl Fazerin Seasonal Truffles Uuniomena -konvehdeissa maitosuklaakuoren alle kätkeytyy pehmeä, uuniomenan makuinen tryffelitäyte.



JOULUISET AROMIT

Kuivassa, hapokkaassa Olvin Fizz Red Dry -siiderissä tuoksuu punainen omena. Koff Joululol on kullanuskea, täyteläinen lager. Aromi syntyy tummaksi paahdetusta euralaisesta ohramaltaasta.



KINKUN HUNTU

Satavuotiaan Suomen kunniaksi valmistetun Turun Sinapin väkevä ja makea Juhlasinappi sopii kinkun kuorrutukseen.



UUDENVUODEN PIRSKEISIIN

Dr. Oetkerin Rustica Tex-mex Beef & Nachos -pakastepizzan rapealla pohjalla on jauhelihaa, jalapenoja, maissilastuja, ranskan-kermaa ja juustoa.

Ariel Sensitive - 100 % hajusteeton



Joutsenmerkitty Ariel Sensitive on hajusteeton ja herkän ihon pyykinpesuaine. Se soveltuu sekä kirjo- että valkopyykille värejä haalistamatta. Allergia- ja Astmaliiton hyväksymä.



Erinomainen **tahrannoistoteho** jo ensimmäisessä pesussa

**RASIAILLINEN
RAKKAUTTA**

Liimaa wc-paperi-
rullan päälle paperia
ja koristele. Piilota
rasiaan pieni yllätys
kuten koru.

TEKSTIT HANNA KERMAN, ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
KUVAT ANSSI VUOHELAINEN, TUUKKA MIELONEN JA VALMISTAJAT

Toiveet pakettiin

Tuunaa lahjapaketit yhdistämällä
kierrätysmateriaaleja ja uusia
paketoitintarvikkeita. Seuraavilta sivuilta
löydät parhaat ideat pakettien sisällöiksi.

ÄSSÄ PAKETISSA

Pelikortista tulee
pakettikortti, kun
liimaat siihen
pakettitarran ja
teet siihen reiän.

PUSSILLINEN UNELMIA

Lahjapussin teet sanomalehdestä,
tapetin palasta tai lahjapaperista.
Koristele naruilla.

Katso

pakettien
teko-ohjeet
videolta:
[yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi)

Paketointi-
ja askartelu-
tarvikkeita
saa Prismoista.
Valikoimat
vaihtelevat
myymälöittäin.

Nicholas Vahén ja Pentikin herkut vain Sokokset, muut tuotteet Prismat. Suomen kukka-muki, Mariskooli ja paistinpannu myös Sokokset. Ruoka-Kalevala myös S-marketit, Salet, Alepat, Sokokset ja ABC-liikennemyymälät.



Kotikokille

Lieden ääressä viihtyvä herkkusuu ilahtuu, kun paketista löytyy kätevä väline, kaunis astia tai hurmaava maku.

1. Alma-pöytäliina on graafisen tyylikäs. 145 x 250 cm. 34,90 e, Finlayson. 2. Hard Face -paistinpannun paksu pohja ja alumiinirunko jakavat lämmön tehokkaasti ja tasaisesti. Halk. 26 cm. Alk. 49,95 e, Fiskars. 3. Valkoiset nougathiutaleet ovat suloinen lahja vaikka opettajalle. 190 g, 15,95 e, Nicholas Vahé. 4. Ruoka-Kalevalaan on koottu satojen suomalaisten koskettavimpia makumuistoja. 15,90 e. 5. Musta erikoisversio klassisesta teräskuorisesta ja lasisuksisesta termoskannusta on tehty juhluvuoden kunniaksi. 0,7 l. 17,90 e, Airam. 6. Suomen kukka koristi Arabian astiastoja ensimmäisen kerran vuonna 1941. Muki 3 dl. Alk. 14,95 e, Arabia. 7. Suosittu keräilykohde Mariskooli on juhluvuoden kunniaksi saatavana syvän ultramariinin värisssä. 155 mm. Alk. 36,90 e, Iittala. 8. Vaniljanmakuinen kahvisiirappi 25 cl, 7,95 e, Nicholas Vahé. 9. Sauvasekoitin myös vispaa ja silppuaa. 29,90 e, House. 10. Mustaherukkaliköörihyttelö. 210 g. 6,90 e, Pentik.



Damella Sokokset ja Ghd, Chanel ja Ecotools Sokokset ja Emotionit. Ecotools myös Sokos.fi. Muut tuotteet Prismat. Kirja myös Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Nautiskelijalle

Hemmetelusta nauttivan saa onnelliseksi ihanalla tuoksulla, tyylikkäällä elektroniikalla tai pehmoisella aamutakilla.

1. Digivirtimienensä puolesta kaikkiin kotitalouksiin sopiva 49" Smart TV tuo iloa koko perheelle. Tv:ssä on helppo käyttöjärjestelmä ja laadukas kuva. LG 49UJ630V UHD Smart TV. 499 e.
2. Chanel Gabrielle Eau de Parfum on kukkaistuoksu, jonka sydämessä sekoittuvat muun muassa ylang-ylang, tuberosa, jasmiini ja appelsiininäkökukat. 50 ml. 122,50 e, Chanel.
3. Korvarenkaat ja -kaulakorut viimeistelevät asun. Myös hopeanvärisinä. 9,99 e/kpl, Pieces.
4. Nocturne Gold -lahjasetissä on laadukas keraaminen suoristusrauta erikoisvärissä, lämpöä kestävä säilytyspussi sekä OPI:n kynsilakka. 219 e, Ghd.
5. Elena Ferranten Napoli-sarjan toinen kirja pitää lukea ennen tammikuussa ilmestyvää kolmatta. Uuden nimen tarina. Alk. 24,90 e.
6. Merinovillainen tuubihuivi ei kutita. 11,95 e, House.
7. Yöpaida ja aamutakki tuntuvat yllällisen pehmoisilta ihoa vasten. Koot S-XXL. 59,95 e/kpl, Damella.
8. Tyylikäs pystykaulusellinen Rolle-neulefleecetakki miehelle. S-XXXL. 69,95 e, Halti.
9. Must-Have Matte -sivellinsetissä on kaikki tarpeellinen kasvo- ja silmämeikin tekoon. Mukana tulevassa säilytyspurkissa siveltimet pysyvät pystyssä. 29,90 e, Ecotools.

ANNA LAHJAKSI SUKLAAN YSTÄVÄLLE
PIENI PREMIUM-HETKI



Marabou
Premium

**HEMMOTTELE RAKKAITASI
SUKLAAKLASSIKOILLA**



Mmm...Marabou

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



Kotoilijalle

Hyggeilijän saa
hyrisemään pehmeillä
paketeilla ja
rentouttavilla
ideoilla.

Vartalovoide Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi, koiran peti Kodin Terrat. Muut tuotteet Prismat. Kynttilänjalka ja kirja myös Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1. Pehmeinen peti on suloinen paikka lemmikille ja ilahduttaa sisustajankin silmää. Myös beigenä. 55 x 45 x 18 cm, 23,90 e. 72 x 60 x 20 cm, 34,90 e. 2. Kuparinvärinen saunakauha, 2,50 e, ja -kiulu, 6,50 e, tuovat uutta ilmettä saunaan. Orthex.
3. Lumene Harmonia-vartalovoide on hemmottelua arjen keskellä. 200 ml. 21,90 e. 4. Pörröiseen Alina-huopaan kelpaa käpertyä sohvanurkassa. 130 x 150 cm. 29,95 e, House. 5. Psykoterapeutti Maaret Kallion uutuuskirja Inhimillisiä kohtauksia keskittyy siihen, miten osaisimme olla paremmin läsnä. 22,90 e. 6. Koristetyyny camouflage-kuosilla tuo persoonallisuutta sisustukseen. 50 x 50 cm, 8,50 e, Boy Meets Girl. 7. Tossut on ihana sujauttaa jalkaan ensimmäiseksi aamulla. Siniset miesten ja lammaskuvalliset naisten tossut, 29,95 e / kpl, Tofee. 8. Uudet pussilakanat houkuttavat ajoissa nukkumaan. Lux-pussilakanasetti, 150 x 210 cm. 22,50 e, House. 9. Teräksisessä Nappula-kynttilänjalkassa yhdistyvät klassisuus ja modernius. 183 mm, alk. 38,90 e. 107 mm, alk. 32,90 e, Iittala. 10. Ilona Pietiläisen Kaunein joulu -kirja pursuaa ideoita ja sisustusvinkkejä joulukotiin. 14,90 e, Docendo.

KOKEILE!

UUDEN SUKUPOLVEN

UP&GO^{-VAIPAT}

KAIKIN
PUOLIN PAREMPIA

Libero[®]



NYT VIELÄKIN:

- ✓ Joustavampia
- ✓ Mukavampia
- ✓ Varmempia



- ✓ Entistä pehmeämpi
- ✓ Istuin vaippamme
- ✓ Kaikissa vaipoissa kosteusindikaattori



Libero Touch
housuvaipat vain
Prismoissa.

Uusien pehmeiden Libero Touch -vaippojen jokainen yksityiskohta on kehitetty perheiden jokapäiväisten kokemusten pohjalta. Rehellisesti sanottuna – vaipoistamme ei olisi tullut näin hyviä ilman apuanne.

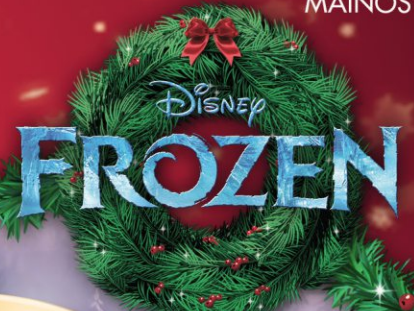


Tuotteet Prismat, Adidas-lahjapakkaus ja kirja myös Sokokset. Adidas myös Sokos.fi. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

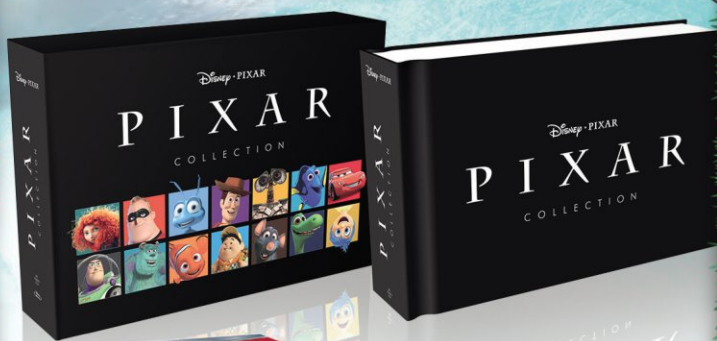
1. Puolapuilla koko perhe voi treenata ja temppuilla. 299 e. 2. Billboard-pipo sopii urheilulliseen tyyliin arkenakin. 25,95, Burton. 3. Visa DC miesten vedenpitävät DrymaxX-kalvolliset polkujuoksujalkineet ovat päkiä- ja kantavaimennetut. 74,95 e, Halti. 4. Treenipaita, koot XS–XL. 27,95 e, Under Armour. 5. Climacool-lahjapakkauksen antiperspirantti pitää kainalat kuivina ja raikkaina. Suihkugeeli sopii myös kasvojen ja hiusten pesuun. Alk. 4,95 e, Adidas Men. 6. Miesten collegetakki, koot S–XXXL, 29,95 e. Collegehousut, koot S–XXXL, 29,95 e. 7. Mari Sainion kirjoittama Makwan Amir Khanin elämäkerta sopii urheilijan lomalukemiseksi. Alk. 24,90 e. 8. Pikku-sporttaajan Sonic-pitopohjasuksi ei vaadi voittoa. Kiinnitettynä NNN-siteet. 100–160 cm. 49,95 e, Peltonen. 9. Lapsen on helppo pukea tarramonot itse, koot 27–34, yhteensopiva NNN-tyypin kanssa. 34,95 e, Snowstorm. 10. Forerunner 235WHR GPS -urheilukello on treenaajan paras kaveri niin urheillessa kuin päivän aktiivisuuden seuraamisessa. Kello mittaa sykkeen ranteesta, joten erillistä sykevyötä ei tarvita. 169 e (norm. 299 e), Garmin.



Disney



JOULUN TOIVELAHJAT



©2017 Disney/Pixar

©2017 Disney

©2017 MARVEL



Tuotteet Prismat.
Tatu ja Patu myös Sokokset
ja suurimmat S-marketit.
Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin.

Leikkijälle

Perheen pienin ei maltaisi
odottaa, että pukki tuo
Hatchimalsin tai
katamaraanin.

1. Tatun ja Patun ihmeellinen jouluku vie vauhdikkaaseen joulunvalmisteluun. Aino Havukaisen ja Sami Toivosen kirjan mukana Tatu ja Patu -viirinauha. Alk. 15,95 e.
2. Vapor X300 -jäähkiekkoluistimet jalkaan ja ulkojälle! Koot 24–48. 39,95 e, Bauer.
3. Saunan, kylvyn tai suihkun jälkeen tulee helposti vilu, mutta kylpytakki kuivaa ja lämmittää heti. Koot 120–160 cm. 19,95 e, House.
4. Snow Rocket 85 Twintale on parhaimmillaan kovalla ja tasaisella lumella. Myös mustana. 19,95 e, Stiga.
5. Suloinen pehmo, isosilmä koira, 18 cm. 4,95 e / kpl, Ciraf.
6. Lego Friends -aurinkokatamaraanilla pääset nauttimaan luksusristeilystä. 52,90 e, Lego.
7. Luomupuuvillasta tehty Nallekarhu-unihaalari on suunniteltu ja valmistettu Suomessa. Koot 50–86. 26,95 e, Hilla.
8. Kylpytakki, koot 90–160 cm. 39,95 e, Ratia.
9. Hatchimals-muna tarvitsee apua kuoriutuakseen. On yllätys, mikä hahmo munasta kuoriutuu! 1 hahmo/pkt. 4,95 e, Hatchimals.

Suomalainen klassikko LASIMESTARIN SILLI



Perinteinen Lasimestarin silli on ollut koko itsenäisyytemme ajan jouluherkku ylitse muiden. Juhlapöydän klassikkoa on nautittu suomalaisissa kodeissa jo sata vuotta! Suomen Sillikonttori jatkaa perinnettä valmistamalla Lasimestarin sillin yhtä huolella kuin se on kotikeittiössäkkin aina tehty.

Sillikonttorin Lasimestarin silliin käytetään vain parhaita raaka-aineita. Silli suolataan ja sitä kypsytetään tynnyreissä vähintään puoli vuotta. Syksyllä valmis silli perataan nahattomaksi ja ruodottomaksi ja fileet paloitteltaan suunmukaisiksi paloiksi.

Mehevät palat yhdistetään tuoreen kotimaisen porkkanan ja herkullisen sipulin sekä aitojen lasimestarimausteiden kanssa.

Näin syntyy suomalaisista suomalaisin perinneherkku, nykypäivän vaativallekin kulinaristille maistuva Sillikonttorin Lasimestarin silli.

Perinteisiä joulupöydän herkuja syntyy myös Kevytsuolatusta sillistä ja Matjessillifileestä.



Helppo Sillikaviaari

Kuutioi pakettillinen Matjessillifileetä. Lisää kaksi hienonnettua kananmunaa, sipulia ja ranskankermaa. Mausta tillillä.



Tyyli- niekalle

Merinovillainen neule,
kipinöivä tuoksu tai
bluetooth-kuulokkeet
nostavat trenditietoisen
suupielet ylöspäin.

Diesel-tuoksu Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. Muut tuotteet Prismat. Kirja myös Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1. Emma Iivanaisen kekseliäillä ohjeilla valmistat upeita jouluherkkuja. Alk. 14,90 e. 2. Naisten nahkaiset Vail Bootie -nilkkurit. 99,95 e, Wrangler. 3. Naisten vanullinen maihari, koot XS-XXL. 59 e, House. 4. Diesel Bad Intense EdP -miesten tuoksussa kipinöivät muskotti ja kuumat mausteet. 50 ml. 69,90 e, Diesel. 5. Suoristusraudalla hoituvat sekä hiusten suoristus että kiharrus. Keraamisesti pinnoitetut muotoilulevyt liukuvat hiuksissa kitkattomasti. S3500 Ceramic Slim 230. 29,95 e, Remington. 6. Luomiväri-paletin sävyt sopivat arki- ja juhrameikkiin. 5,98 e, Miss Beauty London. 7. Bluetooth-kuulokkeet toistavat musiikin vaikka puhelimesta ilman johtoja. MDR-ZX220 BT/NFC. 39 e, Sony. 8. Sporttiblenderillä surautat smoothien suoraan mukaan otettavaan pulloon. ESB 2500. 34,90 e, Electrolux. 9. Pehmeä merinovillaneule on talven luottovaate, koot S-XXL. 38,90 e, London Fog. 10. Kannettavan bluetooth-kaiuttimen tuottama stereoääni täyttää huoneen. Flip 3 EDT. 69 e, JBL.

TEKSTI LEENA LUKKARI JA MIRKKA SIUSLUOTO **TYYLII** MIRKKA SIUSLUOTO **KUVAT** VUOKKO SALO
MEIKKI JA HIUKSET AINO-SOFIA KOJONEN **KUVAUSPAIKKA** RADISSON BLU PLAZA

MEIDÄN VUOROMME LOISTAA

Meri-Tuuli ja Olli Laaksosen elämä muuttui puoli vuotta sitten, kun Alvar syntyi. Nykyisin he pääsevät juhlimaan harvemmin kuin ennen, mutta yhdessä bileisiin lähteminen on sitäkin hausempaa.

ITSENÄISYYSPÄIVÄN KIMALLUS

Kun pukeudut paljetteihin, et tarvitse koruja. Meri-Tuulin paljettimekko myötäilee kauniisti vartaloa, mutta joustava materiaali on mukava päällä. Tänä talvena juhlapukeutumisessa panostetaan sukkahousuihin. Niiden kuvioissa on verkkoa, pitsiä ja muita näyttäviä kuvioita. Ihonväristen sukkahousujen jujuja ovat jalan takaosassa kulkeva ommel ja ankkurikuvio nilkassa. Ollin sininen puku korvaa tyylikkäästi mustan, jos pukukoodina ei ole tumma puku. Rusetti on hauska vaihtoehto solmiolle.

Paljettimekko 149,95 e, Tom Tailor. Sukkahousut 14,95 e, Hudson. Korvakorut 7,90 e, Korukolmio. Meri-Tuulin kengät 99,95 e, Högl. Kauluspaita 39,95 e, Premium by Jack & Jones. Puvun takki 249 e, liivi 99,90 e ja housut 109 e, Turo. Rusetti 49,90 e, Atlas Design. Ollin kengät 199 e, Lloyd.



YHDISTÄ
MASKULIININEN
LIITURAITA JA
HENKÄYKSEN
OHUT SILKKI.

Puolivuotiaan Alvarin vanhemmat, liikunnanopettaja **Meri-Tuuli Laaksonen**, 32, ja strateginen muotoilija **Olli Laaksonen**, 33, ovat huomaneet, ettei juhlimaan lähdetä enää ex tempore -ajatuksella. Aikataulut täytyy sovittaa lastenvahtien aikatauluihin ja Alvarin rytmiin. Usein poika on mukana juhlissa.

”Kun pääsemme jonnekin kahdestaan, hienointa on, että voi keskittyä toiseen, eikä keskustelu koko ajan keskeydy”, Meri-Tuuli kuvailee.

”Osaamme rentoutua ja pitää hauskaa. Se on suhteellemme tärkeää”, Olli sanoo.

REMONTTIVAATTEET VAIHTOON

Sekä Ollista että Meri-Tuulista juhlien yksi ihanaus on se, että silloin näkee puolison laittautuneena. Se on jotain muuta kuin omakotitalon remontin keskellä tutuiksi tulleet maalitahraiset remonttivaatteet.

”Kun näen Ollin juhla-vaatteissa, tulee hyvä fiilis: olen valinnut oikean miehen.”

Meri-Tuulin mielestä hyvin istuva puku on miehen paras juhla-asu. Itse hän laittaa juhlan kunniaksi usein hameen ja korkokengät.

”Monesti mietin, että olenko pukeutunut tarpeeksi hienosti ja toisaalta taas pelkään, että liika juhlavuus saa minut näyttämään tädiltä.”

Olli ylistää Meri-Tuulia kauniiksi ja elegantiksi juhalseuraksi, jonka kanssa on aina hauskaa.

KUIN KAKSI MARJAA

Arkena pari löytää yhteistä aikaa, kun poika on mennyt nukkumaan. Silloin he käpertyvät sohvalle toistensa kainaloon ja seuraavat tosi-tv-sarjoja, joita katsellessa ei tarvitse ajatella yhtään mitään.

Pari luottaa myös pukeutumisessa toisen mielipiteeseen ja makuun. He käyvät myös joskus yhdessä vaateostoksilla. Usein he huomaavat valinneensa lähes identtiset asut. Jopa silmälasit ovat kuin toistensa kopiot.

”Meillä saattaa olla samana päivänä samanlaiset lenkkarit ja farkut ja vielä takissa sama sävy”, Meri-Tuuli sanoo.

UUSIVUOSI LIITURAISSA

Tekoturkki on talven muodikkain juhlatakki. Konjakin väri sopii kauniisti tummansinisen pariksi. Juhlaan sopivien housujen kuoseissa on liitურaitaa. Leveiden lahkeiden kanssa sopivat parhaiten korkeat korot, jotka saavat lahkeet nousemaan. Villakankaiset housujen pariksi sopii henkäyksenohut silkkipotpi.

Tekoturkki 159,95 e, Garcia. Silkkipotpi 179 e, Andiat. Housut 329 e, Andiat. Verkkosukat 6,95 e, Dim. Korkokengät 99,95 e, Högl. Laukku 115 e, Filippa K. Rannekorut 13,90 e, Korukolmio. Kivirannekoru 43,50 e, Snö of Sweden. Pitsirannekoru 9,95 e, Pieces. Korvakorut 7,90 e, Korukolmio.



SAMETTISET PIKKUJOULUT

Pehmeäpintainen sametti on yksi juhlauden parhaista materiaaleista. Meri-Tuulin naruolkaimisen mekon alle sopii ohut ja laskeutuva kauluspaita. Valkoinen väri raikastaa, ja verkkosukkahousuilla asuun saa rokahtavan twistin. Ollin merinovil-lainen poolopaita yhdistettynä kaksiriviseen takkiin ja pillifarkkuihin on rento asu pikkujouluihin.

Kauluspaita 199 e ja mekko 139 e, Tiger of Sweden. Verkkosukkahousut 10,95 e, Dim. Poolopaita 109 e, Makia. Farkut 99 e ja takki 429 e, Tiger of Sweden. Meri-Tuulin nilkkurit 139 e ja Ollin 149 e, Vagabond.

Pidetäänkö talvihäät?

Kuvauspaikan Radisson Blu Plaza
Hotelin Talvihäät-tapahtumassa
3.3.2018 kaikki on suunniteltu
valmiiksi. Lue lisää:
[plazarestaurant.fi/
tapahtumat](http://plazarestaurant.fi/tapahtumat)



JOULUN MUKAVIN: VITSIKÄS VILLA- PAITA JA VERKKARIMALLISET HOUSUT.



JOULUAATTO TIKERINÄ

Perhejouluun voi pukeutua konservatiivisen vitsikkäästi. Perinteinen neule on saanut etumukseensa tiikeri-printin ja alle sopivat kauluksellinen paita ja rusetti. Verkkarimalliset suorat housut rentouttavat asun. Housujen vyötärössä on nyörinarut.

Kauluspaita 79,95 e, Eterna. Neule 159 e ja housut 199 e, Tiger of Sweden. Rusetti 49,90 e, Atlas Design.

Mallien vaatteet Sokos Helsinki. Muut vaatteet kaikki Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



Sävyäytä värikkäällä silkkisellä taskuliinalla. 29,95 e, Atlas Design.

Perheen dinosaur voi pukeutua hauskaan miesten neuleeseen, koot S-XL. 49,99 e, EDC.

Pirteästi pilkullinen solmio on silkkiä. 49,95 e, Atlas Design.



Pue pitsiä alle! Rintaliivit, koot B-E 70-85. 47,95 e. Stringit, koot 36-44. 22,95 e. Myös punaisena. Triumph.

Harmaa miesten neule on rento valinta perhejuhliin, koot M-XXL. 100 % kašmirvillaa. Myös mustana. 99,95 e, Kino.



Kultaisena kimaltava pusero tuo juhlaa farkku-asuun, koot 34-44. 49,99 e, Esprit Collection.



Pieneen juhlaaukkuun mahtuvat huulipuna, lompakko ja kännykkä. 109 e, Tommy Hilfiger.



Strassiponcho lämmittää bilettäjä. 39,95, Lasessor.



Sähköinen kuitti ei katoa!

Varmista, että jouluostosten kuitit pysyvät tallessa.
Lataa S-mobiili ja ota käyttöön sähköinen kassakuittipalvelu.
Saat jatkossa kassakuittit suoraan puhelimeesi!
Lue lisää: s-mobiili.fi ja s-kanava.fi/kassakuitti



S-mobiili



ILMOITUS



IHASTU JUHLASESONGIN UUTUUKSIIN

Tumman samettimekon helma vilahtaa kulman takaa ja korkokenkien kopina täyttää tilan. Loppuvuoden juhlasesonki on selvästi alkanut.



Pikkujoulupukeutuminen on nyt helpompaa kuin koskaan.

Prismasta löytyy tyylikkäitä vaihtoehtoja jokaiselle naiselle ikään tai kokoon katsomatta, koska meidän mielestämme muoti kuuluu kaikille.

Kokoa juhlallinen asukokonaisuus pitsimekosta, korusta, käsilaukusta ja kengistä. Yksinkertaisen tyylikkäällä samettimekolla luot mystiikkaa ympärillesi. Valitse mekon klassiseen, kapeaan leikkaukseen pari korot. Viimeistele pikkujoululook juhlovalla meikillä.

Kaikki tuotteet juhlatesonkiin löydät nyt Prismasta. Tule ja ihastu uutuuksiin.



- 1.** London Fog -pitsimekko. Myös mustana, koot S–XXL. 49,90
2. House-trikoosamettimekko. Myös tummansininen, tumma turkoosi ja tumma pinkki, koot 36–46. 19,90
3. House-pitsimekko. Myös tummansininen, koot 42/44–54/56. 38,90

Linnan merenneito

Tänä vuonna kansanedustaja Maria Guzeninan, 48, juhlapuvulla on tärkeä sanoma.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVA SATU KEMPPAINEN

Tässä Dries Van Notenin iltapuvussa Maria Guzenina on juhlinut useasti itsenäisyyspäivää.

Maria Guzenina on vuosittain yksi Linnan odotetuista ”kuningattarista”. Iskeekö rimakauhu?

”Kutsu on suuri kunnia, ja ainahan Linnan juhlissa on huomioitu naisten puvut, kampaukset ja korut. Se on ihan luonnollista”, Guzenina toteaa.

Hän paljastaa, että on suhtautunut juhlien ulkonäköpuoleen useana vuonna melkein liian rennosti ja puvun hankinta on jäänyt viime tippaan.

”Jotenkin aina ajattelen, että onhan siihen joulukuuhun aikaa. Sitten kuulen eduskunnassa muiden kansanedustajien kertovan puvuistaan ja tajuan, että juhlat-han ovat kahden viikon päästä.”

Siinä ajassa ei enää teetetä iltapukua. Guzeninan päällä onkin nähty kolme kertaa sama Dries Van Notenin musta upea iltapuku. Kekseliäästi asustamalla se on aina näyttänyt hiukan erilaiselta.

”Tyylikkyys ei aina tarkoita kallista.”

PUKU TUO TÄRKEÄN VIESTIN

Nyt puku on tilattu suunnittelijalta.

”Kun on käynyt Linnassa monia kertoja, kaunis puku ja upea kampaus eivät enää riitä. Ehkä kysymys on myös iästä; haluan löytää syvemmän tarkoituksen.”

Suomen satavuotisjuhlien puvun pitää olla ajankohtainen ja puhutella Suomea.

”Anne-Mari Pakkalan suunnittelema pukuni on tehty meriin kertyneestä muovijätteestä.”

Puvulla Guzenina haluaa muistuttaa, että maapallon meret, myös Itämeri, täyttyvät muovijätteestä, joka mikromuoviksi hajotessaan päättyy kaloihin ja ajan myötä lautasille ja ihmisiin.

Näin harkittua pukeutuminen ei ollut,

kun Guzenina sai ensimmäinen kutsunsa **Ahtisaarelta**. Hän oli 26-vuotias Music Televisionin juontaja Lontoossa, mikä oli suurta ennen Youtubea ja Facebookia.

”Olin aivan häkeltynyt kutsusta. Olin köyhän perheen tyttö, ja Linnan juhlat kuuluivat mielikuvissani maailmaan, jossa elettiin yltäkylläisyydessä.”

Vaikka tienestestä jo oli, supersuosittu tv-kanavan palkat olivat vaatimattomia. Kontaktien kautta löytyi Valentinon vartalonmyötäinen puku, jossa oli paljetein kirjailtu yläosa. Hiuksissa oli musta leveä panta ja kaulassa höyhenpuuhka.

”Tuntui ihmeelliseltä kävellä presidentin eteen puvussa, johon minulla ei olisi ikinä ollut varaa.”

KANNATTAJAT MUKAAN LINNAAN

Guzenina ei aivan ymmärrä, miksi Linnan juhlien ulkonäkökeskeisyyttä parjataan.

”Ulkonäkökeskeisyys ei ole edes totta.

Kyse on siitä, että ihmiset haluavat pukeutua juhlan edellyttämällä tavalla, aivan kuten häihin tai hautajaisiin.”

Nuivia kommentteja laukovat eivät Guzeninasta halua nähdä sitä, että elämässä nyt vain on tilanteita, joihin on tapana pukeutua tavallista paremmin.

”Ei työhaastatteluunkaan mennä varvastossuissa ja verkkareissa.”

Ennen kansanedustajaksi valintaa Guzenina seurasi tarkasti Linnan kätteleä, erityisesti oman ehdokkaansa vuoroa. Se muisto on aina hänen mukanaan.

”Kun kättele presidenttiparia, ajatellen edustavani kaikkia minua kannattaneita. Minun kauttani hekin pääsevät tavallaan mukaan. Sitä paitsi pidän traditioista ja uskon, että tarvitsemme niitä.”

Näin valmistaudut juhlaan

1 Valitse asu tilaisuuden mukaan. Arvokas juhla ei tarkoita kallista asua, tärkeämpää on pukeutua oikein. Linnaan ei kuulu laittaa minihameita eikä rippijuhliin mennä ilta-puvussa.

2 Älä luota sokeasti ammattilaiseen. He voivat auttaa, mutta älä anna vapaita käsiä. Kerro mistä pidät. Ei tarvitse mielistellä ja mennä sitten nurkan taakse itkemään.

3 Älä poikkea juhlapäivinä rutiineistasi. Kauneus tulee siitä, että pitää itsestään huolta: syö ja nuku hyvin ja rentoudu. Pidä hyvistä rutiineista kiinni varsinkin ennen juhlia.

PRISMA

HYVÄ MUTTA HALPA.

bea-fon SL670

Tyylikäs simpukkapuhelin runsain ominaisuuksin kuten hätäpainike, kamera, bluetooth, taskulamppu, FM radio, multimediaviestit, pikavalinnat, fotokontaktit ja paljon muuta.

99,00€



bea-fon SL470

Edullinen simpukkamalli isoilla taustavalaistuilla näppäimillä, monipuolisilla lisätoiminnoilla ja hätäpainikkeella.

59,95€



bea-fon SL140

Peruspuhelin jossa silti myös mm. bluetooth, taskulamppu, radio, värinäilytys, laskin ja hätäpainike.

39,95€



Kaikissa puhelimissa on valikot ja painetut käyttöohjeet sekä suomeksi että ruotsiksi.

◀ DAILY RITUALS ▶

LUMENE

HARMONIA [BALANCE]

MAANLÄHEISTÄ KAUNEUTTA



FORMULOITU ILMAN: Parabeeneja – Silikoneja – Natriumlauryylisulfaattia (SLS) – Natriumlauryylieettersulfaattia (SLES) – Ftalaatteja – Mineraaliöljyä – PEG-yhdisteitä – Synteettisiä väriaineita – EDTA:ta



LUMENE [HARMONIA]

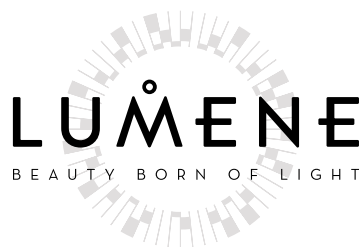
Pysähdy kuuntelemaan ihosi tarpeita ja siinä tapahtuvia muutoksia. HARMONIA-tuotesarjan ravitsevat ja uudistavat raaka-aineet palauttavat tasapainon ihollesi.



ETUSI

Ostaessasi kaksi Lumene HARMONIA -tuotetta saat Soul of the silent forest -kynttilän. (Arvo 24,90) Rajoitettu erä.

Esim. Vartalovoide 200 ml **21,90** 109,50/l Vartalokuorinta 250 ml Sis. turvetta ja suolaa. **21,90** 87,60/l Puhdistusvaahto 125 ml Sis. turvetta, joka auttaa syväpuhdistamaan ihoa ja kirkastaa sen hetkessä. **21,90** 175,20/l Kosteusvoide 50 ml **34,90** 698,-/l Seerumi 30 ml Palauttaa ihon luonnollisen tasapainon. **39,90**



ILAHDUTA ITSEÄSI TAI LÄHEISIÄSI YLELLISILLÄ LUMENE-LAHJAPAKKAUKSILLA



Sisu-pakkaus Sis. Hoitavan & Suojaavan Kasvoöljyn 30 ml, Hoitavan Kosteusvoiteen 15 ml ja Syväpuhdistavan Naamion 15 ml. **43,90** (Arvo 57,-)



Lähde-pakkaus Sis. 24H Tehokosteusvoiteen 50 ml ja Tehokosteuttavan Silmänympärysgelien 15 ml. **19,90** (Arvo 39,80)



Valo-lahjapakkaus Sis. Kirkastavan & Silottavan Hyaluronitiivisteen 15 ml ja Kosteusvoiteen 50 ml sekä Heleyttävän & Uudistavan Yövoiteen 15 ml. **29,90** (Arvo 47,-)



Lähde-matkapakkaus Sis. Lähde 3in1 Micellar Puhdistusveden 50 ml ja 24H Tehokosteusvoiteen 15 ml sekä Tehokosteuttavan Yövoiteen 15 ml ja Silmänympärysgelien 5 ml. Pakattu Suomi 100 -juhlavuoden peltirasiaan. **19,90** (Arvo 24,-)



Invisible Illumination -pakkaus Sis. Sävyseerumin 30 ml, Poskipunapisarat 15 ml ja siveltimen. **49,90** (Arvo 86,70)



Nordic Noir -pakkaus Sis. mustan Nordic Noir Deep Impact Mascaran ja mustan silmämeikkikynän. **24,90** (Arvo 37,80)

Suomi
Finland
100

SUOMI 100 -JUHLAVUODEN KUNNIAKSI:
OSTAESSASI 100 EUROLLA LUMENE-TUOTTEITA, SAAT 100 EURON ARVOISEN LUMENE-TUOTEPAKETIN.
Rajoitettu erä.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta

VIREYTTÄ PIMEÄÄN VUODENAIKAAN



Evonia Hiusten Tehoravinne
56 kaps. / 80 g
Ravintoaineet hiuksille ja hiuspohjalle.

22,80 (28,50)
0,41/kaps. (0,51/kaps.)



Fructolax-tabletit 30 kpl / 23,7 g
Hellävarainen ja luonnollinen vaihtoehto edistämään suolentoimintaa tehokkaasti. Sopii säännölliseen käyttöön.

13,20 (16,50)
0,44/tabl. (0,55/tabl.)



Bioteekin Omega Duo
120 kaps. / 170 g
Vahva omega-3-valmiste. Yksi päivässä riittää!

29,90 (39,90)
0,24/kaps. (0,33/kaps.)



Bioteekin Probiootti Plus
125 kaps. / 48 g
Maitohappobakteerit arkeen ja matkalle. Jokaiseen päivään!

19,90 (26,90)
0,16/kaps. (0,22/kaps.)



Tri Tolosen Berberin + Kromi
120 tabl. / 51 g
Edistämään aineenvaihduntaa ja sokeritasapainoa.

29,50 (36,90)
0,24/tabl. (0,31/tabl.)



Tri Tolosen Karpalo + C-vitamiini
60 kaps. / 43 g
Kehon immuunijärjestelmän ja naisten virtsateiden hyvinvointiin.

7,90 (9,90)
0,14/kaps. (0,17/kaps.)



A. Vogel Molkosan -heratiiviste
200 ml
Vatsan hyvinvointiin ja painonhallintaan.

5,90 (8,50)
29,50/l (42,50/l)



Kyolic 90 tabl. / 21 g
Valkosipulivalmiste. Ei jälkihajua.

23,90 (29,95)
0,27/tabl. (0,33/tabl.)



Ruoansulatusentsyymit
30 kaps. / 39 g
Ruoansulatuksen tukemiseen. Kaikenikäisille.

12,70 (15,90)
0,45/kaps. (0,53/kaps.)



Biotiini Strong 60 tabl. / 13,8 g
Hiusten ja kynsien vahvistamiseen.

11,90 (15,50)
0,20/tabl. (0,27/tabl.)



Carmolis-yrttipastilli 45 g
Tukkoiseen oloon. Sokeriton.

1,90 (2,65)
42,22/kg (58,89/kg)

Carmolis-yrttipastit 80 ml
Avuksi ruoansulatukselle.

7,90 (9,95)
98,75/l (124,38/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 13.11.-24.12.2017.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

yhteinen hyvä

KUVA GORILLA

Parempi joulu

Hyvä joulumieli -keräys tuo ruokaa vähävaraisten perheiden joulupöytään.

Joko osallistuit Hyvä joulumieli -keräykseen? Mannerheimin Lastensuojeluliiton, Suomen Punaisen Ristin ja Ylen järjestämässä kampanjassa hankitaan tänäkin vuonna vähävaraisille lapsiperheille lahjakortteja, joilla he voivat ostaa ruokaa joulupöytään.


Tänä vuonna keräystavoite on 2,1 miljoonaa eu-

roa, mistä riittäisi 70 euron lahjakortti 30 000 perheelle. Lahjakortit jaetaan Suomessa asuville lapsiperheille, joiden taloustilanne on vaikea esimerkiksi työttömyyden, sairauden tai ylivelkaantumisen takia. MLL ja SPR:n paikallisosastot valitsevat lahjakortin saajat yhdessä paikallisen neuvolan, sosiaalitoimiston tai seurakunnan kanssa.

Voit osallistua keräykseen esimerkiksi pankissa tai soittamalla keräysnumeroon. Aikaa on jouluaattoon asti.

Asiakasomistajana teet muuten hyvää joka tapauksessa, sillä S-ryhmä on yksi keräyksen yhteistyökumppaneista. Yksityisten ihmisten lahjoitukset ovat kuitenkin keräykselle elintärkeitä.

Lue lisää: hyvajoulumieli.fi

A photograph of a middle-aged man with a shaved head, smiling and looking towards the right. He is wearing a light blue and white striped button-down shirt with red buttons. He is sitting at a wooden table with a dark, cracked wood grain. On the table in front of him is a light blue plate with a green pear, a sliced apple, and some other fruit. He is holding a small glass of amber-colored liquid with both hands. The background is a bright window with vertical wooden frames, creating a warm and natural atmosphere.

TwoDads-yrityksen
toimitusjohtaja Tino
Singhillä on iso tavoite:
"Jos lapset voivat hyvin,
koko kansasta tulee
onnellisempi."

Sopivasti makea

TwoDads-yrityksen toimitusjohtaja Tino Singh tietää, miten lapset saadaan syömään terveellisemmin. Ensin hänen piti kuitenkin oppia se itse.

TEKSTI HANNA JENSEN KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

Muutama vuosi sitten Tino Singh ja Sami Kuusisto miettivät, laittoiko yksikään elintarvikeyritys etusijalle lapset? Siis lasten hyvinvoinnin jopa ennen osakkeenomistajien etua?

Sellaista yritystä ei tuntunut löytyvän.

Pienten lasten isiä Singhia ja Kuusistoa kiinnosti, mitä heidän lapsensa söivät. Maailma oli muuttunut sitten heidän nuoruutensa. Ennen limsa oli ollut luksusta, nyt suklaata sai postistakin. Kiusauksia oli tullut lisää. Lapset myös liikkuvat vähemmän, sillä pihareviiri oli pienentynyt ja lapsia kuskattiin harrastuksiin ja kouluun.

Kun vielä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksista kävi ilmi, että kouluikäisistä parikymmentä prosenttia oli ylipainoisia, oli aika toimia.

”Jos kukaan muu ei tee sitä, me teemme”, he päättivät.

Singh ja Kuusisto perustivat ruokamerkki TwoDadsin, joka alkoi valmistaa vähäsokerisia muroja ja mehuja. Se sai taustajoukkoihinsa asiantuntijoita lastenlääkäreistä ravitsemustieteilijöihin. Pakkauksiin suunniteltiin piirroshahmot, koska pakkausten piti kilpailla

hyillyllä kansainvälisten tuotteiden kanssa.

Singh on aina ollut kiinnostunut ruoasta. Hänen vanhempansa työskentelivät ennen eläkkeelle siirtymistä ravintolayrittäjinä, ja Tino teki nuorena töitä

”Lapset matkivat vanhempien ruokailutottumuksia.”

heidän ravintoloissaan. Singhin Tino's Delhi -keittokirja ilmestyi 1990-luvun lopussa.

Nyt Tino Singh kertoo kolme teesiään, miten suomalaislapset saadaan syömään terveellisemmin.

1 AIKUISEN PITÄÄ ANTAA HYVÄ ESIMERKKI

”Jos näet kaupassa lapsille suunnatun aamiaismuropakkauksen, on todennäköistä, että sen sisällöstä kolmasosa on sokeria.

Erityisen tärkeää olisi välttää piilosokeria. On helppoa opetella katsomaan, missä sitä on. Esimerkiksi terveellisinä pidetyissä täysmehuissa saattaa olla 11 grammaa sokeria 100 grammassa mehua.

Mehut ovat lasten toiseksi suurin sokerin lähde. Suurimpia ovat vanukkaat ja maustetut jogurtit. Muroissa tai mysleissä saattaa olla jopa yli 30 prosenttia sokeria.

Useimmat lapset osaavat erottaa jo pieninä, mikä on terveellistä ja mikä ei. Lapset matkivat vanhempien ruokailutottumuksia ja sitä, kuinka vanhemmat syövät makeaa. Ei voi olettaa, että lapsi syö terveellisesti, jos vanhemmat eivät syö.

Sokeria ei kannata yrittää jättää kokonaan pois. Se vain kannattaa rajata herkutteluun.

Maustamattomiin jogurtteihin voi lisätä marjoja →

Tino Singh, 46

KUKA? TwoDads-yrityksen toinen perustaja ja toimitusjohtaja Helsingistä.

MITÄ? Tavoitteena se, että suomalaiset lapset ja nuoret söisivät terveellisemmin.

MIKSI? ”Koska me kaikki vanhemmat rakastamme lapsiamme ja haluamme heidän kasvavan onnellisina, hyvinvoivina ja fiksuina.”

3 pientä

SALAINEN RUOKAPAHEENI

on suklaa. Syön suklaata melkein joka päivä. Jos saisin tänään syödä sitä viimeisen kerran, söisin suklaajäätelöä.

TÄTÄ RUOKA- INNOVAATIOTA ODOTAN

Toivon, että löydetään luonnollinen makeutusaine, joka ei ole epä-terveellinen.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ

kalaa. Ja tuoreesta lohifileestä tehtyä sashimia. Laitan seuraksi vähän soijaa, inkivääriä ja wasabia.



tai hedelmiä, jotka makeuttavat luonnollisesti. Jotkut tarvitsevat joka päivä pienen, makean suupalan ja toisille riittää kerran viikossa.

Vaikka TwoDads valmistaa vähäsokerisia mehuja, olemme sitä mieltä, että juodaan mieluiten vettä.”

2 RUOKA-AJOILLA ON MERKITYSTÄ

”Minulle oli iso asia oppia, että säännöllinen ruokarytmi säätelee sokeritasapainoa ja sitä, miten jaksamme päivän mittaan. Jos tasapaino heittelee, lapsista tulee helposti ärtyneitä eivätkä he pysty keskittymään ja oppimaan.

Istumme aamiaisella seitsemänvuotiaan poikani kanssa hetken yhdessä, syömme ja höpöttelemme, jotta ruokahetkestä tulee mukava, yhteinen juttu. En opeta lapselle, että *vedä nyt äkkiä ruoka naamaan ja sitten mennään*. Jos syömisen suhteen tulee paineita, sen suhteen voi tulla myös ongelmia.

Lapset ovat erilaisia. Huomasin taannoin, että vaikka poikamme sai iltapäiväkerhossa välipalan, hän oli kotiin tullessaan todella nälkäinen. Niinpä vien mukanani hedelmän tai muun välipalan, kun menen hakemaan häntä.

Jos haluaa, että lapset kiinnostuvat ruoasta, heidät kannattaa ottaa mukaan ruoanlaittoon. Myös ruoan ulkonäöllä on merkitys. Oman poikani kanssa valmistan usein smoothiet tai vaikka spagettia. Hänelle

”En opeta, että vedä nyt äkkiä ruoka naamaan ja sitten mennään.”

on tarjottu pienestä pitäen vihanneksia ennen lämpimiä ruokia. Kun hän oli pieni, tein porkkanatikuista ja kurkku- tai tomaattiviipaleista lautaselle auton. Sellaisia lapset syövät mielellään, sillä he eivät pidä sotkusta lautasella. Sillä aikaa, kun lapsi syö kurkkuautoa, aikuiselle jää aikaa valmistella lämmin ateria.”

3 MUMMOT PITÄÄ SAADA MUKAAN TALKOISIIN

”Olen kotoisin Intiasta. Lapsuudessani ei todellakaan puhuttu siitä, mikä on terveellistä. Pääasia oli, että ruoka oli hyvää ja siinä oli paljon suolaa ja chiliä. Muutimme Suomeen, kun olin viisi.

Suomessa isovanhemmat hemmottelevat lastenlapsiaan samalla tavalla kuin Intiassa. He tarjoavat herkkuja, joita eivät itse lapsena saaneet: sipsejä, karkkeja, limsaa ja suklaata. Olisi tärkeää, että saisimme isovanhemmat mukaan taisteluun lasten ylipainoa vastaan. Herkutella voi marjoillakin.

Lapsia voisi rohkaista valistamaan isovanhempiaan terveellisestä ruoasta.” ■



TUC TEKEE JUHLAN



**Varaa TUC-keksit vuoden-
vaihteen tilaisuuksiin.**



4 annosta

Lohihyve- alkupalat

Lohihyve

160 g lämminsavulohta
2 dl ranskankermaa
1 dl hienonnettua tilliä
½ sitruunan mehu
ripaus suolaa ja mustapippuria
1 dl hienonnettua ruohosipulia

Tarjoiluun:

12 kpl TUC-keksijä
murskattuna

Valmistusohjeet:

Hienonna lämminsavulohi haarukalla ja sekoita joukkoon ranskankerma, tilli ja sitruunamehu. Mausta suolalla ja mustapippurilla maun mukaan. Kokoa annokset neljään lasiin siten, että kerroksittain tulee lohihyvettä, hienonnettua ruohosipulia ja murskattuja TUC-keksijä.

Innostavat ja maistuvat TUC-reseptit löydät osoitteesta www.keksihyilly.fi

Uskalla puhua **RAHASTA**

Vaikeneminen ei ole kultaa, kun on kyse rahasta. Silti kolmasosa suomalaisista välttelee aihetta jopa läheistensä kanssa.

TEKSTI LEENA RAIVIO KUVITUS ISTOCKPHOTO

Raha on monille yhä tabu, selvisi S-Pankin teettämästä kyselytutkimuksesta. Lähes kolmannes suomalaisista välttelee raha-asioista puhumista jopa läheistensä kanssa.

Kun raha otetaan puheeksi, yleensä paikalla on oma perhe. Erityisen vaikeaa rahasta puhuminen on yli 60-vuotiaille. Helpointa se on alle kolmekymppisille.

VAIKEUKSISTA EI KEHTAA KERTOA

Miksi rahasta puhuminen on niin vaikeaa? Tätäkin tutkimuksessa kysyttiin. Vastaukset eivät yllätä:

”Hävettää olla köyhä, enkä halua muiden tietävän, paljonko rahaa minulla on.”

”En kehtaa kertoa, kuinka huonosti asiani ovat.”

Eniten rahasta puhumista karttavat ne, joilla on ongelmia sen kanssa. Psykologi ja kouluttaja **Tony Dunderfelt** muistuttaa, että rahavaikeuksissa vaikenemisen taustalla on usein voimia vieviä ajatusmalleja.

”Tukalassa tilanteessa päähän syntyy paketti, jossa on paljon tuskaa ja pelkoja”, Dunderfelt sanoo.

”Alkuperäinen ahdistuksen aihe karkaa käsistä, ja alamme kuvitella kaikkea muutakin mahdollista pahaa. Näemme oikein videona mielessämme, miten ulosottomies tulee ja vie television.”

Dunderfeltin mielestä vaatii taitoa osata erottaa ison laskun tapainen konkreettinen ongelma katastrofiajutuksista, joita laskun myötä alkaa pyöriä päässä.

”Nykyään ei tarvitse olla rahaongelmiensa kanssa yksin. Ulosoton kanssa voi neuvotella, samoin pankkien. Raha-asiat vaativat asioiden pyörittämistä ja pohtimista, sillä raha on syvimmiltään ihmisten välisiä sopimuksia.”

PUHUMINEN TUO RENTOUTTA

Suomalaiset pitävät erityisesti säästöt ja sijoitukset mieluusti omana tietona. Vastaajista 44 prosenttia välttää tätä aihetta tai vaikenee siitä kokonaan. Asia on heille yhtä vaikeaa kuin tunteista puhuminen.

Miehet puhuvat kuitenkin säästöistä ja sijoituksista avoimemmin kuin naiset. Kaikkein mutkattomin suhde niihin on alle kolmekymppisillä miehillä.

Helpointa rahasta puhuminen on varakkaille, mutta on heilläkin syynsä vaieta. He eivät halua herättää kateutta tai pröystäillä.

Tony Dunderfelt arvelee, että taustalla ovat vanhemmilta ja isovanhemmilta perityt mallit.

”Ennen ei rahasta puhuttu, eikä sillä sopinut ylpeillä. Pienessä, harvaan asutussa Suomessa raha on liikkunut vähemmän kuin vaikka Keski-Euroopassa, missä kaupankäynti on ollut vilkasta. Rahaa on myös ollut täällä paljon vähemmän.”

Dunderfeltiä hämmästyttää, että moni ei puhu rahasta edes parisuhteessa.

”Rahankäyttö on niin arkipäiväistä, että siitä pitäisi voida puhua. Jos tulee ongelmia, puhuminen rentouttaa, se poistaa jännitteitä kehosta. Rentona löytää helpommin ratkaisuja”, hän sanoo.

”Ja kun rohkenee puhua lainoista tai säästämisestä, voi hyvässä lykyssä keksiä keinoja saada lisää rahaa.”

”Omaisuuuden määrä on yksityisasia”

Ritva, 69, ei mielellään puhu raha-asioistaan, sillä hän ei halua herättää kateutta.

”OLEN HYVIN TOIMEENTULEVA, mutten upporikas. En mielelläni puhu rahasta itseäni köyhempien kanssa, etten herättäisi kateutta. Jos joku kysyisi takkini hintaa, en kertoisi, jos ajattelisin, ettei kysyjällä olisi siihen varaa. Sanoisin, etten muista. En myöskään kehtaisi kysyä useimpien ihmisten palkkaa tai eläkettä.

Asuntojemme hinnoista voin puhua niiden tuttavien kanssa, jotka asuvat suurin piirtein samalla tavalla. Pystyn myös puhumaan omista asioistani aika avoimesti, mutta häpeäisin kysyä muilta mitään, mikä saisi minut vaikuttamaan urkkivalta.

Joskus on tuntunut, että minua on paheksuttu, kun olen ostanut jotain kallista lentokentältä tuliaiseksi. Vaikka kukaan matkaseurueesta ei ole sanonut mitään, olen tuntenut, että rahankäyttöäni arvostellaan ja ehkä kadelditaan. Aistin sen ihmisten käytöksestä.

Harrastan sisustamista, ja kodissamme on paljon taidetta. Kaikesta näkee, että meillä ei ole pulaa rahasta. Joskus joku on sanonut suoraan, että hänen

pitäisi voittaa lotossa saadakseen kaiken sen. En tiedä, mitä siihen sanoisin.

Kun menin naimisiin, olimme mieheni kanssa molemmat nuoria opiskelijoita ja aluksi aika köyhiä. Meillä oli kummallakin omat rahat emmekä ikinä riidelleet rahasta. Mieheni sai hyväpalkkaisen työn, minä työskentelin pienipalkkaisella alalla isossa yrityksessä. Minulla oli kuitenkin sopimuspalkka, parempi kuin niillä, jotka kuuluivat ammattiliittoon. Pidin palkkani salassa. Työpaikallani rahasta ei puhuttu, siellä oli hyvin tiukka palkkasalaisuus.

Ajattelen, että omaisuuden määrä on yksityisasia. On silti hyvä, että verotiedot ovat julkisia ja että eriarvoistumista pyritään estämään. Pieni palkka vaikuttaa ihan kaikkeen elämässä, ja siksi on hyvä, että tuloeroja tasataan. Jos yhteiskunta eriarvoistuu, se tulee turvattomammaksi.

Ei rahasta puhuminen sinänsä ole sopimatonta. Mutta jo se, että raha näkyy kaikessa, kuten asuinpaikassa, asunnossa, autossa ja pukeutumisessa, voi aiheuttaa kiusallisia tilanteita.”

Kyselytutkimuksen toteutti Kantar TNS. Siihen vastasi 1039 täysikäistä suomalaista. Kursivoitut tekstit ovat lainauksia tutkimuksesta.

A.Vogel



Vatsa kunnossa kaikki kunnossa



Olga Temonen

Nyt myös
hedelmän
makuisena!



Molkosan®

Maitohappokäytetty heratiiviste

- Sisältää runsaasti vatsalle tärkeää L+-maitohappoa
- Vatsan jokapäiväiseen hyvinvointiin tai tilapäiseen oireiluun

Lue lisää: molkosan.fi



sokos.fi

”Yrittäjänä oppii puhumaan rahasta”

Tiinalla, 38, on rahaan
mutkaton suhde. Hän on
hyötynyt avoimuudesta.

”**RAHASTA PUHUMINEN** ei ole minulle vaikeaa. Olen yrittäjä, ja yrittäjän pitää pystyä puhumaan siitä tai muuten työstä ei tule mitään. Helppous on periytynyt myös lapsuudenkodistani, jossa rahasta keskusteltiin avoimesti.

Kun koko ajan ostan ja myyn, rahaan tulee luonnollinen suhde. Raha on minulle vain väline. Sitä tulee ja menee, se on sen idea. Tärkeää on se, mitä sillä saa. Ja se, mitä voi myydä.

Työskentelen taiteellisella alalla. Toisten alan yrittäjien kanssa puhumme avoimesti raha-asioista. Tuemme ja neuvomme toisiamme. Se helpottaa elämää hirveästi. Lisäksi aloittelevat yrittäjät saavat käsityksen palkkiotasosta.

Aika monet palkkatyössä olevat kollegat sen sijaan kiusaantuvat, jos palkka tulee puheeksi. He salailevat palkkojaan huomattavasti enemmän kuin yrittäjät tulojaan.

Rahasta kannattaa puhua. Ystäväni kanssa puhumme asuntolainoista ja säästämisestä. Saamme vinkkejä toisiltamme. Olin jo ottamassa lisää lainaa, kun kuulin kaveriltani, että toinen vaihtoehto olisi pyytää pankilta maksuvapaata. Päädyin siihen ja laitankin nyt säästävän rahan sijoitussalkkuun.

Minulla ja miehelläni on omat rahat. En ole ikinä suostunut sekoittamaan rahaa ja miehiä elämässäni. Jos lainaan miehelleni tai kenelle tahansa muulle

”En ole ikinä suostunut sekoittamaan rahaa ja miehiä elämässäni.”

rahaa, teen siitä kirjallisen sopimuksen.

Isoisoäitini sanoi aina, että pitää olla omat jalat pöydän alla. Hän tarkoitti, että mieheltä luulot pois, hoidat itse omat raha-asiasi.

Minusta avioehdonkin pitäisi olla pakollinen. Ettei tarvitsisi nolona pyytää, että voisitko allekirjoittaa tällaisenkin paperin. Se pilaa romantiikkaa.

Ehkä yrittäjäys periytyy. Poikani on kaksivuotiaasta asti ollut kiinnostunut rahasta ja halunnut perustaa kaupan. Isäni väittää, että olen tehnyt hänestä kapitalistin!”

Ritvan ja Tiinan nimet on muutettu.

3 syytä puhua rahasta avoimemmin

1 Puhuminen auttaa hahmottamaan, mihin kaikkien arjessa kuluu rahaa ja mistä voisi nipistää säästöön. Esimerkiksi perhe voi huomata maksavansa kaapelikanavista, joita kukaan ei katso.

2 Avoimuus murtaa raha-asioihin liittyviä myyttejä. Esimerkiksi moni ajattelee, että pienistä summista ei kannata säästää. Tämä ei ole totta, vaan helpoimmillaan pääsee alkuun siirtämällä Bonuksen rahastoon.

3 Kun puhuu kaverin kanssa raha-asioista, molemmat voivat saada hyödyllisiä vinkkejä. Tiesitkö sinä tai kaverisi, että pankkitilin, -kortin ja -tunnukset voi saada ilman vuosi- ja kuukausimaksuja?



Sinulla toissää

Annika Pohtila on S-Pankin säästämisen ja sijoittamisen tuoteryhmäpäällikkö.



Oppi&ilo

SUOSIKIT PUKINKONTTIIN!



Tekemisen riemua 4-6 -vuotiaalle!



Hauskaa puuheta koulu-ikäisille!



PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

SOKOS

Illoisen oppimisen ammatillaiset ovat luoneet Oppi&ilo-sarjan, jotta lapset saavat iloistaa! www.oppi&ilo.fi

Oppi&ilo-tuotteet löydät Prismojen ja Sokoksen kirjaosastoilta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Vuokkoset®

ONNEA SUOMI 100v *ja Suomen naiset!*

Vuokkoset tuotteet valmistetaan vain puhtaista ja turvallisista raaka-aineista, nyt entistäkin ohuempina, pehmeämpinä ja imukykyisempinä!

Suomalainen perheyrittys Delipap Oy valmistaa Vuokkoset tuotteet Kirkkonummella, ainoana kotimaisena kuukautissuojien valmistajana.

Rakenna kanssamme Suomen seuraavaa sataa vuotta – ja valitse kotimaiset Vuokkoset!!



LUONNOLLISESTI SUOMALAISTA www.vuokkoset.fi

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista. Tämä on kolumnisarjan viimeinen osa.



Amaryllis

Sukulaisrouva lahjoitti minulle joka vuosi ennen joulua amarylliksen. Tapa oli rouvalle tärkeä. Nuorelle naiselle kukka oli liiankin hieno. Se kokeeteerasi pelkistetyssä vuokrayksiossäni tyyriinä kuin rokokootuoli.

Pöydän vallannut kukka tuntui varastavan kaiken huomion pitkät pyhät. Siitepölystä turpeat heteet varisivat keltaista puuteria punaiselle liinalle. Korkeat ja soukat lehdet muistuttivat ilkkuvia anopinkielä. Kun luulin kukan lakastuvan, se aloittikin uuden kukinnan. Vankka ja vahva. Sitä lahja tosiaan oli.

En tuolloin ymmärtänyt juuri mitään kukkien aistikkuudesta enkä pitänyt niitä kummoisina lahjoina. Kun rouva kuoli eikä kukka enää kukkinut aatossani, huomasin kaipaavani sitä. Oli kuin joulu ei alkaisi, kun se ei hohtanut majakkana kodissani.

Amaryllis tai ritarinkukka, kuten sitä myös nimitetään, oli kyllä jo tuttu lapsuudestani. Suvun naisten keittiöissä ja komeroissa tuoksui multa. Viherkasvit kukoistivat. Niille löytyi aina aikaa. Amaryllis viihtyi isoäitini ja tätini ikkunalaudoilla. Suureen avaraan kukkaan saattoi kurkistaa, kun kiipesi sohvalle. Terälehden punainen toi mieleen sametin, juuri sellaisen, josta äiti ompeli mekon leikkikoulun joulujuhlaan.

Varhaislapsuudessa samassa kerrostalossa asunut **Maija**-tätini aloitti joulunodotuksen sillä, että haki kellarista kukkasipulit päivänvaloon. Kun sipulista työntyi vihreä nupukas varsi, pyhä läheni. Multaa ei saanut kastella liikaa, sipulia ei lainkaan. Se mätänisi liiasta kosteudesta eikä siitä koskaan syntyisi juhla-ajan kruunua. Sipulissa on kasvin elämänvoima.

Täti vaali joulun mentyäkkin näitä kasvejaan. Kesäksi hän laittoi sipulit ruukuissaan lepäämään viileään ja hämärään. Hän tiesi, miten sai kasvit säilymään hengissä. Usein se oli perittyä tietoa, ja vaivannäkö palkittiin.

Nyt hankin lohenpunaisen amarylliksen omaksi jouluilokseni. Eipä hullumpi paketti. Aatoksi nuput aukeavat, ja talvinen juhla voi alkaa. Aivan kuin sukulaishrouva käväisisi näin meitä ilahduttamassa.

*Kun sipulista
työntyi vihreä
nupukas varsi,
pyhä läheni.*



"Erinomaiset raaka-aineet ja niiden oikea suhde", kiteyttää Ville Kotivuori Pielispakarin piirakoiden salaisuuden.



TEKSTI LEENA RAIVIO KUVAT JESSE KARJALAINEN

Utsjoelta Hankoon

Nurmeslaisen Pielispakarin tuotannon esimiehen Ville Kotivuoren, 36, käsistä lähtee miljoonia piirakoita kuukaudessa.

”Pääsin 18-vuotiaana leipomoon töihin. Aluksi tein monenlaisia hommia ja sitten karjalanpiirakoita linjalla, kunnes minusta tuli esimies. Teen edelleen myös piirakoita.

Pielispakari aloitti 1990-luvun alussa Timosen kotileipomona autotallissa. Nyt meillä on 90 työntekijää.

Teemme muiden tuotteiden ohella yli kaksi miljoonaa laktoositonta Rainbow-riisipiirakkaa kuukaudessa. Suurin osa lähetetään eri puolille Suomea paistettavaksi S-ryhmän kauppojen uuneissa. Utsjoki on pohjoisin, Hanko eteläisin paikka.

Teemme piirakoita kolmessa vuorossa ympäri vuorokauden. Joka aamu kun tulen töihin, pihalla leijuu ihana vastapaistettun karjalanpiirakan tuoksu.

Reseptiä ei ole tarvinnut viilata. Se oli klassikko jo kun aloitin.

Teemme taikinan kotimaisesta rukiista, vehnästä ja voista. Vain suola ja riisi tulevat ulkomailta. Puurossa käytämme laktoositonta kermaa. Raaka-aineiden mittausta on tarkkaa puuhaa. Kone pyörittää taikinan, muotoilee sen ja rypyttää piirakat.

Arvostan sitä, että saan tehdä perinneruokaa, joka on tehty suurimmaksi osaksi suomalaisista raaka-aineista.

Minusta on myös hienoa, että oma ammatti liittyy karjalaisuuteen. Olen syntyperäinen nurmeslainen, ja sukuni on rajan takaa Laatokan Karjalasta.

Mummu teki meillä kotona piirakoita jo silloin, kun olin pieni, ja syön niitä vieläkin päivittäin. Luulen, etten kyllästy koskaan.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on kotimaisen tuotannon lisääminen. S-ryhmän ruokakaupoissa myytävistä tuotteista 80 prosenttia on valmistettu Suomessa.

BERNER

Helppokäyttöinen Omron kivuttomampaan elämään

Omron E3 Intense kivunlievittäjä tarjoaa luotettavaa ja helppoa hoitoa lihas- ja nivelkipuihin. Se helpottaa kipua kolmivaikutteisesti. Nyt voit nauttia ammattilaistenkin käyttämästä TENS-teknologiasta omassa kodissasi.



Kivun käypä hoito -suositus tuo esille lääkkeettömän kivunhoidon. TENS-teknologia on yksi suosituksen mukainen hoito.

Helppokäyttöinen. Hoitoaika 15 minuuttia.

www.omron-healthcare.com/fi

All for Healthcare



Omron E3 Intense

AINA TARKKA TULOS

Intelli Wrap 360°



Uudessa M3 Comfort verenpainemittarissa on käänteentekevä Intelli Wrap 360° -mansetti. Laite on kliinisesti validoitu ja siinä on 60 mittauksen muisti kahdelle käyttäjälle. Mittaus on nopea ja miellyttävä.

BERNER**OMRON**

Markkinoiden edistyksellisin

Innovatiivinen Intelli Wrap -mansetti on erittäin helppokäyttöinen. Voit asettaa sen käsivarteen mihin kohtaan tahansa. Uutta tekniikkaa hyödyntävä mansetti varmistaa, että mittaustulos on aina tarkka ja luotettava.

**UUTUUS**

www.omron-healthcare.com/fi

hyödy

KUVA ISTOCKPHOTO

S-kanava.fi

kertoo S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat ja aukioloajat. Samalla voit tarkistaa bonustietosi ja lähettää palautetta.

S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimien ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppa ja S-pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietoja, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös takuukuittisi.

1

Lataa S-mobiili käyttöösi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.

2

Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.

3

Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!



Kia Soro on
Turun Sokos
Wiklundin
visualisti.



Joulupuun rakentaja

Joulu alkoi Turun Sokos Wiklundilla, kun visualisti Kia Soro koristeli tavaratalon joulukuuset ja somisti ikkunan satumaailmaksi.

Visualistiharjoittelija
Sanni Leppävuori (vas.)
auttoi Kia Soroa ikkun-
nan somistamisessa.

TÄMÄN JOULUN KORISTELUTRENDIT

1 Metallin eri sävyt ovat pinnalla. Laita isolle kultaiselle tarjottimelle kynttilöitä tai led-valoja. Myös kristalliset kynttilänjalat ja kuusenkoristeet loistavat kauniisti. Tyyliin sopivat tekoturkiksesta tehdyt torkkupeitot ja tyynyt.

2 Suomi 100 -aiheisia koristeita myydään paljon. Kuuseen laitetaan nyt perinteistä Suomen lippu -nauhaa ja sinivalkoisia palloja. Ylellisyyttä saa hopealla. Vaihda tonttuverhot sinisiin tai valkoisiin laskeutuviin verhoihin.

3 Myös perinteet ovat suosiossa. Omien tapojen ja koristelutyylin vaaliminen on tärkeintä. Kun kaikki viihtyvät, joulun tunnelma on onnistunut.

”Tänä vuonna perinteisessä jouluikkunassa on Toiveiden puu. Satumaisen puun oksilla seikkailevat linnut vievät lasten kirjeet Korvatunturille. Ikkunan fantasiamaailma syntyi tekolumella, led-valoilla ja yönsinisellä taustalla. Sisälle halusin luoda lämpimän tunnelman. Jokaisella osastolla on kuusi, joka on koristeltu Suomi 100 -juhlan kunniaksi sinisellä, hopealla ja valkoisella.

Vaikka olen suunnitellut tavaratalon joulua jo pitkään, jaksan koristella kotonakin. Rakennan kotiin havuilla, kirkkailla valoilla, lyhdyillä, taljoilla ja vilteillä seesteisen ja rauhallisen joulun.”

hyödy / ÄSSÄ PÖYTÄÄN

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.



**Sinulla
toissa**
Susa Nikula
on henkilöstöjohtaja,
SOK.



Anna-Kaisa Piippo (vas.),
Samir Heroum, Jonna
Eerola ja Santtu Toivai-
nen ovat Nuori Mieli
Työssä -ohjausryhmässä.

Kannamme vastuuta nuorista

”Kaupan ala on silta työelämään. S-ryhmän 40 000 työntekijästä joka neljäs on alle 25-vuotias. Heidän lisäksi työllistämme vuosittain tuhansia kausiapulaisia. On hienoa tehdä töitä näin upean joukon kanssa. Kannan kuitenkin huolta nuorten työelämätaidoista ja työkykyisyydestä. Starttaamassamme Nuori Mieli Työssä -ohjelmassa tavoittemme on varmistaa, että nuoret saavat hyviä ensikokemuksia ja kiinnostuvat työelämään.”

3 syytä keskittää



MUN KAUPPA

Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helpoutta omasta kaupasta.



MUN ETU

S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioiden keskitämisestä palkitseva Bonus.



MEIDÄN HYÖTY

S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

Tunnetko S-ryhmän tarinan?

S-RYHMÄN tarina alkoi 1900-luvun alussa, kun kaupunkien keskiluokka, maaseudun talonpojat ja teollisuusväestö halusivat edistää taloudellista tasa-arvoa. Tuolloin kauppa hallitsivat yksityiset kauppiat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella eivätkä piitaneet tuotteiden laadusta. Myymälöitä oli harvassa ja maaseudulla oli pulaa kaupoista.

OSUUSTOIMINTA sopi suomalaiseen ajatteluun ja omatoimisuuteen. Periaatteenä oli, ja on edelleen, avoin jäsenyys, demokraattisuus ja tasa-arvo sekä ylijäämän jako jäsenille. Aate levisi nopeasti, ja osuuskauppoja perustettiin lähes joka kuntaan. 1904 perustettiin Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta eli SOK hoitamaan yhteisostoa, neuvontaa ja ohjausta.

1920–40-LUVUILLA s-ryhmäläinen osuustoiminta nousi yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Osuuskauppoihin liittyi uusia jäseniä, ja osuuskaupat panostivat tavaroiden saatavuuteen ja laatuun.

1960-LUVULLA maaseudun varassa toimivien osuuskauppojen alamäki alkoi kaupungistumisen kiihdyttyä. 1980-luvulle tultaessa ne olivat syvässä talousvaikeuksissa.

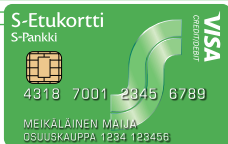
VUONNA 1983 osuuskauppaväki sitoutui suuriin muutoksiin, joiden avulla osuustoiminnallinen yritys nostettaisiin suosta. Tuolloin luovuttiin teollisuudesta, lopetettiin konttoreita ja vähennettiin osuuskauppojen määrää rajusti. Rakentui S-ryhmä, johon kuuluu tänä päivänä 20 itsenäistä alueosuuskauppaa, 8 paikallisosuuskauppaa ja SOK.

S-RYHMÄ nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosaamiseen, ja johtajatuokseksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottamisen sitoutuneille asiakasomistajille.

BONUS-JÄRJESTELMÄ kehitettiin 1980-luvun lopussa, ja vihreästä S-Etukortista tuli omistajuuden merkki. Samoihin aikoihin aloitettiin nykyaikainen ketjutoiminta.

2010-LUVULLA S-ryhmä nojaa yhä vahvasti 100 vuotta vanhoihin arvoihin. Yhteisessä on suomalaisten arjen helpottaminen. Tätä työtä tehdään vastuullisesti ja kotimaisuuteen panostaen.

Teksti Tiina Leppiniemi



etuja sinulle

MUSIIKKI JA TEATTERI

JEKYLL & HYDE SALON TEATTERISSA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 26 e (norm. 28 e) tai Lippupisteestä 28,50 e (norm. 30,50 e). Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esitykset 6.10.–16.12.

Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.

• **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 0440 316 055, toimisto@salon-teatteri.com tai lippu.fi.

• **Lisätietoja:** salonteatteri.com.

SATUMAA-MUSIKAALI JA HOTELLILOMA

S-Etu 8 e

S-Etukortilla teatteri-majoituspaketti Kouvolassa alk. 94 e/hlö/vrk/2hh (norm. alk. 102 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvolassa. Hinta sisältää musikaalilipun ja käsiohjelman. Bonusta majoituksesta.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.

• **Hotellipakettivaraukset:**

puh. 010 783 9100 (8,35 snt / puh + 12,09 snt / min). Lisätietoja esityksestä puh. (05) 740 0300, kouvolaoteatteri.fi.

SUOMI TASAN -REVVY PROVINSSITEATTERISSA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyymälästä 22 e (norm. 24 e) tai Lippupisteestä 24,50 e (norm. 26,50 e). Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esityksiä 16.12. saakka.

Rikalan Näyttämö, Turuntie 1, Salo.

• **Liput:** Teatteri Provinssin lippumyymälä puh. 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi.

• **Lisätietoja:** teatteriprovinssi.fi.

NUNNIA JA KONNIA -MUSIKAALI VARKAUDESSA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Nunnia ja konnia -musikaaliin Varkauden Teatteriin 32 e (norm. 35 e) la 2.12. klo 18 ja la 30.12. klo 18.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e / min + pvm), ticketmaster.fi.

SATAVUOTIAS, JOKA KARKASI IKKUNASTA JA KATOSI VARKAUDEN TEATTERISSA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput vauhdikkaaseen komediaan Satavuotias, joka karkasi ikkunasta ja katosi Varkauden Teatterissa 21 e (norm. 24 e) la 9.12. klo 13, pe 15.12. klo 19, la 16.12. klo 13 ja pe 29.12. klo 19.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e / min + pvm), ticketmaster.fi.

SUOMEN MUSIIKKITEATTERIN ESITYKSET

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput kaikkiin Suomen Musiikkiteatterin esityksiin 37 e (norm. 42 e).

Ohjelmistossa: Raparperitaivas-musikaali, Queen-musikaali, Golden Abba Show, We Rock!, Autiotalossa sekä Ihan Tuuliajolla.

Suomen Musiikkiteatteri, esityksiä ympäri Suomen.

• **Liput ja lisätiedot:** musiikkiteatteri.fi, puh. 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.



Maria Ylipää ja UMO ovat tehneet tuttuihin joululauluihin uudet sovitukset.

MARIA YLIPÄÄN JA UMON JOULUKIERTUEEN KONSERTIT

S-Etu 4 e

S-Etukortilla ennakkoliput 29 e (norm. 33 e) näyttelijälaulaja Maria Ylipään ja UMO Jazz Orchestran joulukiertueen konsertteihin pääkaupunkiseudun kirkoissa 8.–20.12.

• **Liput:** Ticketmaster puh. 0600 10 800 (1,98 e / min. + pvm.), ticketmaster.fi.

• **Lisätietoja:** umo.fi.

MAMMA MIA! -MUSIKAALI SUOMEKSI

S-Etu 4 e

S-Etukortilla A-liput Mamma mia! -musikaalin esityksiin ti, ke ja to sekä pe-matineaesityksiin 75 e (norm. 79 e). Vain 90 alennuslippua / esitys.

Maaailman menestyksekkäin musikaali tuotetaan nyt ensimmäistä kertaa suomeksi.

Messukeskus Amfi-teatteri, Messuaukio 1, Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:**

Lippupiste puh. 0600 900 900 (1,98 e / min. + pvm), lippu.fi.

SAMULI EDELMANNIN JA JUKKA PERKON VIRSIKONSERTTI

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 29 e (norm. 34 e) Samuli Edelmannin ja Jukka Perkon jouluisen virsikonserttiin Kalajoen kirkossa 14.12. klo 19. Ohjelmassa kummankin versioita rakkaista klassikkovirsistä. Kalajoen kirkko, Etelänseläntie 1, Kalajoki.

• **Liput:** Konserttilippuja myydään Ylivieskan Prismassa ja Kalajoen S-marketissa. Lipputoimisto puh. 0600 95 020 (0,99 e / min + pvm / mpm), lipputoimisto.fi.

• **Lisätietoja:** actionshowteam.fi

PERHEILLE JA LAPSILLE

LUISTELEMAAN SALOS- SA JA SOMEROLLA

S-Etu: Ilmainen

S-Etukortilla veloituksetta luistelemaan lauantaisin klo 15–17 Salossa 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12. sekä Somerolla 21.10., 18.11. ja 16.12. SSO-halli, Tahkonkatu 1 (Urheilupuisto), Salo. Someron jäähalli, Joensuuntie 51, Somero.

• **Lisätietoja ja tarkempi aikataulu:** sso.fi.

SEA LIFE ON AUKI MYÖS JOULUKUUSSA

S-Etu 1-2 e

S-Etukortilla Sea Lifin verkkoliput lapsi 10 e ja aikuisen 14 e (norm. 12 / 15 e).

Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:**

sealife.fi, sealifeshop.fi, puh. (09) 5658 200.

Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

MATKALLE

AUTOPAKETIT VIKING LINELLE

S-Etu 10 %

S-Etukortilla 10 %:n alennus Viking Linen autopaketeista. Paketit Helsingistä ja Turusta ovat voimassa myös talvella. Bonusta koko matkan hinnasta.

• **Varaukset ja lisätietoja:**

vikingline.fi/s-kortti, Viking Linen myyntipalvelu puh. 0600 41577 (1,75 e / vastattu puh. + pvm/mpm), booking@vikingline.com. S-Etukortti mainittava varattaessa ja esitettävä lähtöselvityksessä.

MUUT EDUT

PUNAISEN RISTIN PERHEKALENTERI 2018

S-Etu 1,70 e

S-Etukortilla Virpi Pekkalan kuvittama Perhekalenteri 2018 hintaan 15,20 e + toimituskulut (norm. 16,90 e + toimituskulut).

Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 a, Helsinki.

• **Tilaukset:** punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 a, Helsinki, avoinna ma-pe klo 10-16.

KAUPUNKIKIERTO- AJELU HELSINGISSÄ

S-Etu 1-5 e

S-Etukortilla aikuiset 27 e (norm. 32 e), lapset 6-15 v. 15 e (norm. 16 e). Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelu on helppo tapa tutustua pääkaupungin nähtävyyksiin. Esplanadin puisto, Fabianinkatu, Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:** stromma.fi. Alennushintaiset liput verkosta koodilla: S-ETU17. Lähdöt päivittäin klo 11 ja pe-lä myös klo 13.30.

LIIKENNÄKÖ- TUTKIMUS 65 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE ILMAISEKSI

S-Etu 35 e

S-Etukortilla ilmainen liikennäkötutkimus 65 vuotta täyttäneille (norm. 35 e).

• **Lisätiedot ja toimipaikat:** puh. 010 190 200 (mpm/pvm), silmaasema.fi.

HELSINKI CARDIT ETUHINTAAN

S-Etu 1-5 e

S-Etukortilla Helsinki Card 24 h -kortti 41 e (norm. 46 e), 48 h -kortti 51 e (norm. 56 e), 72 h -kortti 61 e (norm. 66 e) ja 1 e:n etu 7-16 v. lasten kortteista (norm. 23-33 e). Kortilla matkustat rajoituksetta joukkoliikenteessä sekä Suomenlinnan lautalla, saat veloituksetta kaupunkikiertoajelun ja pääsyn tärkeimpiin museoihin ja nähtävyyksiin.

• **Lisätiedot:** helsinkicard.com.

• **Alennushintaiset kortit:** Stromman myyntipiste Matkailuneuvonnassa (Pohjoisesplanadi 19), Sokos-hotellit Helsingissä ja Espoossa sekä Radisson Blu -hotellit Helsingissä.

LIPUT JOKEREIDEN MATSIIIN

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 5 euron alennuksella 21.12. matsiin Jokerit vastaan Avtomobilist Jekaterinburg.

Hartwall Arena, Areenankuja 1, Helsinki.

• **Liput:** Ticketmaster puh. 0600 10 800 (1,98 e / min + pvm).

KUIVAT KÄDET JA JALAT KUNTOON

S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla lahjapakkaus 8,50 e (norm. 11,77 e). Lahjapakkaus sisältää käsi- (75 ml)

ja jalkavoiteen (100 ml).

Bonusta S-Etukortilla.

• **Lisätietoja:** apteekkishop.fi.

LAHJASETELI EASY FIT -LIIKUNTAKESKUKSIIN

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 euron lahjaseteli käytettäväksi Easy Fitin kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkaita. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Etu on voimassa 31.1.2018 saakka.

• **Lisätiedot:** easyfit.fi.

HELPOIN TAPA OPIA SOITTAMAAN NETISSÄ

S-Etu 14 e

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimmasta soitto- ja lauluopetuksen verkkopalvelusta Rockway.fi:stä.

• **Lisätietoja:** rockway.fi.



LAHJASETELI LADYLINE -LIIKUNTAKESKUKSIIN

S-Etu 60 e

S-Etukortilla 60 euron arvoisen lahjaseteli käytettäväksi LadyLinien kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkaita eikä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Etu on voimassa 31.1.2018 saakka.

• **Lisätiedot:** ladyline.fi.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA



HEINÄHATTU, VILTTITOSSU JA RUBENSIN VELJEKSET

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 %:n alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla joulukuu17. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

• **Lisätietoja:** finnkino.fi.

ASIAKASOMISTAJILLA ON HINNAT PUOLELLAAN.

Nauti laivamatkoista jopa puoleen hintaan. S-Etukortilla höyläät niin Miniristeilystä, Päivä Tallinnassa -risteilystä kuin reittimatkasta parhaimmillaan 50 % pois. Käytä tämä säästö esimerkiksi edullisiin ostoksiin tai itsesi hemmotteluun. Tarjous on voimassa tammikuun loppuun, joten hyödynnä etu ja risteile jouluostoksille tai tammi-tarjousten pariin.

Tarjoushinta edellyttää, että S-Etukorttisi on liitettyä Eckerö Linen tiliin. Liittämällä korttisi varmistat, että tarjoushinnat ovat jatkossakin käytössäsi. Lisätiedot ja varaukset osoitteessa **eckeroline.fi**

S-Etukortilla
risteily tai reittimatka

jopa - 50 %.

Voimassa 31.1.18 asti.
Varaukset **eckeroline.fi**

Kampanja koskee uusia varauksia.
Tarjousta ei voi yhdistää
muihin alennuksiin.



eckeroline.fi

ECKERÖLINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

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



Bonusta laivamatkoista
ja -ostoksista.

Kaikki kehykset

-70%



SILMÄLÄÄKÄRIN
RESEPTILLÄ
-100€

+ BONUS
TUPLANA



17.12. ASTI



Maailman ainoa
SILMÄASEMA



KAIKILLE MAKSUTON
OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS

VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI
TAI SOITA 010 190 200 (mpm/pvm)

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Kaikille ilmainen optikon tekemä yksilöllinen näöntutkimus (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Silmälasien ostajana saat 100 €:n hyvityksen silmälääkärin voimassaolevalla reseptillä, myös muilla kuin Silmäaseman silmälääkäreiden resepteillä, kun ostos ylittää 150 euroa. S-Etukortilla Bonus tuplana 17.12.2017 asti, jopa 10 % kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Tarjous on voimassa 31.12.2017 asti.





Yleiskone MUM48W1

- 600 W
- Kolmisuuntainen sekoitusliike
- Taikinakoukku, pallovispilä ja tehovispilä
- Vihannesleikkuri

119€



**100 päivän
palautusoikeus**

kun rekisteröit itsesi ja
uuden Bosch-kodinkoneesi
MyBosch-sivustolle:
bosch-home.fi/mybosch



Zeolith®-kuivauksella!



Astianpesukone SMU46CW02S

- Zeolith®- kuivaus
- Äänitaso 44 dB
- 13 astiastoa
- Energialuokka : A+++

599€



Astianpesukone SMU46KW03S

- 3. koritso aterimille
- Äänitaso 46 dB
- 13 astiastoa
- Energialuokka: A++

449€



Astianpesukone SMU24AW01S

- VarioSpeed
- Äänitaso 48 dB
- 12 astiastoa
- Energialuokka: A+

359€



Sähkövatkain MFQ3030

- 350 W
- 4 tehoaluetta
- Kevyt

2795€



Sähkövatkain MFQ4020

- 450 W
- Tehokas, kevyt ja hiljainen
- Patentoidut pallovispilät

5495€



Sauvasekoitin MSM66050

- 600 W
- 12 nopeutta + turbo
- Minileikkuri ja pallovispilä

4995€



Sauvasekoitin MSM26130

- 600 W
- Hiljainen, kevyt ja nopea
- SlimFoot – sekoitusosalla teet ruoat suoraan purkkiin

3995€



Mistä pidit, mikä mietitytti?
Kerro mielipiteesi ja osallistu lukijakilpailuun.

MAKWAN AMIRKCHANIN TARINA KOSKETTI

Yhteishyvän numero 5/2017 suosituin artikkeli oli Makwan "Maku" Amirghanin haastattelu otsikolla Omalla reviiirillä. Lukija-kilpailun palkinnon voitti Hannu Ylitalo Keuruulta.

Toivottavasti varsinkin ne, joilla on vielä paljon ennakkoluuloja monista maahanmuuttajista ja muista ulkomaalaisista, lukisivat tämän kirjoituksen ja viimeistään nyt muuttaisivat suhtautumistaan myönteisempään suuntaan. Siksi lehden paras juttu.
LEENA PAAVILAINEN

Valoisan miehen ajatuksia, joita kannattaa jakaa lukijoille.
RISTO LASILA

Koskettavaa luettavaa. Maku usko unelmiisi, olet selviytyjä!
ASTA ANDERSEN

KOTOILUVINKIT INSPIROIVAT

Ihanaa, kun saa oikein luvan kanssa olla kotona, ja nauttia siitä.

EVA MARIA LOIKKANEN

Tämä oli varsinainen hyvän mielen juttu, josta jäi rento ja iloinen fiilis. Kynttilät ja juustot on ostettu, korvapuustit leivottu ja villasukat valmiina soffan nurkassa. Jokainen pimeä syysilta on oivallinen hygge-ilta.
TUIJA FAGERLUND

PARHAAN PIZZAN SALAISUUS AUKESI

Rakastan pizzaa ja hyvän ohjeen löytäminen on ollut todella hankalaa. Tämä oli onnistunut löytö.

MARIA RUUSKANEN

Asiaa!
JANNE LUUKKONEN



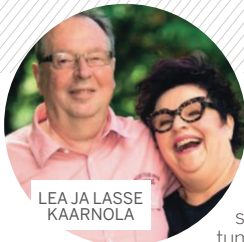
Mikä juttu oli paras? Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

Arvomme kaikkien vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

Vastaa 15.12.2017 mennessä osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6/2017, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 1/2018.

MAGNESIUMIHOSUIHKEILLA APU KRAMPPEIHIN JA UNEEN!



LEA JA LASSE
KAARNOLA

Lea Kaarnola on ahkera kuntosalilla kävijä.

– Iän myötä olen huomannut, että lihakset kipeytyvät ja palautuminen vie pidempään.

Alkoi myös ilmetä kramppeja ja suonenvetoja. Söin magnesiumia tabletteina, mutta oireet eivät helpottaneet. Lea alkoi hakea apua etenkin vesijuoksen aiheuttamiin kivuliaisiin suonenvetoihinsa.

– Terveyskaupassa kuulin ulkoisesti suihkutettavista magnesiumvalmisteista. Aluksi epäilin asiaa. Minulle kerrottiin, että suihkeita voi käyttää myös paikallisesti, jol-

loin apu tulisi nopeammin.

Kokeilin sinistä, kipua lievittävää Kipu-Nivel-magnesiumia ja muutaman päivän käytön jälkeen huomasin vaikutuksen. Nykyään käytän punaista Recovery-suihketta ennen altaaseen menoa ja vesijuoksen jälkeen sinistä Kipu-Nivel-magnesiumia. Sitä käytän nykyään joka ilta olka- ja kynnärpäihin sekä jalkoihin.

Apu levottomiin jalkoihin

Kun Lea sai suihkeista apua, hän rohkaisti myös miestään kokeilemaan löytäisiikö apu levottomiin jalkoihin. Lasse kokeili sinistä suihketta, vaikka oli yhtä epäileväinen. Kun viikko oli kulunut, hän totesi tuotteen toimivan!



*Palkeittut ja ylivertaisesti
tehoavat Magnesiumit!*

KIPU-NIVEL MAGNESIUM

- Nivelrikko • Niska- ja hartiakivut
- Suonenveto
- Reuma • Iskias
- Levottomat jalat
- Fibromyalgia

HERKÄN IHON MAGNESIUM

- Herkälle ja atooppiselle iholle ja lapsille
- Auttaa mm. kasvusärkyihin

VAHVA MAGNESIUM

- Lihaskrampit
- Migreeni
- Suonenveto
- Päänsärky

UNI MAGNESIUM

- Univaikeudet
- Yöhikoilu
- Levottomat jalat
- Kuukautis- ja vatsakrampit
- Salanukahduttaja

RECOVERY MAGNESIUM

- Urheilusuorituksen tueksi
- Suonenveto
- Lihaskrampit
- Lihasten palautuminen

EXTRA VAHVA MAGNESIUM- GEELI

- Lihaskrampit
- suonenveto
- lihasten palautuminen
- miellyttävä iholla

UNI MAGNESIUM AUTTAA LUONNOLLISEEN UNEEN!

– Nordic Health Unimagnesium on varsinainen "salanukahduttaja" tai jopa "salamanukahduttaja". Olen koko ikäni kärsinyt nukahtamisvaikeuksista. Nykyään ne kuitenkin ovat menneisyyttä, sillä olen saanut loistavan avun Nordic Health Uni magnesiumista.

– Illalla kun käyn nukkumaan, suihkuttelen sitä ranteiden sisäpinnolle, dekolteelle ja jalkoihin, otan kirjan käteeni ja ryhdyn odottelemaan unta. Ihana ja luonnollinen tapa nukahtaa.



PÄIVI KAASALAINEN

VALIKOIMA VAIHTELEE MYYMÄLÖITTÄIN.

NordicHealth™

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 044 737 7137
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI • WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI

SOKOS

emotion

RISTIKKO

JYRKI TAKALA[illegible]

VASTAA 15.12.2017 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 6”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Jordan*

Yksi lataus – kuukauden hymy

Jordan Clean Fresh -sähköhammasharja tarjoaa tähän uudenlaisen mahdollisuuden – matkakumppanin, jonka akku kestää jopa *kuukauden** yhdellä latauksella. Ja mikä parasta, sisäisen litium-akun ansiosta harjausteho ei vähene ajan kuluessa, vaan tarkat ja hellävaraiset SoftClean™-harjakset puhdistavat täysin kierroksin matkan loppuun asti. USB-laturilla lataat harjan kätevästi kannettavasta tietokoneestasi tai muusta kannettavasta virtalähteestä.

Tutustu kauniin hymysi takaavaan matkakumppaniin osoitteessa wilfa.fi/jordan.

Tarkemmat tiedot Clean Fresh-sähköhammasharjan saatavuudesta ja hinnoista löydät **Prisma.fi**-verkkokaupasta.



100 PÄIVÄN
TYYTÄISYYS-
TAKUU

Powered by

wilfa



89€



5
vuoden takuu
moottorille

Rakennettu
kestämään

Tankkaa energiaa päivääsi raikkaalla smoothiella!

Wilfan BBL-1200W tehosekoitin on laadukas ja voimakas tehosekoitin jokapäiväiseen, monipuoliseen käyttöön. Korkealaatuinen teräyksikkö murskaa ja sekoittaa tehokkaasti kiviakin aineksia kuten jäätä ja jäisiä marjoja. Käytännöllisellä mitta-asteikolla varustetun lasikannun tilavuus on 1,8 litraa.

Moottorille myönnetään erikseen 5 vuoden takuu.



Wilfa 2GO pullon ja terän avulla valmistat aamsmoothien tai palautusjuoman suoraan mukaan otettavaan pulloon.

Wilfa BBL-1200W ja 2Go pullo terällä ovat saatavilla kaikista **Prisma**-myymälöistä.

Löydä ja jaa reseptisi www.mehuisa.fi

Lupaan, että tykkäätte!

Näyttelijä ja koululainen Emily Shipway, 9, kertoo, miten voi oppia syömään sushia ja mitä herkkuja keittiössä voi loihtia itse.

Lempääläinen Emily Shipway on marraskuussa ensi-iltaan tulleen Heinähattu, Vilttitossu ja Rubensin veljekset -elokuvan Heinähattu.

Millaisista ruoista pidät?

Makaronilaatikosta, pasta bolognesesta ja perunamuusista ketsupin kanssa. Hyviä ovat isäni spesiaali shepherd's pie ja crumble, jossa on marjoja tai omenoita. Rakastan pensasmustikoita. Mutta paras herkku kaikista on sushi.

Käymme sushiravintolassa tai teen niitä siskoni ja veljeni kanssa. Sanonpa, että ekan ja toisen kerran kun menette sushille, saatatte olla, että "tää ei oo mun juttu". Voin melkein luvata, että kun menette kolmannen kerran, tykkäätte. Kolmas kerta toden sanoo.

Millaisia ruokailutapoja teillä on?

Syömmme koko perhe yhdessä, myös viikolla, jos ei ole harrastuksia. Ruokailemme pöydän ääressä. Minä haluaisin kyllä syödä tulista ruokaa lattialla istuen.

Saitko paljon herkkuja Heinähattu ja Vilttitossu -elokuvan kuvauksissa?

Meillä oli joka päivä lounas. Herkkuihin minä ja Vilttitossua näyttelevä Ella emme saaneet koskea kesken kuvausten, jottemme villiintyneet liikaa.

Kokkaatko tai leivotko itse?

Tuskin osaan edes kananmunaa paistaa. Kerran leivoin suklaakakun, mutta se meni pilalle. Tein sen ilman ohjetta. Suosittelen kaikille, että kannattaa lukea resepti.

Tein keittiössä perunajauhoista ja vedestä myös leikkilimaa, mutta äiti ei ollut siitä kauhean innoissaan. Löysin ohjeen Youtubesta. Tykkään leipoa äidin kanssa sämpylöitä ja piparkakkuja. Isä aikoo tehdä kanssani jouluksi englantilaisen hedelmäkakun.

Mitä reseptiä suosittelet?

Äidin kanssa teen smoothieita. Eilen kehitin uuden reseptin: banaania, kurkkua, omenaa ja omenamehua. Kannattaa kokeilla!



Osta Muksu-tuotteita, saat littala Teema kulhon!

Osta **4x4€** mitä tahansa Muksu-tuotteita ja lataa kuva ostokuitista kampanjasivulle. Saat littala Teema duo kulhon (arvo 15,90€).



 littala®



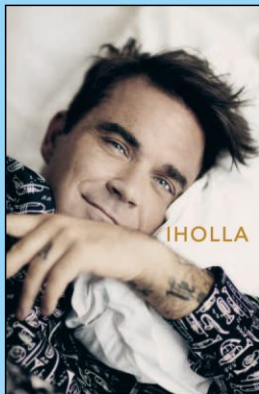
Lue lisää:
muksukampanja.fi

Keräilyaika:
1.11.2017 - 28.2.2018

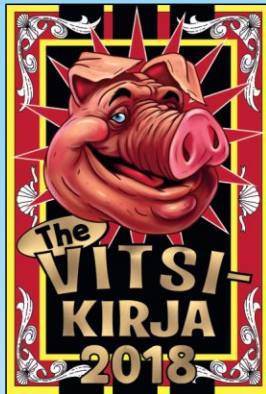


000031

JOULUN LAHJAKIRJAT!



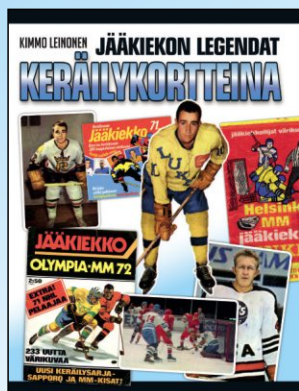
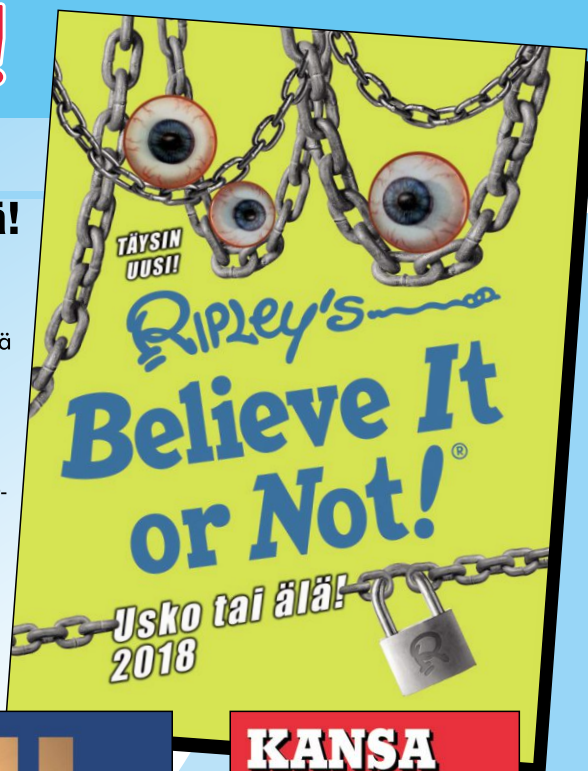
Robbie Williams – Iholla
Robbie Williams



The Vitsikirja 2018
Joachim Readme

Ripleyn usko tai älä! 2018

Tämä hämmästyttävä Ripley'n usko tai älä! -sarjan tuorein kirja öllistyyttää kummallisilla tosiasioillaan, tarinoillaan, haastattelullaan ja erikois-artikkeleillaan. Hyppää kyytiin!



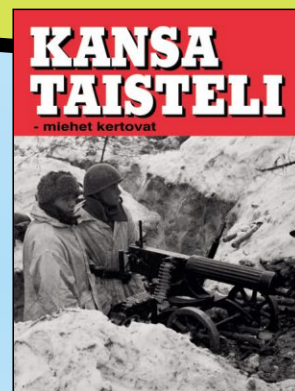
Jääkiekon legendat keräilykortteina
Kimmo Leinonen



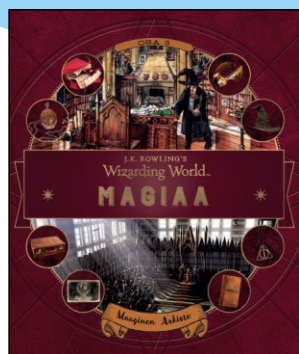
Vuosisata – Itsenäisen Suomen aika
Ilkka Enkenberg



UKK – Koko tarina
Robert Brantberg



Kansa taisteli – Miehet kertovat
Kansa Taisteli



J.K. Rowling's Wizarding World – Maaginen arkisto
J. K. Rowling



Transformer – Jännittäviä Lego®-ideoita
Jones & Klang



Minecraft – Salaisuuksien kirja
Dennis Publishing



Suuri jalkapallokirja
Keir Radnedge