

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 69

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI ELOKUU 2015

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä
Kokkaa sadon-
korjuubrunssi**

6

**SIIVOUS-
KAAPIN
SANKARIA
RIVISSÄ**

**Elastinenkin
sen tietää**

Myönteistä ajattelua
kannattaa harjoitella

**MITEN
JAKSAA
VUORO-
TYÖSSÄ?**

**KOTIMAINEN
KIINNOSTAA**

Neljä perhettä
paljasti ruoka-
kassinsa
sisällön



IHANAAN ARKEEN!



KIIREAAMUIHIN



ILTAPÄIVÄN
PIRISTYKSEKSI



ILLAN
HEMMOTTELUUN



Marabou

O'boy



FANI
PALA

24

Koululla eka!

Muksut lähtevät muodikkaana koulutielle



Ruoka-liitteessä

Vinkit aloittevalle sushikokille

Tässä numerossa

- | | |
|--|--|
| <p>16 Muuta mieltäsi
Ota myönteinen ajattelu osaksi arkeasi ja voit yllätyä iloisesti</p> <p>23 Kotikuntoon
Tehokas treeni onnistuu myös omassa olohuoneessa</p> <p>30 Pitko pitää pintansa
Truben leipomossa pulla leivotaan aidolla voilla ja ripauksella savolaista huumoria</p> <p>34 Meidän makuista
Puhdas suomalainen ruoka menestyy kotimaassa, mutta miten brändätä se maailmalle?</p> <p>42 Kauniit & kevyet
Tunnista kotipihan kauneimmat päiväperhoset</p> <p>44 Omimmillaan oravakuiskaajana
Joko tunnet Konsta Punkan?</p> | <p>48 Raikkaat klassikot
Panimme riviin siivouskaapin tutut ja tehokkaat pesuaineet</p> <p>52 Tavataan taas
Ukkoporukat, neulonta-kerholaiset ja nuoret ottivat ABC:n omakseen</p> <p>60 Sijoittaisinko osakkeisiin?
10 vinkkiä, joilla pääset alkuun osakesijoittamisessa</p> <p>64 ”Enää en sorru suklaapatukkaan”
Kolme lukijaa jakoi parhaat ruokailu- ja arkivinkkinsä vaatimaan vuorotyöhön</p> <p>68 Sipulista se syntyy
Nyt on aika laittaa multaan kädet ja kukkasipulit</p> |
|--|--|



44



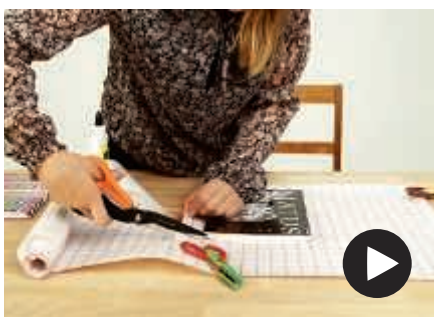
64

Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 29 Hyvännäköinen 41 Kolumni 50 Ole hyvä 69 Asiakasomistajasivut 80 Ristikko 81 Sinulla töissä 82 Lukijakilpailu

yhteishyvä *live*

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



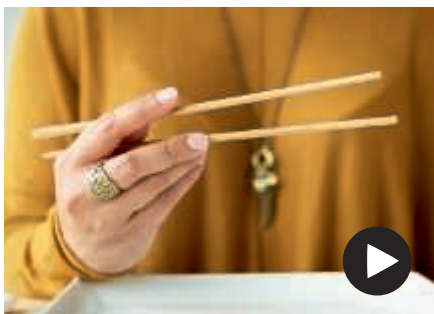
Päällystä kirjat persoonallisesti

Helpot ja näppärät
videovinkit
koulukirjojen
päällystysurakkaan.



Opi orava- kuiskaajalta

Luontokuvaaja Konsta
Punkka näyttää
videolla, kuinka oravia
kutsutaan luokse.



Sujuuko puikoilla syöminen?

Näytämme videolla,
miten puikoilla
syödään sushia ja
riisiä.



Tervetuloa syksy!

Istuta nyt puutarhaan
kauniit narsissit,
tulppaanit ja
krookukset.

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



Katso kaikki videot
Yhteishyvä Livestä

Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Valmista tunnelmalliset
koristevalot rapujuhliin.
- Vinkit sopivan puvun valintaan.
- Näin puhdistat hillopurkit ja
teet maukkaan hillon.



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Mallia Italian tyylistä

Kun lapsemme vielä suostuivat liikkumaan vanhempiensa kanssa, vietimme kesäisin viikon tai pari Italiassa. Kuppiloiden tarjonta tuli nopeasti tutuksi, eikä pienten väärinymmärrysten tuoma yllätyksellisyys kiehtonut pitkään. Ruokailu siirtyikin nopeasti loma-asunnon terassille.

Parasta ruokailussa olivat yksinkertaiset raaka-aineet ja kypsät maut. Niiden kanssa amatöörikokkikin sai maistuvaa aikaan.

Nyt syömme kesäruokaa lähinnä kotipihalla tai veneessä keikkuen. Syötävää saamme omasta maasta ja kasvihuoneesta, mutta paljon haemme myös kaupan laareista ja tiskeiltä. Uusien perunoiden, sienien ja sipulisillin kokonaisuus on usein mitä maistuvinta gurmeeta.

Vaikka tiedämme syövämme hyvää suomalaista ruokaa, emme oikein osaa kaupata sitä maailmalle. Ehkä kyse on siitä, että emme ole yhdessä brändänneet hienoja tuotteitamme.

Elokuun *Yhteishyvässä* vierailaan kodeissa kysymässä, minkä-

lainen ruoka on Suomessa arvossaan (s. 34). Viikolla kunnioitetaan yhä perusruokaa, mutta viikonloppuna herkutellaan. Silloin myös me miehet äidymme keittiöhommiin.

Ruoan kotimaisuuden arvostaminen yhdistää suomalaisia. Joukosta erottuvat yllättäen nuoret: heille kotimaisuus ei ole ykkösjuuttu. Maailmalta hankittu kokemus on totuttanut heidät ulkomaisiin ruokiin. Siksi halpa hinta on usein tärkeää.

Kotimainen ruoka siis maistuu meille, mutta laajemmin suomalaista tarjontaa ei tunneta. Pietarin Prismoissa maito- ja lihatuotteet tosin ehtivät nousta jo kovaan kurssiin, mutta Venäjän vastapakotteet katkaisivat niiden voitkokulun.

Suomalainen ruoka voisi menestyä maailmalla, jos osaisimme puhalttaa yhteen hiileen. Suotta ei viennin eteen ponnisteleva Finpro muistuta Italian tyylistä, jossa parman kinkun menestyksen takana on 160 valmistajaa ja yhteinen markkinointiorganisaatio. Siinä meillä on hyvä esikuva.



S-Etu
8 €



72 Viking Linen Onni Orava -perhepaketti Tallinnaan

Elokuun edut ja uutiset

- 69 Musiikki:** Robin 16 Tour Kokkolassa
- 70 Kuukauden elokuva:** Paper Towns
- 71 Perheille:** Superselviytyjät SEA LIFE:ssä
- 74 Liikunta:** Liikunnan iloa Kolilla ja Joensuussa
- 75 Muut edut:** Silmäasemalla uudet asiakasomistajaedut

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

TEKSTI ANNE KYTÖLÄ
KUVA MIKKO LEHTIMÄKI

Naisellista terapiaa

Hihitys tervehti tulijaa jo kaukaa, kun vaasalainen huumorikuoro TenaSingers harjoittelee ohjelmistoaan. Raili Reippaala eli **Hertta Mauriala** voivottelee, kun aina pitää siivota ja meikata, eikä koskaan saa juoda punaviiniä. Muita naurattaa, ja puuhkat ja peruukit heiluvat.

TenaSingersissä laulaa toistakymmentä 30–69-vuotiasta naista. Kuoron ohjelmistossa on noin 60 laulua, joiden sävelmät ovat tuttuja, mutta sanat uusia. Lauluissa ylistetään ja pilkataan naisen elämää. Esitykset ovat terapiaa sekä laulajille että yleisölle.

”Meidän hittibiisimme on *Aina pitää erittää*”, kertoo kuoron manageri **Niina Saarimaa** alias Dundeellinen diplomituristi Sylvi Dahling-Fiuhajtaja.

Naisten kuoro sai alkunsa miehenkipeydestä.

”Lähestyin keski-ikää ja olin hyvää vauhtia syrjäytymässä miesmarkkinoilta”, nauraa laulujen sanoituksista vastaava **Mirjam Silvén**.

Niinpä hän perusti kuoron yhdessä **Paula Blåfieldin** kanssa. Ensin päähän pälähti kuorolle sopiva nimi, sitten syntyi ensimmäinen laulu, *Miehen manaus*.

TenaSingersin mottona on, että hyvin menee, vaikka menisi pieleenkin. Laulutaidolla ei ole niin väliä, kunhan uskaltaa heittäytyä. Mitä enemmän TenaSingersit hassuttelevat, sitä enemmän yleisö rentoutuu. Kuorolaiset hankkivat itse esiintymisvaatteensa ja keksivät itselleen roolihahmon.

TenaSingersien mielestä aina saa, kun antaa. Siksi keikkapalkkiot lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen. Rahaa ovat saaneet muun muassa ruokapankki, vanhukset, turvakoti ja SPR:n katastrofirahasto.

”Meitä saa vapaasti kopioida, jos kantti kestää”, Saarimaa sanoo.

2001

Ensiesiintyminen oli naistenpäivänä.

4-15

Lavalla on aina vähintään kvartetti naisia.

20

keikkaa vuodessa, pikkujoulut ovat sesonkiaikaa.



TEHDÄÄN HYVÄÄ

TenaSingersin jäseneksi
pääsee, kunhan on yli
30-vuotias ja todistettavasti
nainen.

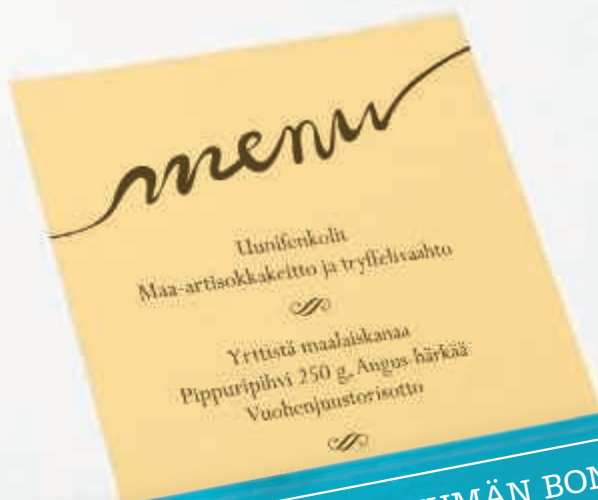


Keskittämällä vakuutuksesi

SINULLA ON

VARAA

VALITA.



LÄHITAPIOLAN OMAETU JOPA **17%** + S-RYHMÄN BONUS JOPA **5%**



Kun keskität vakuutuksesi LähiTapiolaan, voit säästää vakuutusmaksuissa jopa 17 %. Lisäksi vakuutukset kerryttävät sinulle S-ryhmän Bonusta, parhaimmillaan 5 %. Lue lisää: lahitapiola.fi/omaetu

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola Varainhoito.

Saisiko olla omena tai kaksi?

Kesän kypsytämät omenat ovat nyt parhaimmillaan, ja monella kotipuutarhurilla on satoa jopa liikaa.

”Välillä toivoisin jonkun kysyvän, saako omenoita ottaa. En pahastuisi yhtään”, toteaa turkulainen **Tiina Kortelainen**.

Valtava kaneliomenapuu ja lumupuu tuottavat satoa Kortelaisen vanhan omakotitalon pihassa enemmän kuin nelihenkinen perhe tarvitsee. Hedelmistä syntyy kotikeittiössä sosetta ja hilloja, ja punaluumut antavat hilloille kauniin värin.

”Yli oman tarpeen ei kuitenkaan kannata säilöä, vaan hilloa on mukava viedä tuliaiseksi”, Kortelainen vinkkaa.

Runsaan omenasadon voi myös puristaa kotona pulloihin mehulingolla. Lisäksi omenat voi mehua mehuasemilla, mutta silloin aika kannattaa varata etukäteen, opastaa Kortelainen. Syksyisin puristus-aikaa saattaa joutua jonottamaan päiviä.

Omenoita voi tarjota metsästyssseuroille peurojen syötäväksi tai jättää portinpieleen ohikulkijoiden iloksi. Ylimääräisestä sadosta voi vinkata lähikaupan ilmoitustaululla tai Facebookin omenapörsseissä.

”Sosiaalinen media toimii, koska aika harva uskaltautuu tuntemattoman pihaan kysymään. Satokautta varten voisi hyvin laittaa portinpieleen tarran: täällä on omenoita, pimpota rohkeasti.”



Reippaasti rillit päässä

Jos lapsen päätä särkee ja lukeminen on hankalaa, apua kannattaa etsiä ensin silmälääkäristä.

Heikentyneen näön huomaaminen voi joskus olla vaikeaa. ”Kannattaa seurata, miten lapsen lukeminen kehittyi, sillä huono näkökyky hankaloittaa oppimista. Heikentyneestä näöstä voi olla kyse myös silloin, jos lapsi siirtyy katsomaan televisiota lähempää tai istumaan luokassa edemmäksi”, kertoo silmälääkäri **Roope Sihvola**.

Myös taittovikaa on usein vaikea havaita. Se saattaa ilmetä päänsärkynä tai silmien rasittumisena. Joskus ainoa oire on se, ettei lapsi halua lukea, koska lähelle katsominen on raskasta ja vastenmielistä.

Koululaisen näön voi tarkastuttaa terveydenhoitajalla tai optikolla. Silmälääkärille on varattava aika, mikäli terveydenhoitaja tai optikko sitä suosittelee. Alle 8-vuotiaan silmälasireseptin kirjoittaa aina silmälääkäri.

”Jos silmälaseihin päädytään, kannattaa kehyksiin kiinnittää huomiota. Niiden on hyvä olla istuvat ja keveät ja miellyttää ennen kaikkea lasta itseään.”

Silmäasema lahjoittaa syksyllä 2015 kaikille koulunsa aloittaville ekaluokkalaisille silmälasit kehyksineen silmälääkärin silmälasireseptiä vastaan.

ROOPE PERMANTO

Koulunalku jännittää myös äitiä ja isiä

Miten lapsi pärjää uudessa koulussa? Millainen on ravitseva välipala? Kuinka paljon tulisi nukkua?

”Koulun aloittaminen jännittää koko perhettä. Siksi haluamme tukea vanhempia lapsen kasvuun, hyvinvointiin ja kasvatukseen liittyvissä asioissa”, sanoo MLL:n vt. pääsihteeri **Milla Kallioma**.

Tänä vuonna ekaluokkalaisten kotiin postitetaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton kirje, joka sisältää tietoa yhteisen ajan, leikin ja unen merkityksestä sekä turvallisesta koulutiestä.

Myös S-ryhmä tukee Hyvää alkua koulutielle -kampanjaa, joka järjestetään nyt 17. kerran.

Mukana on myös Yhteishyvän juliste, josta löydät vinkit ravitseviin välipaloihin.



HYVÄ TIETÄÄ

**PAREMPAA
hotelli-
PALVELUA**

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



SOK

Hyvät unet vaikka rantahuvilassa

Riippumattoja, myrskylyhtyjä ja wc:ssä huussin tunnelmaa. Nykypäivän hotellit tarjoavat mitä persoonallisimpia vaihtoehtoja yöpymiseen.

”Asiakkaiden toiveet muuttuvat koko ajan yksilöllisemmiksi. Perinteisten vaihtoehtojen lisäksi halutaan elämyksellisiä hotelli-huoneita, joissa on ihania yksityiskohtia”, kertoo Sokos Hotellien markkinointipäällikkö **Ulla Kivilaakso** SOK matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Original Sokos Hotel Vaakunaan saariston rantatalotyylillä edusta-

van Norrskär-huoneen suunnitellut hotellinjohtaja **Max Hellqvist** kertoo uusien huoneiden sisustusmahdollisuuksien olevan rajattomat.

”Erilaisilla teemahuoneilla luodaan pohjaa sille, minkälaisia tulevaisuuden hotellit voisivat olla”, hän sanoo.

Muita erikoishuoneita löytyy muun muassa Helsingin Solo Sokos Hotel Aleksanterista, jonka huoneessa näkyy muusikko **Remu Aaltosen** kädenjälki, sekä Original Sokos Hotel Pasilasta, jossa voi yöpyä jääkiekkohenkeen sisustetussa Jokerit-sviitissä.

**Tiesitkö?
S-ryhmän käyttä-
mästä sähköstä**

50%

on tuotettu omalla tuuli-
voimalla ensi vuonna.



123RF

SYKSYN DORO MATKAPUHELIMET



Doro Liberto® 820

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



Doro PhoneEasy® 631

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



Doro PhoneEasy® 507S

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

doro



OPASTAMME
sinut vaiheittain
neulomisen
alkuun.
yhteishyvä *live*



MINNA KURJENLUOMA

"Kuulen nujerrettujen naisten kokemuksia, itsesyytöksiä, masennusta ja yksinäisyyttä. Tavallisia naisia, joiden elämä on pirstaloitu ja itsetunto nuijittu, lupaa kysymättä. Rohkeutta on jakaa omat kokemuksensa ja puhua", kertoo Naisten Linjan vapaaehtoinen Elina Vienonen.

Neulo naisten puolesta

Syksyn odotetuin neulekilpailu on käynnistynyt! Tänä vuonna Yhteishyvän ja Novitan järjestämän kilpailun aiheena on huivi, joka tuntuu pehmeältä, lämmittää ja antaa suojaa hyistä viimaa vastaan.

Millaisen huivin sinä haluaisit kietoa kaulaasi tai antaa läheisellesi lahjaksi? Miellyttääkö mutkaton kauluri vai haluatko haastetta maksihuivin muodossa? Päästä luovuutesi irti ja osallistu suosittuun neulekilpailuun huivilla, jonka toteutustavasta päätät sinä. Ainoa vaatimus on, että käytät toteutuksessa Novitan lankoja.

Kilpailuun lähetetyt työt myydään marraskuussa käsityöalan ykköstapahtumassa Suomen Kädentaidot -messuilla Tampereella. Myynnistä saatu tuotto lahjoitetaan lyhentämättömänä Naisten Linjalle, jonka tehtävä on tärkeä: tukea väkivaltaa pelkääviä naisia ja tyttöjä väkivallan muodosta riippumatta. Naisten Linjan ryhmät sekä viesti- ja puhelinpalvelu ovat pelastaneet ihmishenkiä, ehkäisseet väkivaltaa ja voimaannuttaneet naisia ja tyttöjä. Nyt myös sinä voit vaikuttaa laittamalla kudinkuikkosi tai virkkuukoukkusi laulamaan.

Näin osallistut:

- Kiinnitä yhteystietosi (nimi, osoite, puhelinnumero) kilpailutyöhösi joko hakaneulalla tai muutamalla pistolla.
- Lähetä kilpailutyösi **13.9.2015** mennessä osoitteeseen Novita Oy, Huivikilpailu, Kiviaidankatu 2 A, 00210 Helsinki.
- Esiraati valitsee kilpailutöistä kymmenen parasta huivimallia, joista *Yhteishyvän* lukijat äänestävät voittajan Yhteishyvä.fi:ssä 24.9.-12.10. välisenä aikana.

Muistathan:

- Kilpailutyöhön ei tarvitse liittää ohjeita mukaan. Novita laatii voittajahuivista ohjeet.
- Kilpailun kolmen kärki esitellään *Yhteishyvässä* ja *Novita*-lehdessä. Myös voittajaohje kerrotaan koko kansalle.
- Kolme eniten lukijääniä saanutta palkitaan Novitan lankapaketilla ja S-ryhmän lahjakortilla.



Neljännellä Vain elämää -kaudella ovat mukana Pave Maijanen (vas.), Sanni, Ville Galle, Antti Tuisku, Maija Vilkkumaa, Virve Rosti ja Anssi Kela.

Nenäliinapaketit esiin

Kohta se taas alkaa: *Vain Elämää* -sarjan uusi tuotantokausi. Miksi sarja herättää meissä niin suuria tunteita, mediatutkija **Veijo Hietala**?

”Olemme tottuneet näkemään pop-tähdet esiintymässä lavalla ja kuvaruudussa, ja useimmiten he synnyttävät meissä vahvoja tunteita. Lähes jokainen kuitenkin tietää, että esiintyjän imago on vain imago: hän esittää tunteita näyttelijän tavoin. Siksi tahdomme tietää, millainen ihminen hän oikeasti on. Kun ensimmäinen kyynel vierähtää tähden poskelle, saamme todisteen: hän on aito, oikeasti tunteva ihminen. Aitojen tunteiden varmin todiste ovat kyyneleet, niistä me liikutimme.”

Lähde mukaan risteilyille

Huippusuositun *Vain Elämää* -ohjelman neljännen tuotantokauden myötä starttaavat myös Eckerö Linen faniristeilyt. Sarjaa on mahdollista seurata perjantai-iltaisin 18.9. alkaen m/s *Finlandian* fanikatsomossa. Kaikki neljännen tuotantokauden tähdet myös esiintyvät m/s *Finlandialla* syksyn aikana.

LISÄTIETOJA: WWW.ECKEROLINE.FI

SEURAA

Yhteishyvää Facebookissa. Arvomme pian lippuja faniristeilylle.



Hyvinvointisi tueksi, päivin ja öin!

Uni tulee helpommin ja heräät virkeänä uuteen päivään.

Tehokkuutta vetreämpään elämään.

Saatavana Prismoista ja S-marketeista. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

www.bioteekki.fi

YHTEISHYVÄ 110 vuotta

Yhteishyvä täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa Yhteishyvän vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta. Sitä julkaistiin Yhteishyvässä vuosina 1927-1952. Sarjakuvan on piirtänyt Akseli Halonen. Tämä on osa 8/2015.

TERYLENE

KEVÄÄN VIHREÄ MIES

Leijona-mies astuu näyttämölle värikkäänä. Ykkösväri vihreä – muut kuumat värit kirkas sininen, beige ja musta. Takissa leveät kauluskäänteet ja näkyvät koristetikkaukset. Housut linjakkaan leveät. Materiaalina huoleton ja prässinpitävä 'Terylene'. Puvut gabardiinia, Terylene 55/45. Klubitakki ovh 195,- Leijona-puku ovh 298,-

SOK OSUUSKAUPAT SOKOS

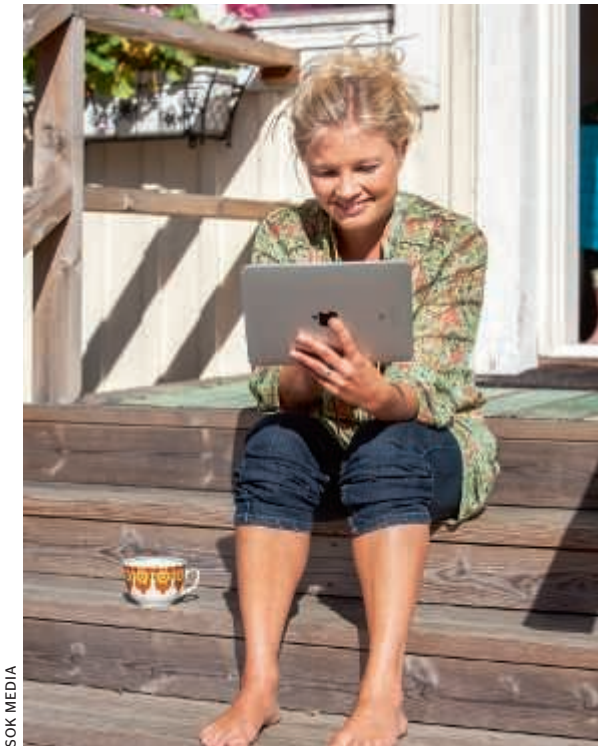
SARRI KUKKONEN

Maalta kaupunkiin ja painopiste perheisiin

1970-luvulla *Yhteishyvä* jatkoi ilmestymistään sanomalehtenä, vaikka monin tavoin se muistutti jo koko perheelle suunnattua aikakauslehteä. Lehti tavoitti kohderyhmänsä kattavasti, sillä kyselytutkimuksissa lukijamääräksi saatiin peräti 2,7 miljoonaa.

Kun lukijoiden enemmistö muutti maalta kaupunkiin, myös lehden imagon oli muututtava. Sisältö nykyaikaistui ja yksilöllistyi, mutta lehden juuret olivat yhä sitkeästi maaseudulla ja näkyivät sivuilla edelleen. Lehdentekokin muuttui: jo 70-luvun alun toimituksessa tekstit tehtiin tietokoneella.





SOK MEDIA

Lue lisää turvallisesta nettiostamisesta osoitteesta tietolisaaturvaa.fi.

Miten ostan turvallisesti verkosta?

- Arvioi verkkokaupan luotettavuutta tutustumalla ensin sivuston yleisilmeeseen. Löydätkö helposti asiakaspalvelun yhteystiedot, tuotteiden ja palvelujen toimitusajat sekä tietoa palautuskäytännöistä?
- Varmista, että tuotteesta löytyy riittävästi tietoa sekä käyttö- ja huolto-ohjeet.
- Jos ostat verkosta lääkkeitä, tarkista verkkoapteekin laillisuus. Valtaosa lääkkeistä myyvistä sivustoista on laittomia.
- Vältä käteismaksuja ja maksa luottokortilla aina suojatussa yhteydessä.
- Harkitse huolella, teetkö ostoksia EU:n ulkopuolisista kaupoista. Niiden tuoteturvallisuus- ja kuluttajansuojasäädökset voivat poiketa paljonkin suomalaisista normeista.
- Etsi tietoa muiden kokemuksista. Voit googlat esimerkiksi: "verkkokaupan nimi" + problems. Jos epäilet verkkokaupan luotettavuutta, jätä ostamatta.

LÄHDE: VIESTINTÄJOHTAJA PIA PERE-VANHANEN KAUPAN LIITOSTA SEKÄ VIESTINTÄJOHTAJA JOHANNA SALOMAA-VALKAMO TUKESTISTA.

Teippi estää tulipalot

Muistathan, että käytetyt paristot ja akut voi palauttaa kaikkiin niitä myyviin S-ryhmän kauppoihin.

Paristojen virtaavat kannattaa teipata piiloon ennen kuin paristot pistää säilytykseen kotona tai keräyslaatikkoon kaupassa. Näin estetään oikosulku, jonka voi aiheuttaa virtanapojen osuminen toisiinsa tai metalliesineisiin, kuten kolikoihin tai avaimiin. Vuotavat paristot pitää palauttaa aina suljetussa muovipussissa.

Paristojen kierrättäminen on ekoteko, sillä niistä suurin osa saadaan hyödynnettyä jatkokäyttöön.



RECSE / PEKKA SIPOLA



PIKARUOKAA LEKSANDISTA

Tässä on Ruotsalaisten uusi suosikkipikaruoka. Pikaruoka joka on hauska, hyvän makuinen ja yksinkertainen. Käyttämällä 100 % täysjyvä rukiista leivottua Leksands Näkkäriä pizzapohjana, varmistat kuitujen saannin ja tasaisen verensokerin moneksi tunniksi. Voit tehdä oman pizzan mieleisilläsi täytteillä tai klassikon kuten Capriciosan, Hawaiiin tai vaikkapa Quattro Stagionin. Vain oma mielikuvituksesi on rajana. Paista pizza 10 min 200 asteisessa uunissa ja edessäsi on oikea "succé" herkuteltavaksi.





TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ
KUVAT ROOPE PERMANTO

MUUTA MIELTÄSI

Haluatko oppia pitämään imuroinnista, elää terveempänä ja saada enemmän palkkaa? Aloita muokkaamalla ajatteluasi.

”P äätin jo kauan sitten pitää sadepäivistä. Nykyisin tulen sateesta onnelliseksi”, väittää myönteisestä ajattelusta kirjoja julkaissut psykologi **Keijo Tahkokallio**.

Tahkokallion mukaan kaikkien tulisi tehdä samoin. Tällöin pystyy ilahtumaan sekä sadepisaroiden ropinasta että nauttimaan lämmittävistä auringonsäteistä. Ihmisille on toki luontaista inhota sadetta, sillä varsinakin ennen se merkitsi uhkaa, kylmää ja märkää. Nykyisten kumisaappaiden ja sähköpattereiden aikaan sadekammosta ei kuitenkaan ole hyötyä.

Silti sateen rakastaminen saattaa kuulostaa yltiöpositiiviselta. Tahkokallion mukaan myönteinen ajattelu kuitenkin helpottaa elämää monella tavalla. Onnellisin on usein se, joka tyytyy siihen, mitä saa.



”Yhden päivän aikana ihminen kokee tuhansia pieniä asioita. Kyse on siitä, valitseeko päivän tapahtumista myönteiset vai kielteiset.”

●●● Yleiskielessä optimismi ja positiivinen ajattelu liitetään usein toisiinsa. Vaikka niissä on paljon yhteistä, kyse on Tahkokallion mukaan eri asioista.

”Optimismi on luonteen ominaisuus. Sitäkin voi pyrkiä kehittämään, mutta silti ajattelua on helpompi muuttaa kuin luonnetta”, Tahkokallio sanoo.

Optimismi tarkoittaa erityisesti uskoa tulevaan. Siihen, että sateen jälkeen paistaa vielä aurinko. Kun pessimisti ja optimisti tekevät yhteistä projektia, pessimisti ajattelee epäonnistuvansa varmasti tai onnistuvansa korkeintaan tuurilla. Optimisti uskoo onnistuvansa, mutta jos jokin menee pieleen, hän ei muserru.

Löydä kauneus koleuden seasta. Vaikka ihminen kokisi olevansa perusluonteeltaan negatiivisesti ajatteleva, uusi asenne ei ole mahdottomuus. Tahkokallion mukaan positiivinen ajattelu ei ole perinnöllinen ominaisuus vaan pikemminkin työkalu, jota voi kehittää.

”Aina on mahdollista valita itse, mistä pitää. Tällöin täytyy vain löytää asioista niiden ilahduttavat puolet, kuten sadepäivien kaunis taivas”, Tahkokallio kertoo.

Asenteen muutos kannattaa, sillä se pienentää pettymyksen tunnetta, auttaa vähentämään stressiä ja lisää elämän nautinnollisuutta. Ajattelun merkitys ihmiselle on valtava, sillä ajatukset vaikuttavat koko ihmiselämään kehoa myöten.

”On vanhanaikaista ajatella, että keho ja mieli olisivat toisistaan erillisiä. Emme ajattele vain aivoilla vaan koko ruumiilla”, Tahkokallio sanoo.

Positiivisen psykologian asiantuntija, sosiaalipsykologi ja psykoterapeutti **Krisse Lipponen** sanoo asennemuutoksen onnistuvan, kunhan keskittyy oikeisiin asioihin.

”Yhden päivän aikana ihminen kokee tuhansia pieniä asioita. Kyse on siitä, mitkä päivän tapahtumista valitsee. Senkö, että aamulla oli harmaata vai että päivällä sai monta asiaa edistettyä?” Lipponen selittää.

Tahkokallio vakuuttaa oppineensa pitämään sateen lisäksi imuroinnista. Hänen mukaansa myönteisyyden avain on keskittyä aina juuri siihen, mitä on tekemässä.

”Imurointi muuttuu rentoutumisharjoitukseksi, kun imuroidessa sanoo mielessään suulaketta työntäessä ’hieno työntö’ ja vetäessä ’hieno veto’. Kannattaa kokeilla”, Tahkokallio kehottaa.

Parempi palkka ja mieli. Ajattelutavan muuttamiseen on lukuisia hyviä syitä. Lipponen kertoo tutkimuksista, joiden mukaan myönteinen ajattelu lisää onnellisuutta kaikilla elämänaloilla. Positiivisesti ajattelevat osaavat usein luovia sosiaalisessa elämässä, mikä auttaa niin työssä kuin parisuhteessakin. Jopa avioliitot kestävät pidempään.

On havaittu myös, että positiiviset urheilijat pääsevät negatiivisia pidemmälle. Lisäksi usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin suoja sydän-, verisuoni- ja tulehdustaudeilta, sillä se saa elämään terveellisemmin.

”Ne, jotka uskovat voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, polttavat vähemmän tupakkaa, juovat vähemmän alkoholia ja harrastavat enemmän liikuntaa” Lipponen kertoo.

Ei kuitenkaan kannata huolestua, vaikka olisi perusluonteeltaan kielteinen. Lipponen huomauttaa, että tutkimukset eivät kerro koko totuutta, sillä niissä puhutaan lähinnä keskiarvoista.

Kehityksen avain on oman ajattelutavan muuttaminen tietoisesti. Tällöin pääsee osaksi samoista hyödyistä kuin valmiiksi myönteiset ihmiset.

”Ja totta kai myönteinen suhtautuminen heijastuu ympäristöstä takaisin”, Lipponen sanoo.

Tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen, siksi positiivisen ihmisen vierellä on helppo olla.

Positiivisuus näyttää tuntuvan myös palkk pussissa. Myönteisesti ajattelevien tulot ovat tilastollisesti hieman suuremmat ja koulutusaste korkeampi. He myös etenevät työuralla paremmin. Lipponen mukaan tätä selittää ainakin se, että positiivisesti ajattelevat sitoutuvat tavoitteisiinsa ja uskovat omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa.

”Lisäksi positiivisesti ajattelevilla on töissä kivaa”, sanoo Helsingin yliopiston tutkijakollegiumin tutkimusjohtaja ja Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Jari Hakanen**.

”Positiivinen ajattelu luo osaltaan työn imua eli iloa ja innostusta. Imussa olevat kokevat työnsä mielekkääksi ja tärkeäksi”, Hakanen kertoo.



Huono päivä? Ei enää

- Listaa hyvänä päivänä asioita, joista tulet iloiseksi. Miellyttääkö sinua koiravideoiden katselu tai puhelu ystävälle? Kaiva lista esiin huonona aamuna.
- Jos töihin meno ärsyttää, älä ajattele sitä. Keskity ensin valmistautumiseen, sitten työmatkaan. Tee töissä asia kerrallaan. Näin työpäivän rasittavat puolet eivät paina koko päivää.
- Jos työkaverisi on sinulle ilkeä, ajattele, ettei hän välttämättä ilkeile pahuuttaan. Ihmisten toimintaa voi selittää monesta näkökulmasta.
- Käytä näkökulman vaihtamiseen huumoria. Kun kurjasta jutusta tekee vitsin, olo helpottuu kummasti.
- Valitse asia, joka ärsyttää eniten, ja päästä kehittyä siinä todella hyväksi. Ihminen pitää kaikesta, missä on taitava, oli kyseessä sitten sängyn-petaus tai kenkien lankkaaminen.

VINKIT ANTOIVAT KRISSE LIPPONEN JA
KEIJO TAHKOKALLIO.



Nykyajan työelämä on usein tulospaineiden sekä yt-neuvottelujen värittämää. Positiivinen ihminen saa kuitenkin madallettua stressitasoaan nopeasti. Hän on myös tuottava, sillä hän tarttuu haasteisiin päättäväisemmin kuin negatiivinen.

Kaiken lisäksi työpaikan kahvipöydässä on hauskempaa jutella myönteisen kuin kielteisen ihmisen kanssa, sillä ainaista valitusta pomosta tai asiakkaista on pitkän päälle raskasta kuunnella. Positiivista työkaveria on helppo lähestyä ja häntä pidetään luotettavana, kuvailee Hakanen.

Työhönsä positiivisesti suhtautuva saa nauttia asenteensa hedelmistä myös vapaa-ajallaan.

”Työn imun vaikutukset läikkyvät koko elämään. Innokkaat työntekijät ovat onnellisia, tyytyväisiä pari- ja perhesuhteissaan sekä aktiivisia vapaa-ajallaan. Heillä on myös harvemmin masennusta”, Hakanen luettelee.

Ajatusten tasapainolla on väliä. Toisinaan elämässä sattuu asioita, joista on vaikea löytää mitään hyvää. Harva pitää vaikkapa kompastumisesta tai työkaverin ilkeästä kommentista kesken palaverin.

Kielteisiä ajatuksia ei silti kannata täysin kieltää, sillä ne ovat osa tervettä ihmistä. Esimerkiksi isoja taloudellisia päätöksiä tai suuria sopimuksia tehtäessä täytyy pystyä pohtimaan, mitä jos kaikki meneekin pieleen.

Positiiviseen ajatteluun pyrkiminen ei tarkoita, että kaikesta täytyy väkisin vääntää myönteistä. Jokainen kohtaa elämässään myös surun hetkiä ja menetyksiä. Myös myönteisesti ajatteleva voi sairastua. Silloin ei tarvitse ajatella, että ”olipa kiva juttu”.

”Myönteinen ajattelu voi kuitenkin kantaa vaikeuksien yli. Jossain vaiheessa voi huomata, että sairastumiseenkin liittyi vähintään neutraaleja asioita tai se opetti jotain uutta”, Krisse Lipponen sanoo.

Positiivisella asenteella voi pyrkiä keskittymään johonkin muuhun kuin elämän nurjaan puoleen. Lipponen nostaa esimerkiksi itselleen tutun ihmisryhmän, vaikeasti liikuntarajoitteiset ihmiset, jotka onnistuvat löytämään iloa arjen hyvistä hetkistä, kuten ystävien seurasta tai saunomisesta.

Mikseivät kaikki tee niin? Miksi kaikki eivät sitten käännä ajatteluaan myönteisemmäksi, jos positiivisuuden hyvät vaikutukset kerran ovat niin kattavat? Yksi syy lienee se, etteivät ajattelulla saavutettavat terveyshyödyt ole vielä kaikkien tiedossa.

Toiseksi, kielteiset ajatukset ovat ihmisrodulle ominaisia.

”Evoluution avulla on helppo perustella, että uhkiin täytyy reagoida. Sen sijaan kivat ja kauniit asiat eivät ole niin olennaisia lajin säilymiselle”, Lipponen kertoo.

Ihminen voi kuitenkin arvioida, onko kulloiseenkin tapahtumaan syytä reagoida kielteisillä ajatuksilla. Esimerkiksi laukkuun vuotanut vesipullo on ikävä muttei kovin dramaattinen asia.

Ajattelun kääntäminen positiiviseksi ei käy pelkällä napinpainalluksella. Jos ajatteluaan voisi muuttaa helposti, yhä useampi onnistuisi myös laihduttamaan tai lopettamaan tupakanpolton. Vaikka kaikkeen päättäisi suhtautua positiivisesti ja hyväksyvästi, todennäköisesti seuraavan aamun ruuhka ärsyttäisi yhä.

Kuitenkin jo muutaman kuukauden harjoittelulla tottuu etsimään asioista miellyttäviä puolia. Kun positiivisen ajattelun palauttaa mieleen yhä uudelleen, myös ajattelutavat alkavat muuttua hiljalleen. Keijo Tahkokallio vinkkaa pitämään positiivisen ajattelun ideaa mielessä vaikkapa puolillaan olevan juomalasin kuvan avulla. Kuvan voi pistää lompakkoon tai piirtää kämmeneensä. Sen voi ottaa myös taustakuvaksi tietokoneelle.

”Harjoituksen ansiosta ruuhkaankin tai sadekuuroihin voi oppia suhtautumaan eri tilanteissa tyynesti”, vakuuttaa Tahkokallio. •



Mistä löydän myönteisen näkökulman?

Näkökulmaa vaihtamalla voi helpottaa elämää monella tavalla. Myönteisen näkökulman löytäminen laskee stressitasoa, lisää hyväntuulisuutta ja saattaa säästää riidoilta.

Positiivisen psykologian asiantuntija **Krisse Lipponen** antaa esimerkin myönteisen näkökulman eli arvostavan silmän etsimisestä:

”Astu kadulle ja ala katsoa maailmaa arvostavalla silmällä. Etsi asioita, joista pidät ja jotka ovat arvokkaita ja kauniita. Voit nähdä monta asiaa, joista et tykkää, mutta kiinnitä huomiosi myönteisiin asioihin.”

Siis vaikka kenkäsi kastuisivat aamulenkillä, voit kiinnittää huomiosi kauniiseen taivaaseen tai vastaantulevaan hauskaan koiraan.



”Mieliala on omissa käsissäni”

Positiivisuudestaan tunnettu muusikko Elastinen eli Kimmo Laiho, 34, taikoo itsensä hyvälle mielelle joka aamu.

●●● ”Olen aika kaksinapainen tyyppi. Toisaalta olen rauhallinen ja mietiskeleväinen ja ihmiset saattavat pitää minua vähemmän hersyvänä kuin odottivat. Toisaalta taas minussa on energiaa ja iloa, mikä on tehnyt minusta kuuluisan. Olen löytänyt tavan olla positiivinen mutta silti uskottava ja kumonnut stereotypian, jonka mukaan räppäriin pitää olla kovis.

Uskon, että positiivisuuteni on peruja äidiltäni. Hän opetti, että jos kaikki on hyvin, ei pidä valittaa. Kyllä huono fiilis tai ärsytys töihin lähtemisestä iskee välillä minuunkin, mutta uskon, että mieliala on omissa käsissäni.

Saan itseni joka aamu hyvälle mielelle fiilistelemällä vaikka hauskoja motivaatio- ja kissa-videoita, juomalla rauhassa kahvia ja kuuntelemalla uusia räppibiisejä. Ohjailen fiiliksiäni musiikilla. Rakennan päivälleni soundtrackin kuin leffaohjaaja: mietin, mikä biisi sopii siihen hetkeen, kun starttaan auton tai menen nukkumaan. Jos oikein huono päivä iskee, vedän överiksi ja ryven, kunnes iltaan mennessä koko juttu alkaa jo naurattaa.

On hauskaa ja hämmentävää, että minua pidetään niin positiivisena. Uskon sen tarkoittavan, että positiivisuudelle on tilausta. Ihminen tarvitsee positiivisia esikuvia, sillä kaikki muut ovat vain varottavia esimerkkejä. Oma esikuvani on punttisalimme vetäjä ja breakdancen maailmanmestari **Johannes Hattunen**, joka loukkasi ranteensa ja sai koko kesäksi kipsin. Siitä huolimatta hän pystyi sanomaan: 'Hyvä, että tämä tapahtui.' Minulla on tuollaiseen asenteeseen ja positiivisuuteen vielä matkaa.

Haluaisin muuttaa viihdemaailman yleistä tunnelmaa positiivisemmaksi. Olisi hienoa, jos minut muistettaisiin siitä, että pystyin kohottamaan ihmisten mieltä.” •



KOONNUT HEIDI HÄNNINEN
KUVAT ROOPE PERMANTO JA
TAVARANTOIMITTAJAT

KOTIKUNTOON!

Rullaa, keinuta, venytä ja nosta.
Tehokas treeni onnistuu myös
omassa olohuoneessa, kun
välineet ovat oikeat.

**STEAMIN TASAPAINO-
LAUDAN** avulla kehität
tasapainoa, koordinaatiota sekä
keskittymis- ja reaktiokykyä.
Harjoittelu vahvistaa erityisesti
jalkojen ja keskivartalon lihak-
sia. Tasapainolautaan kuuluu
korkeussäädettävä peli.



STEAMIN FOAM ROLLERIA eli
pilates- tai putkirullaa voi käyttää
venyttelyyn, lihasten hierontaa
tai tasapainoharjoituksiin. Se sopii
hyvin myös kireiden lihasten läm-
mittelyyn. Pituus 50 cm, halkaisija
10 cm.

STEAMIN JUMPPAPALLO auttaa
kehittämään lihasvoimaa, tasa-
painoa ja kehonhallintaa. Pallo
soveltuu myös istuimeksi, joka aut-
taa parantamaan ryhtiä. Pakkaus
sisältää pumpun. Saatavana 65 ja
75 cm:n halkaisijalla.

STEAMIN KAHVAKUULA sopii
nostoihin, työntöihin ja heitto-
ihin. Sen avulla treenaat sekä
voimaa että kestävyyttä. Tehty
kestävästä vinyylistä, täytteenä
rautahiekkaa. Saatavana 2, 4 ja
6 kilon painoisena.

JOOGAMATTO on miellyttävä
alusta niin jooga- kuin pilates-
tunneille. Rullattava matto on
helppo kuljettaa mukana. Pakkauk-
sessa tulee kätevä ja irroitettava
olkahihna. Koko 61 x 173 mm. Saata-
vana myös vihreänä.



Vasemmalla tytön collegetakki, koot 92-128 cm. Collegehousut, koot 92-128 cm. Ciraf. Pojan trikoopusero, koot 128-164 cm. Myös turkoosina. Farkut, koot 128-164 cm. Tytön softshell-takki, koot 134-164 cm. Farkku-leggingsit, koot 128-164 cm. House. Pojan collegetakki, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Collegehousut, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Ciraf. Prisma. Reput. Prisma. Kengät kuvausrekvisiitaa Prismasta.



KATSO näppäret
vinkit koulukirjojen
päälystämiseen.

yhteishyvä *live*

Koululla eka!

Vielä muutama askel ja koulunovet aukenevat meille. Nyt saadaan uusia ystäviä, pelleillään koulukuvassa ja opitaan hurjasti lisää.

KUVAT ROOPE PERMANTO
MEIKKI JA HIUKSET RIINA LAINE

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

YHTEISHYVÄ ELOKUU 2015 25



YLLÄ Pojan trikoopusero, koot 128-164 cm. Myös turkoosina. Farkkucollegehousut, koot 128-164 cm. House. Camouflage-reppu. Nicksclub. Tytön trikootoppi, koot 128-164 cm. Myös mustana. Farkkuleggingsit, koot 128-164 cm. House. Lilac Cross -reppu. Nicksclub. Avainnauha, lajitelma eri kuoseja. Smiley-penaalit. Prismat. Kengät ja hiuskoristeet kuvausrekvisiittaa Prismasta.



YLLÄ Tytön collegetakki, koot 92-128 cm. Collegehousut, koot 92-128 cm. Pojan collegetakki, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Collegehousut, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Ciraf. Looney-penaali, useita eri hahmoja. Looney-vihko, koko A5. Coca-Cola-penaali. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa Prismasta.

ALLA Ylärivissä vasemmalta Flower-reppu. Lilac Cross -reppu. Camouflage-reppu. Nicksclub. Alarivissä vasemmalta Butterfly-reppu. Crazy Car -reppu. X-Force. Star Wars High Ris -reppu. Princess Pets -reppu. Disney. Jalkapallo-reppu. Prismat.



”Pitäisikö pysyä
hetki paikallaan?
Ei onnistu!

Tytön trikoopusero, koot
134-164 cm. Myös luonnon-
valkoisena. Jersey-
leggingsit, koot 134-164 cm.
Pojan trikoopusero, koot
128-164 cm. Myös musta-
tana. Collegehousut, koot
128-164 cm. Myös meele-
rattuna harmaana. House.
Prismat. Kengät kuvaus-
rekvisiittaa Prismasta.





YLLÄ Pojan trikoopusero, koot 92-128 cm. Myös sinisenä. Farkut, koot 92-134 cm. Tytön tunika, koot 92-134 cm. Leggingsit, koot 92-134 cm. Myös lilana ja mustana. Ciraf. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa Prismasta.

”Yksi sulle, yksi mulle.
Ollaanhan ystäviä aina?”



YLLÄ Jalkapallokenkäpenaali. Barcelona-penaali. Myös Real Madrid -logolla. Prismat. Jalkapallopeli kuvausrekvisiittaa.



YLLÄ Pyöreä Glitter-penaali. Litteä Glitter-penaali. Saatavana sinisenä, pinkkinä, hopeisena ja kultaista. Glitter-vihko. Saatavana pinkkinä, sinisenä ja kultaista. My Favourite Friends -koirapenaali. Myös hevos- ja kissakuva. My Favourite Friends -muistikirja, koko A5. Myös kissa- ja koirakuva. My Favourite Friends -ystäväkirja. Myös koirakuva. Prismat.

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT TAVARANTOIMITTAJAT

*Pinkki puna
piristää aina!*

1.

**MAYBELLINE
BABY LIPS ELECTRO-
HUULIVOIDE**
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit ja
Sokos.fi.



2.

**MONTAGNE JEUNESSE
CHOCOLATE MUD MASQUE
-KASVONAAMIO**
Sokokset, Emotionit, Prismat ja
S-marketit.



HYVÄNNÄKÖINEN

*Raikastaa
pitkän päivän
jälkeen*

3.

**NIVEA DAILY
ESSENTIALS
CLEAN DEEPER
-PUHDISTUSGEELI,**
150 ml. Sokokset,
Emotionit, Prismat,
S-marketit, Salet,
Alepat, ABC-liikenne-
myymälät ja Sokos.fi.



10 x arjen sankarit

Meikkipussin perustuotteet pelastavat
kiireisenä arkiaamuna.

4.

**LUMENE BLUEBERRY
-MUOTOILUVAHA
KULMILLE,** 5 ml.
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit,
suurimmat Salet,
Alepat, ABC-liikenne-
myymälät ja Sokos.fi.



5.

**L'ORÉAL FALSE
LASH SUPERSTAR
-RIPSIVÄRI**
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit
ja Sokos.fi.



*Sopii
herkälle iholle*

6.

**WE CARE ICON MAGNETIC
LIPS MOISTURE WEAR
-HUULIPUNA** Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.



*Ei
tahmaa
huulia*

7.

**L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE LE
GLOSS -HUULIKILTO** Sokokset,
Emotionit, Prismat, suurimmat
S-marketit ja Sokos.fi.



*Toimii
myös
luomi-
värinä*

8.

**WE CARE ICON
SHAPE AND
DEFINE -KULMA-
VÄRIPALETTI**
Sokokset, Emotio-
nit ja Sokos.fi.



**WE CARE ICON HEART
LUMINIZER -HOHDE-
PUUTERI** Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.

9.

*Palekin
hinnasta
lahjoitetaan
1€ WWF:lle*

10.

**WE CARE ICON
I LOVE TIGERS
NUDE -LUOMIVÄRI-
PALETTI** Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.



Pitko pitää pintansa

Kun savolainen leipoo, kanelikierrepitkoon syntyy sopiva sitko ja pehmeys. Truben leipomossa Kuopiossa luotetaan hyvään työporukkaan ja oikeaan voihin.

Näky on kuin lastensadusta: Hiivakuutio on tiiliharkon kokoinen ja voipala kuin pieni heinäpaali. Nurkassa seisovat taikinakoneet kohoavat puolentoista metrin korkeuteen. Joka puolella tuoksuu hurmaavasti uunituore pulla.

Leipuri **Niko Haatainen** työntää mittauspisteellä eteenpäin taikinapataa, joka sekin on jättisuuri. F. K. Trube Oy:n leipomossa Kuopiossa valmistetaan aamutuimaan kanelikierrepitkoa, ja taikinaa tarvitaan yhteen erään 140 kiloa kerrallaan.

Kun Haatainen on mitannut pataan jauhot, kananmunamassan ja maitojauheen sekä suolan, kardemumman, voin ja hiivan, on aika lisätä vielä vesi. Sen jälkeen taikinakone saa tehdä työnsä ja vaivata 12 minuuttia. Vaihe on tärkeä, sillä nyt pullaan syntyy sitko.

”Jos vaivausaika on liian lyhyt, taikinaa on vaikea käsitellä ja pulla ratkeilee uunissa. Jos taas vaivaa liian pitkään, pullasta tulee purukumimainen. Ajan mittaan oppii näkemään silmällä, mikä on hyvä taikina. Sopivan pehmeää on helppo käsitellä, ja myös lopputulos näyttää hyvältä”, Haatainen kertoo.

Hän nappaa palan taikinaa ja maistaa. Kaikki tuntuu olevan kohdallaan.

”Tämä on laaduntarkkailua. Pullan makuun voivat vaikuttaa esimerkiksi jauhojen laatu tai veden lämpötila. Siksi leipurin ammattitaitoa tarvitaan.”

Kahden sekunnin letti

Haataisen lisäksi kanelikierrepitkon tekemiseen osallistuu kymmenkunta leipuria ja vähän konevoimaa. Kun taikina on valmis, taikinapata kuljetetaan valssarina tunnetun koneen viereen. **Hannes Valtonen** tarttuu taikinaan ja nostaa 15 kilon painoisen palan linjalle.

”Kun ottaa ison palan kerrallaan, ei tarvitse olla koko ajan nostamassa. Valssari kaulitsee taikinan ohueksi kerros kerrokselta, lisää pintaan jauhoja ja harjaa liiat pois. Kun taikina on riittävän ohut, kone pyöryttää sen pyöreäksi pulleaksi taikinantangoksi.”

Sitten on **Sonja Hyvärisen** vuoro. Hän leikkaa tangot kahtia ja antaa palat työkavereilleen. Vikkelä käsi pari letittää yhden pitkön alle kahden sekunnin.

”Riippuu tekijästä, aloittaako letityksen oikealta vai vasemmalta. Tämä on käsityötä, joten eroja on. Minulla letitys tulee lihasmuistista. Siksi joskus aamuvuoron jälkeen saat vääntää pitkoa myös päiväunilla”, Hyvärinen nauraa.

Trubella työskentelee noin 40 henkilöä. Usean tarina töihin päätymisestä on hyvin samanlainen.

”Moni on ollut opintojen yhteydessä harjoittelussa leipomossamme. Siitä he ovat jääneet kesätöihin ja lopulta ammattiin. Teemme yhteistyötä paikallisen ammattikoulun kanssa. Näin saamme juuri meille räätälöityjä työntekijöitä. He oppivat koulussa perusasiat ja täällä oman





1.



”Vikkelä käsipari
letittää pullapitkon
parissa sekunnissa.



2.



3.

1. Niko Haatainen mittaa suureen taikinapataan aineksia. Tästä alkaa pitkon valmistaminen. **2.** Kun työporukka on suht pieni, ronski huumori saa kukkia ja työkaverit oppii tuntemaan hyvin, kertovat pitkoja letittävät Hannes Valtonen, Sonja Hyvärinen, Anu Finska ja Jatta Savolainen. **3.** Jani Korhonen sirottelee sokeria koristeeksi kohonneen pitkon päälle. Kokeimuksen myötä määrän arviointi sujuu nopeasti näppituntumalla.



4.



5.

4. Pirkko Korhonen työntää kärryä, leipomoslangilla pinnaa, suureen uuniin. Yhdessä uunissa paistuu kerrallaan yli sata pitkoa. **5.** Paistettu ja jäähdytetty pitko kulkee linjaa pitkin pakkaajien käsiin. Kaneli-kierrepitkon raaka-aineiden kotimaisuusaste on noin 70 prosenttia. **6.** Työssä kierretään viikon välein eri tehtävissä. Mirka Airaksinen on tullut pakkausvuoroon aamukuudeksi, leipomovuoro alkaa aamukolmelta.



6.

●●● leipomon tavat”, kertoo toimitusjohtaja **Sami Kemiläinen**.

”Eri-ikäisistä koostuva työporukka on rikkaus. Nuoret tuovat koulusta tuoretta tietoa ja taitoa, vanhemmilla työntekijöillä on kokemusta ja sen tuomaa viisautta. Myös paikallisuus on meille tärkeä arvo niin tuotteissa kuin työvoimassakin.”

Pitkot köllöttämään

Nostatushuoneesta pölähtää kasvoille lämmin ja märkä tuulahdus aivan kuin höyrysaunasta. Letitetyt pullapitkot tuodaan tänne köllöttele-mään ja kohoamaan hiivan toiminnalle suotuisissa oloissa, sopivan lämpimässä ja kosteassa.

Kun pitkot ovat koonneet, leipuri **Jani Korhonen** hakee ne viimeistelyyn. Ensin kone suihkauttaa pitkojen pintaan munamassaa, sitten Korhonen sirottelee vajaan kourallisen raesokeria koristeeksi.

”Päivässä linjaa pitkin kulkee tuhansia pitkoja. Siinä oppii nopeasti tuntemaan ohjesääntöjen mukaisen määrän raesokeria kädessään.”

Kanelikierrepitko sai alkunsa vuonna 2006, kun se kehitettiin perinteisen voikierrepitkon seuraksi. Suomalaiset näyttävät herkuttele-

van pitkoilla mielellään, sillä Truben koko myynnistä yksi kolmannes tulee näistä kahdesta pitkosta.

”Mielestäni nuoret syövät nyt enemmän kahvileivonnaisia. Kun tavataan, otetaan kahvin kaveriksi leivos tai pulla”, Korhonen arvelee.

Koristelun jälkeen pitkot lastataan pelleille, kolme pitkoa kullekin, ja pellit asetetaan metallisiin kärryihin. Leipomossa kärry tunnetaan tuttavallisemmin nimellä pinna. Jokaiseen pintaan mahtuu 10–12 peltiä, siis noin 30 pullapitkoa.

Aidot maut ratkaisevat

Leipomon uunit ovat suuren vaatekaapin kokoiset. Yhteen uuniin mahtuu neljä pinnaa, ja kerrallaan paistuu kullankruskeaksi yli sata pitkoa.

Valmistuksen aikana kanelikierrepitkon tekijät valvovat laatua. Taikinan maistelun lisäksi pistokokeilla ja vaa’an avulla varmistetaan, että taikinan ja täyteen suhde on oikea.

Tiistaisin ja torstaisin Trubella tehdään myös aistinvarainen laadunvalvonta, johon osallistuu tuotekehityspäällikkö **Katri Lunnaksen** lisäksi leipomon väkeä. Silloin arvioidaan yhdessä tuotteen ulkonäköä, hajua, rakennetta ja makua.

Tilaisuus muistuttaa sanailultaan suuresti viininmaistelua.

”Pullan tuotekehityksessä ei voi revitellä, sillä ihmiset arvostavat perinteisiä ja aitoja makuja. Pullaa syödään mieluiten turvallisissa ja tutuissa mauissa, kuten vaniljan, kardemumman ja kanelin kanssa. Olemme kokeilleet esimerkiksi valkosuklaatäytteistä pitkoa, mutta markkinat eivät olleet sille vielä valmiit”, Lunnas kuvailee.

”Pullassa arvostetaan myös suuresti kotimaisuutta ja paikallisuutta. Se johtunee osittain historiastamme. Pulla oli alkujaan harvinaista herkkua, jota leivottiin vain juhlapyhiksi. Sotavuosien jälkeen pullassa ryhdyttiin käyttämään reilummin voita, sokeria ja kardemummaa. Arkistuesaan pulla jäi osaksi elämäämme. Moni muistaa lapsuudesta pullan syömisen ja leipomisen esimerkiksi isoäidin kanssa hyvänä hetkenä.”

Taattu tuliainen

Jäähdyttyään paistamisen jälkeen pitkot pakataan pakkaamon puolella valmiiksi kohti kauppoja. Kuukauden aikana Truben leipomolta lähtee noin 40 000 kanelikierrepitkoa.

Kesä on pitkojen sesonkiaikaa. Vielä ollaan vapaalla, mökkeilläään, tehdään lomareissuja ja vieraillaan sukulaisissa. Pulla on tuttu ja varma tuliainen.

”Kokemukseni mukaan pullakulttuurissa meitä lähimpänä ovat Pohjoismaat ja Baltian maat. Heidän pullatuotteensa ovat ominaisuuksiltaan lähellä suomalaista pullaa”, Lunnas sanoo.

Pullaa on paras säilyttää tasaisessa huoneenlämmössä. Jääkaapissa pullan tärkkelys kiteytyy ja pullasta tulee nopeammin kuiva ja vanhanmakuinen. Tätä kutsutaan kemiallisesti vanhenemiseksi.

Ennen pullan haukkaamista kannattaa kotonakin noudattaa ammattilaisten vinkkiä: lämmitä pullapitkon siivua noin 10 sekuntia mikrossa ennen syömistä. Näin kotiin saa tuoreen pullan tuoksun ja pulla on kuin suoraan leipomon uunista. •



7. Tuotekehityspäällikkö Katri Lunnas arvioi ja kehittää työssään pullatuotteita. Truben leipomon avasi Kuopioon maalauksen Fredrik Trube vuonna 1933. Hän oli leipomon perustajan Karl Truben poika ja innokas leipuri-konditori itsekin.

TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT MINNA KURJENLUOMA, KONSTA LEPPÄNEN,
TIMO HEIKKALA JA PETRI BLOMQVIST

MEIDÄN MAKUISTA

Pääsimme kurkistamaan neljän perheen ostoskassiin. Suomalaisen ruoan kasvanut arvostus näkyy kotimaassa, mutta maailmanvalloitukseen meillä on vielä matkaa.

Suomalaiset arvostavat kotimaista ruokaa enemmän kuin pitkään aikaan. Arvostus oli lähes kymmenen vuotta laskussa, kunnes vuonna 2007 se kääntyi jälleen nousuun.

”Erilaisilla ulkomaisiin tuotteisiin liittyneillä ruokakohuilla on ollut selvä vaikutus kotimaisen ruoan kysyntään”, sanoo S-ryhmän marketkaupan analyytikko **Katariina Roininen**.

Me miellämme kotimaisen ruoan ulkomailta tuotua laadukkaammaksi, puhtaammaksi ja turvallisemmaksi. Siitä huolimatta ostoskoriin ei aina päädy kotimaisia tuotteita.

”Kyselyissä kotimaisuus on monille tärkeä ostokriteeri, mutta lopulta kaupassa monet muut tekijät vaikuttavat ostopäätökseen”, Roininen sanoo.

Heikon taloustilanteen vuoksi hinnan merkitys on aiempaa suurempi. Jos kaupan hyllyssä on kaksi tunnettua tuotetta vierekkäin, useimmiten hinta ratkaisee. Jos taas kotimaisen tuotteen hinta on kohdillaan, se valitaan ostoskoriin.

Kotimaisina ostimme mieluiten erilaisia tuoretuotteita, joihin liitetään mielikuva puhtaasta suomalaisesta tuotannosta. Tällaisia ovat muiden muassa vihannekset, leipä, maito ja liha. Myös kahvi ostetaan mieluiten Suomessa paahdetuna, koska se sopii silloin parhaiten täkäläiseen makuun.

Nuorilla ratkaisee hinta. Mitä vanhempi ostaja, sitä suurempi merkitys kotimaisuudella on. TNS Atlas 2014 -tutkimuksen mukaan yli 60-vuotiaista 71 prosenttia pitää suomalaisen ruoan syömistä tärkeänä. Alle 30-vuotiaista näin ajattelee 56 pro-

senttia. Iäkkäämpien mielestä muista EU-maista tuotu ruoka ei ole yhtä laadukasta kuin kotimainen. Heille myös kotimaisen tuotannon tukeminen on selvästi tärkeämpää kuin nuorille.

Nuoret kyllä arvostavat kotimaisuutta, mutta se ei ole tärkeimpien ostokriteerien joukossa.

”He ovat kasvaneet globaaliin maailmaan, jossa hyviä ulkomaalaisia tuotteita on aina ollut saata-

●●●

TERHI, JOEL, HILLA JA TUULI AHOLA, ESPOO

Oma kauppa: S-market Kivenlahdentie

”Käymme kaupassa yleensä kaksi kertaa viikossa. Ostimme perusruokaa: hedelmiä, vihanneksia, lihaa, kalaa, leipää ja maitotuotteita. Ostoskorin sisältö ei juurikaan muutu arkena tai viikonloppuna.

Ruokapöydässä istuu yleensä oma perhe, ja usein tulee valmistettua samoja ruokia. Teemme erilaisia keittoja, wokkeja, makaronilaatikkoo, lohta ja perunamuusia. Kaupassa ostopäätökseen vaikuttavat hinta ja terveellisyys. Myös kotimaisuus on tärkeä kriteeri etenkin lihatuotteissa.

Talvella saatamme ostaa ulkomaisia tomaatteja, koska suomalaiset ovat kalliita, eivätkä ne ole yhtä hyviä kuin kesäisin. Pidämme suomalaista ruokaa puhtaampana kuin ulkomaista ja luotamme siihen enemmän.”



AHOLOIDEN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

129,60 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

57 %

KORHOSEN JA LÄMSÄN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

78,30 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

57 %



SUKANVARSIA JA SÄÄSTÖRAHASTOJA

”Laiskottaako teilläkin viikonloppuna? Säilykkeitä ja pakasteita ostetaan eniten sunnuntaisin.

●●● villa. Koko maailma on heidän ulottuvillaan, eivätkä nuoret koe ulkomaisuutta niin vieraaksi”, Roininen sanoo.

Alle 30-vuotiaista yli puolet tekee ostopäätöksen alhaisimman hinnan perusteella. Kun suosikkituotteet ovat löytyneet edullisesta hintaluokasta, niitä ei enää kovin helposti vaihdeta kalliimpiin tuotteisiin.

Suomalaiset ostavat ruokaa nykyisin entistä suunnitellummin. Taloustutkimuksen Suomi syö 2014 -tutkimuksen mukaan reilu neljännes suomalaisista suunnittelee ostokset etukäteen ja ostaa vain ennakoon valitut tuotteet. Lisäksi moni miettii osan ostoksistaan etukäteen ja päättää loput kaupassa.

Arkisin ostoskorissa korostuvat peruselin-tarvikkeet, valmisruoat ja välipalat. Viikonloppuisin taas ostetaan lihaa, kalaa sekä herkuttelu- ja alkoholituotteita.

Lisäksi ruokaa ostetaan viikonloppuisin impulsiivisemmin kuin arkena.

”Makeisia ja sipsejä tuskin moni kirjoittaa kauppalistaan, ellei ole viemässä niitä jonnekin”, Roininen summaa. ●●●

HANNA KORHONEN JA ATTE LÄMSÄ, OULU

Oma kauppa: Prisma Linnanmaa

”Teemme enimmäkseen peruskotiruokaa, joko riisiä, pastaa tai perunaa sekä jotain lihaa. Viikonloppuisin saatamme laittaa erikoisempaa, ja silloin ostoskoriin päättyy helpommin herkkuja. Jos kaupassa on näyttävästi esillä esimerkiksi tortillalettuja, saatamme napata niitä matkaan. Käymme kaupassa kahdesti-kolmesti viikossa. Kauppareissu sujuu rutiinilla, ja ostamme samoja tuttuja tuotteita.

Hinta vaikuttaa jonkin verran ostopäätöksiimme. Jos joskus tekee mieli kunnon pihviä, emme katso hintaa. Yritämme ostaa kotimaista ruokaa, mutta talvella voimme valita koriin esimerkiksi espanjalaista kurkkua. Myöskään hedelmiä ei silloin saa kotimaisena. Ostamme aina suomalaisia maitotuotteita.”

Säästäväisyys on suomalaisille hyve. Taloudellisesti epävarmoina aikoina pahaan päivään varautuminen tuntuu entistä tarpeellisemmalta, mutta kaikilla ei silti ole sukanvarressa muuta kuin reikä.

LähiTapiolan teettämässä Arjen katsaus -tutkimuksessa ilmeni, että joka toisella suomalaisella on hyvin vähän tai ei ollenkaan säästöjä. Rahaa ei jää kaikille säästöön, vaikka joka neljäs on vähentänyt rahan käyttöään viime aikoina. Kulutuksesta tingitään esimerkiksi vaatehankinnoissa sekä huvituksissa.

Työttömyysaste on Suomessa 10 prosenttia. Moni joutuu turvautumaan puskurirahastoihinsa, toiset haaveilevat siitä, että sellaisen voisi ylipäättään kerätä. Joistakin voi tuntua, ettei ole mahdollista säästää, eletään vain päivä kerrallaan.

Jäisikö kymppi säästöön?

Toisaalta säästäminen on myös taitolaji. Ja ehkä jopa vähän asennekysymyksenkin. Osa ajattelee, etteivät omat tulot riitä sijoittamiseen. Mutta markassa on miljoonan alku, sanottiin vanhan rahayksikön aikaan. Kymmenessä eurossa kuussa on myös jo vararahaston pohja.

Me S-Pankissa haluamme tehdä säästämisen aloittamisen mahdollisimman helpoksi. Siksi Bonuksen voi siirtää rahastoon verkkopankissa ja S-mobiilissa. Jo kymmenellä eurolla pääsee aloittamaan rahastosäästämisen. Moni asiakasomistaja on innostunut laittamaan säästöön muutakin kuin Bonuksensa tämän nykyajan säästöpossun helppouteen tutustuttuaan.

Joka toisella suomalaisella ei ole juurikaan säästöjä. Kumpaan puoliskoon sinä haluat kuulua?

Terveisin

Raija

P.S. Rahastosäästämisen lisäksi kannattaa tutustua osakesijoittamiseen. Lue lisää aiheesta tästä lehdessä.



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Laatu loistaa, brändi puuttuu

Kotimaista ruokaa arvostetaan Suomessa, mutta kiinnostaako se maailmalla?

- Suomeen tuodaan vuosittain neljän miljardin edestä elintarvikkeita. Eniten ruokaa tuodaan Saksasta, Ruotsista ja Alankomaista. Suomesta puolestaan viedään elintarvikkeita 1,5 miljardin euron arvosta. Lisäksi suomalaisten elintarvikealan yritysten liikevaihto on niiden tytäryritysten kautta ulkomailla noin 4,5 miljardia euroa.

Suurimmat suomalaisten elintarvikkeiden kohdemaat ovat Ruotsi, Viro, Venäjä ja Saksa, mutta kysyntää löytyisi muualtakin.

”Meillä on paljon sellaisia tuotteita, joita maailmalla arvostetaan”, sanoo Finpron elintarvikesektorin toimialajohtaja **Esa Wrang**.

Finpro vastaa elintarvikealan Food from Finland -vientiohjelmasta, jonka tarkoitus on vauhdittaa suomalaisten elintarvikkeiden vientiä maailmalle.

”Ongelmana on, ettei Suomea tunnisteta maailmalla ruokamaana. Meillä on monia tuotteita, jotka tunnetaan hyvin. Sen sijaan sitä ei tiedetä, että niiden alkuperämaa on Suomi. Suomea pitää brändätä laajemmin, sillä tähän asti työtä ei ole tehnyt juuri kukaan. Yritykset ovat brändänneet omia tuotteitaan, mutta eivät Suomea.”

Suomesta viedään paljon elintarvikkeita teollisuusraaka-aineeksi kansainvälisiin yrityksiin. Tämä ei taas näy kuluttajalle.

Puhtaus, turvallisuus ja terveellisyys ovat suomalaisten elintarvikkeiden valttikortit. Suomea pitää brändätä maailmalla kuitenkin markkinakohtaisesti. Ruot-

sisssa toimiva tuote ei välttämättä menesty esimerkiksi Kiinassa.

”Meidän täytyy valita markkina tarkkaan, huomioida sikäläisten kuluttajien tarpeet ja keskittyä vahvuus-alueisiin”, Wrang sanoo.

Aasiassa arvostetaan suomalaisen elintarviketuotannon laatua. Etenkin Kiinassa on kova kysyntä suomalaiselle kauralle ja sianlihalle, jotka tunnetaan puhtautesta ja tuoteturvallisuudesta. Suomalaisessa lihassa ei ole eläintauteja, antibiootteja, geenimuunneltuja orgaanismeja eikä salmonellaa.

”Kiinassa on pulaa puhtaasta maaperästä, vedestä ja ilmasta, eikä siellä pystytä varmistamaan kuluttajalle, mistä tuote on peräisin. Suomi on niitä harvoja maita, joissa kuluttaja voi huoletta syödä mitä tahansa elintarviketta”, Wrang sanoo.

Aasiasta löytyy kysyntää myös suomalaisille marjoille ja terveysvaikutteisille valmisteille, kuten laktoosittomille, gluteenittomille ja probioottisille tuotteille.

”Aasiassa terveystietoisuus kasvaa koko ajan. Siinä Suomella on paljon annettavaa.” •

TERHI, PETRI, ELIAS JA EETU LEHTONEN, KEURUU

Oma kauppa: S-market Keuruu

”Mies on meistä kahdesta parempi ruoanlaittaja. Hän valmistaa yleensä viikonlopun herkkuruoat ja minä hoidan ruoanlaiton arkisin. Ruokapöydässä istutaan lähinnä omalla perheellä, mutta joskus lasten kaveritkin jäävät syömään. Käymme kaupassa pari kertaa viikossa ja valitsemme ruoat yleensä lasten ehdoilla. Syömme paljon perunaa, pastaa, jauhelihaa, kanaa, salaattia, leipää ja jogurttia. Viikonloppuisin valmistamme jotain parempaa lihasta tai kalasta.

Ruokakaupassa kiinnitämme huomiota tuotteiden hintaan ja alkuperään. Etenkin säilykkeistä selvitämme, mistä ne ovat peräisin. Maito- ja liha-tuotteet sekä kesällä vihannekset pyrimme ostamaan aina suomalaisina.

Pidämme suomalaisia tuotteita puhtaampina ja haluamme kannattaa suomalaista tuotantoa. Suomalaista ruisleipää suosittelen myös ulkomaalaisille, sillä se on hyvemmänmakuista ja siinä on paljon kuituja.”



Marjoja Baltiaan, kiitos!

- **VIROON** viedään laajasti suomalaisia ruoka-tuotteita, mutta muihin Baltian maihin vienti on huomattavasti vähäisempää. Latviassa ja Liettuaassa olisi paljon kysyntää suomalaisille kaura-, marja- ja maitotuotteille.
- **SKANDINAVIAN** maista taas löytyy kysyntää suomalaisille erikoistuotteille, kuten makeisille ja leipomotuotteille.
- **SAKSASSA** on tilausta luomutuotteille ja näkkileivälle.
- **VENÄJÄLLÄ** ovat kovassa huudossa suomalaiset korkealaatuiset maito-, liha- ja viljatuotteet. Pakotteilla on kuitenkin ollut vaikutusta vientiin.

LEHTOSTEN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

78,30 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

56 %



SAARENMAIDEN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

110,93 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

54 %



**MARJA-LIISA JA OLLI SAARENMAA,
PORI**

Oma kauppa: Prisma Pori Mikkola

”Hyvä hinta-laatusuhde ratkaisee ostoksilla. Ostamme paljon hyväksi havaitsemiamme Rainbow- ja Xtra-tuotteita. Etenkin vihannesten kotimaisuus on meille tärkeää, mutta muuten emme kiinnitä siihen niin paljon huomiota. Leivässä suosimme lähileipomoja. Lähituotteiden laatu on parempi, koska niitä ei ole kuljetettu kaukaa.

Käymme kaupassa kerran viikossa ja teemme ostokset usein saman kaavan mukaan. Yleensä puolet ostoskärystä on täynnä hedelmiä ja vihanneksia. Arkisin valmistamme kanaa ja jauhelihaa, perjantaisin on pizzapäivä ja lauantaisin syömme kalaa. Muutaman kerran kuussa laitamme ruokaa vieraille, mutta useimmiten syömme kahdestaan.”

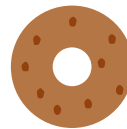
**Viisi ostetuinta kotimaista tuotetta
S-ryhmän kaupoissa**



Keskiolut



Maito



Ruisleipä



Tomaatti



Kurkku

Näiden myynti korostuu

ARKENA:

- valmisruoka
- maitotalouden välipalat, kuten jogurtit ja välipalarahkat
- ruokaleivät.

VIIKONLOPPUNA:

- miedot alkoholijuomat ja virvoitusjuomat
- herkuttelutuotteet, kuten makeiset, snacksit ja jäätelöt
- tuore liha ja kala.

JUTUN LÄHTEET: TNS: SUOMI & SUOMALAISET RUOKA 2013 -TUTKIMUS JA NIELSEN: ERI VIIKONPÄIVINÄ OSTOSKORISSA PAINOTTUVAT TUOTERYHMÄT.

Ystäväni Kuu

Palasin neidoksi, jonka aistit avautuivat tuntemaan ensi kertaa kesän loppumisen ja oman elämän voiman. Elokuu nousi metsän takaa pyörähtäen kuin persikka taivaalle. Kesä oli lämmittänyt järven. Halusin uimaan pitkin kuunsiltaa. Vesi syleili, ja Kuu paistoi. Katosin hetkeksi itseltäni, unohdin ajan ja paikan. Lepäsin sinnittelystä, hengähdin ja kelluin valon patjalla. Mitä syvemmin hengitin, sitä paremmin vesi kanto.

Seisoin syvällä järven pohjassa ja annoin pitkien hiusteni kellua ympärilläni kuin punaiset ruohot. Järvi maistui mudalle. Maasta minä olin.

Huuhkaja huhuilee lajikumppaniaan petäjän latvassa. Uistimensoutaja putputtaa lahden pohjukassa kalaa. Tarkkailemme yötä, minä ja Kuu. Emme nuku. Rakkaus valvottaa, nuoruus valvottaa, vanheneminen valvottaa. Kuu valaisee maiseman. Taskulamput voi unohtaa tänä yönä. Valo ei salli nukkua, siksi on parempi jäädä suosiolla hereille.

Kuu on taivaan lyhty. Ilman sitä meitä ei olisi. Se pitää äiti Maan pyörimässä omalla radallaan. Ilman Kuuta olisimme tuhoutuneet ja sinkoutuneet reitiltämme.

Ilmeellinen on taivaankappaleiden suhde. Ne ovat kokonaisuus, toinen tarvitsee toista ollakseen sellainen kuin on. Niin kuin ihminen tarvitsee toista ihmistä.

Kuun pimeää puolta emme näe, sitä ei ole tarkoitettu meille. Näemme vain säistä ja vuodenajoista värinsä ottavan, kasvavan tai pienenevän kiekon, sirpin tai puolikkaan. Kalvakkaasta hopeiseen, kultaisesta punaiseen – väri vaihtuu.

Kuun kasvoja peittävät rokonarvet. Näillä kasvoilla ihminen käveli kuin hyönteinen ja kaiveli siihen uusia kuoppia. Kun katson Kuuta, en ajattele kuumatkaa vaan tunnelmoin valossa. Kuu lupaa, että saan täyttyä tunteesta.

Kävelin merenrantaa vieraassa maassa vieraan pojan kanssa, kun lasku-vesi oli paljastanut terävän merenpohjan. Poika kertoi olevansa keksikauppias. Hän antoi minulle autonsa takaboksista korean metallirasian, edustamansa keksitehtaan makunäytteitä. Hotellihuoneessa avasin lahjan ja haukkasin kerroskeksiä, jonka välissä on vaniljatahnaa. Mietin, millaista olisi elää ujon keksikauppiaan vaimona vieraassa maassa. Vain Kuu tiesi vastauksen, mutta vaiken.

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



Kauniit & kevyet

Päiväperhoset lentävät alkukeväästä myöhäiseen syksyyn saakka. Yhteishyvän perhoskalenterin avulla opit tunnistamaan yleiset lajit luonnossa ja omassa pihassa.

1 SURUVAIPPA

Nymphalis antiopa

Tuntomerkit: Tumman sametinruskeat siivet, joissa on kermankeltaiset reunukset ja sinisiä täpliä. Etusiipien etureunoissa kaksi vaaleaa läiskää. Siipiväli 5-7 cm.

Ajankohtaista: Suruvaipan tapaa usein avoimissa metsissä, pihapiirissä tai puutarhassa. Kulttuuriympäristöihin sopeutunut näyttävä perhonen talvehtii varvikossa.



5



8

3 RITARIPERHONEN

Papilio machaon

Tuntomerkit: Keltaisella pohjavärillä pitsimäinen musta kuviointi, takasiipien reunoissa siniset ja punaiset täplät. Takasiivissä kannukset. Siipiväli 6,5-9,5 cm.

Ajankohtaista: Suomen suurimpiin päiväperhosiin kuuluva ritariperhonen on nopea lentäjä, joka viihtyy avoimissa ympäristöissä. Koiraat pitävät reviriään korkeilla paikoilla, kalliolla ja jopa tuntureiden laella.



1



2



3

1 SITRUUNAPERHONEN

Gonepteryx rhamni

Tuntomerkit: Koiras on sitruunankeltainen, naaras limetinvihreä. Siivissä on pienet, tummat täplät. Siipiväli 4-5 cm.

Ajankohtaista: Osa perhosista herää jo maaliskuussa ja uusi sukupolvi lentää heinäkuusta lokakuuhun. Viihtyy aukkoisissa lehti- ja sekametsissä sekä teiden pientareilla.

2 AUORAPERHONEN

Anthocharis cardamines

Tuntomerkit: Pääväri valkoinen, etusiivissä mustat kärjet ja keskitaipälät. Takasiipien alapinnalla vihreää kirjailua. Koiraan etusiivissä on oranssia. Siipiväli 3-5 cm.

Ajankohtaista: Pellojen, niittyjen ja metsäreunojen perhonen lentää toukokuun alusta kesäkuun loppuun. Pohjois-Suomessa sen voi nähdä vielä heinäkuussakin.

3 HAAPAPERHONEN

Limnitis populi

Tuntomerkit: Mustanruskeat siivet, joissa nauhamaiset valkoiset ja punaiset täpläkuviot sekä kärjissä siniharmaa. Siipiväli 7-9 cm.

Ajankohtaista: Suurikokoinen haapa-perhonen pitää muun muassa radoista, ulosteista, hiestä ja pilautuneista hedelmistä. Itä-Suomeen ja Keski-Pohjanmaalle keskittynyt laji on levinnyt ilmaston lämpenemisen vuoksi lämmemmäksi ja pohjoisemmaksi.

4 AMIRAALIPERHONEN

Vanessa atalanta

Tuntomerkit: Mustat siivet, joissa oransseja nauhoja ja valkoisia täpliä. Siipiväli 5–6 cm.

Ajankohtaista: Näyttävä amiraali on todellinen kosmopolitti, joka vaeltaa Suomeen Etelä-Euroopasta ja Afrikasta saakka. Ei talvehdi Suomessa vaan lentää takaisin etelään.



7

6 NOKKOSPERHONEN

Aglais urticae

Tuntomerkit: Oranssin-punaliset siivet, joissa vaaleankeltaisia, tummia ja sinisiä täpliä. Siipiväli 4–5 cm.

Ajankohtaista: Nokkosperhonen on pihapiirien, puutarhojen ja istutusten liepeillä tuttu näky. Toukat käyttävät ravintonaan nokkosta, perhosille maistuvat pietaryrtit ja ohdakkeet.



6

5 NEITOPERHONEN

Aglais io

Tuntomerkit: Ruosteen-punaliset siivet, joissa tunnistettavat, huomiota herättävät silmäkuviot. Siipiväli 4,5–6 cm.

Ajankohtaista: Alku- ja loppukesästä lentävän neitoperhosen voi nähdä kaunistamassa kotipuutarhaa tai kasvimaata vielä lokakuuun saakka. Se on tulokaslaji, joka alkoi esiintyä Suomessa vasta 1960-luvulla.



5

MUNASTA PERHOSEKSI

Päiväperhosen täydellinen muodonmuutos

Muna: Aikuinen perhonen munii muna toukan käyttämälle ravintokasville yksitellen tai ryppäisiin. Useimmat perhosten suositut tiettyä kasvilajia, esimerkiksi nokkosperhosen toukka syö ainoastaan nokkosia ja haapaperhosen toukka haavanlehtiä.

Toukka: Munasta kuoriutuva toukka syö ravintokasvin lehtiä. Lajin mukaan toukkavaihe kestää muutamasta viikosta kuukausiin, jopa vuosiin. Toukan ulkonäkö on kullekin perhoslajille ominainen. Toukat voivat olla karvaisia tai karvattomia, suuria tai pieniä, kirkkaanvärisiä tai harmaita.



Kotelo: Täysikasvuinen toukka lakkaa syömästä ja etsii sopivan kotoitumispaikan. Toukan nahka irtaana, ja sen alta paljastuu kotelo, jonka sisällä perhonen alkaa muotoutua. Kotelon ulkomuoto vaihtelee perhoslajin mukaan. Prosessi voi kestää kymmenestä päivästä jopa kolmeen vuoteen. Toukan elimet muotoutuvat ja kehittyvät, sisäelimet ja kudokset häioävät ja muuttuvat perhosen elimiksi ja ruumiinosiksi. Kaikki toukan kudokset käytetään hyödyksi.

Perhonen: Kotelo halkeaa, ja sisältä ryömii esiin aikuinen perhonen, jonka kosteat siivet ovat vielä rypyssä. Se oikaisee ja kuivattaa siipensä. Muuttaman tunnin päästä perhonen on valmis lentoon.

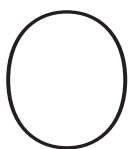


KUINKA Konsta
oravakuiskaa?
Katso videolta.

yhteishyvä *live*

Omimmillaan **ORAVA-** **KUISKAAJANA**

Konsta Punkka, 21, teki luontokuvauksesta trendikästä. Hänen oravakuvistaan tykätään jopa valtamerten toisella puolen. Haaveammatti vaatii läpi yön kestäviä kuvauksia ja kommunikointia eläinten kielellä.

ranssiturkkinen orava on herännyt yöuniltaan ja etsii kuumeisesti aamupalaa. Samaan aikaan punahipiäinen nuori mies kävelee huolettomana pitkin siltaa Helsingin Seurasaareen. Hänellä on selässään suuri reppu

täynnä kuvaustarvikkeita ja pähkinöitä. Mies tuntee saaren kuin omat taskunsa ja tietää, milloin eläimet liikkuvat.

Konsta Punkka, 21, pysähtyy metsäaukiolle tarkkailemaan ympäristöään. Hänen katseensa kiertää nopeasti ympärillä olevissa puissa, mutta olemus on rauhallinen. Kaukaa kuuluu rapinaa. Punkka kurottaa kätensä kohti piileskelevää oravaa ja kutsuu tätä naksuttamalla kieltä kitalakeensa. Orava havaitsee äänen, laskeutuu vikkelästi Punkan eteen ja nappaa pähkinän tämän kämmeneltä.

Noin kaksi ja puoli vuotta sitten Punkka julkaisi vastaavanlaisesta tilanteesta ensimmäisen oravakuvansa kuvapalvelu Instagramissa. Se oli läpimurto, joka yllätti Punkan itsensäkin.

”Olin kuvannut oravia jo jonkin aikaa. Latasin kuvat palveluun, jotta ne eivät homehtuisi kameran muistikortilla. Yhtäkkiä tuhannet ihmiset alkoivat seurata ja tykätä kuvistani palvelussa”, Punkka muistelee.

Nimi oravakuiskaja syntyi erään fanin aloitteesta. Nimitys oli niin osuva, että Punkka otti sen käyttöön.

”Luontokuvauksessa minua kiehtoo eläinten reaktioiden ja eleiden tallentaminen kameralle. Eläimiä ei voi jahdata, ne joko tulevat luokse tai eivät. On mentävä eläinten ehdoilla.”

Nyt Punkka on yksi seuratuimmista suomalaisista maailmanlaajuisessa kuvapalvelu Instagramissa yli 300 000 fanillaan. Hänet tiedetään mykistävästä eläin- ja luontokuvista Yhdysvalloissa ja Australiassa asti. Julkisuus ei kuitenkaan ole Punkalle itseisarvo. Jos hän saisi päättää, hän viettäisi yöt ja päivät luonnossa kuvaamassa.

Kameran kanssa kaislikossa. Luonto on aina ollut Punkalle tärkeä. Ammattimaisesta luontokuvaamisesta hän innostui kuusi vuotta sitten.

”Istuin kaislikossa kamerani kanssa, kun kalasääski avasi pitkät ja kapeat siipensä ja lensi minua kohti. Painoin häkeltyneenä kamerani laukaisijaa. Se oli ohi muutamassa sekunnissa. Vaikka kuvasta tuli epätarkka, olin haltioitunut. Silloin tajusin, että tätä haluan tehdä työkseni”, Punkka muistelee hetkeä, josta alkoi vuosien kova työ.

”Kun muut ikäiseni lukivat pääsykokeisiin, minä kyyhötin metsässä odottamassa milloin kettuja, milloin oravia. Mietin monesti, mitä ihmettä teen, kun voisin tehdä elämälläni jotain järkevääkin. Onneksi uskoin unelmiini.”

Vaikka Punkka on tehnyt unelmastaan totta, on hänellä vielä monia muitakin haaveita.



Konsta Punkka, 21

Mottoni on... kuvaa aina eläinten ehdoilla.

Nauroin viimeksi... hetki sitten ystäväni kanssa. Nauran helposti ihan pienillekin jutuille. Nauru pitää virkeänä pitkillä kuvausreissuilla.

Itkin viimeksi... mummoni hautajaisissa.

Moka, joka opetti eniten... unohdin kameran muistikortit kotiin ennen palkallista kampanjakiertuetta ulkomailla. Nykyään käyn repun läpi moneen kertaan, jotta kaikki on varmasti mukana.

Haluan vielä oppia... lisää taiteellisemmasta valokuvaamisesta.

●●● ”Tulevaisuudessa haluan saada arvostusta valokuvaajana Instagram-kuvapalvelun ulkopuolella.”

Keskellä metsäaukiota on helppo uskoa Punkan toiveiden täyttävän. Punkasta huokuvan maanläheisyyden läpi aistii, kuinka tietoinen hän on tavoitteistaan.

Herkkä yhteys. Punkan kuvausreissu alkaa useimmiten kahdeksalta illalla ja päättyy seuraavana aamuna. Luontokuvaajan tärkein ominaisuus on hänen mukaansa kärsivällisyys. Kuvaajan on ansaittava eläimen luottamus, mikä voi tarkoittaa kuukausien työtä. Punkka käy samoilla kuvauspaikoilla säännöllisesti. Siten eläimet oppivat luottamaan häneen. Hänellä on intuitiivinen herkkyyks luoda yhteys eläimiin. Hän vaistoa, voiko niitä lähestyä vai ei.

”Kiinnyn usein kuvaamiini eläimiin. Sen huomaa siinä vaiheessa, kun eläin katoaa tai kuolee. Olen monesti nähnyt, kun kanahaukka nappaa mukaansa tutun oravan. Se tuntuu pahalta, vaikka onkin osa luonnon kiertokulkua.”

Hyviä kuvauspaikkoja on Punkan mukaan joka puolella Suomea. Jopa omalla takapihalla voi törmätä citykaniin tai -kettuun, oravaan ja erilaisiin lintuihin.

”Minulle Seurasaari on tärkeä paikka. Olen pysytellyt tänne oraville ja linnuille ruokintapaikkoja ja käynyt täällä jo vuosien ajan kuvaamassa. Täältä saa yleensä aina hyviä eläinkuvia. Luontokuvauksessa on tärkeää tunkea eläimet ja luonto, silloin kuvauskohteitakin löytyy helpommin.”

Kesäpäivänä Seurasaarella riittää vilinää. Vastaan tulee turisteja ja erilaisia kuvausryhmiä. Kaikki haluavat kuvan oravasta.

”Vielä vuosi sitten täällä sai kuvata ihan rauhassa. Nyt luontokuvaamisesta on tullut trendikästä. Jotkut kuvauspaikat pidän omana tietonani.

En paljasta paikkoja, joissa kuvaan kettuja, sillä en halua, että paikalle ryntää muita kuvaajia. Se tekee työstä hankalaa ja rasittaa eläimiä.”

Kalenteri täynnä. Noin vuosi sitten Punkan kalenteri alkoi täyttyä kuvausmatkoista ja yhteistyökampanjoista. Pyyntöjä tulee niin paljon, että hän joutui palkkaamaan managerin.

”Jos kävisin päivän aikana tulleet yhteydenotot läpi, istuisin koko päivän tietokoneella. Managerin avulla pystyn keskittymään kuvaamiseen.”

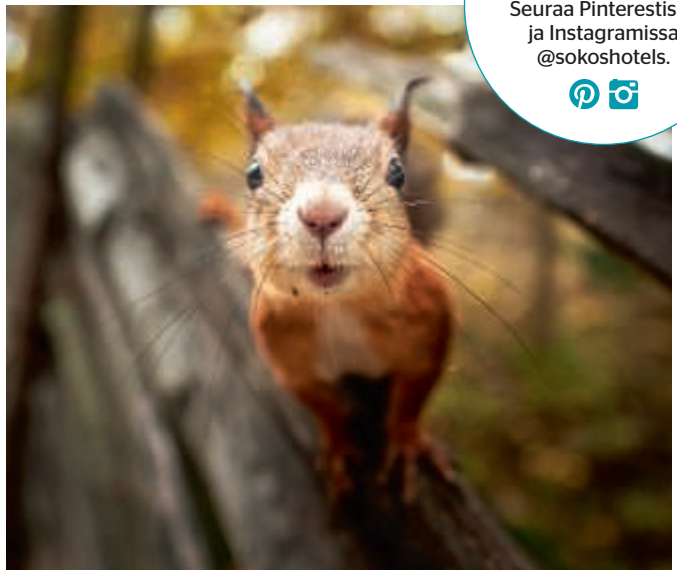
Punkalla on tiedossa kuvausmatkoja ympäri maailmaa vuoden loppuun asti. Hän kuvaa muun muassa eri maiden matkailuyrityksille luonto- ja maisemakuvia. Viime keväänä hän valmistui valokuvaajaksi Voionmaan opistosta ja laittoi pystyyn oman yrityksen. Kuvaamisen lisäksi hän luennoi.

Vaikka Punkka nauttii luontokuvaamisesta ja ulkomaanreissuista, ovat ne hänelle työtä.

Yksityiselämästään Punkka on niukkasnainen, mutta vähäisellä vapaa-ajallaan hän pyrkii elämään tavallisen nuoren aikuisen arkea.

”Lähipiiri on tukenut minua kaikin mahdollisin tavoin. Isä ja äiti epäilivät hieman aluksi, mutta uskovat nyt minuun. Kaverit ovat olleet lähinnä ihmeissään, koska kaikki on tapahtunut nopeasti. Välillä luulen itsekin, että tämä on unta.” •

Konsta Punkan Oravakuiskausta-valokuvanäyttely nähtävillä Oulussa Original Sokos Hotel Arinassa 5.-8.8., Rovaniemellä Original Sokos Hotel Vaakunassa 8.-11.8. sekä Kolilla Break Sokos Hotel Kolissa myöhemmin syksyllä.



Konsta Punkka kuvaa järjestelmäkameralla ja puhelimella pysähdyttäviä lähipotretteja eläimistä ja luonnosta.

KONSTA PUNKKA
tekee yhteistyötä
Sokos Hotelsin kanssa.
Seuraa Pinterestissä
ja Instagramissa
@sokoshotels.



KONSTA PUNKKA



MILTÄ NÄYTTÄÄ SINUN RINKELISI?

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

Keski-Rinkelit löydät kauppojen keksi- ja leipähyllystä.



UUTUUS!

KESKI®

Rinkelihyvää vuodesta 1946



Raikkaat klassikot

Ota luuttu käteen ja ryhdy puunaamaan. Muutama mieto pesuaine riittää, kun siivoat tarpeeksi usein.

Pesuaineet ovat kemiallisia yhdisteitä, joissa jokaisella ainesosalla on oma tehtävänsä. pH-arvo on pesuainepakkauksen olennaisimpia tietoja, sillä se kertoo aineen vahvuudesta. Siivouskaapista tulisi löytyä mieto käsiastianpesuaine (pH 6–8), yleispuhdistusaine (pH 6–8) vettä kestäville pinnoille ja yksi hapan puhdistusaine (pH alle 6) kalkkisaostumien poistoon. Emäksiset (pH yli 8) puhdistusaineet ovat voimakkaita ja tehoavat pinttyneeseen likaan. Vahvasti happamat tai emäksiset pesuaineet pitää aina huuhdella pois huolellisesti.

Useimmissa aineissa on anionisia tensidejä, jotka alentavat veden pintajännitystä ja irrottavat likaa. Pesuaineiden aineluettelossa mainitaan usein myös ionittomat tensidit. Ne vaahtoavat vain vähän ja irrottavat tehokkaasti rasvaa. Polykarboksylaattien tehtävänä on puolestaan estää irronnutta likaa kiinnittymästä takaisin.

Kun haluat helliä ympäristöä, valitse siivouskaappiin mietoja aineita ja huolehdi, ettei siivousväli venähdy liian pitkäksi. Vasta, jos lika ei irtoa, siirrytään vahvempiin aineisiin. Allergisen kannattaa valita hajusteeton pesuaine ja käyttää suojakäsineitä.

Siivouksen alussa puhdistusainetta voi kokeilla huomaamattomaan paikkaan ja varmistaa, että materiaali kestää ainetta. Muista myös, että puhdistusaineet voivat reagoida vaarallisesti keskenään. Siksi kerrallaan siivotaan aina vain yhdellä aineella.

Käytä harkiten kloorattuja desinfiointiaineita ja liuottimia sekä antibakteerisia aineita sisältäviä tuotteita. Ne rasittavat ympäristöä ja ovat haitallisia terveydelle. •

” Kannusta koko perhe siivouspäivään. Palkkiona odottaa leffailta tai herkkuhetki ravintolassa.

Desinfiointiin ja valkaisuun

KLORININ LAVENTELI VALKAISU- JA DESINFIOINTIAINE (0,75 L)

Voimakkaasti emäksinen (pH 13,2) tuote desinfioi ja raikastaa kylpyhuonetilat, mutta myös siivousvälineet, jätteastiat ja lattiakaivot. Sopii lisäksi vaaleiden tekstiilien ja puupintojen valkaisuun sekä tahrannoistoon. Klooripitoinen aine laimennetaan kylmällä vedellä annostusohjeiden mukaisesti ja pestyt pinnat huuhdellaan huolellisesti. Tuotetta ei saa sekoittaa muiden pesuaineiden joukkoon. Alkuperämaa Ranska.

Keveyeen puunaukseen

FAIRYN ORIGINAL-ASTIAN-PESUAINE (500 ML)

Runsaasti vaahtoava tiskiaine-klassikko kunnostautuu erityisesti rasvan irrottajana. Sitä voi käyttää käsitiskin lisäksi mietona yleispuhdistusaineena kaikilla kodin pestävillä pinnoilla. Aine toimii hyvin myös ikkunanpesussa. Muutama tippa veteen riittää annosteluksi, eikä pintaa tarvitse välttämättä huuhdella. Laimentamattoman aineen pH on 9. Alkuperämaa Iso-Britannia.

PUTSPLANK!

Lue täsmävinkit kaakeleiden ja laattojen pesuun.

yhteishyva.fi



**Järeän lian
kimppuun****TOLUN AITO-
YLEISPUHDISTUSAINE (1 L)**

Monikäyttöinen kodin yleispuhdistusaine sisältää 15-30 % mäntyöljysaippuaa sekä säilöntäainetta ja hajustetta. Miedoksi laimennetulla pesuliuksella puhdistuvat kodin pinnat, vahvemmalla myös kellarit, kalaverkot ja kukkaruukut. Pesuaine on huuhdeltava huolellisesti. Laimentamattoman tuotteen pH on 10,5. Alkuperämaa Tanska.

**Hyönteisten
torjuntaan****HAVUN MÄNTYSUOPA-
LIUOS (1 L)**

Fosfaattittomaan mäntysuopaan ei ole lisätty hajusteita eikä väriaineita. Sen teho ja tuoksu perustuvat luonnosta peräisin olevaan mäntyöljyyn. Tuote sopii kodin pintojen ja uunin puhdistukseen sekä mattojen pesuun. Sitä voidaan käyttää myös hyönteisten ja punkkien torjuntaan. Tuote sisältää 15-30 % saippuaa ja säilöntäainetta. pH on 9,5. Alkuperämaa Tanska.

**Kunnon
jynssäykseen****CIFIN CREAM LEMON
-HANKAUSAINE (500 ML)**

Paksun puhdistusnesteen mikrohiukkaset irrottavat pinttyneenkin lian ja rasvan keittiö- ja wc-altaasta, liesitasosta ja uunista. Hankausainetta hierotaan puhdistettavaan kohteeseen pehmeällä, kostealla sienellä ja aine huuhdellaan huolellisesti pois. Tuotteen pH on 9. Alkuperämaa Alankomaat.

**Lasit
kirkkaiksi****RAINBOW'N IKKUNAN-
PESUSUIHKE (500 ML)**

Käyttövalmis suihke on tarkoitettu kaikille pesua kestäville lasipinnoille, kuten ikkunoille, peileille ja lasipöydille. Tuotetta suihkutaan puhdistettavalle pinnalle noin 25 sentin etäisyydeltä, minkä jälkeen pinta kuivataan nukkaamattomalla liinalla. Valmistusaineena on käytetty muun muassa denaturoitua alkoholia. Alkuperämaa Tanska.



OLE HYVÄ

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

*Muista syödä
30 g/pvr!*

Pähkinää purtavaksi



MEIRAN CASHEW-, PEKAANI- JA SAKSANPÄHKINÄT maistuvat naposteltavina ja sopivat leivontaan sekä ruoanlaittoon. Pähkinät sisältävät hyvänlaatuista rasvaa, proteiineja ja kuituja sekä vitamiineja.

RAINBOW 'N PINJANSIEMENET sopivat sellaisenaan tai paahdettuina esimerkiksi salaatteihin, ruokiin tai leivonnaisiin. **CASHEW-** ja **MAA-PÄHKINÄT** sekä **MANTEELIT** ovat erinomaisia naposteltavia sellaisenaan ja sopivat hyvin myös erilaisiin ruokiin ja leivontaan.



Aamun- avaus

RAINBOW 'N LUOMU MAISSIMUROT ovat rapeita ja lisäaineettomia muroja. Energiasisältö on 372 kcal/100 grammaa.

VALION OLTERRMANNI TILSIT on kermajuustoa voimakkaamman makuinen murukoloinen juusto, jota kypsytetään kahdeksan viikkoa. Lisäaineeton ja laktoositon.

SCHÄRIN VOLKORNBROT-TÄYSJYVÄLEIPÄ sisältää riisiä, hirssiä, tattaria ja auringonkukansiemeniä.

KOTIMAISTA RUKIINEN PAAHTOLEIPÄ on valmiiksi viipaloitu seka-
viljaleipä. Kokeile vaikka kolmioleipiin.

*Kokeile mehu-
keiton kanssa*



Gluteeniton



*Kaunis pullo sopii
hyvin viemiseksi*



KEIJUN KYLMÄPURISTETTU RYPSIÖLJY sisältää runsaasti hyviä omega-3-rasvahappoja. Loraus öljyä tekee sinulle hyvää ja sopii ruoanlaiton lisäksi salaatteihin sekä marinadeihin.

*Toimii loistavasti
kiusasmakkarana!*



KOTIMAISTA SAVU-LENKKI on savustettua ruokamakkaraa luonnonsuolessa. Lenkki sopii kypsennettäväksi kuorineen. Lihapitoisuus 58 %.

SANA-SOLIN VITANALLET ovat pureskeltavia nallennuotoisia monivitaminivalmisteita. Tabletti sisältää yhdeksää vitamiinia. Makuina mustikka, appelsiini ja vadelma.



3 x kahvin kaveriksi

SATUMAISTA SUKLAA-LEIVOKSET muistuttavat brownieita. Pakkauksessa on neljä gluteenitonta leivonnaista.

TRUBEN MUSTIKKA-JOGURTTIPITKO ja **VADELMA-JOGURTTIPITKO** kätkevät sisälleen rahka-jogurttia sekä marjaisaa täytettä. Pitkot on leivottu voilla ja ne ovat laktoosittomia.

FAZERIN AITO VANILJATÄYTEKEKSI on Suomessa leivottu suklaan herkkä, joka pakataan Arabian astioista tuttuun Piilopaikka-kuvioituun rasiaan.



*Pehmeä & helppo
pureskella*



NAUTI JOKA LASISTA.

"Ihanaa puuhaa. Tulokset näkee heti."



Parhailla välineillä ikkunanpesu on oikeasti mukavaa! Uusi Kärcher WV 5 on edeltäjiään kevyempi ja mukavampi käyttää. Sen uudet akut antavat sinulle tauotonta työaikaa lähes tuplasti pitempään. Ja kun hankit lataustelakan lisäakkuineen et tarvitse lataustaukoja lainkaan. Valitse Kärcher, kun haluat raidattomat lasipinnat vaivattomasti. www.karcher.fi



makes a difference

Nokialla ABC Kolmenkulmasta
kahvia saa tarpeeksi aikaisin.
Sumppiseura houkuttaa varsin-
kin autonratissa työskenteleviä.





Tavataan taas

Olitpa ABC:stä mitä mieltä tahansa, siellä viihdytään. Jopa niin hyvin, että uusi seurantalo taitaa olla syntynyt.

Keskiviikkoiltana Lieksan keskustassa on hiljaista. Vain pari autoa ajaa edellä ja kurvaa sitten ABC-liikennemyymälän pihaan. Se on harvoja paikkoja, jotka ovat auki näin myöhään.

Pohjoiskarjalaisen ABC:n sisällä hiljaisuudesta ei ole tietoaakaan. Joka toisessa pöydässä istuu asiakas, ja ilmassa leijuu tuoreen kahvin tuoksu. Kahvikupin ääreen on kokoontunut monenlaista kävijää: nuoria ja vanhoja, viipyjiä ja ohikulkijoita.

Korviin tarttuu takapöydästä kantautuva nauru. Pöydälle on levitetty keskellä kesääkin lankakeriä, lapasia ja villasukkia. Puikot heiluvat ja puhetta riittää.

”He ovat kokoontuneet täällä vuosi. Joka keskiviikko samaan aikaan”, huikkaa myyjä.

Pöydän ääressä istuu kahdeksan naista, joista osa on eläkeläisiä, osa yhä työelämässä. Puheenaiheiksi nousevat lastenlapset, tuoreimpien käsityölehtien ohjeet ja uudet langat.

”Idea neulontaryhmästä syntyi kolme vuotta sitten, kun kaipaasin harrastustoimintaa kodin lähelle. Laitoin kaupan ilmoitustaululle lapun. Heti ensimmäisestä kerrasta asti on riittänyt seuraa”, kertoo lieksalainen **Raija Piironen**.

Vuosien varrella ABC Lieksan kahvilasta on tullut tärkeä tukikohta.

”Ensimmäisenä vuonna saimme ilmaiset kahvit ja pullat kymmeneksi kerraksi, mutta emme vielääkään tiedä, keneltä”, kertoo **Kaija Eronen**.

Myös Lieksassa käyvät turistit ovat olleet kiinnostuneita naisten toiminna. Neulontaryhmä tunnetaan aina Etelä-Suomessa asti.

”Poikani oli jututtanut rekka-miehiä Helsingissä ja miehet olivat kertoneet hänelle ABC Lieksassa kokoontuvasta neulontaryhmästä. Poikani oli tokaissut kuulleensa ryhmästä jo aiemmin”, Eronen kertoo.

Kun kello tulee kahdeksan, on aika pakata käsityöt ja palata kotiin. Ensi keskiviikkona jatketaan.

”Aiomme kokoontua niin pitkään, kun jalat kantavat. Miehetkin tietävät, että keskiviikkoiltana ei kukaan laita ruokaa”, Piironen tokaisee.

Tarve olla tekemisissä

Hyvän harrastuksen lisäksi Raija Piironen porukoineen tulee satsan-

neeksi myös terveystensä viikoittaisilla tapaamisilla. Turun yliopiston tutkijan, sosiologi **Antti Wallinin** mukaan voimme sitä paremmin, mitä enem-

män näemme muita ihmisiä.

”Ihmisellä on tarve olla tekemisissä muiden kanssa. Kaipaamme keskustelua, ajatusten vaihtoa ja kaltaistemme seuraa. Seurallisuuden tyydyttäminen luo hyvää oloa.”

”Tapaaminen on sitä parempi, mitä rennompaa keskustelu on.”

...



Inkeri Lehikoinen (vas.) ja Kaija Eronen suhisuttavat puikkoja joka keskiviikko Lieksan ABC:llä. Osa neulontaryhmäläisistä oli tuttuja jo entuudestaan, osa on ystäväystynyt ryhmän kautta.

●●● Usein yhteen kokoonnutaan päämäärähakuisesti esimerkiksi tehtävän tai työn suorittamiseksi. Merkityksellisempää on kuitenkin päämäärätön jutustelu ja yhdessäolo.

”Tapaaminen koetaan sitä paremmaksi, mitä rennompaa ja mukavampaa keskustelu on. Hyvästä tapaamisesta jäävä hyvän mielen tunne motivoi porukkaan hakeutumista”, toteaa porukointia muun muassa kauppakeskuksissa tutkinut Wallin.

Aiemmin tuttavuutta tehtiin aatteellisten ryhmittymien, kuten työväen- tai raittiusyhdistysten, rakentamissa seurantaloissa tai kerhohuoneissa. Yhdessä laulettiin, tanssittiin, kärkejettiin ja neuvoteltiin. Varsinkin 1920–1930-luvut olivat Suomessa seurantaloiden kulta-aikaa.

Aika on kuitenkin muuttunut. Laajalle levittäytyneet kylä- tai kaupunkikeskustat sekä pirstaloitunut arki ovat korvanneet paikalliselämän ja tiiviit yhteisöt. Myös yksityis-

autoilu, etätyöt ja eläköityminen kaventavat elämänpiiriä. Siksi perinteiset kokoontumispaikat eivät enää yhdistä, vaan muiden kohtaaminen edellyttää aktiivisuutta.

Keltainen kutsuu pysähtymään

ABC-liikennemyymälöiden keltaisena hohtavat logot ovat autoilijoille tuttuja. Varsinkin monelle yksin työtä tekevälle keskeisellä paikalla sijaitseva ABC on toimiva tapaamispaikka.

Esimerkiksi Pirkanmaalla valtatie 3, 11 ja E12 risteävät Nokian Kolmenkulmassa. Risteyksen liikenneymyrästä on helppo poiketa viereiseen liikennemyymälään. Kolmenkulmaan on pysähtynyt myös sastamalalainen nosturihuoltaja **Jari Halme**.

”Tämä on meille reissussa kuin kahvihuone”, Halme heittää.

Hän on sopinut tapaavansa työ-

kaverinsa ABC Kolmenkulmassa, josta miehet jatkavat työmaalle. Vaki-asiakkaaksi tunnustautuva Halme tietää monen muunkin matkatyöläisen tai auton ratissa työskentelevän tekevän samoin.

Myös rekkamiehet pitävät Kolmenkulmaa taukopaikkanaan.

Aamukahdeksalta kymmenkunta rekkaa onkin ihan tavallinen näky parkkipaikan laidalla.

Tänä aamuna

keskustelu pyörii päivänpolttavien asioiden ympärillä. Yhdessä käydään läpi, oliko aamun lehti oikeassa. Vakävijöiden pöytä on televisioruudun vieressä. Sieltä seurataan urheilutuloksia ja uutisia.

”Kotoa tulee käsky painua ABC:lle, jos vielä aamupalan jälkeen pyörin jaloissa”, **Erkki Vihinen** kertoo.

Vihinen kuuluu porukkaan, joka on kokoontunut jo 15 vuoden ajan.

”Tämä on meille reissaajille kuin kahvihuone.”



”Mukava näiden kanssa on käydä kinaamassa.”

Joukko on muodostunut vakituisista aamukahvilla kävijöistä. Ensinnä tavattiin toisaalla, mutta ABC:n auettua miehet vaihtoivat paikkaa. Joka-aamuinen tapaaminen on tärkeä osa päivää. Kaikki porukasta ovat eläkkeellä, ja ABC:lle tulo on kuin töissä kävisi.

”Mukava näiden kanssa on käydä kinaamassa, ettei pelkästään emännän kanssa tarvitse”, **Markku Ruusunen** kuvailee.

”Kyllä täällä tuttavapiiri laajenee. Usein jonkun kaverikin istahtaa hetkeksi seuraan. Ollaan varmaan niin vakiokalustoa, että meille on helppo jutella”, **Pauli Kiviniemi** jatkaa.

Ja on porukalla tänään yksi tehtäväkin, Pitkäveto. Viiden viikon kimpupalotto on jo vetämässä. Sen jälkeen kotiin palautuu emäntien iloksi hyväntuulista porukkaa.



Pullaa koko parlamentille

Liikennemyymälät tuntuvat vetävän puoleensa etenkin miesporukoita. Antti Wallinin mukaan kohtaamispaikka ja yhteinen olohuone syntyy sinne, missä väkeä alkaa kokoontua. Porukan ansiosta tila vetää puoleensa lisää samanhenkistä porukkaa.

”Internetin keskusteluryhmät tai pikaviestit tarjoavat sosiaalista kanssakäymistä, mutta eivät korvaa fyysistä kohtaamista. Ihmiset kaipaavat toistensa seuraa. Sellaiset paikat ovat tärkeitä, joissa on helppo kokoontua”, Wallin toteaa.

Lisäksi siisti ympäristö, istumapaikat, laajat aukioloajat ja saavutettavuus ovat plussaa. Riittävän väljä tila mahdollistaa ajattoman oleilun.

”Minut saa tänne tämä porukka. Se auttaa korvien väliin”, **Simo Järvi** perustelee.



YLLÄ Mika Perttula saa ABC Kolmenkulman myyjältä Tiia Rintakoskelta vakiotilauksen: kupin kahvia. **KESKELLÄ** Markku Ruusunen kuuluu Kolmenkulman vakijengiin. **ALLA** Mika Perttula (vas.), Erkki Vihinen, Markku Ruusunen, Pertti Ruusunen ja Pauli Kiviniemi ovat kokoontuneet ABC:lle kertomaan ”tuttavallisen irvailia juttuja” jo 15 vuoden ajan.



●●● Hän kuuluu Tikkulan parlamentiksi itsensä nimenneeseen herrajoukkoon, joka istuu päivittäin porilaisen ABC Tikkulan pitkässä pöydässä. Jokaisen edessä on tuore pulla ja kahvi.

Aamupäivänä tunnelma on kiireetön, vaikka Tikkula on suosittu aamukahvipaikka.

”Jos aamuun osuu muuta pakollista menoa, se täytyy hoitaa kiireesti, että ehtii vielä mukaan parlamenttiin”, lähistöllä asuva **Arto Lepomäki** sanoo.

”Onneksi meidän työaikamme joustaa”, **Matti Jakonen** lisää.

Heidän mukaansa Porissa jutulle lähteminen ei ole helppoa, vaan porukoihin pääsemiseen tarvitaan vähintään kaverin kaveri. Rennolla jutustelulla on syvällisempikin puoli. Porukassa kysytään kuulumi-

set ja välitetään toisista.

”Kolmen päivän poissaolon jälkeen aletaan kysellä perään. Jos joku tarvitsee apua, aina ollaan valmiita helppaamaan”, Lepomäki vahvistaa.

Porilaisille myös istuntosalin ilmapiiirillä on iso merkitys. Kun vuoroon tuleva henkilökunta tervehtii iloisesti ja kaupungille lähtevä päällikkö vaihtaa muutaman sanan ja halauksen, tietää, että porukkaa arvostetaan.

Uusien ajatusten hautomo

Erilaisia kohtaamispaikkoja tarvitaan, jotta ihmisten on mahdollista kokoontua ja nähdä toisiaan helposti. Wallinin mukaan porukoinnilla on myös hyvin vahva yhteiskunnallinen

merkitys: Erilaisten ajatusten kohtaaminen synnyttää uusia ajatuksia. Niistä voi parhaimmillaan kehkeytyä uusia yrityksiä tai muutosliikkeitä.

”Kun nuorisotykkää olla meillä, meidänkin tulee olla kiinnostuneita heistä.”

Erityisesti pienillä paikkakunnilla ja kaupunkien laidoilla liikennemyymälät ovat merkittäviä kohtaamispaikkoja.

ABC Tikkulassa oma rooli lähiseudun asukkaiden arjessa ymmärretään vahvasti. Liikennemyymälä toimii viikonloppuisin päivystävien nuorisotyöntekijöiden tukikohtana, ja liikennemyymäläpäällikkö **Janina Sundell** osallistuu alueen ennakoivan nuorisotyön ryhmään.

”Kun nuorisotykkää olla meillä, meidänkin tulee olla kiinnostuneita heistä”, Sundell sanoo.



”Tikkulan parlamentissa” vierähtää jutellen helposti tunti tai kaksikin, mutta kotiasioita tai henkilökohtaisuuksia täällä ei puhuta. Istumajärjestys on pöydässä aina sama ja sen tietävät kaikki, kertovat Matti Saariketo (vas.), Matti Jakonen, Seppo Niinisaari, Simo Järvi ja Kalevi Mäntylä.



YLLÄ Matti "Masa" Saariketo, Simo Riikonen (vas.) ja Kari Tuomivuo kiirehtivät lähes joka aamu parantamaan maailmaa ABC Tikkulaan. **ALLA VASEMMALLA** Liikennemyymäläpäällikkö Janina Sundell nostaa pullat odottamaan aamuparlamenttia. Vakiasiakkaat ja henkilökunta puhuttelevat toisiaan etunimillä. Jouluisin vaihdetaan konvehtirasiat. **ALLA OIKEALLA** Kaikki ABC:t eivät tule samasta muotista. ABC Tikkula on rakennettu entiseen tulitikkutehtaaseen.

●●● Keitä on liikkeellä?

Pohjanmaata halkovan 3-tien varrella maisemaa hallitsevat komeat talot ja kauniit puiset linja-autopysäkit. Kunnan rajan vaihtuessa pysäkin väri vaihtuu sinisestä punaiseksi.

On aika pysähtyä Etelä-Pohjanmaalla, runsaan 150 kilometrin päässä ABC Tikkulasta.

ABC Jalasjärvellä leijailee puolenpäivän aikaan herkullinen tomaattikastikkeen tuoksu. Lounastarjottavat, lasagne ja jauhemaaksa-pekonihiivit, ovat vetäneet salin täyteen.

”Monet käyvät täällä lähes päivittäin. Ihmiset tuntevat toisensa ja

juttelevat helposti keskenään”, tietää palveluvastaava **Elina Hautala**.

Lukiolaiset **Iida Saarela** ja **Hetti Peltomäki** ovat poikenneet ABC:lle tällä kertaa kahville. Enemmän heitä kuulemma näkee iltaisin ja viikonloppuisin.

”Tuolla me yleensä istutaan”, Saarela sanoo ja viittaa liikennemylmälän kaupunginpuoleiseen pätyyn.

Nyt kattoon asti auki olevassa osassa istuu ruokailijoita, mutta illalla sinne ei juurikaan aikuisia eksy.

”Kyllä täällä aina joku kaveri on”, Saarela toteaa.

Nuorille ABC on paikka, jossa vie-

tetään aikaa yhdessä. Saarela ei osaa ajatella menevänsä muualle.

He uskovat nuorten ottaneen ABC:n omakseen, koska siellä on mukava käydä. Sama kuin oltaisiin kaverin luona, mutta tänne mahtuu isompi porukka. Autolla liikkuville tämä on tukikohta, jossa käydään kyläringin välillä kahvilla ja tankilla.

”Yleensä ilta aloitetaan ABC:ltä, jotta tietää, keitä on liikkeellä.” •

ABC-LIIKENNEMYYMÄLÖISSÄ ON JÄRJESTETTY KESÄN AIKANA HUIPPUSUOSITTUJA TUBEMIITEJÄ, JOISSA NUORET OVAT PÄASSEET TAPAA-MAAN SUOSIKKITUBETTAJIAAN. MUKAAN EHDIT VIELÄ 1.8. ABC PITKÄLAHDESSA KUOPIOSSA SEKÄ 8.8. ABC PALOKASSA JYVÄSKYLÄSSÄ.

Kabinetin nurkkapöydässä ruokailevat työkaverit Tero Sievi-Korte (vas.), Riku Koski ja Joonas Lius irtautuvat mielellään hetkeksi lounaalle. ”Vatsa ja mieli tykkäävät, kun lähtee välillä porukalla pois työmaalta”, Sievi-Korte tuumaa ABC Jalasjärvellä.





Hetti Peltomäki (vas.) ja Iida Saarela käyvät Jalasjärven ABC:llä erityisesti iltaisin ja viikonloppuisin. Autoileville nuorille tukikohta on tärkeä: tankintäyteen ja kahvin lisäksi sieltä löytyy seuraa.

KIPU-MAGNESIUM AUTTAA

Polvi-, olkapää- ja selkävaivat saivat kyytiä

Sähköasentaja **Juha Heino** (54v.) työskentelee Tampereen sähkölaitoksen tytäryhtiön Veran palveluksessa. Juha on harrastanut jääkiekkoa ja jalkapalloa nuorempana. Polvista on mennyt harrastuksessa ristsiteet poikki ja kierukat on leikattu kummastakin polvesta. Hänellä on myös kulumaa polvissa ja vasemmassa olkapäässä. Polvet on leikattu 7 kertaa. Juhalla on ollut myös selkävaivoja; kramppeja ja kireyttä sekä väilevät ovat menneet pari kertaa huonoon kuntoon. Väliillä myös levottamat jalat ovat haitanneet

sekä olkapääsäryt. Juha on joutunut aikanaan syömään paljon särkylääkkeitä, jotka ovat käyneet kovasti mahan päälle. Tavalliset särkylääkkeet eivät auttaneet edes, vain ainoastaan eräs vahva särkylääke toi helpotusta, mutta toi ikävän pöppyräisen olon samalla.

Yli 4 vuotta sitten Juha löysi verrattoman kaverin, josta ei luovu. Särkylääkkeet ovat saaneet kyytiä ja tilalle tuli Kipu-magnesium, jota suihkutetaan iholle, kipeisiin kohtiin. Juha suosittelee kaikille: Käyttäkää hyvät ihmiset **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumsuihketta**, älkää suotta kärsikö vaivoistanne. Juhan työpaikalla moni työkaveri käyttää nykyään myös suihketta. Sähköasentajien työasennot ovat haastavia väliillä ja monella työkaverilla on lihas-, selkä- ja nivelevaivoja. Heitäkin Kipu-magnesium on auttanut. Kipu-suihketta kun suihkuttaa ja hieroo ulkoisesti kipeisiin kohtiin, apu tulee noin 10-20 min. kuluttua.

Juha Heino hoitaa vaivansa Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumsuihkeella. - Kyllä varmana jeesaa, hän vakuuttaa. Mahtava suihke, suosittelen kaikille, joilla vaivoja ja särkyjä lihaksissa tai nivelissä! Moni kaverini on aluksi epäillyt tehoa, mutta todennut sen lupauksen mittaiseksi.

MAINOS

”Kun käytän magnesiumsuihketta päivittäin, saan samalla hyvin imeytyvää magnesiumia. Suonenvedotkin loppuivat kun aloitin suihkeen käytön!

JUHA HEINO, SÄHKÖASENTAJA

JÄNNEVAIVOJA? REUMA? TENNISKYYNERPÄÄ? NIVELVAIVOJA? TULEHDUS? KULUMIA? NIVELRIKKOA? ISSIAS-VAIVA? SUONENVETOA?

KIPU-NIVEL MAGNESIUM

Avuksi jalkojen, polvien, lonkan, olkapäiden ja nivelien kolotuksiin, hiiriranteeseen, golf- ja tenniskyynärpäähän. Suoraan iholle, sinne missä vaiva on! Todella hyvä apu myös issias-vaivoihin, nivelrikkosärkyyn, fibromyalgiaan, jännetuppitu-lehdukseen.

SAATAVANA:



VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

LISÄTIETOJA: PUH. 0400 323 592, INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI, WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI

NORDIC HEALTHSPRAYS
POHJOISMAIDEN TerveysSuihkeet

YHTEI



sokos.fi

Sijoittaisinko osakkeisiin?

Jo pienellä pääomalla ja perehtymisellä pääset alkuun.

Osakkeita voi ostaa ja myydä omalta kotisohvalta verkkopankkitunnusten avulla. Sijoittajaksi mielivä ei myöskään tarvitse suurta pääomaa tai alan koulutusta. Selvitimme, miten pääset alkuun, jos osakesijoittaminen kiinnostaa. Tähän ja yhdeksään muuhun kysymykseen vastaavat arvopaperisäästämistä edistävän Pörssisäätiön toimitusjohtaja **Sari Lounasmeri** sekä päämeklari **Hans Segercrantz** sijoituspalveluyhtiö FIMistä.

Kannattaako rahat sijoittaa pankkitilille, rahastoihin vai osakkeisiin?

Lounasmeri: "Tuotto ja riski kulkevat käsi kädessä. Pankkitilillä raha säilyy, mutta korkoa ei juurikaan kerry. Osakesijoittamisessa on puolestaan mahdollisuus vaurastua, mutta siinä piilee myös riskejä."

Segercrantz: "Rahastosäästämisessä saa pienelläkin sijoituksella osuuden valmiiksi hajaute-tusta rahastosta, mutta yksittäiset sijoituspäätökset rahaston sisällä tekee rahastonhoitaja. Omatoiminen sijoittaminen vaatii hieman enemmän perehtymistä, mutta yksittäiset osakevalinnat voi tehdä itse. Pitkällä aikavälillä osakesijoittaminen tuottaa selvästi paremmin kuin pankkitilillä makaavat rahat. Sijoituskohteen arvoon liittyy kuitenkin usein voimakkaitakin heilahteluja lyhyellä ajanjaksolla."

Mistä tiedän, sopiiko osakekauppa minulle?

Lounasmeri: "Osakesijoittajaksi alkava ei tarvitse lottovoittoa tai perintöä. Hänellä pitää kuitenkin olla käytettävissään sellaista rahaa, jota ei tarvita päivittäisessä elämässä. Jotkut ovat esimerkiksi lopettaneet tupakanpolton ja käyttäneet siitä säästyneet rahat sijoituksiin."

Segercrantz: "Osakesijoittamista ei kannata aloittaa, jos ei ole valmis pieneen riskinottoon. Jos riskimahdollisuuden hyväksyy ja haluaa samalla

...



- tavoitella parempaa tuottoa rahoilleen, osakekauppa voi olla oikea ratkaisu.”

Miten pääsen alkuun?

Osakekaupan aloittaminen on helppoa: pankkitilin lisäksi tarvitaan arvo-osuustili, johon ostetut osakkeet kirjataan. Arvo-osuustilin avaaminen käy helposti esimerkiksi pankissa tai sijoituspalveluyrityksessä. Lisäksi

asiakkaan ja palveluntarjoajan tulee tehdä arvopaperivälityssopimus, johon kaupankäynnin ehdot on kirjattu. Kauppaa voi käydä esimerkiksi omatoimisesti verkkopankissa tai meklarin välityksellä puhelimitse.

Mistä tunnistan hyvän sijoituskohteen?

Osalle sijoittajista mielenkiintoisia sijoituskohteita ovat sellaiset

yritykset, joiden tulos on positiivinen ja osinkoja on jaettu useana vuonna.

Toiset taas ostavat osakkeita yhtiöistä, joiden osinko ei välttämättä ole merkittävä, mutta joiden he uskovat menestyvän tulevaisuudessa.

Talouslehtiä ja P/E-listoja seuraamalla voi saada vinkkejä. P/E-luvut kuvaavat hinnan ja osakekohtaisen tuloksen suhdetta. Sijoittajat odottavat voimakasta kasvua erityisesti

Osakekaupan alkeet

A Osakesijoittaminen on sijoittamista pörssissä noteerattuihin yhtiöihin. Pörssi on sähköinen markkinapaikka, jossa osakkeilla käydään kauppaa päivittäin.

B Osakekauppaa voivat käydä yksityishenkilöt, yritykset ja yhteisöt sekä erilaiset sijoittajat, kuten vakuutusyhtiöt ja rahastoyhtiöt.

C Osakkeesta saatava tuotto koostuu arvon noususta ja vuotuisesta tuotosta eli osingosta.



niiltä yrityksiltä, joiden P/E-luvut ovat korkeita. Muun muassa Pörssi-säätiö ylläpitää omaa listaa.

Sijoituskohteiksi on syytä valita vakaita yrityksiä eri toimialoilta. Ainakin aluksi kannattaa valita sellainen toimiala, jonka tuntee hyvin. Aloittamista voi kokeilla esimerkiksi oman työntäjän osakkeella, mutta jos yrityksellä menee huonosti, pahimmassa tapauksessa voi menettää sekä työpaikan että osakkeet.

Miten voin välttää tappiot?

Lounasmeri: ”Tärkeintä on hajauttaa omistuksiaan. On aika harvinaista, että yritys menee konkurssiin ja sijoittaja menettää sijoituksensa, mutta kaiken varalta on parempi sijoittaa useaan kohteeseen.

Ideaalitapauksessa sijoittajalla on 5–10 yrityksen osakkeita, mutta tämä ei ole aina mahdollista tai järkevää varsinkaan ensimmäisellä sijoituskerralla. Yli 30 yrityksen osaketta ei kannata hankkia, sillä niin monen yrityksen seuraaminen on usein hankalaa.”

Millaisessa taloustilanteessa sijoittaminen kannattaa?

Lounasmeri: ”Osakemarkkinat pyrkivät ennakoimaan yleistä taloustilannetta. Osakkeiden hinnat nousevat usein ennen kuin odotukset ja päinvastoin. Aina markkinat eivät kuitenkaan ennusta oikein. Parasta olisikin sijoittaa taantuman loppuvaiheessa, mutta juuri silloin monellakaan ei ole ylimääräistä rahaa. Ennustaminen on vaikeaa, joten kannattaa sijoittaa tasaisesti pitkän ajanjakson aikana.”

Millaisia kustannuksia minulle tulee sijoittamisesta?

Osakekaupoista peritään palkkio, joka voi olla joko kiinteä tai prosentuaalinen. Minimipalkkiot ovat suhteellisen alhaisia. Osakekaupoista maksetaan välityspalkkio, joka on

Käy S-Osakekauppaa verkkopankissa

- S-Osakekauppa on S-Pankin helppokäyttöinen arvopapereiden kaupan käyntipalvelu, joka avattiin asiakkaiden toiveesta verkkopankkiin. Siellä voi ostaa ja myydä arvopapereita omatoimisesti.
- Kun sinulla on tili S-Pankissa, voit avata palvelun verkkopankissa. Jos sinulla ei vielä ole tiliä, voit avata ja hankkia verkkopankkitunnukset asiakaspalvelupisteestä. Erillistä ohjelmistoa ei tarvita.
- Palvelun avauksen yhteydessä saat automaattisesti käyttöösi arvo-osuustilin sekä FIM Sijoitustilin, jonka kautta kaikki arvopaperikaupankäynnin rahaliikenne kulkee.
- Voit käydä kauppaa seuraavissa pörsseissä: OMX Nordic, First North sekä Xetra (ETF:t eli pörssinoteeratut rahastot).
- Kun alat ostaa osakkeita, aseta toimeksiannollesi rajahinta. Ostoillemme voit määrätä maksimihinnan, jonka suostut maksamaan osakkeesta. Vastaavasti myynneissä voit määrätä minimihinnan, jolla suostut myymään. Näin kauppa toteutetaan sinun antamissasi rajoissa.
- Seuraa verkkopankissa salkkusi kehitystä, toimeksiantojen tilannetta sekä toteutuneita arvopaperitapahtumia. Voit myös tarkastella realisoituneita luovutusvoittoja ja -tappioita. Raporteista on apua esimerkiksi omaa veroehdotusta tarkistettaessa.
- Lisätietoa S-Osakekaupasta saat osoitteesta www.s-pankki.fi, S-Pankkiiri-tapaamisesta tai S-Pankin asiakaspalvelusta.

ASIAINTUNTIJANA S-PANKIN KEHITYSPÄÄLLIKKÖ LILIAN BERGSTRÖM.
S-OSAKEKAUPAN PALVELUNTARJOAJA ON FIM SIOITUSPALVELUT OY.

noin 0,2–0,5 prosenttia kaupan arvosta. Palkkiot vaihtelevat välittäjien ja jopa toimeksiantojen mukaan.

Millaisella summalla pääsen alkuun?

On hyvä, jos sijoittamisessa voi käyttää muutamia satoja euroja, mutta pienemmälläkin summalla voi aloittaa. Lisäksi kannattaa valita sellainen välittäjä, jonka palkkio on kohtuullinen.

Mitä minun pitää seurata, kun sijoitan osakkeisiin?

Päivittäismedian seuraaminen riittää varsinkin silloin, kun sijoittaa sellaisiin isoihin yrityksiin, joista kerrotaan uutisissa. Kun seuraa yhtiökohtaisia uutisia ja laajemmin talousuutisia, saa monipuolisen kuvan kurssikehitykseen vaikuttavista asioista.

Pitääkö minulla olla oma strategia?

Lounasmeri: ”Oma strategia on aina parempi kuin se, että noudattaa pilkkulleen lehtien sijoitusneuvoja. Mikäli osakkeisiin sijoitettuja rahoja ei tarvitse kymmenen seuraavaan vuoteen, neuvot eivät välttämättä sovellu itselle vaan pikemminkin niille, jotka ostavat nyt ja myyvät kolmen kuukauden kuluttua. Oma suunnitelma auttaa myös pysymään rauhallisena. Joukkoinnostusta tai paniikkia voi välttää niinkin, että ottaa etäisyyttä ’sijoittajaminäänsä’.”

Segercrantz: ”Hyvin tavallinen aloittelijan virhe on pitää tappiolliset sijoitukset salkussa liian pitkään ja toisaalta myydä voitolliset liian aikaisin. Pitää olla malttia vaurastua, mutta samalla on tärkeää hyväksyä myös epäonnistumisia ja osata irtautua huonoista sijoituksista.” •

”ENÄÄ EN SORRU suklaapatukkaan”

Kimmo, Sirpa ja Maria kuuntelivat kehoaan ja oppivat rytmittämään ruokailun oikein vaativassa vuorotyössä.

Noin joka neljäs työssä käyvä suomalainen tekee vuorotyötä. Yötyötä sisältävä kolmivuorotyö on tyypillistä terveydenhuollossa, ja kaupan alalla on totuttava päivätyön lisäksi aamu- ja iltavuorojen vaihteluun.

Vuorotyö häiritsee elimistön normaalia 24 tunnin rytmiä. Tavallisesti uni ja valve vuorottelevat säännöllisin väliajoin. Siksi nukkumiseen liittyvät ongelmat ja univaje ovat tyypillisiä vuorotyötä tekeville. Jatkuva univaje sekoittaa elimistön hormonitoimintaa ja saa elimistössä aikaan lievän tulehdustilan. Näiden muutosten tiedetään lisäävän kakkostyyppin diabeteksen sekä sydänsairauksien riskiä.

”Hyvistä ruokailu- ja liikuntatottumuksista kannattaa pitää kiinni. Liikunnasta on hyvä tehdä päivittäinen tapa”, kehottaa vanhempi tutkija **Sampsa Puttonen** Työterveyslaitoksesta.

Terveelliset ruokavalinnat voivat vaatia väsyneeltä enemmän päättäväisyyttä. Univaje vaikuttaa ruokahalua säätelevien hormonien toimintaan, ja esimerkiksi valvotun yön jälkeen rasvaiset ja makeat herkut houkuttelevat normaalia enemmän.

”Satunnaisista repsahduksista ei ole haittaa, mutta muutoin terveellinen syöminen on eduksi. Hyvä ravinto ja ruokarytmi tuovat vireyttä, pienentävät terveysriskejä ja auttavat elimistöä sopeutumaan”, kertoo tiimipäällikkö, laillistettu ravitsemusterapeutti **Jaana Laitinen** Työterveyslaitoksesta. •

Kimmo Järvensivu, 46, alueellisen kanavamyyntin päälikkö Tampereelta

”**M**inulla todettiin kymmenen vuotta sitten ykköstyyppin diabetes, joka vaatii säännöllistä ruokailua. Tavallisesti kolme ruokailukertaa päivässä riittää eli nautin aamupalan, lounaan ja päivällisen. Työni on kuitenkin kiireistä, ja kokousten ja asiakaskäyntien vuoksi lounas voi toisinaan jäädä syömättä. Tämä saattaa kostautua loppupäivästä





Lentokenttäruokailu on Kimmo Järvensivulle tuttua toistuvien työmatkojen vuoksi.

päänsärkynä ja tavallista runsaampana päivällisenä. Epäsäännöllisyydestä huolimatta diabetes on onneksi pysynyt hyvin tasapainossa.

Vastaan kansainvälisessä tietohallintoalan yrityksessä Itä-Euroopan- ja Venäjän-myynnistä kolmatta vuotta. Työni on päivätyötä, mutta epäsäännöllisyyttä tuovat työmatkat ulkomaille. Matkapäiviä kertyy viikko tai kaksi kuukaudessa.

Saan pidettyä normaalia ruokamististäni melko hyvin kiinni myös

reissussa. Lentokentiltä ja -koneesta saa aina syötävää. Useimmiten päädyn leipään, ja varsinaiset ateriat pyrin syömään kotona tai matkakohteessa. Joskus on pakko ostaa makea herkku, jos ruokailusta on kulunut aikaa eikä parempaa vaihtoehtoa ole tarjolla.

En pidä mukani eväitä tai noudata tiettyä ruokavaliota. Tärkeintä on ruoan vaihtelevuus ja vähähiilihydraattisuus.

Työmatkoilla pyrin aina syömään paikallisen ruokakulttuurin mukai-

sesti, sillä ruokailu on hyvä tapa tutustua kohdemaahan. Pidän paljon italialaisen keittiön antamista. Turkissa taas viehättävät muun muassa juustot, jogurtit, oliivit, leipä ja kebab-vartaat.

Harrastan lenkkeilyä ja kuntosalia 4–5 kertaa viikossa. Työmatkat tuovat tähän jonkin verran haastetta, mutta aika usein kuntosali löytyy onneksi hotellistakin. Hotellissa nukkuminen on toisinaan ongelma, vaikka reissamisesta on vuosien mittaan tullut rutiinia.”





Taksiyrittäjä Sirpa Tamminen
ajoittaa ruokailunsa hiljaiseen
aikaan ja kyytien väliin.

●●● Sirpa Tamminen, 55, taksiyrittäjä Espoosta

”T yössäni on helppo syödä päivisin, sillä ruokaa on saatavissa lukuisista paikoista. Ajoitan syömiseni hiljaiseen aikaan ja pyrin syömään noin kolmen neljän tunnin välein.

Yöllä en halua olla huoltoasemien ja yögrillien tarjonnan varassa, vaan pakkaan pieneen kylmälaukkuun omat eväät. Pidän aina mukana esimerkiksi hedelmiä, jogurttia, näkkileipää ja vettä. Iltaisin ja öisin pyrin syömään kevyesti, sillä raskas ruokailu väsyttää.

Olen ajanut taksia 33 vuotta, joista 28 vuotta taksiyrittäjänä. Ajan sekä

päivä- että yövuoroja. Istumatyö koettelee erityisesti selkää, mutta liikenteen, auton teknisten laitteiden ja kyydissä olevien asiakkaiden seuraaminen samanaikaisesti kuormittaa myös henkisesti. Vanhemmiten yövuoron rasituksista on ollut hankalampaa palautua. Tunnen kuitenkin omat rajani ja osaan yleensä ottaa yövuoron jälkeen automaattisesti kevyemmin.

Nuorempana nukuin sikeästi kaikissa tilanteissa, mutta nykyään kevyesti ja katkonaisesti. Herään usein liian aikaisin yövuoron jälkeen, enkä aina saa uudestaan unen päästä kiinni. Väsyneenä en jaksakaan touhuta ja

innostua asioista. Liikunta on terveyteni ylläpitämiseksi välttämätöntä. Kävely, pyöräily ja lihaskuntoharjoittelu tuovat apua jaksamiseen.

En aina pysty ruokailemaan niin säännöllisesti kuin haluaisin, ja silloin nälkä voi kasvaa järkyttävän isoksi. Sen verran kokemus ja ikä ovat opettaneet, että suklaapatukka-tarjouksiin en enää sorru.

On vaikea sanoa, kuinka pitkään jaksan jatkaa vuorotyössä. Pidän työstäni paljon ja lähdän töihin aina mielelläni. Nautin ajamisesta, maisemien vaihtumisesta ja ihmisten kanssa toimimisesta. Kaikki tämä auttaa jaksamaan.”

Keitot ja helpot valmisruoat
valikoituvat usein sairaanhoitaja
Maria Wessmanin eväiksi.



Maria Wessman, 28, sairaanhoitaja Vihdistä

”Olen tehnyt kolmivuorotyötä sairaanhoitajana psykiatrisella puolella noin 3,5 vuotta. Työni on henkisesti kuormittavaa. Etenkin viiden-kuuden peräkkäisen työvuoron jälkeen oloni on väsynyt, enkä jaksakaan tehdä kotona oikein mitään. Onneksi saan unen päästä kiinni myös yövuorojen jälkeen.

En ole saanut vuorotyön ruokailukäytäntöihin vinkkejä tai perehdytystä. Pyrin silti syömään säännöllisesti, sillä liian pitkiksi venyvät ruokailuvälit voivat kiristää pinnaa.

Ennen aikaista aamuvuoroa ei aamupala maistu, mutta töihin päästyäni syön tavallisesti jogurtin. Työpaikallani on henkilöstöravintola, mutta varaan lounaaksi useimmiten omat eväät. Syön ne muiden hoitajien kanssa taukahuoneessa. Yhteisten ruokahetkien sosiaalisuus ja huumori auttavat jaksamaan. Lounaalla suosin keittoja tai helppoja valmisruokia, joskus mukana on myös jogurttia ja hedelmää.

Ennen yövuoroa syön kotona aterian, jolla pärjään kello 01–02:een asti. Evääksi varaan salaattia, keittoa tai jogurttia, sillä yöllä ei kovin raskas ruoka maistu. Aamuyöllä saatetaan syödä pienen välipalapatukan. Kahvia en juo, sillä osaan käytyä liikkumalla pitää minut vireänä.

Aikaisemmin herkuttelin usein suklaalla, mutta nyt herkkuja kuluu harvoin. Olen kolmessa vuodessa kevenyt yli kymmenen kiloa, ja se on tuonut lisää virkeyttä myös työhön.”

”Ruoansulatus on yöaikaan levossa. Siksi yötyöläinen saa helposti vatsavaivoja.

Syö sopivasti

- Varaa töihin mukaan nopeasti nautittavaa syötävää: marjakeittoa, pikapuuroa, jogurttia, viiliä tai hedelmiä. Ne pelastavat, jos et ehdi pitää kunnollista ruokataukoa.
- Juo 1–1,5 litraa vuorokaudessa. Vesi on paras janojuoma. Kannattaa muistaa, että monissa energiajuomissa on reilusti sokeria.
- Ruoansulatus on yöaikaan levossa, siksi yötyöläinen saa helposti vatsavaivoja. Kasvisosekeitot sopivat usein paremmin evääksi kuin tuoreet kasvikset. Kuitupitoinen sekaleipä on vatsalle ruisleipää lempeämpi, ja närästystä aiheuttavan omenan sijaan kannattaa valita esimerkiksi banaani.
- Älä jätä ruokailua kokonaan väliin, sillä aivot ja lihakset tarvitsevat energiaa kiireessäkin. Jos tauko jää usein pitämättä, keskustele työtilanteesta esimiehesi kanssa.
- Älä lääkitse vapaa-ajan väsymystä alkoholilla. Jo kolme annosta alkoholia heikentää unen laatua merkittävästi.

Syö oikeaan aikaan

- Aamu- ja iltavuoroon sopii normaali syömisrytmi omaan aikatauluun sovitettuna: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- Syö kolmen neljän tunnin välein. Säännöllinen ruokailu auttaa pitämään ateriakoot kohtuullisina. Tukevat ateriat väsyttävät ja vaikeuttavat painonhallintaa.
- Ennen yövuoroa lähtöä kannattaa syödä kevyesti kotona. Yövuoron pääateria on hyvä nauttia kello 24–01:n aikaan. Aamuyön tunteina pieni välipala voi virkistää.
- Yövuorossa kahvi, tee ja muut piristävät juomat kannattaa ajoittaa vuoron alkuun, etteivät ne häiritse unta työvuoron loputtua.

VINKIT ANTOIVAT TYÖTERVEYSLAITOKSEN VANHEMPI TUTKIJASAMPSA PUTTONEN JA TIIMIPÄÄLLIKKÖ JAANA LAITINEN.

KOONNUT HEIDI HÄNNINEN
KUVAT TAVARANTOIMITTAJAT JA 123RF

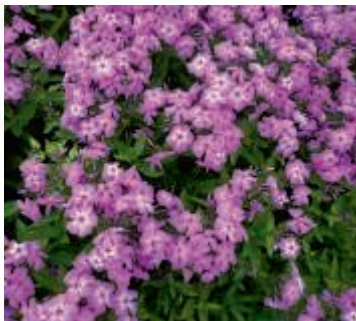
Sipulista se syntyy

Ensi kesän kukkaloisto luodaan nyt. Istuisiko pihaasi tulppaanit, narsissit vai krookukset? Entä kaipaako perennapenkki värikästä päivitystä?

 **KATSO** videolta vinkit syys-istutusten tekoon.
yhteishyvä live



KROOKUS Remembrance viihtyy parhaiten aurinkoisessa paikassa. Kukkii lilian-sinisenä huhti-toukokuussa. Korkeus noin 10 cm. Pussissa 15 sipulia. Kodin Terrat, S-Puutarhat, Prismat ja suurimmat S-marketit.



SYYSLEIMU Dream kukkii violetina heinä-elokuussa ja viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Runsaasti kukkiva perenna houkuttelee tuoksullaan perhosia. Korkeus noin 50 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



SYYSLEIMU Starfire sopii aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Se kukkii punaisena elo-syyskuussa ja houkuttelee myös perhosia. Korkeus noin 70 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



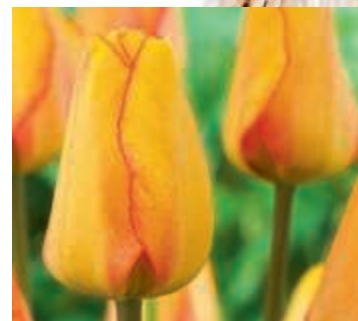
SYYSLEIMU Spitfiren oranssinpunaisissa kukissa on tummempi keskus. Kukkii heinä-elokuussa ja viihtyy aurinkoisessa tai puolivarjoisassa paikassa. Korkeus 60-70 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



NARSISSI Ice Follies on kaunis tähtinarsissi. Sen kukka on keskeltä keveän sitruunankeltainen ja reunoilta valkoinen. Vaalenee myöhemmin lähes täysin valkoiseksi. Kukkii huhti-toukokuussa. Korkeus 35-45 cm. Pussissa 5 sipulia. Kodin Terrat, S-Puutarhat, Prismat ja suurimmat S-marketit.



SYSSHORTENSIA Hydrangea paniculata 'Grandiflora' viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Hortensiassa on isot kellanvalkeat kukinnot, jotka muuttuvat myöhemmin punertaviksi. Kukkii elokuusta lokakuulle ja vaatii leikkauksen keväällä. Korkeus 2 m. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



TULPPAANI Blushing Apeldoorn on näyttävä kukka erityisesti ryhmänä. Sen kullankeltaisissa kukissa on punainen reunus. Viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Korkeus 50-60 cm. Pussissa 10 sipulia. Kodin Terrat, S-Puutarhat, Prismat ja suurimmat S-marketit.

Elokuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 69-75 | Terveisiä osuuskaupasta s. 75

MUSIIKKI

S-Etu
24 €



Vuosisadan KeMut Jyväskylässä

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut KeMujen iltatapahtumaliput 15 e (norm. 39 e) pe-la 21.-22.8. Ei Bonusta.**

KeMut - Keskimään Musiikkijuhlat tuo Jyväskylään kovat kansainväliset EDM-tähdet ja suomalaiset eturivin artistit, riemastuttavaa lastenohjelmaa ja railakasta karnevaalitunnelmaa unohtamatta.

- Pe 21.8. klo 18-24 Sunset Parkin (K16) pääesiintyjä on DVBS. Lisäksi lavalla nähdään Tungevaag & Raaban, Darude, Mikael Gabriel sekä Heikki L. Juontajana Tom Dostinov.
- La 22.8. klo 18-24 Pop-Rock KeMujen (K18)

lauteille nousevat Eppu Normaali, Kaija Koo ja Lauri Tähkä. Juontajana Vappu Pimiä.

- La 22.8. klo 12-16 ilmaistapahtumassa estradin valtaavat Keski-Suomen omat tähdet mm. Arja Koriseva ja paikallisista huippuartisteista koottu Keski-Suomi All Stars -bändi. Juontajana Vappu Pimiä.
- Su 23.8. klo 10-15 on perheiden päivä, jossa lapsia ja nuoria viihdyttävät Satu Sopenan Tuttiorkestereineen sekä Satin Circus. Maksuton sisäänpääsy.
- Pidätetään oikeudet muutoksiin.

KeMut, Lutakonaukio, Jyväskylä.

Liput ennakoon: www.lippupalvelu.fi, hintoihin lisätään Lippupalvelun palvelumaksu.

Lisätiedot: www.kemutjkl.fi, www.sunsetpark.fi

S-Etu
2 €



Robin 16 Tour Kokkolassa

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Robin 16 Tour -keikkaliput 25 e (norm. 27 e, ovelta 29 e) to 6.8. Kampushallissa Kokkolassa. Ovet aukeavat klo 17, showtime klo 18.30. Tapahtuma loppuu klo 20. Ei Bonusta.**

Kampushalli, Teknologiakatu, Kokkola.

Liput: www.lipputoimisto.fi

Lisätiedot: www.robinmusic.fi

Satasoitto-musiikkifestivaali Sydän-Satakunnassa

- **S-Etukortilla Virsikonsertin liput 18 e (norm. 20 e) to 3.9. klo 19 Harjavallan kirkossa. Ei Bonusta.**

Konsertissa esiintyvät Jukka Perko, Teemu Viinikainen ja Jarmo Saari.

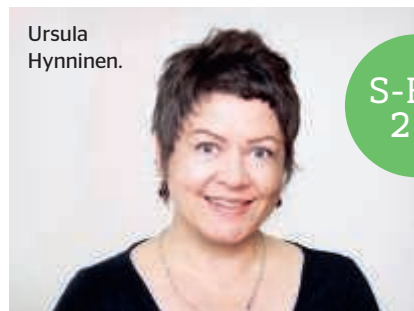
- **S-Etukortilla Soi, kiitos, soi -päätöskonsertin liput 23 e (norm. 25 e) su 6.9. klo 18 Kokemäen kirkossa. Ei Bonusta.**

Konsertissa esiintyvät Ursula Hynninen, Jorma Hynninen ja Tapio Tiitu.

Satasoitto-musiikkifestivaalin musikiilliset maisemat vievät yleisön korkeatasoisista klassisen musiikin konserteista viihde- ja koko perheen konsertteihin.

Harjavallan kirkko, Kirkkokatu 3, Harjavalta.
Kokemäen kirkko, Tulkkilantie 21, Kokemäki.
Liput ja lisätiedot: www.satasoitto.fi

Ursula
Hynninen.



S-Etu
2 €

MUSIIKKI

S-Etu
6/9 €



VESA TYN

We Love The 90's palaa Suvilahteen

- S-Etukortilla ennakoon ostetut **We Love The 90's -festivaalin yhden päivän liput alk. 52 e (norm. 58 e) ja kahden päivän liput alk. 78 e (norm. 87 e) 28.-29.8. Helsingin Suvilahdessa. Ei Bonusta.**

We Love The 90's palaa entistä ehompana Suvilahteen elokuussa. Kolmen ulkolavan lisäksi festivaali ottaa käyttöönsä myös Kattilahallin, jossa tanssitaan koko festivaalin läpi ysäridiscossa.

Suvilahti, Sörnäisten rantatie 22, Helsinki.
Liput: www.tiketti.fi, www.lippupiste.fi
Lisätiedot ja artistit: www.welovethe90s.fi

S-Etu
2 €

Eteläpohjalaiset Spelit Ilmajoella

- S-Etukortilla **Eteläpohjalaiset Spelit -tapahtuman seuraavat liput:**
- pe 7.8. liput 13 e (norm. 15 e)
- la 8.8. kokopäiväliput 23 e (norm. 25 e), iltaliput 13 e (norm. 15 e)
- su 9.8. liput 10 e (norm. 12 e)
- pe-su 7.-9.8. liput 33 e (norm. 35 e).
- Etua ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Ei Bonusta.**

Eteläpohjalaiset Spelit tarjoilee perinteestä ponnistavaa kansanmusiikkia ja -tanssia Suomen ja maakunnan huipulta.

Etelä-Pohjanmaan Opisto,
Opistontie 111, Ilmajoki.
Liput: Ovelta tai etukätein
ep.spelit@gmail.com, 040 527 8065.
Lisätiedot: www.spelit.fi, ep.spelit@gmail.com,
050 530 3405.

TEATTERI

Teatteri STATEssa suuria tunteita

- S-Etukortilla **Umpirautaa-tangomusikaalin liput 32 e (norm. 39 e) 2.9.-4.12. Ei Bonusta.**

Umpirautaa on tutkielma suomalaisten intohimoisesta suhtautumisesta tangoon. Teoksessa pureudutaan tangon syvimpään olemukseen, ja unohtumattomat tangot rakautuvat teatterissa uusien sävelten seurana.

- S-Etukortilla **Yhden tähden hotelli -esityksen liput 32 e (norm. 39 e) 30.9.-12.12. Ei Bonusta.**

Yhden tähden hotelli on elämänmakuinen musiikkikomedia. Näytelmä kertoo vaikeuksiin joutuneen korpihotellin kahdesta hie-
man ehkä kosteankin hauska vuoro-
kaudesta.

- S-Etukortilla **Tuttiritari Show -perheliput (2 aik. ja 2 lasta) 68 e (norm. 80 e) sunnuntaisin 4.10.-29.11. klo 14. Ei Bonusta.**

S-Etu
7/12 €



Tuttiritari ratsastaa uljaalla Rusinantellaan Teatteri STATEen tutkimaan tuttien loputtoman rikasta makumaailmaa.

Teatteri STATE, Hämeenkatu 30, Tampere.
Liput: Teatteri STATE ark. klo 10-17, 029 170 0008,
asiakaspalvelu@teatteristate.com tai
www.lippupalvelu.fi.
Lippupalvelu perii hinnastonsa mukaiset
toimituskulut.
Lisätiedot: www.teatteristate.com

Satunmaa Mathildedalin kesäteatterissa

- S-Etukortilla **Satunmaa-tangomusikaalin liput 20 e (norm. 22 e), eläkeläiset 18 e (norm. 20 e) 14.8. saakka Mathildedalin kesäteatterissa Salossa. Ei Bonusta.**

Satunmaa on koskettava tarina tangosäveltäjä Unto Monosesta ja hänen intohimoi-

sesta suhteestaan musiikkiin ja elämään.

Teatteri Provinssi,
Ruukinrannantie 6, Mathildedal.
Liput ja lisätiedot: Teatteri Provinssi,
0440 520 260, ti-to klo 11-15,
myynti@teatteriprovinssi.fi,
www.teatteriprovinssi.fi

S-Etu
2 €

KUUKAUDEN ELOKUVA



S-Etu
15 %

Kuukauden elokuva Paper Towns

- S-Etukortilla **Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 1.-31.8. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.**

Suosittu *Tähtiin kirjoitettu virhe* -kirjan kirjoittajan John Greenin romaaniin perustuva *Paper Towns* kertoo Quentinista, lukiolais-

pojasta, joka on umpirakastunut naapurin tyttö Margoon. Kun Margo yllättäen katoaa, jättää hän jälkeensä mystisiä vihjeitä, joita Quentin alkaa ratkomaan. Margon etsintä vie Quentinin ja hänen ystävänsä unohtumattomalle matkalle, joka saa lopulta ymmärtämään mitä on todellinen ystävyys – ja rakkaus.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

PERHEILLE

S-Etu
2 €



Polskahda Merimaailmaan!

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkko-kauppaliput aik. 13 e ja lapset 9 e (norm. aik. 15 e, lapset 11 e) syys-joulukuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta valikoima SEA LIFE -pehmoja kaksi yhden hinnalla syys-joulukuun ajan. Merimaailma tarjoaa edullisimman veloituksetta. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.

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

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki. Avoinn: Elokussa 1.-16.8. klo 10-19 ja 17.-31.8. ma-ti klo 10-17, ke klo 10-19, to-su klo 10-17. Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemis-aikaa.

Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi

S-Etu
2-4 €

Hupia Linnanmäeltä

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

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

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki. Liput: Osa Prismoja, S-marketteja ja Sokoksia sekä pääkaupunkiseudun Original ja Break Sokos Hotellit. Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

S-Etu
10 €

Tanssiteatteri MD esittää

- S-Etukortilla Arabian jänis ja Mikä **t*n Pikku Prinssi? -esitysten perheliput 60 e (norm. 70 e, sis. 5 lippua) Tanssiteatteri MD:n Hällä-näyttämöllä. Ei Bonusta

Arabian jänis on riemastuttava yksi-näytöksinen lastenoppera, jossa loikitaan korvat heiluen ja tehdään jänismäisiä asioita. Se on hauska ja koskettava teos, jossa mietitään, mitä on olla "normaali". Yli 3-vuotiaille. Esitykset 5.-24.9.

Mikä **t*n Pikku Prinssi? on uusi nuorille suunnattu nykytanssiteos, jonka innoittajana on Antoine de Saint-Exupéryn klassikko Pikku Prinssi. Yli 13-vuotiaille. Esitykset 14.-26.11.

Tanssiteatteri MD, Hällä-näyttämö, Hämeenkatu 25, Tampere. Liput: liput@tanssiteatterimd.fi, 050 556 6025, www.lippu.fi Lisätiedot: www.tanssiteatterimd.fi

S-Etu
1 €

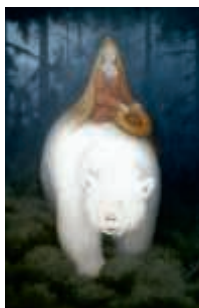
Lumoava koko perheen näyttely Ateneumissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 12 e (norm. 13 e) Ateneumin taidemuseoon. Ei Bonusta.

Pohjolan maaginen tunnelma valtaa Ateneumin. Tarujen kansat -näyttely on kuvaus Suomen ja Norjan taiteen erityispiirteistä. Näyttely esittelee 1800-1900-lukujen vaihteen keskeisten taiteilijoiden mm. Edvard Munchin, Theodor Kittelsenin, Akseli Gallen-Kallelan ja Hugo Simbergin rakastetuimpia teoksia. Taiteilijat antoivat mielikuvitukselle siivet ja loivat maidensa myynteille ja tarinoille fantastisen kuvamaailman. Avoinn 27.9. saakka.

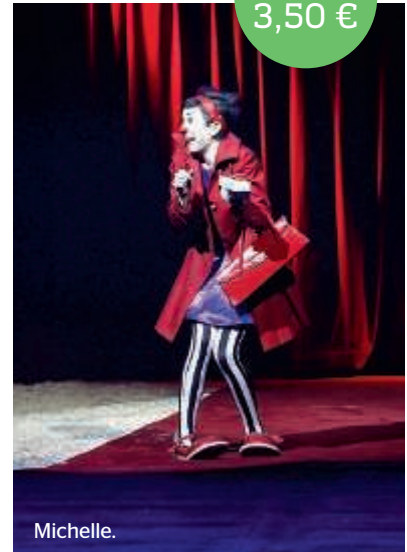
Näyttelyn yhteydessä on lapsille suunnattu Tarinatila, jossa voi sukeltaa satujen kuvamaailmaan.

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



Theodor Kittelsen: Kvitebjørn / Kong Valemon, 1912.

S-Etu
3,50 €



Michelle.

Sirkus Finlandia kiertueella

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

Sirkus Finlandia kiertää jälleen koko Suomen etelästä pohjoiseen ihan uudella ohjelmalla. Mukana on jännitystä ja naurua koko perheelle. Esityksen kesto väliaikoineen on noin kaksi tuntia.

Kiertuepaikkakunnat elokuussa:

- Oulu, Ylimaan kenttä, la-su 25.7.-2.8., la-su 25.-26.7. klo 18, ma 27.7. suljettu, ti-pe 28.-31.7. klo 19, la-su 1.-2.8. klo 14 ja 18
- Raahe, Rantatori, ma 3.8. klo 18.30
- Kokkola-Karleby, Urheilutalon kenttä, ti-ke 4.-5.8. klo 18.30
- Pietarsaari-Jakobstad, Messukenttä, to 6.8. klo 15.30 ja 18.30
- Kauhava, Koulukeskus, pe 7.8. klo 18.30
- Seinäjoki, la-su 8.-9.8. la klo 17, su klo 13 ja 17
- Vaasa-Vasa, Huutoniemen kenttä, ma-to 10.-13.8., ma-ke klo 18.30, to klo 15.30 ja 18.30
- Kurikka, Paulaharjun kenttä, pe 14.8. klo 18.30
- Kristiinankaupunki-Kristinestad, Kristiinan kenttä, la 15.8. klo 17
- Rauma, Karin p-alue, ma 17.8. klo 18.30
- Eura, Kauttuan kenttä, ti 18.8. klo 18.30
- Harjavalta, Koulukeskus, ke 19.8. klo 18.30
- Pori, Kirjurinluoto, to-su 20.-23.8., to-pe klo 18.30, la-su klo 13 ja 17
- Uusikaupunki, Pohitullin kenttä, ma 24.8. klo 18.30
- Lieto, Loukkaisten kenttä, ti 25.8. klo 18.30
- Turku-Åbo, Kupittaa, ke-su 26.-30.8., ke-pe klo 18.30, la-su klo 13 ja 17
- Salo, Moisioin kenttä, ma-ti 31.8.-1.9. klo 18.30

Muutokset mahdollisia.

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

MATKALLE

S-Etu
8 €



Rentoutumaan Viimsin kylpylään

- **S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka su-to-lähdöllä alk. 81 e/hlö (norm. alk. 89 e) ja pe-la-lähdöllä alk. 93 e/hlö (norm. alk. 101 e) 31.8. saakka. Bonusta matkan hinnasta ja laivaostoista.**

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansi-paikoin *m/s Finlandialla*, yhden yön majoituksen *Tallinn Viimsi Span* 2 hh:ssa, kylpytakin käytön, hotelliaamiaisen, hotellin saunakeskuksen, kuntosalin, uima-altaan käytön klo 7.30–22.30 sekä aikuisille tar-koitetun vesi- ja saunaparatiisin käytön.

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

S-Etu
8 €



Koko perhe Tallinnaan

- **S-Etukortilla Viking Linen Onni Oravan perhepaketti Tallinnaan alk. 186 e/perhe/vrk/huone (norm. 194 e/perhe). Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta sis. Hki-Tallinna-Hki-henkilöliput 2 aikuiselle ja 2 alle 12-vuotiaalle lapselle, yöpymisen *Original Sokos Hotel Virussa* perhe-/Superior-huoneessa, aamiaisen hotellissa sekä ilmaisen sisäänkäsyn yhteen tutustumiskohteeseen: *Kalev Spa* -vesipuisto (kesto 2,5 t, pyyhenvuokra lisä-maksusta), Tallinnan eläintarha + meno-matka eläintarhaan taksilla, Lennusadam-merimuseo, TV-torni, KGB-museo, Viron historiallinen museo tai Energian Oival-uskeskus. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 4 1577 (1,75 e/vastattu puhelu + pvm/mpm), booking@vikingline.com
Tuotetunnus FSONNI.

S-Etu
3,50 €



© TMB-FOTOARCHIV/JOACHIM BOLDT/SP5G

Linnoja ja puistoja Pohjois-Saksassa

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Saksan matkalla lähtöpäivänä 3.10. juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Linnoja ja puistoja Pohjois-Saksassa (8 pv) alk. 985 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetuk-set matkaohjelman mukaisesti, suomen-kielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä päättyen Helsinkiin, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki Finnlinesin laivalla 2 hlön sisähytissä, majoitukset hotelleissa ohjelman mukaisesti 2 hh:ssa, 4 x lounaan, 1 x iltapalan, venematkan Spreewald-

Lübbenau, paikallisoppaan palvelut *Potsda-min* kaupunkikävelyllä, sisäänkäymaksut ja opastukset *Cecilienhofin*, *Sanssoucun* ja *Rheinsbergin* linnaan sekä *Lehden* sorbi-heimon kotiseutumuseoon. Liittymä-kuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

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

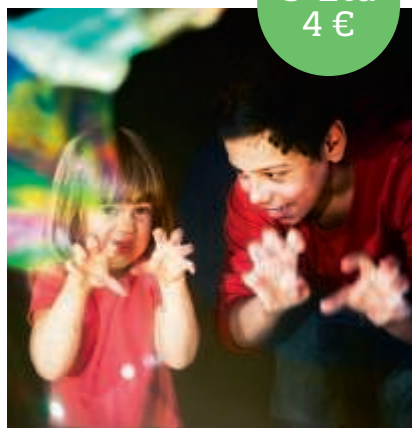
S-Etu
4 €

Perheristeily Tukholmaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan perheristeilyllä Tukholmaan lähtöpäivänä 13.10. juomakuponki veloituksetta Viking Linen laivalla (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Perheristeily Tukholmaan (3 pv) alk. 57 e/hlö/C4-hytissä alkaen Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa, bussikuljetukset Södertäljeen Pohjolan Matkan bussilla sekä tutustumisen *Tom Tits Experiment* -elämysmaailmaan suomen-kielisen oppaan johdolla. Liittymäkuljetuk-set satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/perhematkat tai Pohjo-lan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/ puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/



© TOM TITS EXPERIMENT

puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

MATKALLE

S-Etu
7 €



Sibeliuksen jalanjäljillä Pielisellä

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Sibeliuksen jalanjäljillä -matkalla lähtöpäivänä 8.9. ja 29.9. pääsylippu Koli Relax Spahan 32 e/hlö (norm. 39 e). Bonusta matkan hinnasta.

Sibeliuksen jalanjäljillä -matka (3 pv) alk. 239 e/hlö sis. bussikuljetuksen matkaohjelman mukaisesti, majoituksen 2 hlön standard-luokan huoneessa Break Sokos Hotel Kolilla, aamiaiset ja iltasau-
nan hotellissa, veneretken Lieksa-Monola tai opastetun tutustumisen Rukajärvi-keskuksen näyttelyyn, lounaan Timitran Linnassa, konsertin ja taidenäyttelyn Talligalleriassa, Paaterin aluemaksun ja opastuksen, kahvin ja makean kahvileivän Paaterissa sekä illalliskonsertin (illallinen lisämaksusta) Break Sokos Hotel Kolin Grill it! -ravintolassa. Liittymäkuljetukset matkalla useilta reiteiltä.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuheli-
mesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelu-
maksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelu-
maksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

S-Etu
9 €



Hotellilomalle Savonlinnaan

- S-Etukortilla majoitus alk. 108 e/2hh:ssa (norm. 117 e) elokuun ajan Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa ja 86 e/2hh:ssa (norm. 95 e) Kesähotelli Tottissa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja hotellin asukassauan käytön.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Savonlinna.
Lisätiedot ja varaukset: www.sokoshotels.fi, seurahuone.savonlinna@sokoshotels.fi, 015 20 202.

Tott kesähotelli, Satamakatu 1, Savonlinna.
Lisätiedot ja varaukset: tott.savonlinna@sokoshotels.fi, 015 206 3630.

S-Etu
3 €



Irtiotto arjesta saaristoristeilyllä

- S-Etukortilla Kaunis Kanavareitti -risteily aik. 21 e (norm. 24 e), lapset 7-16 v. 9 e (norm. 12 e) sekä Jazz-illallistoristeily aik. 56 e (norm. 59 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Kaunis Kanavareitti -risteilyllä näkee Helsingin kauneimmat rantamaisemat ja monta nähtävyyksien helmeä, mm. Degerön kanavan. Jazz-illallistoristeilyllä nautitaan ravintolalaiva m/s Aavan her-
kuista, upeista merimaisemista sekä tasokkaan Jazz Duon musisoinnista.

Kaunis Kanavareitti -lähdöt päivittäin klo 10.30-18.30 tunnin välein Kauppatorilta (Kolera-allas).
Jazz-illallistoristeilylähdöt 3.7.-28.8. perjantaisin klo 18 Kauppatorilta, Vanhan Kauppahallin takaa.
Liput ja lisätiedot: www.stromma.fi/s-etu

LIIKUNTA

EasyFit ja LadyLine kutsuvat tutustumaan

- S-Etukortilla 3 kerran tutustumispassi veloituksetta (norm. alk. 29,90 e/kk) ti 4.8. EasyFit-liikuntakeskuksissa.

Passilla voi veloituksetta käyttää EasyFitin palveluita.

EasyFit on kotimainen liikuntakeskusketju kaikenikäisille naisille ja miehille. Kaikissa keskuksissa on uudet, turvalliset ja helpokäyttöiset kuntosalilaitteet sekä runsas ryhmäliikuntatarjonta.

- S-Etukortilla 3 kerran tutustumispassi veloituksetta (norm. alk. 49 e/kk)

- ti 4.8. Bonusta myöntävistä LadyLine-hyvinvointikeskuksista.

Passilla voi veloituksetta käyttää LadyLinan palveluita.

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

EasyFit, toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi
LadyLine, toimipisteet ja lisätiedot: www.ladyline.fi



LIIKUNTA

S-Etu
1/2 €



Kuortaneen kansainväliset Loiste Eliittikisat

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Kuortaneen Loiste Eliittikisojen katetun pääkatsomon liput 23 e (norm. 25 e), muut katsomot 14 e (norm. 15 e) ja 8.8. klo 16 Kuortaneen urheilukentällä. Ei Bonusta.**

Kisoissa ovat mukana maamme kirkkaimmat yleisurheilutähdet, kirittäjinä kivikovat ulkomaiset urheilijat.

Kuortaneen Eliittikisat, Kuortaneen urheilukenttä, Keskustie 84, Kuortane.

Liput: www.lippupalvelu.fi

Lisätiedot: www.eliittikisat.fi/kuortane

MUUT EDUT

S-Etu
10 %



Tärkeitä asiat muistiin

- **S-Etukortilla Reddie & Crossie -muistikirja 7,20 e + toimituskulut (norm. 8 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.**

Hauska muistikirja muistiinpanoille, runoille tai vaikkapa päiväkirjaksi, koko A5. Ostamalla Suomen Punaisen Ristin tuotteen tukee järjestön toimintaa kotimaassa.

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

S-Etu
2 €



Liikunnan iloa Kolilla

- **S-Etukortilla Koli347 - Liikunnan iloa -ulkoilutapahtuman osallistumismaksu 14 e (norm. 16 e) 19.9. saakka. Ei Bonusta.**

Syksyinen Koli kutsuu ulkoilijoita luonnon väriloistoon lauantaina 26.9. Kolin monipuoliset reittivaihtoehdot tarjoavat jokaiselle liikunnan iloa ja elämyksiä sekä tarvittaessa haasteita. Reiteille voi lähteä halutessaan asiantuntevien oppaiden johdolla tai kulkea omassa tahdissaan omiin ajatuksiin syventyneenä.

Ylä-Kolintie 39, Koli.

Liput ja lisätiedot: www.pokali.fi/koli347

S-Etu
2 €



Naisenergiaa Joensuussa

- **S-Etukortilla Liikunnainen-tapahtuman osallistumismaksu 32 e (norm. 34 e) 23.8. saakka. Ei Bonusta.**

Naisten oma liikuntatapahtuma kokoaa liikkumaan Sirkkala-puistoon lauantaina 5.9. Tapahtumassa jokainen voi liikkua omaan tahtiinsa, ilman kilpailua ja ajanottoa. Reitit 5, 7,5 ja 10 km.

Sirkkala-puisto, Joensuu.

Liput ja lisätiedot: www.pokali.fi/liikunnainen



Suun terveyttä Oralista

- **S-Etukortilla hampaiden tarkastus 40 e (ilman Kela-korvausta 55,50*, norm. 79,90/81,90 e) 31.8. saakka.**

Lisätiedot ja ajanvaraus:
010 400 3400, www.oral.fi

*Vähennetään Kela-korvaus voimassaolevan Kela-korvauksen mukaisesti. Etuhinta sisältää palvelumaksun, mutta ei muita toimenpidekuluja. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.

MUUT EDUT

S-Etu
20-
50 %



Silmäaseman uudet asiakasomistajaedut

• S-Etukortilla seuraavat edut silmä- ja aurinkolasien kokonaishinnasta entistä laajemmasta valikoimasta:

- 25 %:n etu yksitehosilmälaseista
- 20 %:n etu monitehosilmälaseista
- 20 %:n etu aurinkolaseista voimakkuuksilla.

Silmäaseman asiakasomistajaetu uudistuu elokuusta alkaen, jolloin asiakasomistajat voivat valita kehykset tai aurinkolasit puolivuositain vaihtuvasta merkkivalikoimasta.

• S-Etukortilla 50 %:n etu alle 18-vuotiaille normaalihintaisista kehyksistä ja linseistä (norm. alk. 78 e) sekä optikon tekemä näöntarkastus silmälasien ostajalle (8-18 v.) veloitus (norm. 35 e) 31.12. saakka. Etu koskee koko myymälän kehysvalikoimaa.

Lisätiedot: www.silmaasema.fi

S-Etu
10 €



Kuvataideleiri Kolilla

• S-Etukortilla kurssimaksu 200 e/hlö (norm. 210 e) 21.-25.9. Kolilla. Ei Bonusta.

Kolin inspiroivissa maisemissa pidetään *Akvarelleja kansallismaisemissa* -kuvataideleiri taidemaalari Seppo Väänäsen vetämänä. Leiripaikkana toimii Break Sokos Hotel Koli ja järjestäjänä Lieksan kansalaisopisto.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
www.opistopalvelut.fi/lieksa

TEKSTI MARI KOSKI

Tänään parempi kuin eilen

71 000 asiakasomistajan Pohjois-Karjalan Osuuskauppa kehittää alueensa elinvoimaisuutta tuomalla esiin paikallisia tuotteita, työllistämällä nuoria sekä tukemalla maakunnan urheilu- ja kulttuuritoimijoita.

”Haluamme olla joka päivä parempia kuin eilen”, kuvaa toimitusjohtaja **Juha Kivelä** osuuskaupan tekemisen meininkiä. Hän on ylpeä pohjoiskarjalaisten korkeasta työmoraalista ja reippaasta huumorista.

Pohjois-Karjalassa osuustoimintaa harjoitetaan 80 toimipaikan ja yli 1 100 työntekijän voimin.

”Kesällä meillä työskentelee lisäksi noin 650 nuorta, ja myös laskettelusesonkina tarvitaan apuvoimia.”

Paikallisten tuotteiden menekki – ja sitä kautta koko maakunnan hyvinvoinnin – edistäminen on osa osuuskauppaa. Tuotteiden löytämistä kaupassa helpottavat Työtä Pohjois-Karjalasta -merkit. Erityisen suosittuja ovat paikallisten leipomoiden tuotteet, kuten karjalanpiirakat.

Osuuskauppa palvelee alueensa jokaisessa kunnassa ja kaupun-

gissa. Tuttujen palveluiden rinnalle kehitetään myös uusia, monikanavaisia ratkaisuja.

”Avasimme vastikään Joensuun Sokokselle Marimekon showroomin, jonka ideana on myymälää ja verkkokauppaa yhdistämällä tarjota asiakkaalle laaja tuotevalikoima”, Kivelä kertoo.

Kotimaanmatkailijalle hän suosittelee rauhoittumista Koli Relax Spa -kylpylän kansallismaisemissa. Myös kulttuurin saralla Pohjois-Karjalassa riittää nähtävää.

”Tänäkin kesänä on esitetty huikea määrä erilaisia kesäteattereita.”

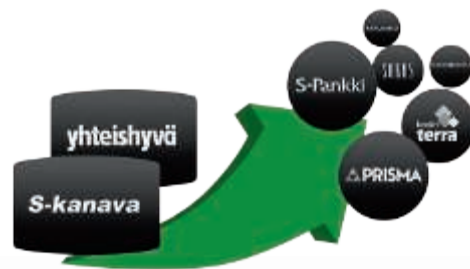
Osuuskauppa tukee kulttuuria ja urheilua – erityisesti lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia.

”Lisäksi lahjoitamme alueen alakouluille Reilu kaveri -stipendejä. Stipendin myöntämisperusteet tulevat osuustoiminnan arvoista, joita ovat ympäröivästä yhteisöstä ja muista ihmisistä välittäminen”, Kivelä lisää.



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

TEKSTI LARI LAPPALAINEN
KUVITUS TUUKKA MIELONEN



TUTUSTU
JA TESTAA
osoitteissa
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)
& s-kanava.fi



Yhteinen navigaatio helpottaa verkkoasioointia

Koko S-ryhmän laajuinen verkkosivujen uudistus käynnistettiin kulu-
neen kesän aikana. Tämä näkyi ensimmäiseksi S-kanavalla ja Yhteis-
hyvän verkkosivuilla, joiden yläreunaan ilmestyi alkukesästä S-ryhmän
yhteinen valikko.

Yhteinen valikko eli navigaatio tekee asioinnista entistä hel-
pompaa ja kerää kaikki asiak-
kuutesi kannalta olennaiset
tiedot yhteen paikkaan. Navigaatiosta
löydät muun muassa omat bonus-
ja ostokertymätietosi. Omat tietosi
asiakkuudestasi ja osuuskaupastasi
ovat saatavissa kaikissa niissä S-ryh-
män verkkopalveluissa, joissa asioit.

Yhteinen navigaatio toimii myös
oikopolkuna S-ryhmän eri verkko-
sivuille ja omaan osuuskauppaan.

”Yhteisellä ylänavigaatiolla pyri-
tään selkiyttämään muun muassa
kirjautumiskäytäntöjä. Tällä het-
kellä S-ryhmän erilaisiin verkko-
palveluihin voi kirjautua hyvin
monella eri tavalla ja tunnuksella.
Tarkoituksena on myös, että asiak-

kaan omat tiedot ovat käytettävissä
kaikissa niissä palveluissa, joissa
asioidaan”, kertoo verkkopalvelu-
päällikkö **Marianne Uimonen** SOK:sta.

Kirjaudu ja näe tiedot nopeasti

Yhteinen navigaatio pitää sisällään
Omat tiedot -palvelun, joka vaatii
kirjautumisen. Palveluun kirjai-
dutaan samoilla tunnuksilla kuin
Omalle S-kanavalle.

Jos käyttäjä on uusi, häntä pyy-
detään ensimmäisen kirjautumi-
sen yhteydessä tekemään vahva
tunnistus pankkien tarjoamalla
TUPAS-tunnistuksella tai mobiili-
varmenteella. Tämän jälkeen sisään
voi kirjautua itse luoduilla tunnuk-
silla, S-Pankin verkkopankkitunnuk-
silla tai mobiilivarmenteella.

”Ensimmäisessä versiossa asiak-
kaat pääsevät käsiksi heitä itseään
eniten kiinnostaviin tietoihin eli
tarkastelemaan Bonuksia ja osto-
kertymää. Seuraavissa versioissa ylä-
navigaatiosta voi nähdä suoraan esi-
merkiksi ostettujen kodinkoneiden
takuukuitit tai käyttää postilaatikkoa
asiointiin”, kertoo SOK:n Digitaaliset
palvelut ja kohdennettu media -yksi-
kön johtaja **Panu Vainio**.

Suunnitelman mukaan koko
kaupparyhmän yhteisen tuotehaun
pitäisi olla käytettävissä vuonna 2016.

”Paras tilanne olisi tietenkin sel-
lainen, että kaikki tuotteet verkosta
kivijalkaan olisivat heti haun piirissä.
Pitää kuitenkin olla realistia ja hyväk-
syä, että palvelua rakennetaan vai-
heittain”, Vainio linjaa. •

Vain Elämää

**Uusi kausi
syksyllä 2015**
nelonen.fi/vainelämää



VAIN ELÄMÄÄ -FANIKATSOMO m/s FINLANDIALLA.

Kaikki syksyn lähetykset jättiruudulta m/s Finlandialla perjantaisin 18.9. alkaen.
Vietä ilta fanikatsomossa Päivä Tallinnassa -risteilyn tai hotellimatkan paluulähdöllä.
Tai lähe iloiselle kuuden tunnin iltaminiristeilylle, johon sisältyy paikka fanikatsomossa
sekä suolaista ja makeaa purtavaa ja juomia hanasta. Katso päivän hinnat **eckeroline.fi**

Vain elämää
-tähdet myös
livekeikoilla
laivalla syksyllä.
Katso:
eckeroline.fi



Katso elämää laadukkaiden
Hoya-linssien läpi.



SILMÄASEMA
40 VUOTTA



**KAIKKI
LINSSIT - 50%**

Linssien valinta on hyvin yksilöllinen asia, jossa kannattaa luottaa asian-
tuntijan apuun. Markkinoiden monipuolisimmasta valikoimasta löydämme
sinulle taatusti laadukkaat, viimeisimmän teknologian mukaiset Hoya-
linssit sekä upeat kehykset syksyn mallistosta.

Kulutonta &
korotonta
maksuaikaa jopa*

10kk

*Lue lisää rahoitusratkaisusta www.silmäasema.fi tai kysy lisää henkilökunnaltamme.

Optikon näöntarkastus

0€

Etu koskee optikon tekemää
näöntarkastusta (norm. 35 €).
Ei koske piilolinssinäöntarkastusta.

Etu koskee uusia tilauksia ja normaalihintaisia silmälaseja eikä siihen voi yhdistää muita etuja. Kampanja-aika 1.-31.8.2015.



Piilolinssit – näkemisen vapautta ikään katsomatta

Etu koskee Alconin ja Coopervisionin piilolinssijä ja on voimassa 31.8.2015 asti, ei muita alennuksia. Koskee myös verkkokaupastamme tilattuja piilolinssijä.

Näkeekö tuleva koululainen hyvin taululle?

Ekaluokkalaisille silmälasit maksutta

Etu on voimassa 31.12.2015 asti ja koskee syksyllä 2015 koulunsa aloittavia ekaluokkalaisia. Silmälasit veloituksetta silmälääkärin reseptiä vastaan. Alle 8-vuotias lapsi tarvitsee silmälääkärin lasilasireseptin optikon näöntarkastuksen lisäksi.



Kaikille alle 18-vuotiaille silmälasit

-50%

Tarjous koskee koko myymälän kehys- ja linssivalikoimaa ja annetaan kaikille alle 18-vuotiaille.

Etu on voimassa 31.12.2015 asti kaikille alle 18-vuotiaille normaalihintaisesta silmälasiostoksesta (hinta alk. 53,50 €). Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35€), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

**Ajanvaraus silmä-
lääkärille tai optikolle:**
010 190 200 (mpm/pvm)

www.silmaasema.fi



SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsaaraala

RISTIKKO 8

LÄÄKINTÄJÄ JYRKI TAKALA

6/2015:

Ristikon

6/2015

[illegible]

Vastaa 15.8.2015 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 8", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN

KUVA JANI SOURANDER

PÄIVI NUMMI-KAUPPILA, myyjä,
Emotion Hamina, Kymen Seudun Osuuskauppa.

Mieluinen meikkiopas

”Moni ajattelee, että kosmetiikkamyynnin työ on vain kynsien lakkailua ja itsensä meikkaamista. Ammatissa tarvitsee kuitenkin valtavasti tietoa, sillä myytäviä tuotesarjoja on paljon ja asiakkaat ovat valveutuneita. Lisäksi allergioita on runsaasti, mikä on huomioitava tuotevalinnoissa. Siksi jatkuva kouluttautuminen ja tuotteisiin perehtyminen on välttämätöntä mutta myös innostavaa.

Tulin töihin myymäläämme, Suomen ensimmäiseen Emotioniin, kun se perustettiin 15 vuotta sitten. Asiakaspalvelun laatua on korostettu alusta alkaen, ja siihen panostetaan edelleenkin. Saan suurimman palkinnon työstäni, kun asiakas palaa kertomaan, että suositteleni tuote on ollut mieluinen.

Nautin siitä, että kohtaan päivän aikana lukuisia eri asiakkaita. Koulutukseltani olen kosmetologi, mutta pidän enemmän myyntityöstä kuin rauhallisemmasta hoitojen tekemisestä. Päivän aikana teen kauneusneuvontaa ja asiakasmeikkejä, hyllytän tuotteita ja siivoilen myymälää. Kampaamo- ja terveystuotteet sekä alusvaatteet tekevät työstä monipuolisen.

Tällä hetkellä myymälässä on erityisen mukavaa, sillä kesämökkiläiset asioivat meillä edelleen, mutta koulujen ja töiden alun lähestyessä myös paikkakuntalaiset palaavat ostoksille.”



yhteishyvä

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

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääälliköt Sanna Suokko ja
Tanja Kallio (opintovapaalla)
Konseptipääällikkö/ruoka Sanna Autio
Vastaava tuottaja Niina Korhonen
Tuottaja Enna Koivunen
Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyyni Maija Owie

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

TOIMITUS ALMA 360

Monimediatauottajat Päivi Salo ja Tuuli Virta
(vanhempainvapaalla)
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikko Jere Saarelainen
Kuvatoimittaja Nea Ilmevalta
Kannen kuva Roope Permanto

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 8/2015
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Elokuun lukijakilpailuun osallistuneiden kesken arvomme Kärcherin SE 6.100 -tekstiilipesurin, joka sopii sekä tekstiilien että koviin pintojen puhdistamiseen. Laitetta voi käyttää myös mattojen ja huonekalutekstiilien syväpuhdistukseen. Palkinnon arvo on 349 euroa.

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

NÄIN VASTAAT:

- **15.8.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 8/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 10/2015.



Miellyttävin juttu kesäkuun lehdessä

Kesäkuun suosikkijutussa tutustuttiin syöpää sairastaneeseen Anna Rukkoon, joka on kerännyt tekemilään koruilla rahaa Uudelle Lastensairaalalle. Kesäkuun lukijakilpailun palkinnon voitti Kirsti Korpi (Pirkkala).



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

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

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

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

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

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

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

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 765 858 (0,088 €/min) palvelee kaikissa asiakasomistajapostinne liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20.

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

Maltaisia makuelämyksiä

Tiesitkö, että osa oluista pitää ottaa lämpenemään vartiksi ennen tarjoilua?



JUUSO PALONIEMI

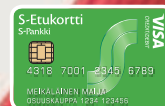
Mikä suvussa kiehtoo?

Tapasimme kaksi sukuunsa syventynyttä lukijaamme.

Syksy saapuu pihamaalle

Käy puutarhatöiden kimppuun oikeilla välineillä.

Yhteishyvä 9/2015 ilmestyy 27.8.2015 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live. Syyskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.



S-kanava.fi

Kaikki joukolla Bonusta keräämään!

Tilaa jokaiselle taloudessasi omat maksuttomat S-Etukortit, niin voitte porukalla kartuttaa kuukausittaista bonuspottia ostoillanne – vaikkapa yhteistä lomamatkaa varten!

Saat kortit kätevästi Omalta S-kanavalta. Kirjaudu sisään osoitteessa [S-kanava.fi](https://www.s-kanava.fi) ja tilaa kortit kohdassa Omat tiedot.