

3 | 2022

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

yhteishyvä

Helsinki, rakkaani

NÄE JA KOE PÄÄKAUPUNKI
TOISIN KUIN ENNEN

PARSAN SPURTTI
Kotimainen herkku
kasvaa 15 senttiä
vuorokaudessa

TORNIN LUMO
Maailmanluokan hotelli
odottaa entistäkin
loistokkaampana

PUIKOT HEILUMAAN
Neulo modernit
maakuntasukat
kesätennareihin



MAAILMAN SUOMALAISIN HUMMUS

RESEPTIT
KAUKAA,
VALMISTUS
LÄHELLÄ.



BABA FOODS

LUE LISÄÄ: BABA.FI



TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin



44

Parsanviljely
vaatii paljon
käsityötä.

10

MEIDÄN KAIKKIEN HELSINKI

Helsinki on kotimaan matkailukesän ykköskohde. Neljä kaupunkilaista kertoo, miten ihana pääkaupunki heidän mielestään kannattaa kokea.

22

NÖYRÄNÄ LUONNON- VOIMIEN EDESSÄ

Vuoret ovat opettaneet alppinisti Lotta Hintsaa.

26

PIENI GRILLAUSKOULU

Ohjeet kesän parhaaseen mariinadiin ja muihin grilliherkkuihin.

35

TERVETULOA KESKIKESÄ!

Poimi ostoskoriin ruokakaupan löytöjä.

40

RAVINTOLAILLALLINEN OLI RIKKAIDEN HUPIA

Historioitsija Merja Nummi innostuu siitä, miten ennen syötiin.

44

VALOISIEN ÖIDEN VIHREÄ HERKKU

Suomalaisessa parsassa on poikkeuksellisen hieno maku, joka säilyy pakastettunakin.

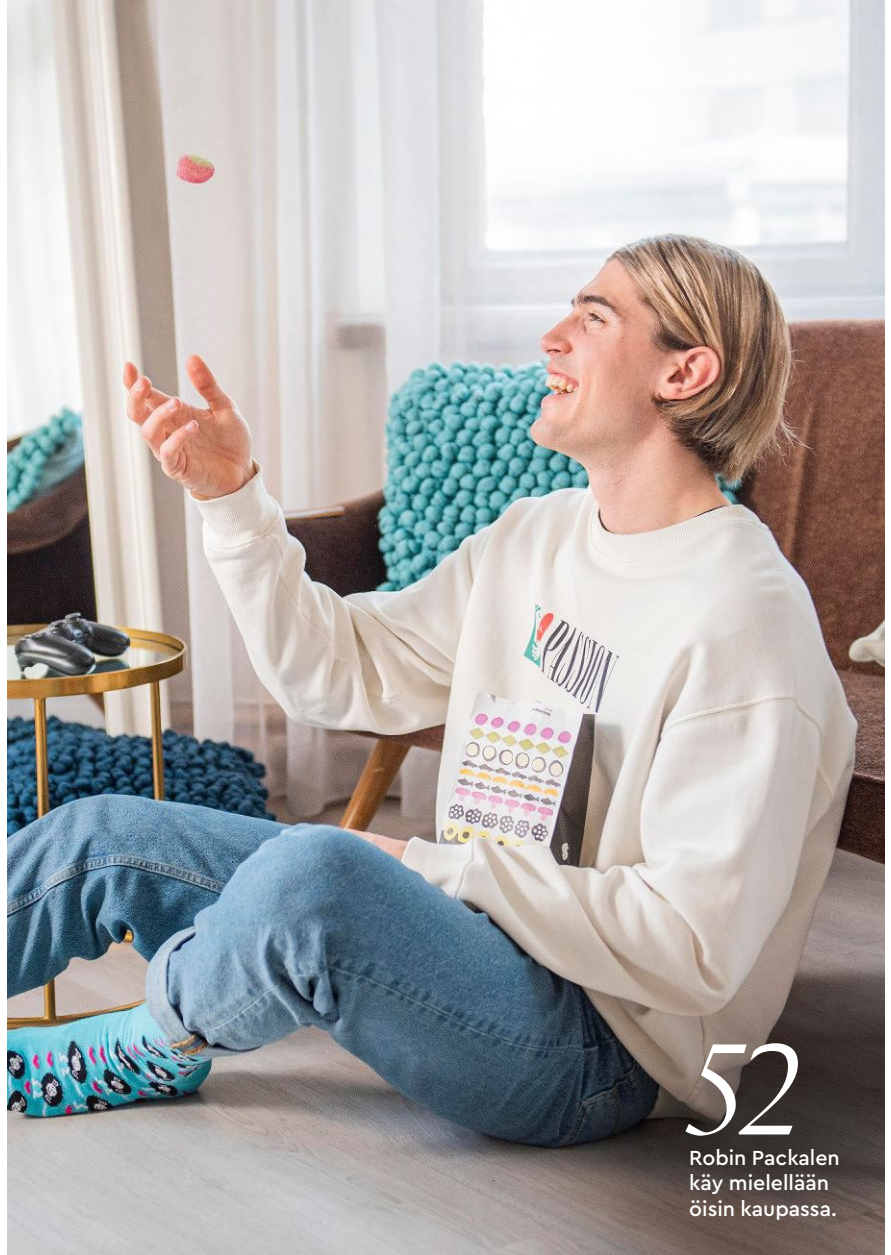


"Yhteishyvän kansijuttu on retki ihanaan kesäiseen Helsinkiin ja muistutus kaupungin hienoudesta ja tarjonnasta", sanoo lehden kannen ja kansijutun kuvittanut **Anja Reponen**. Hän asuu itsekin Helsingissä ja nauttii erityisesti kaupungin merellisyydestä, luontoalueista ja erilaisista kaupunginosista. Reponen on kuvittaja ja graafinen suunnittelija, joka piirtää ja maalaa käsin. Hän haluaa pitää tyylinsä rentona, ilmavana ja orgaanisena. "Toivon, että piirtämisen ilo näkyy lopputuloksessa."

VAKIOSIVUT

- 09 Lukijoilta
- 19 Kirjapiiri
- 21 Kähkönen
- 69 Ilmoitustaulu
- 95 Etuja asiakasomistajille
- 97 Ristikko
- 99 Hyvä päivä

Lehden välistä löytyvästä
Sesonki-liitteestä saat ohjeet
juhannuksen ja muiden kesäpäivien
helppoihin herkkuihin.



Robin Packalen
käy mielellään
öisin kaupassa.

50 LOUNAALLA TAIVASALLA
Parhaat vinkit piknikille.

52 "KAVERIT PITÄVÄT MINUT
MAAN PINNALLA"
Poptähti Robin Packalen iloitsee, että kavereilleen hän on tärkeä omana itsenään.

56 HOTELLI OMISSA
KORKEUKSISSAAN
Helsingin juhlaava maamerkki
Torni avautui uudistuksen jälke-
keen entistäkin upeampana.

63 PALVELUNEUVOJA TIEN PÄÄLLÄ
Kaija Hartikainen ajelee
liikkuvalla pankkikonttorillaan
ympäri Pohjois-Savoa.

64 AIKA KIVA MEDIAPOMO
SOK:n uusi mediajohtaja Päivi
Anttikoski haluaa tehdä osuus-
kaupan ideaa tunnetuksi.

70 KOTI ON OSTETTAVA,
KUN TARVE ON
Asuntolainan koroista ei pidä
tehdä liian isoa mörkköä.

77 KEVÄÄN VALKOINEN KRUUNU
Suurin osa ylioppilaslakeista
tehdään Fredriksonin tehtaalla
Viitasaarella.

81 KESÄN KAUNEIMMAT
Uuden sarjan ensimmäisessä
osassa neulotaan Uusimaa-
sukat.

85 "ÄLÄ UNOHDA MINUA
UIMAKASSIIN"
Hyvällä huollolla uimapuku
pysyy napakkana ja värit
heleinä.

86 KETÄÄN EI SAA JÄTTÄÄ YKSIN
Mohamad Faraj toimii
Uudessa lastensairaalassa
tukena perheille.

Arabian rakastetut kuviot.

Uusia ja tuttuja suosikkeja
– rakkautta ensi kattauksella.
Rakastetut kuviot -sarjan astiat
nyt myymälöissä.



Tarkista saatavuus
osoitteessa prisma.fi

ARABIA
1873

yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö, vt.

Satu Savela

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

Sometuottaja

Suvi-Päivikki Jänkälä

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Medialiiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

yhteishyva.toimitus@sok.fi

Vaihe

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistajuuden

ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

Osoitteenmuutokset

päivittyvät automaattisesti

väestörekisteri-

järjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Art Director

Eeva Värtö

Vastaava tuottaja

Leila Mehto

Tuottaja

Niina Mälikä

Graafiset suunnittelijat

Reeta Kukkola ja

Laura Savioja

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

118. vuosikerta

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea

myös näköislehtenä

osoitteessa:

yhteishyva.fi/nakoislehti

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 706 443 (Media

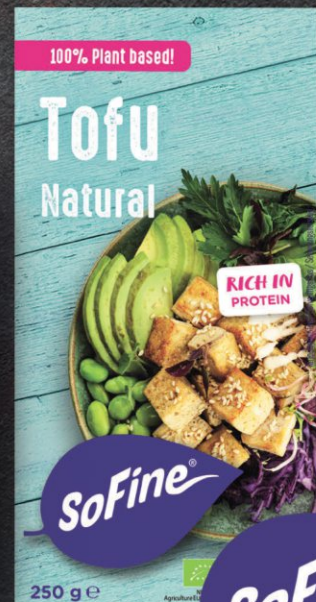
AuditFinland, 2021)

Aikakausmedia ry:n jäsen

HUOM! Kesäkuun Yhteishyvä on jouduttu poikkeuksellisesti painamaan ohuemmalle paperille kuin normaalisti, koska paperin saatavuuden kanssa on ollut ongelmia koko Suomessa.



Tutustu myydyimpiin tofutuotteisiimme!



SANNA SUOKKO

on Yhteishyvän
päätoimittaja, joka
lenkkeilee Martti-
koiransa kanssa Itä-
Helsingin rannoilla.



Viimeiset kaksi vuotta ovat vaikuttaneet niin, että se, mikä joskus oli tavallista, on yhtäkkiä uutta ja innostavaa – ja silti ihanan tuttua.

Korona kuritti erityisesti pääkaupunkiseutua. Työmatkailu ja ulkomailta suuntautuva matkailu tyssäsivät kuin seinään. Kotimaan vapaa-ajan matkailijoitakaan Helsinki ei houkutellut. Kun vaatimuksena olivat riittävät turvavälit ja kaiken kanssakäymisen varominen, mökkiloma veti puoleensa pääkaupungin rientoja enemmän.

Myös osa S-ryhmän liiketoiminnoista kärsi pandemian myötä erityisesti Helsingissä. Kaupparyhmää auttoi monialaisuus, jonka myötä esimerkiksi hotelli- ja ravintola-alalla työskenteleville pystyttiin tarjoamaan töitä S-ryhmän kaupoista. Kaikkia emme valitettavasti pystyneet auttamaan, ja moni vaihtoi pakon edessä alaa.

Toivottavasti tuo kaikki on nyt ohi. Matkailun elpyminen pandemian jälkeen on silti hidasta. Ulkomaiset matkailijat eivät palaa vielä tänäkään kesänä Helsingin katu-kuvaan siinä määrin kuin aikaisemmin. Euroopan turvallisuuspoliittinen tilanne on muuttunut, ja Suomen yhteinen raja Venäjän kanssa painaa matkakohteen valinnassa.

Silti toivomme, että Helsingin-vierailu tuntuu sinusta nyt ajankohtaiselta ja virkistävältä. Helsinki antaa kesällä parastaan. Poissa ovat kylmä, ytimiin asti pureva viima ja jään peittämät kadut. Tilalla on valoa,

lämpöä, ihmisiä, kulttuuria ja omalaatuista tunnelmaa, jonka vain Helsinki tarjoaa.

Teemajutussamme neljä kaupunkilaista kertoo oman näkemyksensä Helsingistä ja sen helmistä. Seikkailemaan kannattaa ehdottomasti lähteä myös vähän kauemaksi ydinkeskustasta ja rautatieasemasta. Eri kaupunginosat kätkevät sisäänsä jokaiselle jotakin fiiliksen ja tarpeen mukaan.

KUN ITSE SAAN kesävieraita Helsinkiin, vien heidät ehdottomasti uudistettuun ravintola Kappeliin, joka on sijainnut keskellä Esplanadia jo kolmella eri vuosisadalla. Suojeltu rakennus on uudistettu kokonaisvaltaisesti sen historiaa kunnioittaen.

Toinen must-kohde on hotelli Torni, joka on niin ikään remontoitu perusteellisesti reilun kahden vuoden aikana. Myös sinä saat tämän lehden myötä maistiaisia Tornista toimittaja **Sami Sykön** ihastuttavassa matkaseurassa (s. 56).

Ja mitä muuta? No, tietenkin meri! Jos haluaa nähdä Helsingin uudesta näkövinkkeistä, kannattaa suunnata saariin, muuallekin kuin Suomenlinnaan. Niihin pääsee kätevästi yhteysaluksilla. Kun tuuli tarttuu tukkaan ja aurinko porottaa siniseltä taivaalta, voi kokea, millainen on kaupunki meren sylissä.

OLLAAN
YHTEYDESSÄ!



NETISSÄ
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
@yhteishyva



PINTEREST
@Yhteishyvä



TWITTER
@sryhma

Flora

Kasvuvoimaa Florasta



Suomen suosituin margariini nyt ilman palmuöljyä



02/2022

Lukijoiden suosikit top 3

1. Marjoja ympäri vuoden
2. Pidä rahat turvassa huijareilta
3. Muodin vuosikymmenet

"Marjat ovat suuri osa elämäni eri muodoissaan, ja osa marjoista on ostettava. On kiva tuntea tämä tuotantoketju."

Eeva Karhu, Kajaani

"Kotimaiset marjat nousevat arvoon arvaamattomaan tässä nykyisessä maailmantilanteessa. Metsien ja peltojen 'timantti', josta täytyy pitää kiinni!"

Riitta Häkkinen, Kuopio

"Moni ystäväni on hatkahtanut huijauksiin. Tämä artikkeli oli hyvä tietopaketti, kuinka omalla toiminnalla voi välttää päätyvästä nettirikollisten uhriksi."

Tuomas Mäkelä, Kokkola

"Lyhyt, ytimekäs ja monipuolinen muistutus tärkeästä asiasta. Selkeitä ja ymmärrettäviä ohjeistuksia meidän kaikkien käyttöön! Hyvä, että nettihuijaukset nostetaan tapetille aika-ajoin."

Timo Vainonen, Hämeenlinna

"Paras kansikuva ikinä! Komea mies. Ei aina naisia tai kukkia!"

Elise Tarula, Jokioinen



MONTAA JUHANNUSTA en ole kaupungissa viettänyt, koska asun rannikolla. On ollut kokkoa, juhannustaikoja, koivut oven pielissä ja vihdot saunassa. Nyt perinteeksi on tullut juhannuskinkku. Miksi sitä syötäisiin vain kerran vuodessa, kun se on niin hyvää? – **Minna Kovanen**

MIELEENPAINUVIMMAN juhannuksen koin lapsena, kun naapuri kutsui mökilleen. Sain saunaa savusaunassa, ja meille lapsille oli tarjolla kokonainen korillinen punaista limsaa. Se oli uskomattoman ihanaa. – **Maija-Liisa Nerikko-Laurinen**

JUHANNUSSÄÄ OLI uskomaton viime kesänä Sulkavalla: 31 celsiusta ja uimavesi 28. Uitiin kaverin kanssa urakalla, otettiin aurinkoa ja syötiin hyvin. Parit janojuomatkin meni. Luonto kauneimmillaan ja hyvä seura. – **Jaana Pajunen**



OLI JUHLA JA JUHANNUS-ILTA...

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa mieleen painuneista juhannuksistaan.

JUHANNUSHÄITÄMME juhlittiin 24.6. 1967. Se oli ehdottomasti paras juhannus. Tulevana juhannuksena olemme olleet 55 vuotta naimisissa! – **Aino Gummerus**

JUHANNUSAATTONA perheemme istui kesäillan hämärässä keittiön pöydän ympärillä nauttien keskikesän juhlasta. Yllättäen huomasin, että rivitalomme lipputangosta laskettiin alas Suomen lippua. Senhän piti liehua yli koko suvisen yön. Onkohan naapuri ollut eri mieltä? Kiiruhdin parvekkeelle ja mitä kummaa, joku kääri lippuamme rullalle kainaloonsa ja juoksi maantiellä odottavaan autoon ennen kuin ehdin hämmästykseltäni edes suutani avata. – **Maire Välimäki**

ROLLING STONES konserttoi Yyterissä aikoinaan juhannuksena. Se oli ikimuistoista. – **Kaisa Kallio**

täggää kuvasi
#yhteishyvä



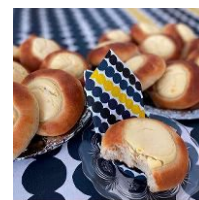
Yhteishyvän reseptit inspiroivat



@jottainmakiaa suosittelee testamaan Yhteishyvän uunilihapiirakoita.



Parsaranskalaiset limeaiolilla ovat @roseamariin uusi herkku.



Kevään ensimmäiset rahkapullat @pelpiron leipomana.



@minnalangstrump teki aamiaispizzaa Yhteishyvän vinkin mukaan.

teema | *Helsinki*



Meidän kaikkien Helsinki



teksti **KIRSI HEMANUS** kuvitus **ANJA REPONEN**

Helsinki on kotimaan matkailukesän ykköskohde. Koronakesinä matkailijat ovat väistelleet pääkaupungin houkutuksia, ja nyt on aika ottaa vahinko takaisin. Itämeren tyttäreksi kutsuttu kaupunki toivottaa matkailijat lämpimästi tervetulleiksi ja tarjoaa parasta myös asukkailleen.

Helsingissä voi sukeltaa eri kaupunginosien omaleimaiseen tunnelmaan, tutkia keskustan rakennusten historiallisia kerrostumia, ihailla merenrannassa auringonlaskua ja samoilla metsässä.

Valitsimme neljä kaupunkilaista kertomaan, miten upea, kesäinen Helsinki kannattaa kokea. Nautitaan Helsingistä!

Pauli Jokinen

Toimittaja, tietokirjailija, kaupunkioipas

Yksityiskohdat yllättävät kävelijän

”Helsingissä kävellessä kannattaa nostaa katse kadun pinnasta. Esimerkiksi Aleksanterinkadulla voi nähdä korkealla katutasan yläpuolella talojen seinillä pieniä patsaita ja reliefejä. Myös taaksepäin kannattaa välillä katsoa: silloin kaupunkitila avautuu katsojalle paremmin.

Paikallishistoria, erityisesti Helsingin historia, on aina kiinnostanut minua. Helsinki on taide- ja kulttuurihistorian näkökulmasta maamme kansainvälisin kaupunki. Olen opastanut noin kahdeksan vuotta kävelykieroksia, jotka liittyvät kaupungin historiaan eri näkökulmista: on esimerkiksi arkkitehtuuria, kulttuurihistoriaa ja rikoshistoriaa.

OMA SUOSIKKINI ON arkkitehtuurin historiaan keskittyvä kävely. Helsinki on oikea arkkitehtuurin ulkoilmamuseo.

Helsingin arkkitehtuurissa ja julkisissa veistoksissa ovat edustettuina kaikki tyyli-suunnat ja aikakaudet, mitä Suomesta löytyy. Koska vanhaa puretaan ja uutta rakennetaan, keskusta-alueella on iso kirjo erilaisia ja eri aikakauden rakennuksia.

Pääkaupunkina yli 200 vuotta toimineeseen kaupunkiin on rakennettu paljon valtakunnan kannalta merkittäviä rakennuksia, kuten 1800-lukulaiset Säätytalo, Suomen Pankki ja Kansallisarkisto. Arkkitehti **Carl Ludvig Engel** sai tehtäväkseen keskeisten rakennusten suunnittelun, kun Helsingistä tuli pääkaupunki 1812. Senaatin torin ympäristö on eräs maailman parhaiten säilyneitä empirekokonaisuuksia.

Uudempaa arkkitehtuuria edustaa 1970-luvulla rakennettu Finlandia-talo ja uusinta uutta keskustakirjasto Oodi rautatieaseman kupeessa sekä Helsingin yliopiston kirjasto Kaisaniemessä. Ne ovat huikeita luomuksia.

Yksi lempirakennuksistani on Postitalo. Vaikka talo onkin valtava möhkäle, se tuo mieleen Lego-palikat. Muoto tuo rakennukseen uljautta ja keltainen väri pirteyttä. Postitalon katolle rakennettiin Helsingin



ensimmäinen helikopterikenttä, jonne olympialaisten vieraat laskeutuivat. Talon erikoinisuus on myös se, että sen jokaisessa tiilessä on aaltokuvio, kuin postileima. Kävelykierosten osanottajat hämmästyvät usein tämäntapaisia pieniä yksityiskohtia. Ne jäävät mieleen, vaikka kierroksesta ei viikon kuluttua enää muuta muistaisikaan.

Kun seisoo Postitalon edessä ja katsoo hotelli Vaakunaan ja Lasipalatsiin päin, on kaikesta hälystä ja melusta huolimatta keskellä komeaa funkkiskeskittymää. Rakennukset ovat peräisin 1930–50-luvulta.

HELSINGISTÄ LÖYTYY kaupunginosia moneen lähtöön. Itse asun Oulunkylässä. Se on huvilakaupunginosa, jossa on vielä vanhoja puutaloja. Siellä voi tutkia vanhojen rakennusten kivijalkoja tai löytää kiviporaaat keskeltä metsää. Hieno paikka Oulunkylässä on Pikkukoski ja sen viereinen korkea Pirunkallio. Sieltä näkee keväällä, kuinka Vantaanjoen jäät lähtevät. Pirunkalliolla on kuvattu vanhoja Suomi-filmejä.

Vantaanjoen ranta on minulle mieluisaa lenkkeilymaastoa. Siellä on vanhoja jalopuita, kuten vaahteroita ja jalavia. Teen löytöretkiä seuraamalla pieniä metsäpolkuja.

Ehdoton lempipaikkani Helsingissä on Kivinokka, jossa minulla on kesämaja. Tunnelma on kuin sadan vuoden takaa, koska majoihin ei tule lämmintä vettä tai sähköä. Kivinokassa mieli lepää.”

3 TÄRPPÄÄ: KIINNOSTAVIA ASUINALUEITA

1 Pohjois-Haaga rakennettiin sodan jälkeen. Sieltä löytyy niin ensimmäisen maailmansodan aikaisia linnoitusrakennelmia, ostari, alppiruusuisto kuin rintamamieskerrostalojakin. Pohjois-Haagassa on myös vuoden 1918 sodan aikainen punaisten veljeshauta ja vanha hyppyrimäen paikka.

2 Kontulassa Itä-Helsingissä on paljon isoja pihvoja ja suuria puita, mikä kertoo 1960- ja 70-lukujen ihanteista.

3 Kalasatama on hyvä esimerkki siitä, miten 2000-luvulla synnytetään uusi kaupunginosa tyhjästä. Alueen satamahistoria elää kivasti kadunnimissä, jotka on otettu vanhojen laivojen nimistä.



3 TÄRPPÄÄ: KIVAA TEKEMISTÄ

1 Teurastamon alueella on markkinoita, myyjäisiä, konsertteja ja erilaisia tapahtumia ympäri vuoden. Samalla voi nauttia alueen hyvästä ruoka- ja juomatarjonasta.

2 Vallilan Konepajan alueella on baareja, ravintoloita ja erilaista kulttuuria, samoin läheisessä Suvilahdessa.

3 Helsingissä on pieniä korttelikinoja, kuten Riviera-leffateatteri Kalliossa ja keskustan Kino Engel. Leffan voi nauttia vaikka viinilasillisen kanssa. Muun muassa Kino Engelissä järjestetään kesällä tunnelmallisia ulkoilmanäytöksiä.

Torikahveja, luonnonrauhaa ja yössä tanssivia ihmisiä

Käsikirjoittamani televisiosarja *Aikuiset* liittyy vahvasti Helsingin yhteen kaupunginosaan, Kallioon. Kalliolla on tärkeä osa sarjan hahmojen elämässä ja koko siinä kuplassa. Kirjoittaessani sarjaa halusin päivittää populaarikulttuurin kliseistä Kallio-kuvaa. Sen mukaan Kallio tunnettiin lähinnä thai-hierontaliikkeistä ja halvoista pizzeriaista. Nykyisinhän Kallio on keskiluokkaistumisen kourissa, ja sinne on ilmestynyt esimerkiksi viinibaareja. On ikään kuin vanha ja uusi Kallio rinnakkain.

Muutin Kallioon noin kymmenen vuotta sitten. Kallio on kivalla tavalla yhteisöllinen paikka. Alueella asuu paljon erilaisia ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Vietän siellä edelleen paljon aikaa, vaikka olen asunut jo pari vuotta viereisessä kaupunginosassa Vallilassa.

Sekä Kalliossa että Vallilassa on tervetullut olo, enkä nykyisin juuri poistu alueelta. Työhuoneeni on täällä, ja suuri osa ystävästäniikin asuu täällä. Siitä syntyy kylämäinen tunnelma. Alueella on myös todella hyviä kahviloita ja bistro-tyyppisiä rentoja fine dining -ravintoloita, mielestäni kaupungin parhaita.

HELSINKI ON kompaktin kokoinen kaupunki, ja täällä voi pyöräillä joka paikkaan nopeasti. Eri kaupunginosissa on hyvin erilainen tunnelma. Ennen kuin muutin Helsinkiin, en edes tiennyt, että Vallilassa on iso kaunis puutaloalue niin lähellä keskustaa.

Luonto on yksi Helsingin plussapuolista. Käyn ulkoilemassa Mustikkamaalla ja Kivinkassassa, joista voi katsoa meren yli Kallioon

päin. Harvoin muistetaan, että myös itäisessä kantakaupungissa on merenrantaa. Itä-Helsingin rannoilla, kuten Uutelassa tai Kallahden niemen uimarannalla, unohtuu nopeasti, että ollaan pääkaupungissa. Ne ovat luonnonkauniita paikkoja.

Minulle tärkeä paikka on myös Hakaniemen tori, jossa käyn kesäisin aamukahvilla. Ostan torilta vihanneksia ja kukkia. Myös Hakaniemen halli on minulle rakas. Torista tulevat mieleen lapsuuden kesät, 90-luvun Suomi.

Hakaniemenrannassa sijaitsee ihana rauhoittumisen tyyssija, Kulttuurisauna. Se on kahden arkkitehdin perustama pelkistetty ja ekologinen sauna, jonka atriumpihalta pääsee pulahtamaan mereen uimaan.

Jos kaukokaipuu iskee, saatan mennä Ullanlinnaan kävelemään ja kuvittelemaan, että olen Tukholmassa tai Pariisissa.

ITÄISESSÄ KANTAKAUPUNGISSA on paljon vaihtoehtoisia kulttuuritarjontaa ja tapahtumia. Olen järjestänyt jo usean vuoden ajan Icons Club -tanssibileitä Kalasatamaan kuuluvalla Teurastamon alueella. Ne ovat ulkoilmabileitä, joihin on vapaa pääsy. Bileissä on aina jokin artistiteema, kuten **Madonna, Beyoncé, Britney Spears, Lady Gaga** tai **David Bowie**.

Bileisiin pukeudutaan teeman mukaisesti, ja artistin fanitus yhdistää ihmisiä. Jos on talvi, tanssitaan lämpölamppujen alla takit päällä. Nämä ovat todellisia hyvän mielen tapahtumia: satoja ihmisiä kokoontuu tanssimaan ja nauttimaan musiikista ja öisestä Helsingistä." →





Pieta Jarva

Baltic Sea Action Groupin strategiajohtaja

Meri on kaikkien ulottuvilla

Helsingissä meri on jokaisen kaupunkilaisen ulottuvilla. Ei tarvitse mennä pitkälle päästäkseen meren rannalle tai luontoon.

Olen aina asunut lähellä merta, ja se on minulle oleellinen osa Helsinkiä. Meri on minusta kunnioitusta herättävä ja vähän pelottava, jylhä elementti. Ihmiselle tekee hyvää tulla arkipäivän keskelläkin muistutukseksi siitä, että on luontokappale itsekkin. Itämeri muistuttaa minua siitä.

Koen merellisissä maisemissa samaa vapauden tuntua, jonka voin kokea vaeltaessani tunturimaisemissa. Kun näkee pitkälle, ajatuksetkin avartuvat.

Kun meri jäätyy talvella, sen päällä voi kävellä, ja eteen aukeaa kaunis tyhjyys. Tämä hämmästyttää maailmalla.

ASUN PERHEENI kanssa Pohjois-Helsingissä Ala-Malmilla. Koen, että saan omalla asuinalueellani päivittäin hienon merellisen viestin. Talomme vieressä virtaa Longinoja, Vantaanjoen kunnostettu sivuhaara. Taimenet nousevat sinne kutemaan Itämerestä, ja sieltä voi syksyisin bongata lähes 80-senttiä taimenia.

Teemme perheen kanssa paljon retkiä luontoon. Esimerkiksi Kallahden niemen harju Vuosaaressa on harvinaisen kaunis

paikka, jossa on ihana hiekkaranta, luontopolku ja rantaniitty. Kevään ensimmäinen eväsretki tehdään aina sinne.

ITÄMERI-SUHTEENI ON syventynyt entisestään viime vuosina, kun olen saanut työskennellä ympäristökriisien ratkaisemiseksi ja meren hyväksi.

Teemme Baltic Sea Action Groupissa eli BSAG:ssa Itämeri- ja ilmastotyötä niin maalla, merellä kuin pinnan allakin.

Toimme hiiliviljelyn Suomeen, jotta ruokamme voidaan tuottaa ympäristöystävällisemmin. Carbon Action -yhteistyössä on mukana yli tuhat maanviljelijää sekä huippututkijoita ja ruokaketjun yrityksiä, kuten S-ryhmä. Tarkoitus on sitoa ilmakehän hiiltä takaisin maaperään ilmastomuutoksen hillitsemiseksi ja pitää ravinteet pellossa kasvien käytössä ja poissa Itämerta rehevöittävästä. Samalla parannetaan satovarmuutta ja ruokaturvaa.

Olemme myös tuoneet merenkulkualan toimijat yhteen ratkomaan sitä, miten rahtialusten vessavedet saataisiin hyötykäyttöön. Joka päivä suuri määrä rahtilaivoja päästää jätevetensä Itämereen täysin laillisesti. Käynnistimme kokeilun, jossa laivojen jätevesistä tuotetaan biokaasua raskaan liikenteen käyttöön.

ITÄMEREN MERILUONTOA vaalitaan erilaisilla suojelualueilla, kuten kansallispuistoilla, jotka on usein valittu meren pinnan päällisten arvojen perusteella. Eniten luonnon kannalta arvokkaita vedenalaisia alueita on rantojen läheisyydessä. Koska ne ovat usein yksityisessä omistuksessa, tarvitaan myös yksityisiä suojelualueita. Me Baltic Sea Action Groupissa olemme mukana perustamassa Saaristomeren suurinta yksityistä suojelualueita Gullkronan saaren ympärille. Alueella suojellaan vedenalaisen luonnon monimuotoisuutta 4 800 hehtaarin verran. Se vastaa melkein 20 kertaa Malmin lentokentän kokoa. Yksityisten merellisten suojelualueiden keskikoko on paljon pienempi, noin 270 hehtaaria.

On tärkeää mennä pinnan alle ja suojella luonnon monimuotoisuuden kannalta arvokkaita alueita. Näin varmistamme, että Itämerelle ominaiset lajit selviävät. Jos meren tilaa saadaan parannettua, lajit voivat alkaa uudelleen levitä näiltä suojeluilta alueilta takaisin muuallekin.

HELSINGISSÄ KUUNNELLAAN myös asukkaiden ehdotuksia luontokohteisiin liittyen. BSAG oli mukana asukkaiden ehdottamassa OmaStadi-hankkeessa, jossa muutimme turhia nurmikoita hiiltä sitoviksi niityiksi eri puolilla kaupunkia. Hoitoa vähentämällä maaperästä voi paljastua oikea siemenpankki. Monipuolista kasvustoa on alkanut nousta esimerkiksi Itäväylän varrelle ja Arabian rantapuistoon. Erilaiset pöriäiset saivat lisää elintilaa. Näin luonto monipuolistuu, kun sille annetaan tilaisuus.

MERIMATKAT YHTEYS- ALUKSILLA SAARIIN OVAT IHANIA.



3 TÄRPPIÄ: RETKIKOhteita KOKO PERHEELLE

1 Helsingin ihanat saaret, kuten Vallisaari, Vartiosaari ja Kaunissaari. Kaunissaarella voi vuokrata kaupungilta mökin tai telttailla. Merimatkat yhteysaluksilla ovat ihania, ja perillä ihminen siirtyy suoraan leppoisampaan saariaikaan.

2 Kallahden matalikolla Vuosaarella on vedenalainen suojelualue, josta löytyy muun muassa meriajokasniitty. Se on kuin merenalainen niitty tai metsä, joka on tärkeä elinympäristö monelle lajille. Alueeseen voi tutustua kauniina päivänä mereltä käsin vuokraamalla kajakin läheisestä Vuosaaren melontakeskuksesta.

3 Haltialan tila Pohjois-Helsingissä on kuin pala maalaismaisemaa keskellä Helsinkiä. Tilalla on lehmiä, lampaita, sikoja ja kanoja. Perinteisten viljakasvien lisäksi pelloille kylvetään hennettä ja erilaisia kukkia, joita kaupunkilaiset voivat poimia makсутta heinä-elokuussa.

Valokuva Metta Petäinen

Omar El Mrabt

Valokuvaaja, yrittäjä, somevaikuttaja

Kaunis pääkaupunkimme ansaitsee rakkautta



KOLME TÄRPPIÄ: TÄÄLTÄ SAAT HYVIÄ KUVIA

1 Lasipalatsin kahvilan toisen kerroksen kulmaikkunasta voi seurata raitiovaunuja ja illan laskeutumista Helsinkiin.

2 Värikäs Huvilakatu Eirassa ja Luotsikatu Katajanokalla ovat suosikkikatujani. Niiden upeat ja ajattomat jugend-rakennukset ilahduttavat.

3 Korkealta näkee kaunas, ja viihdyn siksi Hotelli Tornin Ateljee Barissa sekä Hotelli Vaakunan 10. kerroksessa.

Olen innoissani, kun Helsinki aukeaa kahden koronavuoden jälkeen ja matkailijat voivat palata nauttimaan Helsingistä. Uskon, että Helsinki-vierailuille on paljon patoutunutta kysyntää. Ja ihana pääkaupunkimme ansaitsee paljon rakkautta!

Olen asunut pääkaupunkiseudulla nyt yksitoista vuotta, ja sinä aikana oma Helsinki-rakkauteni on vain kasvanut. Synnyin Iisalmessa, ja vietin lapsuuteni Jämsässä järvien keskellä. Se luo kontrastin nykyiseen urbaaniin elämään ja auttaa minua näkemään Helsingin kauneutta. Äitini on suomalainen ja isäni marokkolainen. Koen, että se antaa minulle uskallusta käyttää värejä myös valokuvaajana. Voin synkistellä suomalaisen tapaan tai korostaa iloisia värejä ja liioitella niitä.

Kuvaan Instagramiin ylikaunisti, siloteltua Helsinkiä. Instagramissa huomio pitää saada millisekunnissa, ja siksi muokkaan kuviani aina vähän yli. Kun kuva on mieles-täni valmis, editoin värejä vielä 20 prosenttia lisää. Muuten kuvani häviää massaan. Lempivärejäni ovat keltainen ja oranssi. Monet aasialaiset seuraajani ihmettelevät kuviani, sillä he luulevat, että kaikki täällä Pohjoismaissa on mustavalkoista.

Värit ovat vastavoimani somessa jaetta-valle negatiivisuudelle. Instagramissa ihmi-

set seuraavat tilejä, jotka tarjoavat heidän haluamaansa sisältöä. Minun kuvani tarjoavat yhden todellisuuden, joka on pehmeä ja värikäs. Olen huomannut ihmisten tarvitsevan sellaista varsinkin näinä aikoina.

HELSINKI ON ainutlaatuinen pääkaupunki. Kuka tahansa voi mennä fiilistelemään kesä-Helsinkiä esimerkiksi Eiraan ja Ullanlinnaan. Monissa muissa maissa vauraimmat asuinalueet on ulkopuolisilta suljettu. Eiranpuisto on kaunis ja hiljainen, ranskalais-tyyppinen puisto. Eiranrannassa voi nauttia merinäkömästä ja auringonlaskuista.

Helsinkiin tulevien matkailijoiden kannattaa ehdottomasti lähteä vähän kauemmas ydinkeskustasta ja rautatieasemasta. Se on kaupungin harmain, usein ruuhkainen alue. Voi hypätä mihin tahansa ratikkaan, katsella katuja ikkunasta ja jäädä pois siellä, missä näyttää kivalta.

Jos ei ehdi kauemmas, voi kävellä Tuomio-kirkon taakse ja syvemmälle Kruununha-kaan. Sieltä löytyy rauhallinen ja värikäs kaupunginosa sekä rantabulevardi, jossa voi ihailla varsinkin upeita auringonnousuja.

Helsingissä ei voi eksyä kovin pahasti, sillä meri ympäröi kaupunkia kolmelta suunnalta. Euroopassa ei ole montaa pääkaupunkia, jotka sijaitsevat aivan meren rannalla, kuten rakas Helsinkiimme.” ■



TÄÄLLÄ SYÖT

Uusitussa ravintola Kappelissa voit ihastella arvotaidetta samalla, kun nautit vaikkapa ravintolan oman leipomon mallasleivälle rakennettua katkarapu-skagenia.

Eteläesplanadi 1, Helsinki

Klassisessa merimiesravintola Salvessa kannattaa käydä maistamassa kuuluisia, ehkäpä Suomen parhaita silakoita.

Hietalahdenranta 5 C, Helsinki

Jos vieraillet Helsingissä hellepäivänä, löydät Memphisin aurinkoisen, mutta merituulen vilvoittaman terassin Hakaniemestä Tokoinrannasta.

Siltasaarenkatu 18-20, Helsinki

Sokos-tavaratalon yläkerrasta löytyy ravintola 10. kerros – erinomainen taukopaikka upeilla maisemilla shoppailun välissä.

Kaivokatu 3, Helsinki



Vihreän kortin tärpit kesä-Helsinkiin

TÄÄLTÄ EVÄÄT

Jos kaipaavat eväitä hotellihuoneeseen, keskustan Sokos-tavaratalon alakerrassa on S-market, joka on avoinna kellon ympäri.

Mannerheimintie 9, Helsinki

Parhaat piknikpaikat löytyvät Espan puistosta ja Kaivohuoneen puistosta. Nappaa herkulliset eväät mukaan Kasarmitorin S-marketista.

Kasarmikatu 19, Helsinki

Stockmannin alakerrassa sijaitseva Food Market Herkku on nähtävyyksensä. Nauti paikan päällä bistron lohisoppa!

Aleksanterinkatu 52, Helsinki

Helsingissä on kaikkiaan 81 Alepaa, 32 S-marketia, 6 Prismaa ja 2 Food Market Herkkua.

TÄÄLLÄ JUHLIT

Oletko kuullut legendaarisesta Mummo-tunnelista? Tänä kesänä kaupungin ykkösbilepaikka on juhannuksesta lähtien avoinna myös sunnuntaisin.

Aleksanterinkatu 46, Helsinki

Kampin kauppakeskuksessa sijaitsevan Bierhuis Rotterdamin iso tervi on tullut ikoniseksi osaksi kesäistä Helsinkiä.

Kauppakeskus Kamppi, 1. kerros, Helsinki

SpåraKOFF on ravintolaksi muutettu raitiovaunu, joka kiertää Helsingin kanta-kaupungin keskeisimmät nähtävyydet. Samalla voi nauttia virvokkeita.

Lisätiedot: raflaamo.fi tai p. 0300 870 020

TÄÄLLÄ NUKUT

Juuri avattu Solo Sokos Hotel Torni on S-ryhmän upeasti uudistettu klassikko. Torniosan näköalahuoneista avautuvat henkeäsalpaavat näkymät Helsingin yli.

Yrjönkatu 26, Helsinki

Myös Solo Sokos Hotel Helsinki on uudistettu. Tämä hotelli sopii erityisesti ihmisille, jotka haluavat nauttia kaupungin vilinästä ja olla keskellä kaikkea!

Kluuvikatu 8, Helsinki

Jos olet shoppailureissulla, kauppakeskus Triplassa sijaitseva Original Sokos Hotelli Tripla on loistovalinta. Pasilassa sijaitsevasta hotellista pääsee sujuvasti Linnanmäelle.

Fredikanterassi 1 B, Helsinki

Testaa Alepa-fillaria

Alepa-fillari on näppärä tapa ottaa kaupunki haltuun. Kaupunki-pyöräilijänä käytössäsi on lähes 4 600 pyörää sekä 460 pyöräasemaa Helsingissä ja Espoossa. Pyörälle voi ostaa käyttöoikeutta päiväksi, viikoksi tai koko kaudeksi.

Hinnat alkaen 5 e.

<https://www.hsl.fi/kaupunkipyorat>

LISÄÄ

majoitusvaihtoehtoja:
sokoshotels.fi
ja ravintoloita: raflaamo.fi

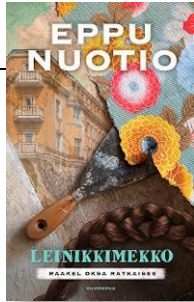
Maailmanuutuus Härkäpapujuoma Barista!



Suomalaisista
härkäpavuista valmistettu
juoma kahviin on lempeän
makuinen ja helposti
vaahtoutuva.

Planti
100% kasvipohjainen

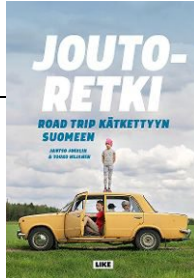




Mysteeri arvoalueella

RAAKEL OKSA rakastaa vanhojen asuntojen remontointia. Kun töölöläisen arvoasunnon väliseinä on purettu, käsissä on arvoitus. **Eppu Nuotio** mysteeriteoksessa seikkaillaan vuorotellen 1960-luvun ja nykyajan Töölössä. Jugend-talojen rappukäytävät kumisevat, ja kesäinen Helsinki piirtyy silmien eteen. Mysteerin lomassa on hauska pohtia, mitkä maamerkit olivat paikoillaan jo 60-luvulla ja mistä ei vielä osattu edes haaveilla.

Eppu Nuotio: Leinikkimekko.
Gummerus 2022.



Suomineidon kummallisuudet

JANTSO JOKELIN ja **Touko Hujanen** avaavat reportaasikirjassaan maamme pieniä erikoisuuksia. Kirja on ihmettelevä ja hellästi vinoileva, mutta ei lainkaan yli-mielinen. Pian lukija huomaa hurahtaneensa hetkellisesti suomalaisen vellikulttuuriin tai matkakotien historiaan. Teos herättää halun heittää tikalla Suomen karttaa ja ajaa tikan osoittamaan pisteeseen. Siellähän voi olla vaikka kiehtova notkahtanut lato.

Jantso Jokelin & Touko Hujanen:
Joutoretki – Road trip kätkeytyyn Suomeen. Like 2022.

Jenni Toivoniemi on palkittu käsikirjoittaja ja ohjaaja, jonka esikoisteos **Valtakausi** ilmestyi helmikuussa.

Kuva Laura Malmivaara / WSOY



Lempilauseeni

”Joskus musta tuntuu, että me nähdään itses-tämme suurin piirtein yhtä paljon kuin tää taskulamppu näyttää meille avaruudesta.”

JENNI TOIVONIEMI: ”Tämä virke oli keskeisimpiä ajatuksiani, kun aloin kirjoittaa esikoisromaaniani *Valtakautta*. Kirja kertoo nuorista 1990-luvun Kalliossa. Lause on kahden nuoren, Kain ja Bambin välisestä keskustelusta katolla.

Olen nuorena seissyt tuuletusparvekkeella taskulampun kanssa ja nähnyt, miten taskulampun valo voi näkyä pilvissä. Silloin ajattelin, että maailmassa rämpi-minen on joskus yhtä toivotonta kuin taskulampulla yrittäisi valaista taivasta. Aina sitä hämmästyy, miten paljon itselle näkymätöntä on itsessä.”

Jenni Toivoniemi: Valtakausi.
WSOY 2022.

Kaikki kirjat prisma.fi

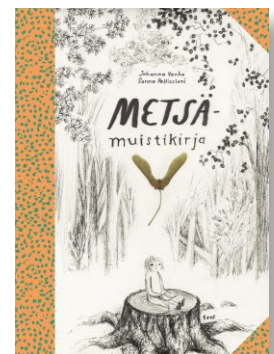
Lähimetsää pelastamassa

KAARNA ASUU metsän kainalossa. Eräänä päivänä rakkaaseen leikkimetsään ilmestyy metsäkoneita. Tilalle kaavaillaan kerrostaloa. Kaarna haluaa pelastaa metsän.

Johanna Venhon kirjoittama *Metsämuistikirja* on ylistys lähiluonnolle. Lapsille kirja avautuu metsäseikkailuna, aikuiselle nostalgiamatkana. **Sanna Pelliccionin** elävä piirroskuviutus tuo mieleen alakoulun kasviot.

Tuurilla metsä pelastuu. Kouluikää lähestyvä lapsi varmasti iloitsee onnellisen lopun äärellä. Kyyninen aikuisen saattaa mielessään todeta, että vastaavaa tuuria harvalla metsällä oikeasti on.

Johanna Venho & Sanna Pelliccioni: Metsämuistikirja. Teos 2022.



BEST FRIEND



NORDIC PALA POHJOLAA



Suomessa valmistetut herkulliset rouheluut

Best Friendin uutuusluissa maistuu pohjoisen luonto. Lempeästi kuivaamalla kypsennetyt, ihanan rapeat rouheluut on valmistettu Suomessa paikallisista, vastuullisesti tuotetuista hirven-, härän- ja riistannahoista. Nyt myös hypoallergeeninen Hirvi & riista -puruloo herkille koirille. Näihin koirakaverisi rakastuu!

Saatavilla Prismoista ja S-marketeista kautta maan. Valikoima voi vaihdella myymälöittäin.

www.bestfriend.com

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.



Sanoista rakennettu maisema

Aina kun ajattelen maaliskuussa edesmennyt äitiäni, näen puutalokaupungin ja Kuopionlahden leppeän rantamaiseman. Näen pellavapäisen tytön ja hänen sukunsa, joka asui puutalossa jyrkän kalliorinteen alla.

Äitini lapsuusmaisema on muuttunut rajusti; puutaloa ei enää ole, ei myöskään höyrylaivoja, jotka huudattivat torviaan lähtiessään Kuopion satamasta ja palatessaan sinne. Äitini suvun miehet elättivät perheensä kippareina, koneenkäyttäjinä ja laivamiehinä – järvi oli heille tie suureen maailmaan.

KUN KIRJOITIN viimeisintä romaania-ni, sain korvaamattoman vinkin pohjoissavolaiselta historioitsijalta **Aira Roivaiselta**. Hän kertoi Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen haastatelleen 1960-luvulla höyrylaivan kippari **Aaro Rissasta**. Sain tämän haastattelun kuullakseni, ja sen sisältö oli sykähdyttävä.

Pehmeällä savonmurteella Rissanen kertoi haastatellajalle, millaista oli 1900-luvun alussa kuljettaa höyrylaivaa Kuopiosta kauniiden vesistöreittien kautta Savonlinnaan ja Lappeenrantaan, sieltä Saimaan kanavaa Viipuriin ja vihdoinkin Suomenlahtea pitkin Pietariin. Rissanen oli haastattelun aikaan jo iäkäs, mutta luetteli ulkomuistista jokaisen paikan, jossa laiva matkallaan pysähtyi.

Järvien ja meren maisemat olivat piirtyneet voimallisiin Rissasen muistiin. Myös äitini isä on kuvannut omaelämäkerrallisissa tekstissään, millaista oli lapsena ensi kerran tulla höyrylaivalla järvien lauhasta sokke-

lostä suolaiselle Suomenlahdelle ja nähdä suuret ”seili-laivat”, joiden purjeita merimiehet laulaen nostivat mastoihin.

MAISEMAT MUODOSTUVAT paitsi siitä, minkä voimme omin silmin nähdä, myös siitä, mitä meille on kerrottu. Kadonneessa maisemassa on vielä enemmän voimaa kuin siinä, joka on säästynyt hävitykseltä ja saanut pysyä samana sukupolvien ajan. Meihin kaikkiin on kerrostunut taloja, puukujanteita, kauppaliikkeitä, rantakatuja, laivalaitureita, peltoja ja metsiä, jotka ovat merkinneet paljon toisille. Vaikka emme olisi nähneet niitä koskaan, osaamme ikävöidä niitä.

Kadotetusta kertoessaan ihminen kertoo kivusta ja toivosta. Sanoilla voidaan kasvattaa takaisin kokonaisia kaupunkeja, kyliä ja luonnonpaikkoja. Kertomalla voi parantaa itseään ja

toisia ihmisiä; kuvitteelliset paikat voivat toimia lohtuna sille, joka on menettänyt tutut maamerkinsä sodissa tai suurissa yhteiskunnallisissa muutoksissa.

Kun ajattelen edesmennyt äitiäni, ajattelen kaupunkia, joka on toinen kuin hänen lapsuudessaan 1940-luvulla. Kuitenkin sillä on yhä sama nimi. Ja ke-säisin pienet laivat huudattavat torviaan lähtiessään Kallavedelle, ja tyhjällä tontilla Kuopionlahden rannalla, kalliorinteen alla, tuuli hyväilee ruohoa.

Ja jos oikein tarkkaan katsoo, sanoista ja ikävästä rakennettu talo asukkaineen häivähtää tontin laidassa. Mikään ei katoa kokonaan niin kauan kuin joku sen muistaa. ■

*”Kuvitteelliset
paikat
voivat toimia
lohtuna.”*

Nöyränä luonnonvoimien edessä

Vuoret ovat saaneet alppinisti **Lotta Hintsan** ymmärtämään, että ihan kaikkea ei elämässä voi saavuttaa. Nöyryys on hänelle kohta uhmakkuuden ja itsensä vähättelyn välissä.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuva **DON BOWIE**

Totuus

Nöyryys perustuu totuuteen. Me suomalaiset yritämme usein olla vähän liiankin nöyriä, ettemme vain nostaisi itseämme jalustalle. Oikeaa nöyryyttä on kuitenkin esimerkiksi puhua itsestään totuudenmukaisesti, ei liioitellen eikä vähätellen.

Minulla on ollut taipumusta pitää turhankin hyvin huolta siitä, etten varmasti olisi liian ylpeä. Itsensä vähättely ei kuitenkaan ole totuuteen perustuvaa eikä siten rakentavaa tai terveellistäkään. Niin kauan kuin asiat ovat totta, ne voi myös rehellisesti sanoittaa.

Luonto

Kunnianhimoni on aina saanut minun viemään asiat loppuun asti. En ole jättänyt mitään roikkumaan. Jos olen yrittänyt riittävästi, olen saavuttanut

lähes kaiken, mitä haluan. Vasta kun aloin kiivetä vuoria, luonto laittoi stoppia tavoitteisiini.

Vierastan termiä ”valloittaa vuoria”, sillä ihminen ei voi valloittaa ainuttakaan vuorta. Luonnon ylivoipaisuutta on pakko kunnioittaa. Suurimman oppikouluni nöyryydestä sain G2-vuorella vuonna 2019. Istuimme lumimyrskyn vuoksi leirissä kymmenen päivää odottamassa sopivaa säätä kiipeämiseen. Turhautumiseni kasvoi, ja olisin halunnut lähteä yrittämään huiputusta. Kokeneempana kiipeilijänä mieheni **Don** teki lopulta päätöksen jäädä leiriin. Olin pettynyt, ja uskoin edelleen, että selviäisimme jos lähtisimme. Seuraavana yönä jäätävän kokoinen lumivyöry pyyhkäisi juuri sen reitin läpi, jossa meidän olisi alkuperäisen suunnitelman mukaan pitänyt silloin olla. Katsoessani sitä teltan suulta ymmärsin paikkani suhteessa luontoon.

Rajat

Melkein missä tahansa urheilulajissa voi ylittää rajansa. Vuorilla ei. Siinä vaiheessa kun ylittää rajansa, ei ole enää omassa hallinnassa, tuleeko elävänä takaisin. Kun tietää totuudenmukaisesti omat rajansa, pystyy onnistumaan parhaiten.

Omat rajat pystyy ottamaan haltuun ennakoimalla. Voi valita, että on parhaimmessa kunnossa mennessään vuorelle. Joka kerta, kun teen treenin,

→

”IHMINEN EI VOI
VALLOITTA
AINUTTAKA
VUORTA.”

A close-up portrait of a young woman with long, wavy blonde hair and blue eyes. She is looking slightly to the right with a soft smile. She is wearing a light blue ribbed tank top. The background is a blurred forest with yellow-green foliage, suggesting an autumn setting. The lighting is warm and natural, coming from the side.

LOTTA HINTSA

KUKA?

33-vuotias alppinisti ja kestävyysurheilija.

ASUU

Helsingissä ja treenaa paljon Yhdysvalloissa. Perheeseen kuuluvat äiti, isosisko, pikkusisko, pikkuveli sekä miesystävä Don Bowie.

AJANKOHTAISTA

Lotan ja toimittaja Laura Arffmanin aiemmin ääni- ja e-kirjana julkaistu teos *Elämäni vuoret* on myynnissä Prismoissa ja Prisma.fi:ssä yksinoikeudella painettuna versiona.

"Luonto on voimakas, mutta ihmiselle jää vapaus valita, miten sen voimaan suhtautuu", sanoo Lotta Hintsa.

Maista uutta!

UUTUDET!



KAUSI-TUOTE



Marabou- ja Daim-suklaassa käyttämämme kaakao on vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on maailmanlaajuisen vastuullisuusohjelmamme.

Mmm...Marabou

"KAIKKEEN EI VOI
VAIKUTTA,
MUTTA OMAAN
ASENTEESEEN VOI."

mietin, että lisään turvallisuuttani vuorella tekemällä itsestäni nopeamman, vahvemman ja teknisesti paremman. Silloin on entistä todennäköisempää, että en tee kiivetessäni virhettä.

Kiipeilijänä pitää kuitenkin olla jonkin verran *bravadoa*, uhmakkuutta. Nöyryyskohta on *bravado* ja itsensä vähättelyn välissä.

Asenne

Nöyrytyminen voi johtaa siihen, että pystyy muokkaamaan asennettaan. Pari päivää sitten pyöräilin valtavassa vastatuulella, ja tuuli yritti kaataa minut monta kertaa. Vuoristomaisemien tuulet ovat välillä huomattavasti voimakkaampia kuin esimerkiksi myrskytuulet Suomessa. Hermostuin, mutta tuulta ei kiinnostanut kuinka kovaa huusin sille. Ymmärsin, että minun on valittava asenteeni. Joko käänyn takaisin tai teen treenin loppuun uudella asenteella. Otin haasteena miettiä, mistä suunnasta seuraava puuska tulee ja miten se minuun vaikuttaa. Luonto on voimakas, mutta ihmiselle jää vapaus valita, miten sen voimaan suhtautuu. Sama pätee moneen muuhunkin: kaikkeen ei voi vaikuttaa, mutta omaan asenteeseen voi.

Kiitollisuus

Nöyryyttä on vaikeaa mitata. Jos ihminen kehuskelee olevansa nöyrä, hän ei todennäköisesti ole sitä. Kiitollisuus saa minut nöyrytyään. Se hetki, kun katson ympärilleni ja mietin, mitä elämä on tuonut eteen. Olen nöyrästi kiitollinen myös haasteista, sillä ne kasvattavat.

Tulemme maailmaan niin, että emme ole ansainneet mitään. Kaikki mitä saamme on lahjaa. Vaikka tekisimme kuinka paljon töitä jonkin asian eteen, sen saavuttamiseen on aina vaikuttamassa moni muukin ihminen tai seikka. Sen ymmärtäminen ja kiitollisuus siitä vetää minut nöyräksi. ■

Choose your own e-way

@ e-way



Erittäin tehokkaat moottorit

Huippunopeus 25km/h

Puhkeamattomat 8,5" renkaat

Kaksoisjarrutusjärjestelmä

Älykkäät ominaisuudet:

- Tehokkaat ajovalot
- Iso AI-LED näyttö
- Kantokoukku laukulle
- Lukitusrenkas
- E-Way app yhteensopiva

Täysin uudet ja edistykselliset E-Way -sähköpotkulaudat

E-3530 | 579€

Kevyt ja kompaktin kokoinen E-Way E-3530 sähköpotkulauta kuljettaa niin lyhyitä kuin keskipitkiä matkoja. Tehokas 350W hiiliharjaton moottori, jonka hetkellinen huipputeho on yli 700W. Akusto on 37V ja 9,2Ah (339Wh), jonka ansiosta sillä taittaa matkaa normaaleissa olosuhteissa 15–30 km*. Isolta AI-LED näytöltä on helppo seurata laitteen toimintaa.

E-5045 | 679€

Tehokas ja kookkaampi E-Way E-5045 sähköpotkulauta tarjoaa nopeaa ja vakaata kyytiä myös pidemmille, jopa 25–45 km* matkoille. Kehittynyt moottorinohjauksikkö mahdollistaa matkan taittamisen jyrkemmissäkin mäissä. Moottorijarrutusta hyödyntävä järjestelmä lataa laudan akkuja myös jarruttaessa. Erittäin tehokas hiiliharjaton moottori, jonka hetkellinen huipputeho on yli 900W! Akusto on iso 37V ja 12,2Ah (451Wh). Isolta AI-LED näytöltä on helppo seurata laitteen toimintaa.

* Sähköpotkulautojen toimintamatkiaan vaikuttavat monet eri asiat, kuten kylmä sää, kuljettajan paino, ajonopeus, tuulen nopeus, kuljettajan ajotapa sekä valittu ajoprofiili ja/tai tieprofiili. **Lue lisää e-way.fi.**

 **PRISMA**

RENNOSTI KEITTIÖSSÄ

Fiksut ideat grillaukseen

PIENI GRILLAUUS- KOULU

tekstit SANNA KEKÄLÄINEN ja NIINA MÄLKÄ kuvat REETTA PASANEN
kuvausjärjestelyt SANNA KEKÄLÄINEN kuvausavustaja IITA NISKANEN

Viiden maun marinadi

Vain viisi raaka-ainetta ja sinulla on täydellinen perusmarinadi kaikille grillattaville.

Ota haltuun helppo viiden maun marinadi ja muut herkulliset vinkit, joilla odotetut kesäruoat onnistuvat varmasti.

Kun grillausohjeissa puhutaan suorasta tai epäsuorasta grillauksesta, mistä on kysymys? Yksinkertaisesti ilmaistuna: liekkien ja ruoan suhteesta toisiinsa. Suoralla tulella grillatessa ruoka on kuumassa grillissä suoraan lämmönlähteen päällä. Menetelmä sopii nopeasti kypsyyville kaloille, kasviksille, vartaille ja esimerkiksi ohuille pihveille. Kun grillaat isompia ja paksumpia kimpaleita, kannattaa valita epäsuora grillaus. Tällöin kuumuus hohkaa ruokaan sivulta. Ruoka kypsyy hitaammin ja tasaisemmin.

HYVÄN GRILLIRUOAN salaisuus on mehevyys. Liekeissä kuivahtaneet kasvikset tai narskuvan kuiva grillikana alkaa pian maistua puulta. Ratkaisu on marinadi, joka maustaa, mehevöittää ja mureuttaa ruokaa ennen grillaamista tai sen jälkeen. Lämpimänä marinadiin upotetut kuumat kasvikset tai kanapalat ovat todellista herkkua esimerkiksi ke-säisissä salaateissa.



KARVAS PIPPURI

antaa marinadille ryhtiä. Myös valkosipuli ja chili toimivat samoin.



HAPOKAS LIME

mureuttaa kanan ja terästä juurekset. Sitruksen voit korvata raparperilla tai viinietikalla.



TÄYTELÄINEN RYPSIÖLJY

syventää ja pyöristää makuja ja mehevöittää rakennetta.

MAKEA HUNAJA, siirappi tai sokeri tasapainottaa marinadin maut.



RIPAUS SUOLAA

korostaa muita makuja ja tiivistää esimerkiksi kasvien rakennetta.





MAUKAS KASTIKE

Marinadilla ja salaatkastikkeella on yhteinen salaisuus: kun mukana on kaikki viisi perusmakua, maku hipoo täydellisyyttä. Hyvä salaatkastike syntyy helposti samoista aineksista kuin edellisellä sivulla oleva viiden maun marinadi. Älä kuitenkaan lorauta käytettyä marinadia salaattiin, vaan tee salaatille uusi kastike.

.....

RYYDITÄ YRTILLÄ

Lisää grilliruoan ja kesäsalaatin luonnetta yrteillä. Kanasalaattiin sopivat basilika ja timjami, raikas sitruunatimjami ja metsäinen rosmariini. Kun kaipaat uusia makuja, testaa myös lehtipersilja, tuore oregano ja hellällä kädellä annosteltu luonteikas lipstikka.

Grillistä makua salaattiin

Tee tutusta kesäsalaatista grillattu kanapanzanella.

TOMAATTIA ja kurkkua sisältävä vihannes-salaatti muuttuu helposti hellepäivän ruokaksi lounaaksi, kun teet siitä italialaisen panzanellan. Lisää kylmään salaattiin vastagrillattua leipää ja broilerinleikettä. Sipaise leikkeet ennen grillaamista rypsiöljyllä ja mausta timjamilla, suolalla ja pippurilla. Viimeistelee broilerinleikkeet hunajalla ja paloitele salaattiin.

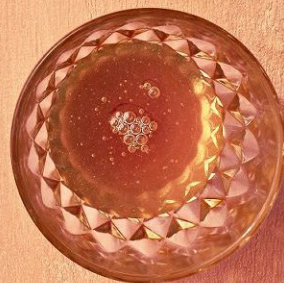
3 x marinadin mausteet

Näillä lisämausteilla virität perusmarinadista raikkaan, tulisen tai lempeän kastikkeen grilliruoallesi.



PIENI TEKO

Käyttämällä maustamisessa yrttejä voit vähentää suolan määrää grilliruoassa.



RAIKAS

Sekoita marinadiin kapriksia, tilliä ja sitruunaa. Liemi sopii etenkin kuumien kesäperunoiden ja kalan marinointiin.



TULINEN

Pilko öljyyn inkivääriä, chiliä ja korianteria, kun haluat tulisuutta esimerkiksi liharuokaan. Lisämakua saat seesamiöljyllä.



LEMPEÄ

Mausta marinadi timjamilla, sinapilla ja hunajalla. Kirpeän makea marinadi sopii kasviksille, kanalle ja kalalle.

Yhden lajin kasvisvartaat

PAPRIKA viihtyy grillissä pidemmän ajan kuin kesäkurpitsa. Tomaatit taas tirisevät hajoamaisillaan, kun porkkana on vielä kivikova. Korvaa kirjavat kasvisvartaat yhden lajin versioilla, niin kutakin lajia on helppo grillata juuri sopiva aika. Pistä kovat kasvikset grilliin ensin ja nopeasti kypsyvät, pehmeät vihannekset vähän myöhemmin. Voit myös esikeittää hitaasti kypsyviä kasviksia ennen grillaamista.

REILUSTI MAUSTEITA

Kasvikset kestävät hyvin vahvojakin mausteita. Makeat porkkanat ja maisit tykkäävät tulisesta chilistä ja inkivääristä. Kesäkurpitsan ja muiden mietojen kasvien lempeys korostuu yrteillä. Täyteläiset kaalit ja esimerkiksi herkkusienet hyötyvät hapokkaista sitruunaisista aromeista.

KASVISVARTAAT JA GRILLATTU CHILIKASTIKE

Tee grillatuista kasviksista chilikastike, jossa on niukasti rasvaa, mutta paljon makua. Grillaa paprika, tomaatti, kesäkurpitsa ja chili pehmeiksi. Paahda pala leipää ja soseuta se kasvien kanssa. Notkista öljyllä, viinietikalla ja tomaattipyöreellä. Mausta makusi mukaan.

TÄMÄN KESÄN grillitrendeissä näkyvät erityisesti perinteisten bbq- ja grillauskastikkeiden paluu ja ruoanlaiton helppous. Sipaise makeaa bbq-kastiketta mehukkaan suippopaprikan, kokonaisen maissitähkän tai halkaistun salaattikerän pintaan ja grillaa kevyesti – mielellään hiiligrillissä. Kun lisäksi raaka-aineet ovat laadukkaita eli sesongin parhaita kasviksia, helpot grillikasvikset eivät juuri muuta kaipaa.



S-ryhmän marketkaupan konseptipäällikkö Harri Harjulan suosikki grilliin on makea suippopaprika.

HERNEITÄ BURGERISSA

Kruunaa grillatut burgerit hernepestolla. Soseuta nopeasti kiehautetut herneet valkosipulin, basilikan sekä pienen öljy- ja sitruunatilkkan kanssa. Mausta suolalla ja pippurilla. Pesto sopii myös muiden grilliruokien ja tietysti pastan seuraan.

TUHDISTI KEVYEMPI

Grillattu jauheliha-
pihvi täydentyy
mehevillä grillikas-
viksilla. Ne taas
saavat mukavasti
makua jälkimarinadis-
ta. Sivele kuumat
paprika-, kesäkurpit-
sa- ja munakoisopalat
marinadilla, jossa on
lisämakuina valko-
sipulia ja yrttejä.

Maku liekistä ja lämmöstä

KUUMUUS maustaa grillipihvin. Liha saa paahteisen makunsa ja rapean pinnan vain, kun se paistetaan riittävän kuumassa lämpötilassa. Juuri siksi kuumassa grillissä kypsyvät monen mielestä myös parhaat ham-
purilaispihvit. Huomaat sen, jos valmistat trendikkään smash-burgerin. Kun litistät pihviä voimakkaasti kuumalla parillalla, herkullista paistopintaa syntyy tavallistakin enemmän.

Burgerin muutkin täytteet kannattaa käyttää grillis-
sä. Esimerkiksi tomaatin maku syvenee, kun sen lämmittää meheväksi. Paahda myös sämpylät grillissä – molemmiin puolin tai vain leikkuupinnalta.

Näin rakennat burgerin



Sipaise
sämpylän
pohjalle
majoneesia.



Lisää majoneesin
päälle kypsä pihvi ja
pihvin päälle juusto-
viipale.




Lado pihville reilusti
grillattuja kasviksia tai
salaattia, tomaattia ja
maustekurkkua.



Voitele kansi
kastikkeella. Valuta sitä
myös kasviksille.

Kuvitus Jolanda Jokinen





teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN

Grillissä vuoden vihannes

Tomaatin supervoima, lykopeeni, hyötyy kuumentamisesta. Pistä siis tomaatit grilliin!

TOMAATTI on tämän vuoden nimikkovihannes ja yksi suomalaisten suosikkikasviksista. Niitä kannattaa popsia sellaisenaan ilman kypsentämistä, koska ne sisältävät runsaasti C-vitamiinia. Syömällä yhden keskikokoisen tomaatin nautit lähes neljäsosan päivän C-vitamiinitarpeesta.

TOMAATISTA saat jonkin verran myös B-ryhmän vitamiineja. Ne sisältävät esimerkiksi B9-vitamiinia eli folaattia, jota elimistö tarvitsee verisolu-
jen tuottamiseen. Suurin osa suomalaisista tarvitsisi ruokavalioonsa lisää folaattia. C-vitamiini ja folaatti eivät pidä kuumentamisesta, minkä takia tomaatteja kannattaa pilkkoa salaatteihin ja leivän päälle.

LYKOPEENI on tomaatin supervoima. Se on sukua porkka-

nasta tutulle beetakaroteenille. Lykopeenin on todettu olevan hyväksi sydämelle ja pienentävän riskiä sairastua syöpään. Tomaatin kuumentaminen auttaa lykopeenia imeytymään elimistöön. Ruoan ei kuitenkaan tarvitse olla syödessä kuumaa, joten myös ketsuppi ja tomaattimehu ovat hyviä lykopeenin lähteitä. Kun haluat rasvaliukoisesta lykopeenista irti parhaan hyödyn, lisää tomaattikeittoon ja -kastikkeeseen hieman rypsiöljyä tai sipaise grillitomaatit öljyllä.

Myös ketsupista ja tomaattimehusta saa hyvin lykopeenia.

TUUTIN TÄYDELTÄ AITOJA MAKUJA

Kuori itse tehdystä
suklaasta

Ripaus merisuolaa

Täyteläistä
laktoositonta
kermajäätelöä

Rapea gluteeniton
vohveli

Itse keitettyä
suolakinuskikastiketta
isolla kauhalla

Ei keinotekoisia
maku-, väri- tai
lisäaineita

Maku, jolla ei
ole salaisuutta



Esittelyssä:

KINUSKI & MERISUOLA

LAKTOOSITON



**KESÄN HERKULLISIMMAT
UUTUUSTUUTIT NYT KAUPPOISSA!**

Tsekkaa myös uutuspaiukat: 3kaveria.fi



MAKEA MANGO & TULINEN CHILI



**UUSI MAKU APETINALTA!
KOEILE SALAATTEIHIN, KANA-
JA GRILLIRUOKIIN, TEXMEXIIN,
AASIALAISEEN RUOKAAN TAI
SELLAISENAAN!**

GRILLATTU MAISSISALAATTI



3 tuoretta maissintähkää
1 vihreä paprika pieneksi kuutioituna
50 g baby pinaattia
1 sitruunan kuori ja mehu
1 tl punaista chiliä kuutioituna
 $\frac{3}{4}$ tl suolaa
Rouhittua mustapippuria
1 pkt (100 g) Apetina Mango & Chilli
-juustokuutioita
25 g karkeasti rouhittuja chili-
cashewpähkinöitä

Esikeitää maissintähkiä noin 4 minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Grillaa esikeitetyjä maisseja muutama minuutti, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Voit kypsentää maissit myös uunissa. Aseta maissintähkät pystyasentoon leikkuulaudalle ja leikkaa veitsellä jyvät irti tähtikistä. Laita jyvät kulhoon, sekoita joukkoon paprika, pinaatti, sitruunan kuori ja mehu sekä chili. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää Apetina Mango & Chilli -juustokuutioita öljyineen. Koristele rouhuilla chili-cashewpähkinöillä.

OSTOSKORI

Tehdään löytöjä S-kaupasta

Tervetuloa keskikesä!

Aloita juhannus juustopiirakalla ja kuplajuomalla. Jatka kokkaamista helpoilla uutuuskastikkeilla ja muilla kesän herkuilla.

teksti **SANNA AUTIO**

Viimeistele suolainen juustopiirakka mansikoilla ja basilikalla.

Juustopiirakka

10 palaa | 45 min

Kotimaista-tuotteet

1 pkt (400 g) piirakkataikinaa
(suolaiseen leivontaan, pakaste)
3 kananmunaa
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 prk (2 dl) kuohukermää
1 ps (150 g) mustaleimajuustoraastetta

Lisäksi

1 tl suolaa
1 rs (250 g) mansikoita
1 ruukku basilikaa

Vuoraa irtopohjavuoka (Ø 25 cm) leivinpaperilla. Painele sulanut taikina vuolan pohjalle ja noin 3 cm reunoille. Esipaista pohjaa 200 asteessa 10 minuuttia.

Vatkaa munat, kermaviili, kerma ja 1 tl suolaa tasaiseksi. Lisää juusto ja kaada vuokaan. Paista uunin alatasolla 30 minuuttia. Peitä tarvittaessa leivinpaperilla. Viimeistele jäähtynyt piirakka mansikoilla ja basilikalla.

SKOOLAA KOTIMAISTA

Juustopiirakka saa rinnalleen Kotimaista-sarjan kuohuvan herukanlehti-juoman. Puolikuiva, hienoarominen juoma sisältää 5,5 prosenttia alkoholia ja sopii hienosti alkumaljaksi.

Saatavilla isoimmista Prismoista ja S-marketeista.





Erityisen mehevä uutuusleipä



Pikku Hönöt ovat ihan
erityisen pehmoisia, valmiiksi
halkaistuja moniviljapalaleipiä.

Maista ja ihastu!



VOITTAJA

Maista myös
Vuoden Välipalaksi
valittu Hönö
Saaristolaisrieska.



Kastikekokki kesälomalla

Mausteaitan Suomessa valmistettua, säilöntäaineetonta Kotisinappia saa sekä mietona että vahvana. Varaa kesäkodin kaappiin molemmat.



Varusta keittiösi uutuuskastikkeilla, joista löydät kivan kaverin kaikille kesäruoille.



Felixin maustetuilla majoneeseilla kruunaat kesäherkut helposti. Raikas valkosipulinen lime-aiolimajoneesi sopii etenkin kalan kaveriksi. Savuinen, vegaaninen bbq chipotle on omiaan grillikasviksille.



Rajamäen pikkeliöntiliemi on nokkela ratkaisu säilöntään ja maustamiseen. Lisää vain vesi, ja liemi on valmis vastaanottamaan pikkeliöitävät kasvikset.



Poppamiehen tulinen SpicyBBQ-grillaus-kastike antaa mukavaa makeutta liha- ja kasvisruoille. Kokkaa, grillaa tai dippaile!

Felixin Street Kitchen -kastikkeilla kokkaat aitoja makuja. Sweet Chili maustaa ruoat aasialaisittain, tulisempi Mexican Chili kruunaa texmex-herkut ja burgerit. Testaa kastikkeet myös dippeinä!



Saarioisten salaatti- ja dippikastikkeet ovat vahvoista mauista tykkäävän luottosooseja. Sriracha-dippi maustaa burgerit ja pyörykät, wasabi-dippi kala- ja äyriäisruoat.

Kuvat Getty Images ja valmistajat

Suu makeaksi suolakinuskilla

VUOSI VUODELTA suosituimpi suolakinuski hurmaa nyt uutuusjäätelöissä. Suolakinuski on periaatteessa tuttu juttu. Se on paahdetusta sokerista ja kermasta keitettyä kastiketta tai karamellia, joka saa suolaripauksesta tavallista pyöreämman, täyteläisen maun. Kokeile kikkaa myös kotona: ripota vähän suolahippija jäätelöannoksiin, joiden päällä on tavallista kinuskikastiketta.



Classic-puikossa maistuvat paahdettu voi ja suolainen karamelli sekä valkosuklaakuorrute.



3 kaverin Kinuski & Merisuola -tuutissa vaniljakermajäätelön kaverina on suolaista kinuskikastiketta.



Ben&Jerry's Salted Caramel Brownie kätkee sisäänsä browniekastiketta ja suolakaramelliin dipattua suklaata.



Maukas ja mehukas

KIRSIIKKA on parhaimmillaan kesäkuussa. Huuhtelee marjat ja poista kivet esimerkiksi työntämällä syömäpuikon tai mehupillin kärki marjan läpi. Syö kirsikat sellaisenaan, lisää niitä leivonnaisiin ja salaatteihin tai keitä herkullista hilloketta. Kirsikkahilloke sopii sekä makeiden että suolaisten ruokien lisukkeeksi.



KATSO RESEPTI

Tee kirsikoista ja pienistä tomaateista rosmariinilla ja valkosipulilla maustettu lisuke grilliruville tai paahdetun leivän seuraan.

Ohje: yhteishyva.fi

Kuva Nina Lindström



Parempi burgeri

VAASAN Street Food Rustic BRGR on hapanjuureen leivottu burgerisämpylä. Rapeakuorisen sämpylän väliin sopivat parhaiten leivitetty tai rasvaiset täytteet. Sämpylän mieto happamuus korostaa mehukkaiden täytteiden makua. Kokeile näitä sämpylöitä astetta parempiin lohiburgereihin, joissa paahdettua lohifileettä höystää pikkeloity kurkku ja sushi-inkiväärimajoneesi.

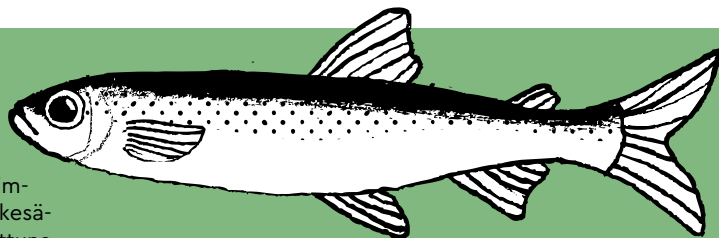
Katso Yhteishyva.fi: luksus-lohiburgerit



**SANNA
SUOSITTELEE**

Sano kesäkuussa muikku!

Hopeakylkinen muikku kuuluu lohikaloihin ja ui syvässä järvisä. Miedon makuinen muikku on parhaimmillaan pannulla paistettuna, mutta se sopii moniin kesäruokiin myös savustettuna, hiillostettuna tai friteerattuna. Kalakukkokin tehdään tietysti muikuista.





RYE
original

UUTUUS

alpro®

TOTALLY NORDIC

RYE

Surprisingly
smoooooth,
PLANT
BASED
& rich in fibre

JUOTAVAN PEHMEÄ

RUIS

Pohjanmaan rukiista valmistettu ruisjuoma on vihdoin kaupoissa! Kulauta runsaskuituinen herkku sellaisenaan, surauta smoothieen tai kokeile puuron tai myslin parina.

SUOMALAISESTA
RUKIISTA

ONPA HYVÄ!



Historioitsija Merja Nummi on huomannut, että ruokatrendit ehtivät maailmalta meille entistäkin nopeammin.



Maku-asioita-

näyttely on esillä Hotelli- ja ravintola-museossa toistaiseksi.

Ravintolaillallinen oli rikkaiden hupia

Historioitsija **Merja Nummi** seuraa tarkasti ruokakulttuurin muutoksia. Hän rakastaa perinteitä, mutta on valmis myös kapinoimaan niitä vastaan.

teksti ANU VALLINKOSKI kuvat MEERI UTTI

Historioitsija Merja Nummelle menneisyys näyttäytyy erityisen kiinnostavana tavallisten ihmisten arjen kautta. Hänen silmänsä alkavat loistaa, kun puhutaan vaikkapa ruoasta ja juomasta.

”Ruoka on jokapäiväinen asia. Syömisen ja juomisen historian tarkastelu auttaa meitä ymmärtämään, miksi syömme sitä, mitä syömme ja miksi tapamme ovat sellaisia kuin ne ovat. Mennyt selittää, miten tähän on tultu”, Nummi sanoo.

Hän työskentelee yleisötyön päällikkönä Hotelli- ja ravintolamuseossa Helsingin Kaapelitehtaalla. Siellä on avautunut suomalaisen ruoka- ja juomakulttuurin historiaan paneutuva *Makuasioita*-näyttely. Se keskittyy erilaisiin syömisen ja juomisen paikkoihin kouluruokalasta erätulille.

Nummen kotikeittiössä mennyt näkyy niin perinteisinä ruokina kuin keräilynä ja säilöntänä.

”Toisaalta vähän kapinoinkin perinteitä vastaan. Ei ole pakko, jos ei halua. Meillä voi olla joulupöydässä sushia”, hän sanoo.

1 Suomen ravintolakulttuuri on monipuolistunut ja tasa-arvoistunut.

”Ravintolamme ovat muuttuneet aivan valtavasti reilun sadan vuoden aikana. 1900-luvun alussa ne olivat paremman väen paikkoja valkoisine pöytäliinoineen ja lukuisien ruokalajien illallisineen. Vain harvoilla oli varaa syödä ravintolassa.

Vuosisadan alussa ravintolakeittiö valmisti ruoat ranskalaisin opein. Miespuolisen keittiömestarin alaisuudessa häärivät naispuoliset työntekijät. Miehet myös tarjoilivat salissa, jonne heitä houkuttelivat keittiöväkeä paremmat ansiot.

Nyt ravintolaruokailu on lähes kaikkien ulottuvilla. Hampurilaisen voi napata mukaan muutamalla eurolla. Naiset ovat voineet astella tanssiravintoloihin ilman herra-seuraa 1970-luvun lähtien.

Säännöt ja rajoitukset ovat olleet leimallisia ravintolakulttuurillemme. Osa säännöistä on pohjannut lakiin, osa ei. Esimerkiksi yksinäisten naisasiakkaiden käännättäminen ovelta oli ravintoloiden oma käytäntö.

→

KESÄN DORO

MATKAPUHELIMET



Doro 8110

Tyylikäs, laadukkaalla kolmoiskameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu EVA käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiskevesi suojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti. www.doro.fi



Doro 6041

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



Doro 1362

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

Näin syön

Jääkaapissani on aina piimää. En juo sitä itse, mutta 3-vuotias lapseni ei suostu muuta juomaan.

Jos olisin ruokalaji, olisin pulla tai letut. Voisin syödä niitä loputtomasti. Lempipullani on kotona leivottu korvapuusti.

Odotan innolla piimäjauhetta. Se helpottaisi meidän perheemme elämää.

Kasvatan itse pihalla marjoja, raparperia ja perunoita.

80-vuotiaana haluaisin syödä terveellisesti, eettisesti ja monipuolisesti. Toivon, että säilyttäisin kokeilunhaluni.

Monet rajoitukset liittyivät alkoholiin. Jos juomassa oli promilleja, piti juoman kaveriksi pitkään tilata myös jotain syötävää. Vartuneet suomalaiset muistavat baarin pöydissä kiertäneet sillivoileivät.

Nykyisinkin ravintoloilla on monenlaisia sääntöjä, kuten hygieniä- ja turvallisuusmääräyksiä. Ne eivät yleensä näy asiakkaille.

Tasa-arvoistumisen ja vapautumisen ohella monipuolistuminen on yksi keskeinen linja suomalaisen ravintolakulttuurin historiassa. Nykyisin ranskalainen keittiö on vain yksi muiden joukossa. Suomen ensimmäinen kiinalainen ravintola avasi ovensa hotelli Tornissa Helsingissä jo 1950-luvulla ja japanilainen ravintola niinikään Helsingissä 1980-luvulla.

Nykyisin vaikutteet kulkeutuvat meille maailmalta entistäkin nopeammin.”

2 Yksittäisellä ihmisellä voi olla suuri vaikutus ravintolaruokaan.

”Siihen, millaisia ravintoloita meillä kulloinkin on, vaikuttavat esimerkiksi lainsäädäntö, asiakkaiden toiveet, ravintola-alan oppilaitokset, omistajien näkemykset ja saatavilla olevat raaka-aineet.

Joskus yksittäisillä ihmisilläkin voi olla

”VIELÄ MUUTAMA VUOSI SITTEN PUHUIMME SUSHIRAJASTA.”

suuri merkitys koko ravintolakulttuurille.

1900-luvun alkupuolella monet keittömestarit tulivat meille Keski-Euroopasta. Heidän kauttaan osaaminen ja ulkomaiset vaikutteet levisivät laajalle. Ravintolatyöntekijät vaihtoivat usein työpaikkaa ja veivät oppinsa aina uuteen paikkaan.

Yksi tällainen tunnettu keittömestari oli Kämpin **Alfred Fischer**. Saksalainen Fischer tuli Kämppiin 1920-luvulla.

Nykyisin monet kokit, keittömestarit ja ravintoloitsijat ovat näkyvästi esillä julkisuudessa. Heillä on oma vaikutuksensa. Toisaalta myös näkymättömien ravintola-alan taustavaikuttajien käden jälki voi muokata suuresti ravintolakulttuuriamme. Tällaisia taustavaikuttajia ovat esimerkiksi ketjuravintoloiden brändien suunnittelijat.”

3 Helppous ennustaa ruokatrendille pitkää ikää.

”Muodit ja trendit näkyvät ravintolamaailmassa. Usein uutuudet tulevat meille maailmalta. Matkailevat suomalaiset haluavat kotimaassakin nauttia reissuissa tutuiksi käyneitä makuja. Ravintola-alan ammattilaisetkin ammentavat innoitusta ulkomailta.

Yleensä trendit leviävät Suomen sisällä etelästä pohjoiseen ja suurista kaupungeista pienemmille paikkakunnille. Vielä muutama vuosi sitten puhuimme sushirajasta. Nyt se on tainnut vetäytyä niin pohjoiseen, ettei rajaa enää edes ole.

Aina hyvältäkään vaikuttava idea ei lähde lentoon. Muutaman vuoden takainen hyönteisboomi floppasi. Pula-aikaan ravintolat yrittivät tarjoilla asiakkaille oravanlihaa, mutta sekään ei suomalaisiin vedonnut.

Helppous ennustaa uutuudelle pitkää ikää. Uskon, että esimerkiksi korona-ajan ruokakuljetukset ovat tulleet jäädäkseen. Ennen koronaa kotiin saattoi tilata pitsaa, nyt mitä vain fine dining -annoksiin asti.

Ravintoloissa näkyvät vahvasti myös vastuullisuus, ekogisuus ja kotimaisuus.” ■

Smiling

THE GOOD STUFF




REILUN KAUPAN LUOMU CASHEWT

Smiling cashewt kasvatetaan ja jalostetaan Afrikan länsirannikolla. Kun valitset Smilingin herkulliset cashewpähkinät tuet viljelymaiden kestäväkehitystä. Teet hyvää samalla kun syöt hyvää!

REILUN KAUPAN HEDELMIÄ

Smiling hedelmäpallot ja hedelmärollat sisältävät vain Reilun Kaupan kuivattuja hedelmiä. Tuotteet ovat täysin pähkinättömiä, gluteenittomia ja laktoosittomia eivätkä sisällä muitakaan allergeeneja.



A photograph of three people, two men and one woman, standing in a field of asparagus plants. They are all smiling and holding large bunches of fresh asparagus. The man on the left is wearing an orange cap and a white t-shirt. The woman in the center is wearing a red hoodie over a yellow shirt. The man on the right is wearing a black t-shirt. In the background, there is a yellow and white building and a line of trees under a clear sky.

Järvenkylän tilan toiminna-
sta vastaavat Sauli Suominen,
Ingrida Alijosiute ja Jari
Suominen. Vierailimme tilalla
kesäkuussa 2021.

TUOTTEEN TAKANA

Tutun elintarvikkeen tarina

Valoisien öiden vihreä herkku

Suomalainen parsamaistuu keskiyön auringolta.
Sesonki kestää vain kuusi viikkoa, mutta
onneksi parsaa voi myös pakastaa.

teksti NIINA MÄLKÄ kuvat YESA TYNÄ



Parsa kasvaa noin 15 senttiä vuorokaudessa.

Tetyana Tyminskalla ja Nataliia Budenkolla on takanaan yli kymmenen kesää Järvenkylän tilalla.

Sauvolaisella Järvenkylän tilalla työt pellolla on aloitettu jo ennen kuutta. Päivän parsasato on poimittu talteen aamun viileydessä. Silloin parsaa on raikasta ja pysyy tuoreena pitkään.

Iltapäivällä yllättää kaatosade, mutta pakkaamon työtä se ei häiritse. Täällä parsat jäädytetään, leikataan, pestään ja lajitellaan. Koon mukaan niputetut parsat ovat pian matkalla asiakkaille.

”Suomalainen parsaa on ihan erilaista kuin muualla kasvanut”, tilan isäntä **Jari Suominen** sanoo.

Mansikkakansana me tiedämme, miksi. Pohjoisen valoisat kesät saavat marjat maistumaan makeammilta. Miksei siis parsankin.

”Meillä parsaa kasvaa yölläkin”, Suominen sanoo ja näyttää käsillään, kuinka pitkän pätjän parsaa venyy vuorokaudessa: noin viisitoista senttimetriä.

”Parsaa ei odota pelossa. Jos sitä ei tänään napsaista talteen, huomenna se on jo kasvanut yli. Mansikka voi jopa hetken odottaa poimintaa, jos sää on tarpeeksi vilpoista”, Suominen sanoo.

Siksi pelloille mennään seitsemänä aamuna viikossa. Poimittavaa riittää, sillä parsaa kasvaa kymmenellä hehtaarilla. Korkeintaan kuusi viikkoa kestävänsä sesongin aikana se tarkoittaa 40 000:ää nippua kotimaista parsaa. Määrä ei yksin elättäisi, mutta se on hyvä lisä marjatilalla valikoimaan. Tulevaisuudessa parsan osuutta on tarkoitus kasvattaa.



Parsa täyttää aukon kalenterissa

Jari Suominen ehti viljellä mansikkaa ja muita marjoja Järvenkylän tilalla melkein 35 vuotta ennen kuin marjat saivat rinnalleen parsan yhdeksän vuotta sitten.

Idea löytyi Keski-Euroopasta. Nauttiessaan siellä keväisistä parsaviikoista Suominen mietti, että kasvaahan parsaa Suomessakin. Oman äidin takapihalla oli rehottanut parsapuska, josta saatiin keväisin keittoaineet.

Keski-Euroopassakin parsaa kasvattavat marjanviljelijät, sillä parsaa tarjoaa marjatilalla kausityöntekijöille pidemmän sesongin. He voivat keväällä valmistella mansikat, poimia alkukesästä parsat, kesäkesällä mansikat ja lopuksi herneet ennen syystöitä.

”Ensimmäiset työntekijät tulevat meille jo helmikuussa istuttamaan taimia kasvihuoneeseen. Viimeiset lähtevät vasta joulukuussa”, kertoo tilan emäntä **Ingrida Alijosiute**.

Alijosiute tutustui Järvenkylän tilaan ja Jari Suomiseen kansainvälisenä vaihto-opiskelijana 22 vuotta sitten. Pian työsuhteen rinnalle tuli myös romantiikkaa ja Liettuasta kotoisin oleva Alijosiute jäi pysyvästi Suomeen. Toimitusjohtajana hän vastaa esimerkiksi kausityöntekijöiden rekrytoinnista.

Ukrainan sota näkyy myös Sauvossa

Järvenkylän tilalla on töitä noin 140 kausityöntekijälle. Viime vuonna korona piti osan maahan saapuneista kausityöntekijöistä pitkään koronakaranteenissa. Tänä vuonna surua tuottaa sota Ukrainassa. Ukrainalaisille kausityöntekijöille oli jo hankittu työluvut, ja heitä odotettiin Suomeen. Sota kuitenkin pakotti miehet jäämään puolustamaan maataan.

”Naisten mukana sotaa pakoon Sauvoon saapuvat lapset ja isovanhemmat. Naisille ja nuorille on tarjolla kesätyötä, mutta miesten poisjäämistä on vaikea paikata”, Suominen kertoo.



”SE MIKÄ MÄÄRÄSSÄ HÄVITÄÄN, VOITETAAN KYMMENKERTAISESTI LAADUSSA.”

Järvenkylän tilalla pakataan sesongin aikana 40 000 nippua tuoretta parsaa.

Alkukevällä pellolla tehtävät traktorityöt, joilla parsapenkit valmistellaan tulevaan kasvukauteen, ovat olleet vuodesta toiseen tuttuja ukrainalaisten kausityöntekijöiden heiniä.

Parsaa voi poimia juhannukseen saakka

Parsasadon korjaaminen alkaa vuosittain toukokuun 12. päivän tienoilla, kun maan lämpötila on sopiva. Satoa korjataan päivittäin juhannukseen saakka.

”Parsan korjaaminen täytyy lopettaa ajoissa, jotta kasvi ehtii kesän aikana kasvattaa ison pensas-massan. Siitä juurakko saa ravinteet ja voimaa seuraavaa kasvukautta varten”, Jari Suominen kertoo.

”Se mikä määrässä hävitään, voitetaan kuitenkin kymmenkertaisesti laadussa.”

Parsaa pidetään haastavana viljeltävänä. Se on osittain myytti, joka syntyy parsan vaatimasta käsityöstä. Poimittavat parsanvarret katkaistaan yksitellen, tarkasti oikeasta kohdasta. Myös ripeästi kasvavat rikkaruohot poistetaan käsin.

Parsanviljelyn aloittaminen vaatii malttia. Parsajuurakoiden istuttamista seuraavana vuonna parsasta ei vielä oteta satoa. Seuraavana vuonna voidaan poimia noin 30 prosenttia, ja vasta kolmantena vuonna monivuotisesta parsasta saa täyden sadon.

”Jos parsaa viihtyy kasvupaikassaan hyvin, yksi kasvi voi olla tuottoisa 20 vuotta”, Alijosiute sanoo.

Kun viimeinen poiminta juhannuksen alla on tehty, penkit lannoitetaan. Sen jälkeen parsaa saa rehottaa, kunnes puskat kellastuvat. Silloin ravinteet ovat siirtyneet juurakkoon ja maanpäällisen kasvuston voi murskata. Rikkaruohot poistetaan mekaanisesti ilman torjunta-aineita, ja jäljelle jää tyhjä parsapenkki.

Innostus kumpuaa uusista ideoista

Järvenkylän tilalla töitä tehdään käytännössä vuoden ympäri, loppiaisesta jouluaattoon. Hiihtolomilla Alijosiuten ja Suomisen perheellä on ollut tapana matkustaa lämpimään lataamaan akkuja. Perheeseen kuuluvat vanhempien lisäksi 16- ja 12-vuotiaat lapset. Jarin aikuinen poika **Sauli Suominen** toimii tilalla tuotantovastaavana.

Tilalla kehitetään jatkuvasti uutta. Jari Suominen kertoo saavansa keksinnöistä virtaa.

”Koska naapurit kuitenkin ryhtyvät samaan, on tehtävä aina jotain uutta. Tänä vuonna valmistuu esimerkiksi uusi menetelmä, jolla voi torjua tuholaisia ilman torjunta-aineita ja jäämiä”, hän valottaa otsonivesiprojektia, jota tilalla kehitetään yhdessä Turun yliopiston bioteknologisen laitoksen kanssa.

Kahdeksatta kesää tilalla työskentelevä Iryna Kurinska katkaisee parsan tarkasti oikeasta kohdasta.



Viimeistele tarjoilut Philadelphiaalla



Philadelphia-dippi nachoille

4 annosta

Valmistusaineet:

- 200 g Philadelphia Original -tuorejuustoa
- 1 avokado hienonnettuna
- ½ limen mehu
- ¼ ruukku tuoretta korianteria hienonnettuna
- 3–4 säilykejalapeñoa hienonnettuna
- 1 dl tacokastiketta
- 1 pussi nachoja

Valmistus:

Kumoa Philadelphia tarjoiluvadille.

Kaavi voiveitsellä reunoja pitkin niin, että saat juuston kokonaisena pois rasiasta.

Halkaise avokado neljään osaan. Se helpottaa kuoren irrottamista. Leikkaa avokado pienen pieniksi kuutioiksi. Pane tyhjään Philadelphia-rasiaan avokadokuutiot, limen mehu, hienonnetut jalapeños ja silputtu korianteri. Kaada avokadosalaatti Philadelphiaan päälle.

Kaada päällimmäiseksi tacokastiketta. Ympäri nachoilla.

OHJE ON SUUNNITELTU YHTEISTYÖSSÄ KÖKET:SEN KANSSA

Katso lisää reseptejä: philadelphia.fi



Iryna Popodko ja Mariia Pavliuk valikoivat nippuihin keskenään samankokoisia parsoja.

Keksintöjen lisäksi Suominen innostuu myös suomalaisen ruoan laadusta. Hän puhuu mielellään viennin kehittämisen puolesta.

”Suomalainen ruoka on maailman parasta, mutta sitä ei osata myydä ulkomailla. Esimerkiksi marjoja pitäisi viedä Eurooppaan rekkakaupalla – pienet tuottajat yhdessä. Meidän pitäisi ottaa mallia Euroopasta, jossa tuottajat tekevät yhteistyötä osuuskuntien kautta.”

Suominen nostaisi parsan, perunat ja mansikat sekä puhtaan veden suomalaisiksi gurmeetutetuiksi, jotka voisivat hyvin organisoiduilla vientitoimilla olla eurooppalaisissa Michelin-ravintoloissa alle kymmenessä tunnissa nostosta. Menekkiä hidastaa eurooppalaisia kilpailijoita korkeampi hinta.

”Kustannustaso Suomessa on korkea. Maa mak-saa saman kuin Saksassa, mutta konehuollot, kat-sastukset, varaosat ja byrokratia ovat kalliimpia.”

Pakastettua parsaa talven varalle

Kun Alijosiute ja Suominen kutsuvat kotiinsa ruoka-vieraita, aterian aloittaa yleensä parsakeitto. Ingrida Alijosiute lisää sosekeittoon valkoviiniä ja kermaa tai pyöristää makua sulatejuustolla.



JÄRVENKYLÄN TILA

SAUVOSSA sijaitsevalla Järvenkylän tilalla on viljelty mansikkaa vuodesta 1980 saakka. Nykyään tilalla viljellään myös parsaa, hernettä sekä vadelmaa.

JÄRVENKYLÄN tila aloitti ensimmäisenä maatilana marjojen ja satokausikasvien myynnin isojen markettien eteen perustetuissa myyntipisteissä. S-ryhmä on ollut alusta asti Järvenkylän yhteistyökumppani.

TILAN HISTORIA ulottuu 1700-luvulle. Vuosien varrella tilalla on muun muassa poltettu kalkkia, jota vietiin omalla kauppalavalla aina Kap-kaupunkiin saakka.

"RUOKAVIERAAT HILJENTYVÄT NAUTTIMAAN."

Kerta toisensa jälkeen pariskunta on saanut tódeta, kuinka ruokavieraat hiljentyvät ensimmäisen lusikallisen jälkeen nauttimaan.

Alkukesän tuoreet parsat perhe nauttii mieluiten voissa paistettuina tai pekoniin käärittyinä, mutta parsakeittosesonki jatkuu varsinaisen parsasesongin jälkeenkin, koska parsaa voi pakastaa.

"Sellaisenaan, vaikka nipuittain", Alijosiute kertoo.

Parsa säilyy pitkään jääkaapissakin, mutta viikkotolkulla tuoretta parsaa ei kannata siellä säilyttää. Kotimainen parsa kestää hyvänä muutaman päivän.

"Nipun ympärille kannattaa kääriä kostea paperi ja laittaa parsat jääkaapin alaosaan. Paras säilytyslämpötila parsalle on neljä astetta."

Vastaostetusta nipusta kannattaa kuitenkin napata yksi heti syötäväksi. Raakana rouskutellun kotimaisen parsan maku on niin hieno, että se kannattaa kokea. ■



SINCE 1893

Maalahden
® Limppu



SAVULOHI-LEIPÄVARTAA

Ainekset : 7 annosta | Resepti: Hellapoliisi

- 1 pkt Maalahden Limppua viipaleina
- 400 g yrtti- tai ruohosipulituorejuustoa
- 200 g lämminsavulohta
- ½ ruukkua tilliä
- limepippuria maun mukaan
- 1 valkosipulinkynsi
- 7 varrastikkua

Laita limppuviipaleet tarjoiluvadille. Laita tuorejuusto kulhoon. Hienonna joukkoon lämminsavulohta ja tilliä. Mausta limepippurilla ja sekoita tasaiseksi. Levitä täyte reiluiksi kerroksiksi leipäpalojen päälle ja leikkaa palat neljään tai kuuteen osaan. Laita päällekkäin neljä leipäpalaa täytteen ja paina varrastikku leipäpalojen keskeltä.



KYLMÄÄ JA KUUMAA

Kahvi pysyy kuumana **Reino&Aino-termospullossa (1)**. Kylmät juomat nautitaan House-sarjan kestävästä **Rilla-** tai **Siiri-laseista (2)** sekä muovisista **samppanjalaseista (3)**. Retkiruoka säilyy hyvänä **House-ruokatermoksessa (4)**.

KAUNIISTI TARJOLLA

Bormiolin lasiastioista löytyy **patenttikorkkipullon (5)** lisäksi erikokoisia tiiviitä **tölkkejä (6)**. Retkellä ilahduttavat pinkit tai harmaat **Selja-lautaset** sekä niiden väleissä näkyvät siniset **Siiri-akryylilautaset (7)**. **Aterimet (8)** ja **kuppi (9)** ovat luonnonmateriaalista valmistettua **Kupilka-sarjaa**.



KESTÄVÄSTI PAKATTU

Nauti eväät **Kupilka-lautasista (11)**. Pakkaa ruoat kotona lasiseen **House-säilytysrasiaan (12)** tai teräksiseen **Trangian eväsrasiaan (13)**.

KOTIKOKIN LUOTTOKAMAT

Iloa ja hyötyä Prisman hyllyiltä

PIKNIKIN KULMAKIVET

Pakkaa mukaan myös pinkki **Nana-huopa (10)** tai luonnonvaalea **Tuft-huopa**, joka pilkistää eväskorista. Kori ja hattu ovat kuvausrekvisiittaa.

KATA LOUNAS AURINKOON

Pakkaa eväät piknik-koriin ja lähde pitkälle lounaalle. Herkuttelun lomassa saat ekstra-annoksen D-vitamiinia auringosta.

tyyli **HENNA SIPONEN** teksti **NIINA MÄLKIÄ** kuva **PIIA ARNOULD**

1 Piknik-eväät on kiva asetella kauniisti viltille ja nauttia niistä myös silmillä. Mutta aurinko paahtaa ja lämmittää eväitäkin. Valitse siis piknikille ruokaa, joka kestää paahdetta. Vihreä salaatti ja patonki, kestromakkarat ja pieni pala juustoa viihtyvät hetken helteessäkin. Myös marjat ja hedelmät kestävät hyvin lämpöä.

2 Helpot retkievää voi hakea piknik-koriin suoraan kaupasta. Nappaa mukaan esimerkiksi pieniä porkkanoita ja kirsikkatomaatteja, suolaisia piirakoita tai pasteijoita, täytettyjä leipiä ja valmiita salaatteja. Kasvikset voit huuhdella pullovedellä ennen popsimista.

3 Jälkiruoksi maistuu kahvi tai tee. Termospullo pitää juoman kuumana – tai kylmänä. Hellepäivänä jääkahvi maistuu kuin paremmalta kuin kuuma kahvi. Muista raikkaat janojuomat, ja ota niitä varten mukaan pieni kylmälaukku tai pakasteille tarkoitettu termoskassi, niin juomat pysyvät viileinä.

4 Eväät säilyvät pidempään kylminä, kun paloittelet ja pakkaat ne etukäteen rasioihin ja jäähdytät myös rasiat jääkaapissa. Kun sitten ladot rasiat eväskoriin tai kylmälaukkuun, lisää päälle pari jäistä kylmäkallea. Lämpimässä säilyvät eväät kannattaa aina pakata eri kassiin, etteivät ne lämmitä kylmiä ruokia.

5 Piknikilläkin pitää muistaa käsihygieniä. Ota mukaan kosteuspyyhkeitä tai pieni pullo käsidesiä, niin saat nauttia eväistä puhtain sormin. Varaa eväskoriin myös servettejä tai talouspaperia – ja muista aurinkosuoja! ■



**PIENI
TEKO**

Retkeilijän ruokahävikki on nolla! Ota mukaan vain sen verran eväitä kuin on tarkoitus syödä ja hoida roskat mukaasi tai roskikseen.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Katso tuotteiden lisätiedot ja hinnat: prisma.fi

”Kaverit pitävät minut maan pinnalla”

Koko kansan tuntema **Robin Packalen** nauttii vauhdista ja vaarallisista tilanteista. Uutena harrastuksena hän on aloittanut varjoliidon. Kavereilleen Robin on tärkeä omana itsenään, ei musatyyppinä.

teksti KAISA HAKO kuvat VESA TYNI

7.00

Kahvia ja laskuvarjohyppyy videoita

Yleensä herään seitsemän, kahdeksan aikaan. Juon kahvia, syön leipää tai puuroa ja laitan YouTube-videot pyörimään. Aamulla voin aivot tyhjänä katsoa videoita vaikka laskuvarjohyppystä.

Aamuisin käyn usein treenaamassa. Kahdesti viikossa tapaan valmentajaa, joka auttaa sekä fyysisessä että henkisessä puolella. Välillä juostaan metsässä, välillä harjoitellaan koordinaatiota trampoliiniparkissa. Valmentajalta tulee noottia, jos silmäpussit paljastavat liian valvomisen. Etenkin keikkaa edeltävänä iltana olisi mentävä ajoissa nukkumaan, muuten ääni rasittuu herkemmin. Sen on kestävä laulamisen ohella myös kaikki lavalla hosuminen voltteineen ja temppuineen.

Vauhti ja vaaran tuntu sopivat minulle. Alkuvuodesta huomasin, että tarvitsen jonkin harrastuksen työn vastapainoksi. Ilmoittauduin moottoroidun varjoliidon kurssille. Se on ihan Katto-Kassisen hommaa.

11.00

Biisintekoon Helsinkiin

Luojan kiitos en ole rutiini-ihminen, sillä aikatauluni ovat epäsäännölliset. Tyypillistä kuitenkin on, että ajan useana päivänä viikossa Turusta studiolla Helsinkiin tekemään musiikkia tiimimme kanssa. Päivä loppuu sitten, kun energiat hiipuvat. Käytännössä työpäivä voi kestää helposti yhdeksään asti. Etäkirjoitus-sessio amerikkalaisen biisintekijän kanssa voi olla vaikka yhdeltä yöllä.

Biisinteossa olen ”all-arounder”, mukana prosessissa alusta loppuun asti. Tuon ideoita, kirjoitan, sävellän ja joskus myös tuotan. Meillä on pieni työyhteisö, jossa hyödynnetään kunkin vahvuuksia.

Ideat syntyvät usein yksinäisyydessä, vaikka lenkillä. Myös Turku–Helsinki-moottoritie on hyvä siihen tarkoitukseen. Ajaminen toimii myös henkisenä rituaalisiirtymänä kotoa töihin.

15.00

Sushia buffetissa

Lounasaika liukuu usein myöhäiseksi. Studiopäivinä toimii parhaiten lounas

→

Robin Packalen kertoo, että hänen on vaikea vastustaa irtokarkkeja ja suklaata.



KAVERISUKKA

Robin Packalen on suunnitellut Helsinki Mission kanssa Prismoissa myytävän Kaverisukan. Se on yksittäinen myytävä sukka, jolla voi osoittaa paitsi tukevansa yksinäisiä myös olevansa valmis juttelemaan yksinäisyydestä.

ROBIN PACKALEN, 23

POPLAULAJA, joka nousi suosikiksi 13-vuotiaana. Useasti Emma-palkittu kymmenien miljoonien striimausten artisti tähtää nyt määrätietoisesti kansainväliseen uraan.

ASUU Turussa.

AJANKOHTAISTA: Packalenin isännöimä uusi kokkausta ja musiikkivieraita yhdistelevä televisiosarja *Robin – Täydellinen ilta* nähdään syksyllä Fox-kanavalla. Myös uusi albumi on valmisteilla.



PIENI TEKO

Ilahduta yksin
asuvaa läheistä
soittamalla hänelle
pitkä puhelu.

KAUPAN KAUTTA

Yleensä koriini päätyy
kahvia, avokadoja,
tomaatteja, banaaneja,
ruisleipää, kanaa ja jauhe-
lihaa. Ja vitamiinipore-
tabletteja, joiden suur-
kuluttaja olen.

En osta koskaan oliiveja
enkä varsinkaan mitään,
missä on kookosta.

Vihannesosastolta
poimin usein mukaan
perunaa, porkkanaa ja
bataatteja, jotka säilyvät
hyvin vihanneslokerossa.
Niistä saa nopeasti sose-
keiton, varsinkin jos jää-
kaapissa sattuu olemaan
myös Koskenlaskija-
juustoa.

Viipyilen usein pitkään
irtokarkkihyllyn äärellä.
Minun on vaikea vastustaa
myös suklaata. Sitä pää-
tyy koriin melkein aina.

Kun haluan hemmotella
itseäni, ostan vastapaiste-
tun herkkuleivän, jossa on
karpaloita.

sushibuffassa tai nepalilaisessa ravinto-
lassa lähellä studiota. Tykkään myös
kokata itse silloin, kun olen kotona
Turussa. Sen taidon opin jo lapsuuden-
kodissa, ja sitä hyödynnetään myös
uudessa televisio-ohjelmassani, jossa
teen ruokaa vieraiden kanssa.

Safkan tekeminen on siitä kivaa, että
siinä unohtaa kaiken muun. Pelkästään
itselle kokkaaminen on kuitenkin tylsää.
Parasta on, kun voi laittaa ruokaa yhdes-
sä kavereiden kanssa. Tänä vuonna
meillä on ollut ”neljän tähden illallisia”,
joissa jokainen vuorollaan laittaa kolme
ruokalajia ja toiset antavat pisteitä.
Omalla vuorollani tein lohitartaria, lohi-
pataa ja liekitettyä banana split -jälkkä-
riä. En tiedä vielä pisteitani, mutta aina-
kin kaikki ruoka meni!

Kavereilla on minulle iso merkitys. He
pitävät minut maan pinnalla, koska
heille en ole mikään musatyyppi. He
ovat välillä ihan pihalla uusista singleis-
täni, ja se on mahtavaa. On tärkeää, että
elämässä on ihmisiä, joita ei kiinnosta
se, kuka olet ja mitä teet, vaan se, millai-
nen tyyppi olet.

Myös äitiä, isää ja siskoja pyrin tapaa-
maan niin usein kuin mahdollista. Iso-
vanhemmat asuvat ihan naapurissa,
joten on kätevää poiketa usein heille
vaikka kahville.

23.30

Yöllinen kauppareissu

24/7-kaupat ovat parhaita, sillä rakastan
käydä öisin kaupassa. Yhden tai kahden
aikaan yöllä saa tutkia tuoteselosteita

”OLEN ÄRSYTTÄVÄ PIHTARI ARKISISSA ASIOISSA.”

kaikessa rauhassa. Päiväsaikaan saattaa
käydä niin, että ympärille kertyy vähitel-
len ihmisiä ja pyydetään saada ottaa
kuvia. Siinä vierähtää helposti puoli
tuntia, ja kauppalista katoaa mielestä.

Rahankäyttäjänä olen tosi outo. Olen
ärsyttävä pihtari arkisissa asioissa, mutta
toisaalta harrastuksiin hankitaan parhaat
vehkeet. Viimeksi tuhlailin uuteen har-
rustukseeni, varjoliitovarusteisiin.

Kaverit välillä kuittailevat, että hei, me
tässä eletään opintotuella, mutta sä
nuukailet raejuustossa.

1.00

Siivousta ja äänikirjoja

Minua ärsyttää herätä aamulla sekamel-
kaan, joten noin tuntia ennen nukku-
maanmenoa siivoan päivän sotkut ja
kuuntelen samalla äänikirjaa tai pod-
castia. Yleensäkin minulla on tapana
laittaa tavarat saman tien takaisin paikal-
leen. Silloin ei oikeastaan ikinä tarvitse
tehdä rasittavaa suursiivousta.

Siivous saattaa tapahtua kello 24, 1 tai
2. En ole tyyppi, jolla on kiire nukku-
maan. Toisaalta minua on siunattu hyvil-
lä unenlahjoilla. Bändin tyypit kadehtivat
sitä, että voin vaivatta nukahtaa keikka-
bussissakin. ■

Atria®

HYVÄ RUOKA, PAREMPI MIELI



AURINGON PAAHTAMA MAKU



Välimerellisesti maustettu,
suomalainen Atria kanan fileepihvi sopii
loistavasti grilliruoaksi ja salaattiin.

Uusi vakuumpakkaus sisältää **60 %
vähemmän muovia** kuin perinteiset
rasiapakkaukset. Kätevä kuljettaa,
säilyttää ja hävittää.



AINA ON HYVÄ HETKI GRILLATA.

Hotelli omissa korkeuksissaan

Hotelli Torni oli aikoinaan Suomen korkein rakennus.
Sen pilvenpiirtäjämäistä tyyliä ihailtiin ja korkeutta paheksuttiin.
Lähes vuosisata myöhemmin Solo Sokos Hotel Torni avautuu
uudistuksen jälkeen täydessä loistossaan.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERKIS**





HOTELLI TORNIN huippu kohoaa lähes 70 metriin. Hotellin esikuvana toimivat amerikkalaiset pilvenpiirtäjät. Sen korkeus aiheutti alkuaikoina paljon keskustelua, sillä hotellin ajateltiin pilaavan kaupunkikuvan.

SUURI UUDISTUS alkoi loppuvuodesta 2019 ja valmistui huhtikuussa 2022. Nyt hotelli loistaa myös pimeässä: uudessa yövalaistuksessaan Torni on kuin valtameriristeilijä ulapalla – epätodellisen kaunis. Hotellin remontin suunnitteli arkkitehtisuunnittelu Arkkitehdit Soini & Horto.

Tornin huoneet on sisustettu hienostuneilla, harmonisilla ja rauhoittavilla väreillä. Kaunis vanha kakluuni on kunnostettu. Huoneisiin on valmistettu käsinkudottuja villamattoja.



Filmitähti **Jane Fonda** odotti sviitissään. Tähti oli tullut Suomeen markkinoimaan muistelmiaan, ja menin haastattelemaan häntä hotelli Torniin, missä hän vierailunsa aikana asui.

Fonda oli haastateltavana riipivän rehellinen, tärisyttävän terävä, hemmetin hauska – ja häikäisevän kaunis. Edellisen päivän lehdistötilaisuudessa seitsemänkymppinen näyttelijä oli näyttänyt suuren luokan tähdeltä, mutta sviitissään hän vaikutti pienemmältä ja hauraamalta.

Sen jälkeen en ole voinut ajatella Tornia ilman Janea.

Sitä paitsi hotellin ja tähden tarinoissa on yhteistä: molempiin mahtuu huippuhetkien lisäksi koettelemuksia. Siinä missä Fonda on korjannut elämänjälkiä terapiassa ja plastiikkakirurgilla (hän puhui aiheesta avoimesti) Tornin kasvot on kohotettu valtavalla remontilla.

”TÄMÄ ON kattavin uudistus hotellin historiassa. Remontti kesti reilut kaksi vuotta. Koko hotelli ja sen julkisivu valaistusta myöten on uusittu. Nyt hotelli hohtaa uljaana pimeässäkin”, Solo Sokos Hotel Tornin hotellinjohtaja **Juha Maatala** kertoo.

Mennään sisään vasta avautuneeseen Torniin.

Hotellin aula on samaan aikaan uljas ja leikkisä. Tumman marmorin sävyttämää interiööriä on kevennetty viettelevällä art deco -tapetilla ja raidallisella jättinojatuolilla. Ja tuolla on veikeä apinanjal-

kalamppu! Sivupöydissä on Barbpapa-hahmoista tuttu vaaleanpunainen väritys. Upeita ovat myös nojatuolit, joiden nahkaiset pehmusteet ovat kuin istuimien ylle heitettyjä uimapatjoja.

Jos ei seinällä olisi hienoa **Elina Brotheruksen** teosta, en tietäisi olevani Suomessa.

Ainakaan American Barissa sitä ei uskoisi. Pyöreän baarin kalusteet ovat elegantit ja värit hienostuneet. Varastoista löytyneet **Paavo Tynellin** suunnittelemat seinävalaisimet kruunaavat visuaalisen elämyksen. American Bar kupolikattoineen saattaa hyvinkin olla Helsingin hienoin baari.

Remontissa hotellin läpikäymien uudistusten lista on pitkä kuin Tornin historia.

”American Bar on tuotu alkuperäiseen paikkaansa kupolin alle, missä välillä oli vastaanotto. Se on nyt tuotu

lähemmäs pääovia”, hotellinjohtaja Maatala kertoo.

Yksi Tornin ylpeydenaiheista on omassa ylhäisyydessään sijaitseva Ateljee-baari.

”Se on nyt kaksikerroksinen. Alemmassa eli 12. kerroksessa tarjoillaan *all day tea* eli iltapäiväteetä pitkin päivää.”

Teetä pitää tietenkin kokeilla. Herkkukärrystä voi valita mieleisimmät suolaiset ja makeat. Minä otan lohileivän, ranskalaistyylinen piiraan ja suklaakakua sekä suussa sulavan jättitryffelin.

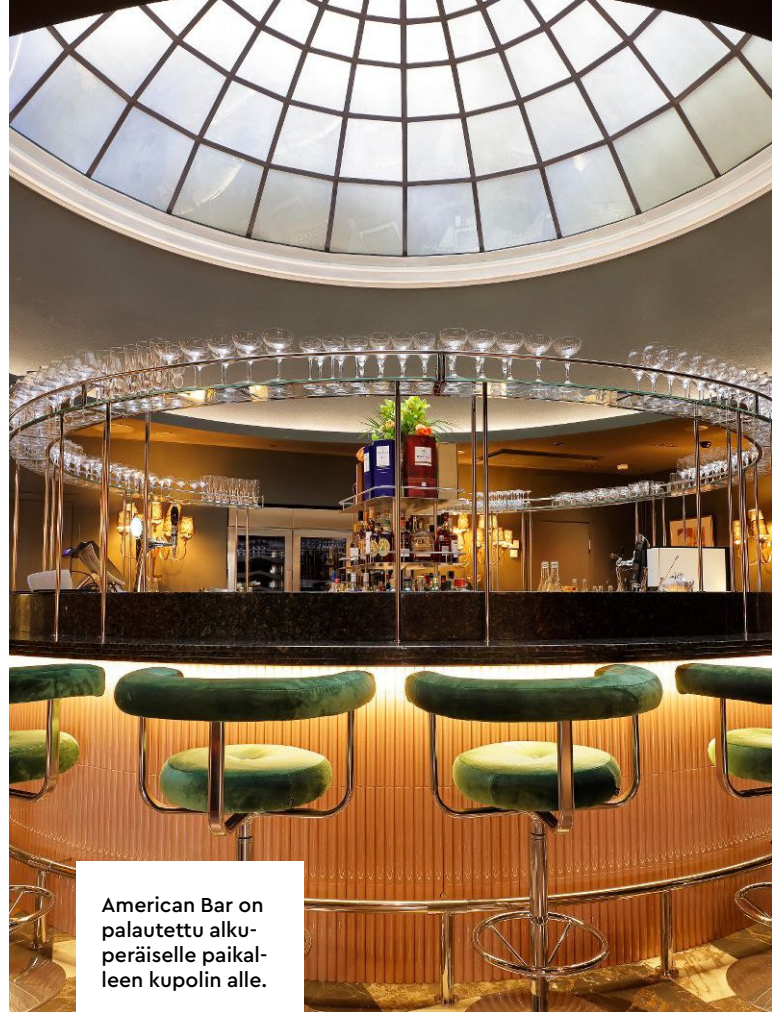
Yhtä paljon kuin herkuista nautin näkymistä. Ateljee Barissa pää on pilvissä, ja kaupunki sykkii jossain allamme. Ikkunasta näkee, kuinka Silja



*”Yhtä paljon
kuin herkuista nautin
näkymistä.”*



Hotellin jugend-tyylinen rappu-
käytävä koristemaalauksineen
on äärimmäisen kaunis.



American Bar on
palautettu alkuperäiselle paikalleen
kupolin alle.

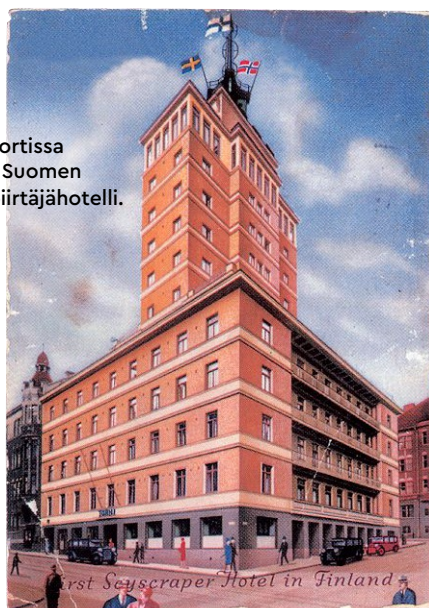


Yöpyjä voi kylpeä tyyllillä tassu-
ammeessa. Kylpyhuoneissa on
uniikit mosaiikkilattiat.



Tornin Piha on
hotellin kesä-
keidas.

Tornin omassa postikortissa kerrotaan sen olevan Suomen ensimmäinen pilvenpiirtäjähotelli.



Kuva Helsingin kaupunginmuseo



Tornin terassin näkymistä on osattu ottaa ilo irti.

HOTELLIN VUODET

HOTELLI Torni valmistui 1931.

KORKEUTTA on 69,5 metriä. Tornissa on 13 kerrosta, ja se oli aikanaan Suomen korkein rakennus, jos kirkkotorneja ei lasketa.

HOTELLIN HISSISSÄ oli kieltolain aikaan nappi, jolla saattoi varoittaa yläkerrassa olleita vieraita tai kauppiamiehiä siitä, että tulossa oli viinatarkastus.

O'MALLEYS oli Suomen ensimmäinen irlantilainen pubi.

Kuva Helsingin kaupunginmuseo/Olof Sundström



Hotellin ravintolan keittiö 1930-luvulla.



Tornin menu vuodelta 1937 esittelee ruoat komeasti ranskaksi.

Serenade lipuu kaukaisuudessa kohti Tukholmaa ja sininen meri hohtaa. Onko Helsingin edustalla tosiaan noin paljon luotoja?

HOTELLI TORNIN kohosi pääkaupungin maamerkiksi vuonna 1931. Arkkitehtitoimisto Jung & Jung suunnitteli hotellin, jonka esikuvana olivat 1920-luvun amerikkalaiset pilvenpiirtäjät. Myöhemmin Torniin liitettiin viereinen asuintalo, mikä teki hotellista eri tyyllilajien yhdistelmän: rappukäytävissä on runollista jugendia, ja itse torni on jäykkää klassismia höystettynä upealla art decoilla.

Sadan huoneen hotellissa oli useita ravintoloita. Suomen ensimmäinen kiinalainen ravintola avattiin Tornissa vuonna 1953. Siellä tarjottiin esimerkiksi eksoottista pääskysenpesäkeittoa. Vuosikymmenten kuluessa Tornissa on päässyt maistamaan myös esimerkiksi balkanilaista ja espanjalaista ruokaa.

Nyt Yrjönkadun ja Kalevankadun kulmassa on OR-niminen viinibaari ja brasserie, jossa voi nautiskella esimerkiksi ostereita. Kokki asettelee annokset asiakkaiden edessä tiskillä, ja ainakin tänään moni näyttää mielivän tartar-pihviä.

Ja kuulkaa ihmettä: Torni oli Suomen ensimmäinen sähköistetty hotellirakennus. Osassa hotellihuoneista oli oma jopa kylpyhuone. Se oli ennen kuulumatonta, sillä hotellihuoneisiin rakennetuista kylpyhuoneista tuli Suomessa arkipäivää vasta vuosikymmeniä myöhemmin.

Torni imi vieraikseen poliittista eliittiä, filmitähtiä ja kulttuuriväkeä. Täällä ovat yöpyneet esimerkiksi Pariisin valloittanut tanssisensaatio **Josephine Baker**, Britannian **prinssi Philip** sekä kirjailijat **Jean-Paul Sartre** ja **John Irving** – omista olavirroistamme, marsalkkamannerheimestamme ja urhokalevakekkosistamme puhumattakaan.

Torni on kokenut myös kohtalonhetket. Toisen maailmansodan melskeissä sen ottivat haltuunsa natsi-Saksan upseerit, ja myöhemmin sinne majoitui Neuvostoliiton valvontakomissio.

Remontissa Tornin historiaa on säilytetty, ja esimerkiksi jugend-puolen rappukäytävien ihastuttavat lasimaalaukset ovat alkuperäiset. Hotellin vanha veräjähissikin on paikallaan, samoin Ateljee Barin kapeat kierreportaat. Ateljee-baarin katossa on yhä aukko, joka rakennettiin saksalaista Graf

Tornin boheemi ja taiteellinen sielu on tuotu 2020-luvulle.



Vasemmalla: Hotellin aulaan on luotu viihtyisä kulmaus, jonne voi hakea juomat viereisestä American Barista. Oikealla: Ateljee Barin molemmilla puolilla on suuret terassit. Ravintoloiden sisustukset suunnitteli Fyra Oy.

SOLO SOKOS HOTEL TORNI

- Hotellissa on 154 huonetta, joista 15 on sviittejä.
- Piccolo-palvelun lisäksi tarjolla on esimerkiksi laukun purkamis- ja pakkaamispalvelu.
- Hotellin pääravintola OR Restaurant & Bar on kala- ja kasvispainotteinen brasserie ja viinibaari. Baareja on kolme: Ateljee Bar, American Bar sekä irlantilaishenkinen O'Malleys.
- Maalauksia, veistoksia, grafiikkaa ja valokuvataidetta on paljon, ja Petri Alanko on säveltänyt hotellille oman musiikin.

Zeppelin -ilmalaivaa varten. Ajatus oli, että Helsingin yllä leijuneet matkailijat olisivat voineet piipahata Tornissa cocktaileilla. Mutta Zeppelin ei laskeutunut Tornin huipulle eikä kulkuaukkoa käytetty.

TORNIN HUONEET on sisustettu tyyllillä, onhan uudistajana toiminut erehtymättömästä silmästäään tunnettu sisustusarkkitehti **Joanna Laajisto**. Hän on loihtinut huoneisiin rauhoittavan ja ajattoman tunnelman, jossa ylellisyys yhdistyy mukavuuteen. Tornin kansainvälinen, boheemi ja taiteellinen sielu on tuotu 2020-luvulle.

Minun huoneessani katto on korkealla ja sänky niin leveä, että siihen mahtuisi koko Sykön suku. Kylpyhuoneessa on tassuamme, ja vietän ihanan loppuillan kuumassa kylvyssä.

Aamulla istun huoneen viehättävässä erkkerissä, kuuntelen ulkoa kuuluvaa lintujen laulua ja ihmettelen Helsingin ääniä. Kunnes on aika laskeutua arkeen ja osaksi kaupungin kuhinaa. ■



Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähettiläs Sami Sykkö.

Kun kaipaat lisää raikkautta kevään juhliin.

Kokeile uutuus Bonaqua Villipäärynä
tai herkullinen Bonaqua Loiste.

UUTUUS



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

© 2022 The Coca-Cola Company. BONAQUA is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

Kaija Hartikaisen työmaa yltää Pyhäsal-
mesta Heinävedelle.
Osuuskauppa Peeäs-
sän lisäksi S-Biilejä on
tällä hetkellä Osuus-
kauppa Keskimaalla.



PALVELU- NEUVOJA TIEN PÄÄLLÄ

Kaija Hartikainen porhaltaa liikkuvalla pankkikonttorillaan ympäri Pohjois-Savoa ja nauttii sekä asiakkaiden kohtaamisesta että ajamisesta.

teksti KAISA HAKO kuva KRISTIINA KONTONIEMI

KUKA?

Siilinjärveläinen Kaija Hartikainen on S-Biilillä huristeleva palveluneuvoja pohjoissavolaisessa Osuuskauppa PeeÄssä.

”Työssä tarvitaan iloisuutta ja kykyä kohdata monenlaista.”

Ensimmäinen työpaikkani oli Siilinjärven S-market, joka oli silloin nimeltään Sokos-Halli. Aloitin rautaosastolta, jossa pomoni laittoi minut aluksi vieheitä lajittelemaan. Olen ehtinyt 42 vuoden aikana tehdä Osuuskauppa PeeÄssä monenlaista.

Lapsuuden unelma-ammatini oli pankkivirkailija. Siksi onkin hauska juttu, että 16 vuotta sitten pomo ehdotti minua bonusneuvojan hommaan. Ensin työ oli jäsenyyksien tekoa, mutta kymmenisen vuotta sitten mukaan tuli pankkitoiminta. Olen kiertänyt Pohjois-Savon paikkakuntia mukanani kaikki pankkitarvikkeet: pöytä, tietokone, tulostin ja sermit. Ennen S-Biiliä ehdimme jo vitsailla, että tarvitsisimme asuntoauton kaiken tämän kuljettami-


seen. Meitä kiertäviä palveluneuvoja on Pohjois-Savon alueella kaksi.

S-Biili on pieni liikkuva pankkikonttori, jossa on kaikki tarvittava. Biili parkkeerataan kaupan lähelle, ja asioimaan pääsee vuoronumerolla. Se on tuore juttu, mutta asiakkaat ovat ehtineet kehua sen maastata taivasiin.

Työssäni on mukavinta se, että saan olla asiakkaiden kanssa. Savolaisethan ovat tunnetusti lupsakkaa porukkaa, ja vastuu jutuista jää aina kuulijalle. Onneksi olen itsekin savolainen! Tässä työssä tarvitaan iloisuutta ja kykyä kohdata monenlaista – myös treffipyynnöt sekä humaltuneet. Nautin myös ajamisesta. Voin samalla kuunnella lempimusiikkiani ja hoitaa puhelimesta ystävyssuhteita.

Raha-asioissa olen itse vannoutunut kortin käyttäjä. Käteistä minulla ei ole koskaan. Olen myös vienyt maksutapaedun hyödyntämisen äärimmäisyyksiin. S-Etukortilla maksamalla olen vuodessa saanut maksutapaetua niin, että saan niillä rahoilla ostettua tankkiliisen polttoainetta.

Vapaa-ajallani tykkään katella telkkarista sarjoja. Kuntoa ja vesijumppaakin olen harrastanut tyttärien ja siskon kanssa. Työ on minulle niin sydämen asia, että se lipsahtaa välillä vapaa-ajankin puolelle. Joskus olen käynyt sairaalaan joutuneen asiakkaan luona hoitamassa jonkin asian, jos se on aikatauluhihin sopinut. Viralliseen eläkeikään minulla on kuusi vuotta, mutta toivon, että voin olla töissä kahdeksan vuotta. Tulisi pyöreät 50 vuotta täyteen PeeÄssä. ■

A photograph of Päivi Anttikoski, a woman with short blonde hair and glasses, smiling at the camera. She is seated at a wooden table in a bright, modern restaurant with large windows in the background. On the table in front of her is a plate of food, a glass of white wine with a lemon slice, and a small glass of water. She is wearing a black top with white abstract patterns and several rings on her fingers.

Päivi Anttikoski lähti SOK:n mediajohtajaksi, koska haluaa työssään päästä lähelle ihmisten arkea. "Meidän täytyy antaa eväät, joiden perusteella ihmiset voivat tehdä vastuullisia valintoja."

Aika kiva mediapomo

SOK:n uusi mediajohtaja **Päivi Anttikoski** rakastaa kesämökin pihamaalla kyykkimistä ja neuloo pipoja, joita kukaan ei käytä. Hän motivoituu miettiessään, miten osuuskaupan ideaa voisi tehdä paremmin tunnetuksi.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **PIA INBERG**

Olet kotoisin Evijärveltä. Pohjanmaalla sanotaan, että viisaus asuu vanhoos naisis ja hulluus miehis – et ole kovin vanha, mutta joko on merkkejä viisastumisesta?

Omasta mielestäni olen tietysti sekä vanha että viisas. Tai ehkä se on ennemminkin kokemuksen karttumista. Olen saanut kokea työelämässä monenlaista.

Eräs vanhempi ja viisaampi kollegani antoi minulle kerran hyvän neuvon, kun kerroin haluavani tehdä jotain aivan erilaista. Hän sanoi: ”Tee ihmeessä jotain erilaista, mutta muista rakentaa sen päälle, mitä jo osaat.” Olen vaalinut ohjetta.

Olet aloittanut Rabbit Filmsin hallituksessa Duudsonien kanssa. Etkö pelkää, että joudut tikkatauluksi?

Välillä sellaisia fiiliksiä on tullut. Onneksi mukana on muita tasapainottavia ja rauhoittavia ihmisiä. Entinen esihenkilöni **Juha Sipilä** kuuluu myös hallitukseen. Se auttaa Duudsoneita pysymään aisoissa.

Hallituspaikkani on epäilemättä Suomen hauskin. Saan pitää yllä vanhaa osaamistani MTV3:n työvuosieni ajoilta.

”KASVATIN LAPSESTANI ITSELLENI MATKAKUMPPANIN.”

Toki pitää koko ajan olla tarkkana, että tikat eivät viuhu. Koskaan ei tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Olit 17 vuotta töissä Maikkarilla. Ajatteletko asioita edelleen tv-kuvina?

Todella usein. Jos saan uuden idean, näen sen kuvina ja väreinä mielessäni. Se on ollut minulle aina luontaista, mutta jäi erityisesti päälle Maikkarin vuosien aikana. Pyrin nyt tuomaan S-ryhmään siellä kertynyttä osaamistani, joka liittyy sisältöihin ja niiden vaikuttavuuden lisäämiseen. Tärkein kysymys on se, millä äänellä puhutaan ja kenelle.

Olet työskennellyt myös Helsingin Sanomien päätoimittajana. Mitä oppeja toit isosta mediatalosta?

Se oli kasvattava kokemus. Hesarilla on huikean kovia journalisteja, ja opin lehtiutustyöstä paljon. Olen jo tehnyt siitä näkökulmasta havaintoja asioista, joita S-ryhmän sisällöntuotannossa voitaisiin tehdä eri tavalla. En sano, että paremmin – vaan toisin. Olen sisältöihin ja mietin, miltä me yrityksenä näytämme ja miten voimme tuoda osuuskaupan ideaa vielä paremmin tunnetuksi. Ajatus motivoi.

Olen aina ollut vähän hätäinen. Nyt saan kehittää kärsivällisyyttäni kuuntelemalla alueosuuskauppojen näkemyksiä ennen kun ryhdyn toimiin.

Teit valtioneuvoston viestintäjohtajana pitkää päivää ja työpäivät venyvät muissakin pomohommissa. Miten lataudut vapaa-ajalla?

Ennen koronapandemiaa matkustelin paljon nyt 14-vuotiaan poikani kanssa. Mieheni ei pidä reissaamisesta, joten kasvatin lapsestani itselleni matkakumppanin. Suosikkikohteita ovat olleet New York sekä Aasian upeat kaupungit Tokio, Singapore ja Hong Kong.

Korona-aikana olen latautunut kuto- →

”EN IKINÄ LÄHTISI TYÖHÖN, JOSSA EI OLISI YHTEISKUNNALLISIA TAVOITTEITA.”

KUKA?

Päivi Anttikoski, 50, on SOK:n mediajohtaja ja konsernijohtoryhmän jäsen. Anttikoski on aiemmin työskennellyt valtioneuvoston viestintäjohtajana, Helsingin Sanomien digisisältöjen päätoimittajana ja MTV3-kanavalla erilaisissa tehtävissä.

MISSÄ?

Lounasta syötiin 10. kerros -ravintolassa Helsingissä.

MITÄ SYÖTIIN?

Grillattua lohta, kukka-kaalipyrettä, pikkelöityä fenkolia ja tummaa valkoviinikastiketta sekä runsas salaattibuffet.

malla. Kudon jatkuvasti sukkia ja pipoja, vaikka kukaan ei välttämättä koskaan käytä niitä. Seuraan myös sarjoja ja leffoja suoratoistopalveluista. Lisäksi nautin liikkumisesta ulkoilmassa.

Perheen kanssa parasta on normaali kotona oleilu. Kokkaamme viikonloppuisin ihania aamupaloja. Nautin siitä, että nykyisessä työssäni minulla on viikonloput vapaata. Kesällä mökkeilemme paljon. Rakensin kymmenen vuotta sitten pienen mökin kotikonnuilleni Evijärvelle. Se oli nelikymppislahja itselleni. Nautin pihatöistä. Sen olen perinyt ahkeralta äidiltäni.

Miten uusi pestisi on muuttanut mielikuvaasi S-ryhmästä?

Mielikuvani oli suppeampi kuin kuvittelin, vaikka olen aina tiennyt, että S-ryhmällä on valtava määrä erilaisia palveluja. Minut yllätti se kunnianhimo ja ammattitaito, millä asioita S-ryhmässä tehdään. Mielestäni meidän pitäisi kertoa avoimemmin, mitä kaikkea hyvää teemme yhteiskunnan eteen. En esimerkiksi tiennyt, että S-ryhmä tuottaa jo nyt kaiken omassa toiminnassaan käytettävän sähkön uusiutuvalla energialla.

Mitä mediajohtajan työhön kuuluu?

Vaikka mitä kiinnostavaa! Minun yksiköön kuuluvat markkinoinnin kehittäminen ja operaatiot, sisäinen ja ulkoinen viestintä, medialiiketoiminnot ja vastuullisuus. Sitten on vielä vaikuttaminen eli yhteiskuntasuhteet ja S-brändi.

Haluaisin paneutua kaikkeen enemmän kuin tällä hetkellä pystyn. Minulle ei ole vielä muodostunut rutiineja tai edes kaupparyhmän kunnollista tunteusta.

Kuinka tärkeää on yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen?

Yhteishyvä on vahva ja tunnettu media-brändi. Mielestäni sen rooli on tarjota lukijoille merkittävää yhteiskunnallista

sisältöä. Haluan olla kehittämässä uusia ja erilaisia kanavia, joiden kautta sitä voidaan jakaa vielä laajemmin. En ikinä lähtisi työhön, jossa ei olisi yhteiskunnallisia tavoitteita. Yhteisen hyvän vaaliminen on minulle tärkeä arvo.

Tiedätkö, kuka on Hedvig Gebhard?

Tiedän. Hän on osuuskauppatoiminnan grand old lady ja ikoninen perustaja. Hänen työnsä jälki näkyy edelleen kaikessa, mitä S-ryhmässä tehdään: yhteistä hyvää osuuskauppatoiminnan avulla. Kun minulle tarjottiin tätä työtä, näin jonkinlaisena merkinä sen, että toisen kissani nimi on Hedvig. Se tosin sai nimensä Harry Potterin pöllön mukaan.

Olet tunnettu Instagramissa julkaisemistasi vessaselfieistä. Mitä ihmettä?

Aloitin harrastuksen jo vuosia sitten, kun näppäilin niitä huvikseni valtioneuvoston kanslian ja Säätytalon naistenhuoneessa. Se jäi tavakseni. Vessaselfiet muistuttavat kuvauspäivän tapahtumista ja siitä, mitä minulla on ollut ylläni. Se on vähän kuin päiväkirja. Nykyisessä työssäni minulla on 1 800 toimipaikkaa, missä voisin ottaa uusia vessaselfieitä. Toistaiseksi en ole ehtinyt vielä kovin pitkälle.

Yhteishyvän juttusarjassa ihmiset kertovat, mihin käyttävät Bonuksen. Mihin sinä käytät omasi?

Säästämme ne mieheni kanssa lapsemme tulevaisuuteen. Tilillä odottaa mukava pesämunia, jos poika lähtee esimerkiksi ulkomaille opiskelemaan.

Yhteishyvällä on yli kaksi miljoonaa lukijaa. Mitä luulet heidän ajattelevan sinusta tämän jutun jälkeen?

Toivottavasti jotain hyvää. Ja että olen aika kiva. Toivon heidän myös ymmärtävän, että olen todella sitoutunut työhöni ja teen sitä täydellä sydämelläni. ■

**KAIKKI
LASIT**

SISÄLTÄÄ KEHYKSET JA LINSSIT

OSTA 1 ^{saat} -40%

**OSTA 2 <sup>saat
molemmat</sup> -50%**

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



SILMÄASEMA



Tarjous on henkilökohtainen ja koskee uusia silmälas- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin eikä pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Yksien lasien ostajalle 40 %:n alennus, kaksien ostajalle molemmat -50 %. Tarjous ei koske lääkinällisiä hoitotuotteita. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 7.8.2022 asti.



PARASTA KAHVIA SAAT, KUN JAUHAT PAVUT ITSE JA KEITÄT KAHVIN LAADUKKAALLA KAHVINKEITTIMELLÄ



Wilfa TALL

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25L kapasiteetti ja optimaalinen kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

Wilfa NYMALT

Kahvimylly, jossa on useita eri jauhatuskarkeuksia sekä ajastintoiminto halutun kahvimäärän jauhamiseen. Kartioterä murskaa pavut säilyttäen aromit parhaalla mahdollisella tavalla.

Wilfa BLACK PERFORMANCE

Premium design kahvinkeitin 1,25 L tilavuudella. Irrotettava vesisäiliö ja uuttoajan säätö pienempien määrien valmistamiseen. Upea täyslaski-kannu ja automaattinen virrankatkaisu.

Wilfa Tall, Nymalt ja Black Performance on saatavana suurimmista Prismoista sekä Prisma.fi. Tarkista saatavuus Prisma.fi

ARKIAAMUJEN PELASTAJAT VIIDEN VUODEN TAKUULLA!



Wilfa SMOOTH

Valmistaa suosikkismoothiesi tai vaikkapa jääkahvin vaivatta. 1000W teho, säädettävä nopeus, sykäsohjelma sekä valmiit ohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukseen.

Wilfa Xplode VITAMIN

Tehokas, helppokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykästoiminto ja puhdistus ohjelma.

Wilfa Xplode ENERGY

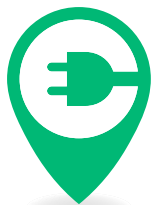
Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Tyylikäs teräsrunko, säädettävä nopeus ja puhdistusohjelma. Käytännöllinen kuumuutta kestävä kannu.

Rajoitettu erä 900 kpl

Xplode 2GO
(WX-2GO)
29,95€

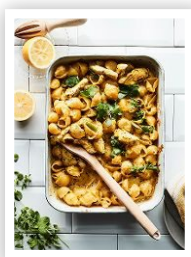


Pullo ja terä Xplode-sarjan tehosekoittimiin



1 000

Vuoden 2022 loppuun mennessä Suomessa on yli 1 000 ABC-latauspistettä sähköautoille. Pisteet sijaitsevat noin 150 latausasemalla.



OSTA RESEPTISTÄ

Nyt saat 25 Yhteishyvän reseptin ainekset lisättyä näppärästi suoraan ostoskoriin. Kun painat reseptin lopussa olevaa "osta tuotteet" -painiketta, pääset suoraan S-kaupat.fi:hin. Valittavana on lukijoiden suosikkireseptejä, kuten Palermón kanapasta, lihapulapelti sekä kermanainen lohikeitto.

Löydät reseptit osoitteesta yhteishyva.fi/osta



OOH, ISOSTI MUUMEJA!

Arabian suosittu Muumi-mukeja Roosa ja Vihreä saa nyt uudessa, isommassa koossa. Kuvittaja-keramikko **Tove Slotte** on suunnitellut alun perin vuonna 1990 ilmestyneisiin kuvituksiin uudet sommitelmat, jotka sopivat 0,4 litran mukeihin. Suurempia Roosa- ja Vihreä-mukeja myydään S-ryhmän myymälöissä ja verkkokaupassa yksinoikeudella.

Kuvat SOK ja Getty Images

PRISMA RAUTA

REMONTOI VAIKKA YÖLLÄ



S-RYHMÄ YHDISTÄÄ kaikki rautakaupan brändinsä Prisma Rauta -nimen alle. Prismasta on jo vuosia löytynyt kattava rautakaupan valikoima. Myös Kodin Terrat ovat jatkossa Prisma Rautoja. Uudistuksen myötä valikoimia ja palveluja voidaan kehittää entisestään sekä Prismoissa että Prisma Rauta -myymälöissä.

"Haluamme helpottaa asiakkaidemme elämää tarjoamalla kysytyimmät rautakaupan tuotteet helposti muiden Prismastosten kanssa samalla reissulla", kertoo S-ryhmän käyttötavarakaupan johtaja **Virpi Viinikainen**.

Moni Prisma on auki 24/7, joten Prismasta saa rautakaupan tarvikkeita vaikka keskellä yötä.

HOTELLI

Helposti Heymossa

Sokos Hotelsin uusi hotellityyppi Heymo palaa hotellien tarkoituksen alkulähteelle – hyvin nukutuihin yöuniin. Hotellihuone on varustettu laadukkaalla sängyllä, pyyhkeillä ja kylpyhuonetuotteilla.

Loput valinnat ovat yöpyjän itse päätettävissä. Hotelliin kirjaututaan sisään ja ulos helposti auto- maateilla. Henkilökuntaa on kuitenkin paikalla 24/7. Hotellista löytyy myös suuria, peräti seitsemän hengen ryhmähuoneita. Ensimmäinen Heymo avattiin Espoossa huhtikuussa.



Koti on ostettava, kun tarve on

”Koroista ei pitäisi tehdä liian suurta mörköä”, sanoo S-Pankin asiantuntija. Omasta maksukyvyistä on joka tapauksessa pidettävä huolta.

teksti KIRSI RIIPINEN kuvitus PINJA MERETOJA

S-Pankin vastaavaa johtajaa **Annina Valtosta** harmittaa, kuinka suomalaisia kuluttajia pelotellaan tulevilla talousnäkymillä ja erityisesti korkojen nousulla.

”On totta, että tulevaan varautuminen ei ole nyt helppoa. Mutta toisaalta oli tilanne mikä tahansa, omasta maksukyvyistä on pidettävä huolta”, Valtonen sanoo.

Hän on seurannut taloustilanteen kehitystä hyvin tarkasti. Korot ovat nousemassa, mutta edelleen vaikuttaa siltä, että nousu on maltillista.

”Yleisesti puhutaan parin prosentin noususta. Kukaan asiantuntija ei ole ennakoinut viiden tai kuuden prosentin kasvua.”

Valtosen näkemys on asuntolainaa maksaville huojentava. Ennen lainan myöntämistä pankissa tehdään stressitesti, jolla varaudutaan kuuden prosentin nousuun 25 vuoden aikana. Kun maksuvara on käyty läpi ja asuntolaina on myönnetty, voi siis ainakin korkojen suhteen olla kohtuullisen rauhallinen.

Talouden kokonaisuus tärkeämpi

Valtosen mielestä asuntolainaa maksavien tai sitä harkitsevien kannattaa miettiä omaa talouttaan kokonaisuutena. Voi pohtia, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. Tekeekö pandemian jälkeen mieli matkustella? Millaiset omat kulutustottumukset ovat? Eihän tapana ole ottaa yllättäviin menoihin pikavippejä?

Myös kustannusten nousu kannattaa pitää mielessä. Energian hinta on nousut reippaasti. Moni on saanut jopa satoja euroja suuremman sähkölaskun kuin aiemmin. Myös bensamittarilla hintoja on kauhisteltu, ja ruoankin hinta nousee. Inflaatio on jo päässyt vauhtiin.

Lainan takaisinmaksua saattavat vaikeuttaa myös henkilökohtaiset tilanteet, kuten mahdollinen lomautusjakso, työttömyys tai avioero. Olisi viisasta miettiä etukäteen, mitä vaikeassa tilanteessa tekisi.

Valtonen korostaa, ettei hän halua maalata tulevaisuuden kuvia mustanpuhuviksi. Oma koti kannattaa hankkia silloin, kun sille on tarve eikä tehdä esimerkiksi korkojen noususta liian isoa peikkoä.

Joustoa lyhennysvapaasta

Yllättävät tapahtumat eivät automaattisesti tarkoita, että talous olisi perikadossa. Valtosella on tästä hyvä esimerkki.

”Ensiasunnon ostajat pyytävät lainalleen lyhennysvapaata erityisesti perhe-

→

TOISILLA KAIKKI,
MIKÄ TULEE,
MYÖS MENEE.



vapaiden takia. Asunnon osto tietää monelle uutta elämänvaihetta perheenisäyksineen.”

Korona-aikaan lyhennysvapaita haettiin myös lomautusten takia. Lyhennysvapaa onkin yksi keino selvittää taloudellisesti äkillisestä ja ohimenevästä tilanteesta.

Osalle suomalaista on tärkeää pitää parin kolmen kuukauden palkkaa vastaavaa summaa jemmassa puskurina. Silloin esimerkiksi lyhyt työttömyysjakso ei sotke budjettia kovin pahasti. Toisilla kaikki, mikä tulee, myös menee. Asuntolainaneuvotteluissa jokainen joutuu käymään läpi omaa suhdettaan säästämiseen ja kuluttamiseen.

Valtonen on ilokseen huomannut, että yhä useampi suomalainen on ottanut tavakseen säästää samalla kun maksaa asuntolainaa takaisin.

Pieni puskuritai jatkuvasti karttuva säästöpotit auttaa säilyttämään mielenrauhan, vaikka korot jonkun verran heiluisivat.

Korkopelon lääkkeet

Pankeilla on tarjota erilaisia vaihtoehtoja korkojen nousun varalta. Osa tarjoaa korkokattoa, S-Pankilla on tähän tarkoitukseen kiinteäkorkoinen laina.

”Kiinteä korko on hieman kalliimpi kuin vaihtuva korko, mutta sen kannattaakin ajatella olevan koron nousun vakuutus. Kaikki eivät siedä epävarmuutta, eikä kenenkään kannata menettää yöuniaa lainan korkojen takia”, Valtonen sanoo.

Kiinteän koron voi valita myös vaikkapa lainan puolikkaalle. Toinen puolikas jää silloin halvemmaksi, ja tuon erotuksen voi säästää. Jos säästyvä summa on vaikkapa sata euroa, sillä voi kerryttää esimerkiksi rahastoon sijoitettuna hyvän potin. Säästää kertyy, sillä suomalaisten tyypillinen asuntolainan takaisinmaksuaika on 25 vuotta.

Kiinteän koron voi kesken kaiken vaihtaa myös vaihtuvakorkoiseen asuntolainaan.

”Meiltä kysytään tätä yhä useammin. Asunnon jo hankkineet ovat aktivoituneet viime aikoina. Julkinen talouskeskustelu on herättänyt miettimään omaa taloutta.”

Kykä maksaa laina takaisin voi turvata monin tavoin. Esimerkiksi lainaturvavakuutuksessa on monta eri tasoa. Niistä parhaiten sopiva valitaan sen mukaan, millaiselta riskiltä haluaa varautua. Lainanmaksun voi turvata vaikkapa tilapäisen työttömyyden, sairauden tai kuoleman varalta. Joskus tilanteeseen sopii parhaiten henkivakuutus, etenkin, kun otetaan tavanomaista isompi laina. →

Kaksi tapaa lyhentää asuntolainaa

Asuntolaina on 150 000 euroa 25 vuoden laina-ajalla. Lyhennystapana annuiteetti eli pankille maksetaan sama summa joka kuukausi.

1. Kiinteää korkoa ei ole määritelty:

Jos todellinen korko on 0,78 prosenttia:

- Maksuerä 545,17 euroa
- Lainan korko 0,7 % ja todellinen vuosikorko 0,78 %
- Luotto ja luottokustannukset yhteensä: **164 800,99 e**

Jos todellinen korko on 2,83 prosenttia:

- Maksuerä 688,13 euroa
- Lainan korko 2,7 % ja todellinen vuosikorko 2,83 %
- Luotto ja luottokustannukset yhteensä: **207 689,01 e**

Todellisen vuosikoron laskennassa on huomioitu lainan avausmaksu 500 e ja tilinhoitomaksu 2,5 e/lasku. Laskelmien pohjana on käytetty 12 kk Euribor-korkoa. Laskelma on suuntaa-antava.

2. Lainalle on otettu 5 vuoden ajalle 2 % kiinteä korko:

Lainalle on otettu viiden vuoden ajalle 2 prosentin kiinteä korko:

- Ensimmäisten 5 vuoden ajan 2 % kiinteällä korolla maksuerä on 635 euroa.
- Lainan korko 2 % ja todellinen vuosikorko 2,11 %
- Kiinteän osuuden jälkeen lainan perusteena on 12 kuukauden Euribor-korko (laskelmaa tehtäessä 0,27) sekä 0,7 prosentin marginaali.
- Luotto ja luottokustannukset yhteensä: **191 984,01 e**

Todellisen vuosikoron laskennassa on huomioitu lainan avausmaksu 500 e ja tilinhoitomaksu 2,5 e/lasku. Laskelma on suuntaa-antava.

**YHÄ USEAMPI
SÄÄSTÄÄ SAMALLA
KUN MAKSA
ASUNTOLAINAA.**



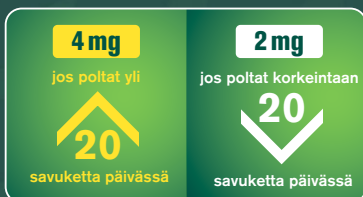
Selviätkö viikon savuttomana?



Nicorette® icemint -imeskelytabletti

Viilentävän raikas ja
pitkäkestoinen makuelämys.

Valitse oikea vahvuus



Sokeriton

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy FI-NI-2200027 04/2022 © McNeil 2022



MUSH DUO+

KOTIMAINEN RAAKAPAKASTETTU TÄYSRAVINTO KOIRILLE



SYÖKÖ TEIDÄN KOIRA LIHAA?

DUO+ sarjan täysravinnot sisältävät kaikki ravinteet, mitä koirasi tarvitsee - näin ollen DUO+ sopii mainiosti ruokakulhoon myös nappuloiden joukkoon, lisäämään ruoan monipuolisuutta ja tietysti tuomaan myös lisää makua.

Kotimaisissa DUO+ raakapakasteissa ravinteet ovat koiran elimistölle helposti hyödynnettävässä muodossa. Sulata ja tarjoa - helppoa!

LUE LISÄÄ: MUSH.FI



Elina Lappalainen arvelee, että lainankorot ovat nousemassa.

Elina Lappalainen, Oulu

"Lainanhoitokulut tarkkaan tiedossa"

"ASUN OMAKOTITALOSSA puolisoni ja kolmen koululaisen kanssa. Nyt meillä on tilaa sen verran, ettei tarvitse muuttaa tästä minnekään ainakaan neliöiden puutteen takia.

Meillä on omakotitalon lisäksi toinenkin omistus-asunto. Asuimme aiemmin rivitalohuoneistossa, jonka olemme nyt vuokranneet. Hankimme sen puolisoni kanssa, kun olimme parikymppisiä opiskelijoita. Ideana oli saada perheelle koti ja maksaa lainaa vähemmän lasten ollessa pieniä. Omistusasunnon hankkiminen tuntui järkevämältä kuin vuokralla asuminen. Samankokoisen vuokra-asunnon kulut olisivat olleet isommat kuin omistusasunnossa.

Kummassakin asunnossa on pitkä maksuaika. Toivon mukaan olemme saaneet maksettua lainat pois siihen mennessä, kun lapset ovat aikuisia.

Otimme lokakuussa kumpaankin lainaan korkokaton. Pohdimme korkokaton hankkimista jonkin aikaa. Olen seurannut aktiivisesti maailmanmenoa. Huhtikuussa 2021 korkojen nousu etenkin seuraavan kymmenen vuoden aikana alkoi näyttää yhä todennäköisemmältä. En ole katunut korkokaton hankintaa, enkä katuisi, vaikka korot eivät nousisikaan.

Voin olla väärässä korkojen nousun osalta, mutta päätös on tehty, ja sen mukaan eletään. Meillä on nyt joka tapauksessa tarkkaan tiedossa, paljonko lainakuluihin menee seuraavan 14 vuoden aikana." ■

Kuva Timo Heikkala

HARIBO

Parhaat kiekot peliin!

Sekoitus herkullisia hedelmä- ja lakukieikkoja





MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Kirkasta hymysi juhlakuntoon

Kesä ja odotettu juhlakausi antavat syyn hymyyn.
Hampaiden valkaisu nyt alkaen **150 €**.

Varaa aika maksuttomaan valkaisu-arviointiin **oral.fi** tai **010 400 3400**.

Tarjous voimassa 30.6.2022 asti. Puhelun hinta matkapuhelimesta
0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

ORAL

Aina aikaa sinulle

HYVÄ SUOMI

Ostetaan kotimaista

KEVÄÄN VALKOINEN KRUUNU

Suurin osa päähän painettavista valkolakeista on tänäkin vuonna valmistettu Keski-Suomen Viitasaarella sijaitsevassa tehtaassa kotimaisin voimin. Lakkeja valmistava Fredikson on perustettu vuonna 1887.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **TUOMAS KOLEHMAINEN**



Ylioppilas-
lakissa oleva
kokardi eli
Apollon lyyra
on suomalaisen
ylioppilaslakin
erikoispiirre.

FREDRIKSON

- Vuonna 1887 perustettu hattutehdas.
- Vuonna 2001 yritys siirtyi osaksi silloista M.A.S.I Company -konsernia, joka toimii nykyään nimellä MASI Jeans Oy.
- Viitasaarella sijaitseva ylioppilaslakki- ja ammattilakkitehdas työllistää viisi työntekijää.
- Lakeilla on Suomalaisen Työn Liiton myöntämä Avainlippu-tunnus.



Lakintekijät Viitasaareltä eli Heli Pirhonen (vas.), Kaija Paananen, Jaana Turunen, Eija Pietiläinen ja Merja Lamberg.

Kuva Kristiina Konttoniemi

1887

TOIMINTA KÄYNNISTYY

Anton Fredrikson perusti Jyväskylään kravatti- ja rusettitehtaan vuonna 1887. Menestyksen myötä tukkukauppias laajensi tehtaan tuotannon myös lakkeihin. Sittemmin yritys valmisti hansikkaita ja damaskeja. Fredriksonin hattutehtaalta on toimitettu historian saatossa talvi- ja kesäpäähineitä myös eri armeijoille.



PIENI TEKO

Tiesitkö, että ylioppilaslakin voi ostaa myös vegaanisena?

20 000

VALMISTUJALLE

Viitasaaren tehtaalla valmistuu parikymmentätuhatta lakkia vuodessa. Ylioppilaslakki-ohella valmistetaan ammattilaislakkeja; noin joka kymmenes lakki lasketaan tuoreen merkonomin, lähihoitajan tai vaikkapa datanomin kutreille. Myös kaksoistutkinnon suorittajalle on oma lakkinsa.

Fredrikson valmistaa myös täysin vegaanista ylioppilaslakkeja. Joskus tarvitaan kadonneen lakin tilalle uusi. Silloin valinta on usein *Wanhalakki*, jonka sametti on eläimä nähteen kermanvaaleaa.

90

PROSENTTIA EUROOPASTA

Materiaalit pyritään hankkimaan niin läheltä kuin mahdollista. Lakkien kullatut lyyrat sekä nahkamassasta valmistetut lipat hankitaan Saksasta. 14 karaatin kullan lyyrat tulevat kotimaisen Kultakeskuksen kautta. Lakkeihin käytetään italialaista samettia. Yhteen ylioppilaslakkiin kuluu 12 senttiä samettia. Samettia kuluu vuosittain 50 pakkaa.

12

TYÖVAIHETTA

Sametti ja vuorikangas leikataan MASI Jeansin tehtaalla Virossa. Keski-Suomessa leikatut päälli- ja vuorikappaleet jaotellaan koon mukaan. Tarvitaan 12 eri työvaihetta, ennen kuin sametti on saatu yhdistettyä nahkaiseen tai nahkamassaiseen lippaan, kuminauhaan, vuorikankaaseen, remmiin ja lyyraan – ja lakki on valmis paketoitavaksi.



17

SISÄVUORIPOHJAA

Myös lakin sisus viestii. Eniten myydyssä *Oiva*-ylioppilaslakissa vuori on tutun sinivalkoinen. Saatavilla on eri sisävuoria, jotka kertovat lakin käyttäjän kotiseudusta – niinpä satakuntalaisen lakin vuori on sinikeltainen, kun taas eteläsuomalaisen lakin sisus hehkuu oranssia ja valkoista. ■

Ylioppilaslakkeja myydään Prismassa ja Sokoksessa. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Oletko valmis unelmiesi kutreihin?

Lepääkö sinunkin harteillasi pakkasen puremat hiukset, joiden hehku on kaukana parhaista päivistä? Älä suotta murehdi mennyttä kiiltoa, sillä lukiessasi tätä juttua olet jo oikealla tiellä kohti terveitä ja kiiltäviä hiuksia.

Sokoksen Hyvä Olo -kampaamoista saat nyt uuden ratkaisun kiiltäviin kutreihin, sillä Wellan **Shinefinity Glazing** -käsittely herättää hiuksesi eloon ilman kuivattavia lisäaineita, silikonitai suoraväriä. Istahda Hyvä Olon penkkiin ja ihaile hiustesi luonnollisen näköistä hehkua.

Tämä värikäsittely antaa hiuksillesi läpikuultavan ja pitkäkestoisen sävyn, joka ei muuta tai vaalenna omaa pohjaväriäsi tai vaurioita hiustesi rakennetta ollenkaan. Päinvastoin: saat luonnollisen sävyn, kauniin kiillon ja silkisen sileät, hyvinvoivat hiukset ilman tyvikasvua.

Tutustu 32 valmiiseen sävyyn yhdessä Hyvä Olo -kampaajasi kanssa ja testaa vaikkapa sydämet sulattavaa Cherry Winea tai säteilevää Honey Lattea – tai luokaa oma räätälöity sävy juuri sinun hiuksillesi.

Olipa haaveissasi koko hiusten käsittely tai kauniin raidoitettu look, varaa Sokoksen Hyvä Olo -kampaamosta aika Wellan Shinefinity Glazing -käsittelyyn. Säteilevät kampaajamme odottavat kutriesi käsittelyä jo kammat ja siveltimet ojennuksessa.

*Glazing
tuo luonnollisen
hehkun kaikille
hiuksille.*

#PartnersInShine

Hyvä Olo -kampaajien taikoma Shinefinity Glazing on kesyttänyt jo monet kutrit kullalla lailla hohtavaan kiiltoon, jota ylläpitävät parhaiten Wellan Color Motion -sarjan tuotteet.

Yksi tuoreimmista tukkajumalista on bloggaajana ja Nonsensepodin hostina tunnettu **Alexa Dagmar**, jonka hiukset näyttävät upealta vielä pitkään hoidon jälkeen.

“Glazing oli vastaus kaikkiin tukkatoiveisiini, sillä haluan hiusteni tuntuvan ja näyttävän aina luonnolliselta ja pehmeältä, eli

freesatulta versiolta omasta sävystäni. Hiukseni ovat ihanan kiiltävät ja sileät, vaikka hoidosta on jo hetki! Hiukseni pysyvät myös puhtaana pidempään.

Suosittelen ehdottomasti testaamaan Glazing-käsittelyä kaikille hiuksille! Kukapa ei haluaisi ihanan sileitä ja kiiltäviä hiuksia?”

*“Glazing oli
vastaus kaikkiin
tukkatoiveisiini.”*



Instagram: @alexadagmar

OLISIVATKO SILMÄSI ONNELLISEMMAT ILMAN SILMÄLASEJA?

Silmäleikkauksen avulla on mahdollista päästä eroon silmälaseista. Myös ikänäköä voidaan korjata turvallisesti leikkauksen avulla. Silmäaseman kokeneet silmäkirurgit tekevät vuosittain yli 25 000 silmäleikkausta silmäsaairoaloissamme.

IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLE

Ikänäkö- eli linssileikkaus on nopea ja vaivaton toimenpide, jolla voidaan korjata kauko- ja lähinäköä sekä hajataittoa. Linssileikkaus sopii erityisesti yli 45-vuotiaille moniteholaseja käyttäville. Se maksaa itsensä takaisin muutamassa vuodessa, kun silmälaseja ei enää tarvitse uusia. Toisin kuin perinteinen laserleikkaus, linssileikkaus auttaa ikänäköön, jossa silmän oma linssi ei jaksa tarkentaa lähelle. Toimenpiteen jälkeen silmään ei tule enää kaihimuutoksia.

TOIPUMINEN ON NOPEAA

Itse toimenpide vie vain hetken aikaa. Leikkauksen aikana lääkäri kertoo leikkauksen etenemisestä. Linssileikkauksen jälkeen vapaammasta näkemisestä pääsee nauttimaan heti, ilman pitkää toipilasaikaa. Näkö paranee heti ja kirkastuu lisää seuraavien päivien aikana. Lisäksi leikannut lääkäri on asiakkaan tavoitettavissa, mikäli jokin askarruttaa tai huolestuttaa leikkauksen jälkeen. Leikkauksen jälkitarkastuksessa varmistetaan onnistunut lopputulos ja toipuminen.

HUOLELLINEN POHJATYÖ ALKAA LEIKKAUSKARTOITUKSESTA

Silmäleikkausta pohtivan kannattaa aloittaa maksuttomasta leikkaukartoituksesta. Leikkaukartoituksen aikana keskustellaan Silmäaseman asiantuntijan kanssa näkemiseen ja leikkaukseen liittyvistä asioista sekä karotetaan asiakkaan näkemisen toiveet.

VARAA MAKSUTON SILMÄLEIKKAUSKARTOITUS

SILMÄASEMA.FI *fi* 010 190 200 (mpm/pvm)

SILMÄASEMA

S-Etukortilla Bonusta kaikista silmäleikkauksista 500€ arvosta/silmä.
Lue lisää silmaasema.fi/bonus.

KESÄN KAUNEIMMAT

Ohuesta langasta neulotut sukat sopivat ihanasti kesätennareihin. Yhteishyvän uutuussarjassa tehdään sukkia maakunta-temalla. Ensimmäisiin sukkiin on haettu inspiraatiota Uudenmaan symboleista: siilistä ja valkovuokoista.

sukat MINTTU WIKBERG kuvat TUOMAS KOLEHMAINEN

Tiiviisti Uudellamaalla

Suomenlahden rannikolla sijaitsevan Uudenmaan maakunnan pinta-ala on noin 3 prosenttia Suomen pinta-alasta. Maakunnassa asuu 30 % suomalaisista. Alueen osuuskauppa HOK-Elanto on Suomen suurin osuuskauppa, ja sillä on noin 340 toimipaikkaa.

Compeed
HUULIHERPESLAASTARI



HUULIHERPESLAASTARI

NOPEA PARANEMINEN

HUOMAAMATON



UUTUUS
Prismoissa ja
S-Marketeissa

Compeed
KEEPS YOU ON TRACK

VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS

JALKARAKOISTA



compeed.fi



**Kuka
saa sukat?**

Ehdota Uusimaa-
sukille saajaa:
yhteishyva.fi/sukkamaa
Malliparin koko
on 38-39.

Uusimaa

KOKO 38-39

Langanmenekki Novita Venla (010) luonnonvalkoinen 15 g (372) pujo 55 g (505) omenankukka 15 g Sukkapuikot 2,5 mm tai käsialan mukaan 34 s ja 38 krs / 10 cm x 10 cm kirjoneuletta 2,5 mm puikoilla.

Varsi

Luo vihreällä 64 s sukkapuikoi-
le ja jaa silmukat neljälle puikol-
le tasaisesti, 16 s jokaiselle.
Kerroksen vaihtumiskohta on
aina I ja IV puikon välissä. Neulo
sitten kierrettyä joustinneuletta
suljettuna neuleena *1 n, 1 s
kiertäen eli takareunasta o*,
toista *-* kunnes työn korkeus
on 3 cm.

Neulo vielä yksi kerros sileää
suljettua neuletta resorin värillä.

Aloita kirjoneule 1 kaaviosta
1. krs:lta. Neulo kaavion kerrok-
set 1- 40. Neulo vielä 1 krs
sileää pohjavärillä ja kavenna
samalla kerroksen alusta 1 s [= 63 s]. Siirrä I puikolle 1 s puikol-
ta II, jotta silmukat jakautuvat
seuraavasti: I puikko 16 s, II
puikko 15 s, III puikko 16 s, IV
puikko 16 s.

Kantalappu

Aloita sitten kantalappu neulo-
malla vihreällä I puikon s:t IV
puikolle [= 32 s]. Jätä muut s:t

odottamaan. Käännä työ ja
aloita vahvennettu neule:

1. krs: (työn nurja puoli) nosta
1. s neulomatta, lanka jää työn
nurjalle puolelle ja neulo muut
s:t nurin. Käännä työ.

2. krs: (työn oikea puoli)
*nosta 1 s neulomatta, lanka jää
nurjalle puolelle, neulo 1 s
oikein*, toista *-* kerros lop-
puun. Käännä työ.

Toista kerrokset 1-2 yhteensä
16 kertaa [= 32 krs].

Kantapohja

Neulo vielä nurjan puolen
kerros ja aloita oikealla kerrok-
sella kantapohjan kavennukset,
jatka samaa vahvennettua
neuletta kuin aiemmin. Neulo
kantalapussa oikean puolen
kerrosta, kunnes jäljellä on 11 s.
Tee ylivetokavennus (nosta 1 s
oikein neulomatta, neulo 1 s
oikein ja vedä nostettu s neulo-
tun yli) ja käännä työ. Nosta 1. s
neulomatta, neulo 10 n ja neulo
2 seuraavaa s:aa nurin yhteen,
käännä työ. Nosta 1. s neulo-
matta, neulo kunnes on jäljellä
10 s, tee ylivetokavennus. Jatka
edelleen samalla tavalla siten,
että sivusilmukat vähenevät
koko ajan ja keskiryhmässä on
12 s. Kun sivusilmukat loppuvat,
jaa kantalapun s:t kahdelle
puikolle. Neulo ensimmäiset 6 s
oikein. Kerroksen vaihtumis-
kohta on nyt tässä.

Poimi vapaalle puikolle kanta-
lapun vasemmasta reunasta 17 s

+ 1 s kantalapun ja II puikon välistä. Neulo kantalapun 6 s oikein ja poimitut s:t kierteen eli takareunasta oikein. Neulo II ja III puikon s:t oikein. Poimi kantalapun oikeasta reunasta 16 s + 1 s III puikon ja kantalapun välistä. Neulo poimitut s:t kierteen oikein ja kantalapun 6 s oikein [=78 s]. Tarkista, että silmukat jakaantuvat seuraavasti: I puikolla 24 s, II puikolla 15 s, III puikolla 16 s, IV puikolla 23 s.

Kiilakavennukset

Aloita kirjoneule 2 kaaviosta ja tee samalla kiilakavennukset: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä s:aa oikein yhteen ja tee IV puikon alussa ylivetokavennus. Neulo 1 välikerros ja toista kavennukset. Tee kavennukset jatkossa joka 2. kerros kaavion mukaan, kunnes työssä on 64 s, I puikolla 17 s, II puikolla 15 s, III puikolla 16 s, IV puikolla 16 s.

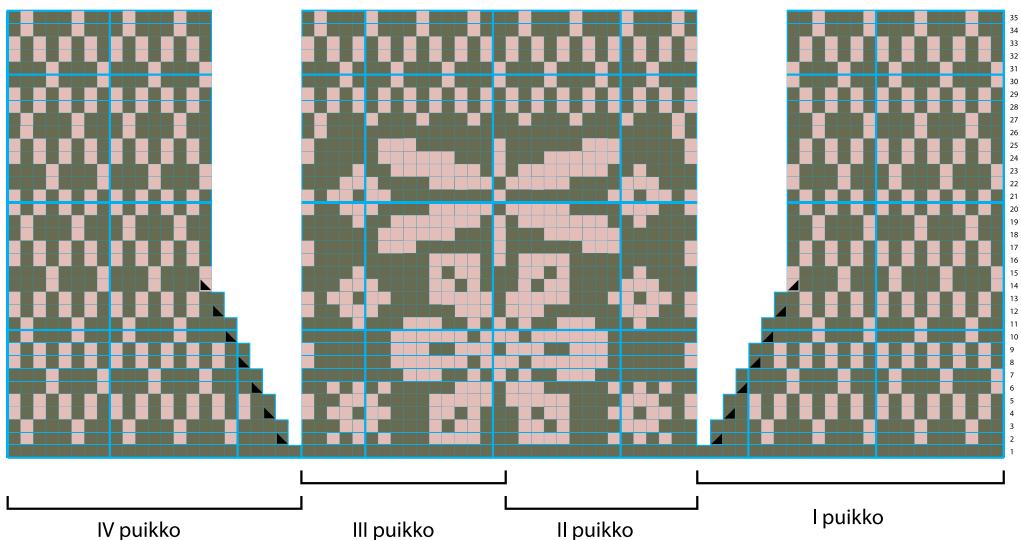
Terä ja kärkikavennukset

Jatka kirjoneuletta kaavio loppuun. Jatka sen jälkeen sileää neuletta pohjavärillä, ja kavenna samalla I puikolta ja IV puikolta molemmilta 1 s [= 62 s]. Kun pohjan pituus on 19 cm tai pikkuväris varvas peittyy, aloita kärkikavennukset nauhakavennuksina: Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen, 1 o ja neulo II sekä IV puikon alussa 1 o ja tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes työssä on jäljellä 42 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 10 s, katkaise lanka, vedä se silmukoiden läpi ja päättelä hyvin.

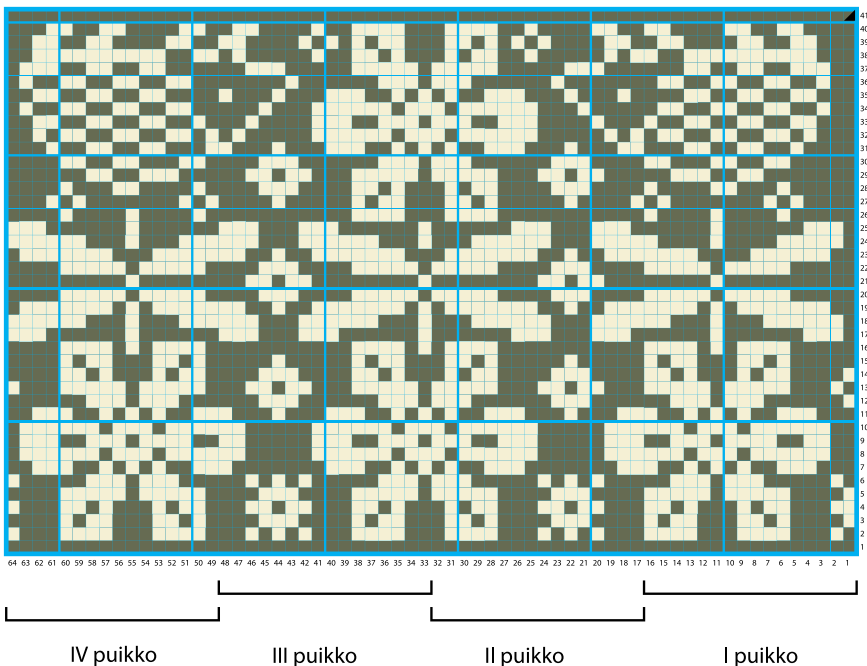
Viimeistely

Päättelä langanpäät ja höyrytä sukat kevyesti.

2. KAAVIO



1. KAAVIO



VINKKI 1. Helpompi versio sukasta on neuloa terä yksivärisenä. Tällöin voit jättää varren viimeisen kerroksen kavennuksen pois, pohjan kavennuksen pois ja tehdä terän 64 s:lla.

VINKKI 2. Saat noin 44 kokoiset sukat, jos teet samalla silmukkaluvulla sukan Nalle-langasta. Aloita terän kavennukset kun pohjan pituus on noin 23,5 cm tai pikkuväris peittyy.

VINKKI 3. Sukat koossa 22 saat, jos luot Nalle-langalla 40 s ja teet kaaviosta esim. siilin ja kukan. Kantapään silmukoiksi tulee 20, kantapohjan kavennuksen silmukat 6 - 8 - 6 ja aloita kärjen kavennukset, kun pohjan pituus on 12 cm tai pikkuväris peittyy.

LANKOJA MYYNNISSÄ Prismassa. Värit vaihtelevat sesongeittain ja myymälöittäin. ■

- neulo 2 s oikein yhteen
- nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 o ja vedä nostettu s neulotun yli

JAA SUKKAKUVASI
INSTAGRAMISSA
#SUKKAMAA #YHTEISHYVÄ



040 55.885' S @ 1190 18.967' E

SHEBA® on jälleenrakentanut maailman suurimpia entistettyjä koralliriuttoja

SHEBAN® emoyhtiö Mars, Incorporated on työskennellyt koralliriuttojen restauroinnin parissa viimeiset 13 vuotta investoiden yli 10 miljoonaa dollaria tutkimukseen, rakentamiseen ja yhteisöjen sitouttamiseen. Korallin sirpaleita on istutettu jo yli 285 000 ja riuttatähtiä asennettu 19 000, kaikki paikallisesti hankituista materiaaleista.

Ilmastonmuutos, ylikalastus, tuhoisat kalastuskäytännöt ja merien saastuttaminen ovat heikentäneet valtamerien hyvinvointia merkittävästi. Tutkijat arvioivat, että jos emme tee mitään, 90 % maailman trooppisista riutoista katoaa vuoteen 2043 mennessä.

ilmaantunut paljon kaloja ja biomassaa. Myös muut koralliriutan ravintoketjuun kuuluvat lajit, kuten hait ja kilpikonnat, ovat palaa-massa. Vuoden 2029 loppuun mennessä SHEBA® aikoo entistää koralliriuttoja yli 185 000 neliömetrin alueelta ympäri maailmaa.



Koralliriutat ovat valtamerien monipuolisimpia ekosysteemejä. Kestävä kalastus on riippuvaista merten luonnonvaroista, ja se voidaan saavuttaa vain suojelemalla näitä luonnon uskomattomia rikkauksia.

SHEBA® edistää emoyhtiönsä Marsin vuosien työtä entisöintialoitteiden parissa, joista yksi on Hope Reef, maailman suurimpien kunnostettujen koralliriuttojen alku, joka sijaitsee Sulawesin rannikolla Indonesiassa, Spermonden saaristossa.

Tietoja Hope Reef -projektista

SHEBA® Hope Reefin rakentaminen aloitettiin vuonna 2019. SHEBA® Hope Reef -projektissa käytetään pinnoitettuja Reef Star -rakenneosia (riuttatähtiä). Riuttatähdet ovat tähden muotoisia teräsrakenteita, joita paikalliset yhteisöt valmistavat käsityönä ja jotka yhdistyvät veden alla luoden vahvan, varmistetun verkon merenpohjaan, jossa korallit ennen kasvoivat. Verkko tarjoaa vakaan pohjan korallin sirpaleille, jotta ne voivat kasvaa nopeasti uudelleen. Neljä sukeltajaa pystyy rakentamaan hehtaarin riuttaa uudelleen 20 päivässä.

Tulokset ovat olleet dramaattisia: Vain kolmessa vuodessa korallipeite on kasvanut 5 prosentista 55 prosenttiin ja toipuneille riutoille on

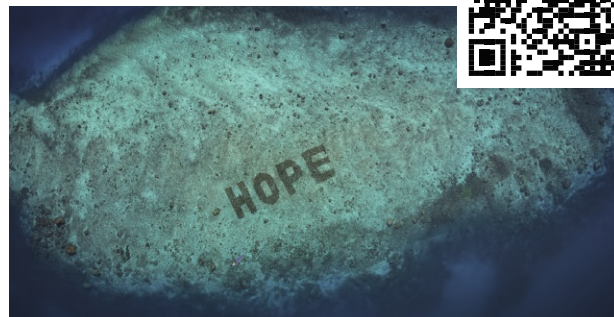
Työtä paikallisten yhteisöjen kanssa

Viimeisten 13 vuoden aikana Mars on tehnyt tiivistä yhteistyötä Bontasuan ja Badin saariyhteisöjen kanssa. SHEBA® Hope Reef on myönteinen esimerkki yhteistyössä paikallisten saariyhteisöjen kanssa tehdystä entistystyöstä, jossa yhteisöt ovat saaneet lisätuloja riuttatähtien tuotannosta ja asennuksesta. Hope Reef -riutan rakentamiseen liittyy myös tärkeiden yhteistyötahojen, kuten Indonesian kansallispuistoista vastaavien viranomaisten, koulutusta. Näin voidaan lisätä kansallista kapasiteettia entistystyöhön. Lisäksi on perustettu kokonaisvaltainen saarilähettiläsohjelma.

Sinäkin voit auttaa kasvattamaan korallia

SHEBA® toivoo inspiroivansa muitakin liittymään hankkeeseen, jossa riuttoja ennallistetaan suuressa, ekologisesti merkityksellisessä mittakaavassa. Ainutlaatuisen YouTube-kanavan, jokaisen näyttökeran tuottamat mainostulot sijoitetaan koralliriutan uudistamiseen. SHEBA® Channel That Grows Coral -YouTube-kanavan mainostuotot sijoitetaan koralliriutan uudistamiseen kampanjakumppani The Nature Conservancy:n avulla. Tämä on ensimmäinen kerta, kun YouTube-kanavan tuotto ohjataan kokonaisuudessaan kestävän kehityksen tukemiseen.

Seuraa YouTube-kanavaamme skannaamalla QR-koodi ja auta kasvattamaan koralleja!



"ÄLÄ UNOHDA MINUA UIMAKASSIIN"

Uimapuku pysyy napakkana ja värit heleinä, kun huuhtelet sen heti käytön jälkeen. Poimi vinkit uikkarin huoltoon.

teksti NINA RIIHIMAA kuva PÄIVI RISTELL



1 Huuhtaise uimapuku nopeasti uimisen tai auringonoton jälkeen. Älä kierrä kuivaksi vaan taputtele liiat vedet pois. Kotona tai lomahotellissa on sitten pesun aika. Pelkkä vedellä huuhtelu ei poista hikeä, altaiden kemikaaleja, meriveden suolaa tai aurinkorasvaa. Pesu joka käyttökerran jälkeen pitää uima-asun napakkana, ja sen käyttöaika pitenee.

2 Käytä uimapuvun käsinpesuun tavallista nestemäistä pyykinpesuvainetta tai hienopesuvainetta. Sopiva veden lämpötila kerrotaan ohjelapussa. Useimmiten se on 30 astetta eli reilusti kädenlämpöistä viileämpää. Huuhtelet lopuksi. Kuivata ilmavasti pyykitelineessä tai -narulla. Vältä lämpöä ja auringonvaloa. Ne haurastuttavat materiaaleja ja haalistavat värejä.

3 Jos haluat käyttää pesukonetta, valitse 30:n asteen hienopesuohjelma. Usko kuitenkin pesulapun ohjeita: kaik-

kien uimapukujen materiaali ei kestä pesukonetta, ei edes sitä hellintä pesuohjelmaa. Kaarituellisille uimapuvuille ei suositella konepesua.

4 Tahroihin voit kokeilla tahranpoistoainetta tai jauhemaisesta pyykinpesuaineesta ja vedestä hierottua tahnaa. Anna vaikuttaa noin vartti, ja pese sitten normaalisti.

5 Jos uimapuku unohtui kassiin, poistat ummehtuneen hajun pyykkietikalla tai väkiviinaetikalla. Vadilliseen vettä tarvitset noin kaksi ruokalusikallista etikkaa. Erillistä vedellä huuhtelua ei tarvita. Tymäkkä haju haihtuu uimapuvun kuivuessa.

Vinkit antoi kotitalousasiantuntija Niina Silander, Marttaliitto



PIENI TEKÖ

Jos vaatetta huolttaa hyvin, se kestää pidempään.

MYYYJÄN VINKKI: "Tarvitsetpa uimapukua sitten vesijuoksuun tai auringonottoon, ammattitaitoinen myyjä osaa auttaa valinnassa. Trenditietoinen kaipaa ehkä sesongin uusinta mallia ja väriä. Kunto-uimari arvostaa uimapuvun sporttisia ominaisuuksia. Altaiden puhdistusaineita kestää parhaiten kloorisuojaattu uimapuku. Hyvin valittu uimapuku korostaa sitä, mitä halutaan korostaa ja peittää sen, mitä halutaan peittää."

Hankintapäällikkö Ann-Mari Dubb, SOK Tavaratalo- ja erikoisliikekaupan ketjuohjaus

Mohamad Faraj on huolissaan suomalaisten yksinäisyydestä. Hänen omat juurensa ovat Libanonissa, missä elämä on hyvin yhteisöllistä.



Ketään ei saa jättää yksin

Lastensairaalassa perhekaverina toimiva *Mohamad Faraj* on viettänyt pienten potilaiden ja heidän perheidensä luona monia iltoja, viikonloppuja ja lomaviikkoja. Hän saa iloa siitä, että voi tehdä jotakin hyvää toisille ihmisille.

teksti **EMMI TUOMISTO** kuvat **PIIA ARNOULD**

Kuvittele, miltä tuntuisi, jos pieni lapsesi olisi vakavasti sairastunut. Kuvittele, että olisitte toisella paikkakunnalla tai jopa kokonaan vieraassa maassa ilman tuki-verkostoa. Miltä tuntuisi, jos lapsesi sairastaessa sinulla ei olisi yhteistä kieltä kenenkään kanssa? Huolen ja hädän määrä olisi valtava.

Kuvittele sitten, että sairaalassa sinua olisikin vastassa ystävä. Miten ison muutoksen ystävällisten kasvojen näkeminen voikaan saada aikaan?

”Vanhempien silmissä näen usein hätää ja tuskaa. Tuntuu hyvältä, kun voin kävellä heitä vastaan ja kysyä, kuinka voin auttaa”, kertoo HelsinkiMission perhekaverina toimiva **Mohamad Faraj**.

Perhekaverina hänen tehtävänsä on tukea perheitä, joiden lapsi on sairaalassa.

FARAJ ON TOIMINUT perhekaverina yli kahden vuoden ajan. Hän oli tuolloin hetkellisesti työttömänä ja etsi netistä itselleen jotain tekemistä. Perhekeräilytoiminta vaikutti heti hyvältä.

HelsinkiMission kouluttamat vapaaehtoiset perhekaverit toimivat Helsingissä Uudessa lastensairaalassa, jonne tuodaan lapsipotilaita kaikkialta Suomesta. Monilla perheillä ei ole läheisiä paikka-

kunnalla, ja perhekaveri voi antaa vanhemmille hetken hengähdystauon lasten hoidosta tai istua kuuntelevana korvana vieressä. Perhekaveri voi pitää seuraa lapselle sairaalassa, tai jos lapsen kunto sallii, viedä tämän vaikka hetkeksi leikkipuistoon. Perheet tarvitsevat erilaista tukea.

Perhekaverit kohtaavat ihmisiä suomeksi, mutta myös englannin ja esimerkiksi arabian kielen osaamiselle on kysyntää.

”Maahanmuuttajat eivät usein osaa suomea. Lisäksi heille täytyy selittää suomalaista terveydenhuollon systeemiä. Täällä asiat menevät aina virallisen kaavan mukaan. Ihmiset kyllä suhtautuvat käytäntöihin positiivisesti, vaikka olisivat tottuneet erilaiseen systeemiin”, Faraj sanoo.

”Voin puhua myös toisten vapaaehtoisten kanssa. Meillä on tosi mukava porukka.”

VIIMEISEN VUODEN aikana Faraj on tukenut erityisen paljon Lappeenrannassa asuvaa syyrialaista isää ja tämän pientä tytärtä, joka on ollut syntymästään asti vakavasti sairas. Perhe tuli Suomeen vuosi sitten pakolaisleirin kautta tytön sairauden perusteella. Perheen isä puhuu vain arabiaa, eivätkä suomalainen yhteiskunta tai terveydenhuolto ole hänelle tuttuja.

”Sairaalan tulkki tulkaa viralliset hoitoon liittyvät asiat. Sellaista vastuuta ei vapaaehtoinen voi

→

A.Vogel



Raikas janojuoma rauhottaa vatsan

"Molkosan on ainoa vatsan hyvinvointiin tarkoitettu tuote, jota käytän. Muutama lasi vedellä laimennettua Molkosan Fruit-juomaa tarvittaessa pitää vatsani kunnossa. Se on muuten mitä mainioin saunajuoma!"

Olga Temonen



Molkosan® heratiiviste tasapainottaa vatsan, ja tyytyväinen vatsa koko kehon ja mielen. Kokeile viikon ajan ja palauta kehosi luonnollinen tasapaino. Molkosan on laktoositon ja kaloriton.

Lue lisää: molkosan.fi

YKSINÄISYYTTÄ VASTAAN

- HelsinkiMissio on sitoutumaton, valtakunnallinen järjestö, jonka tavoitteena on erityisesti yksinäisyyden vähentäminen.
- HelsinkiMission ammatillaiset ja vapaaehtoiset auttavat niin senioreja, nuoria kuin lapsiperheitäkin. Osa kohtaamisista järjestään etäyhteyksin.
- Uudessa lastensairaalassa HelsinkiMission vapaaehtoiset perhekerit auttavat ja tukevat perheitä monin tavoin.
- Prisma tekee yhteistyötä HelsinkiMission kanssa yksinäisyyden torjumiseksi. Kaverisukka-kampanjalla tuodaan yksinäisyyttä näkyville.

Mohamad Faraj kohtaa Lastensairaalassa sekä potilaita että heidän perheitään. Tässä juttukaverina Mansa Teher.



kantaa. Tulkki ei kuitenkaan ole sairaalassa aina paikalla. Minä tulen tarvittaessa. Olen läsnä, juttelen ja kerron mitä tapahtuu, jos tyttöä viedään vaikka röntgeniin", Faraj selittää.

FARAJ ITSE ON KOTOISIN Libanonista. Hän on muuttanut Suomeen jo vuonna 1990. Faraj kertoo ajattelevansa ja toimivansa nykyään kuin suomalaiset, mutta kotimaan kulttuurista kumpuaa vahva ajatus siitä, ettei ketään jätetä yksin. Ei varsinkaan sairauden hetkellä. Faraj ajattelee, että hyvinvointi kuuluu kaikille. Missä hän ikinä voi auttaa apua tarvitsevaa, sen hän tekee.

"Tuntuu aina pahalta nähdä lapsi vakavasti sairaana. Mutta olen tottunut kovaan elämään. Tulen maasta, jossa on paljon levottomuuksia. 61-vuotiaana olen kokenut paljon", Faraj sanoo.

Vaikka perhekaverin työ on välillä raskasta, Faraj suosittelee vapaaehtoistyötä oikeastaan kaikille: nuorille ja vanhoille, kantasuomalaisille ja maahanmuuttajille. Työtä voi tehdä joustavasti omien aikataulujen mukaan, ja HelsinkiMissiolta saa opastusta ja tukea.

*"Olen läsnä,
juttelen ja kerron,
mitä tapahtuu."*



”Käsittelen vaikeita tunteita itsenäisesti ja vaimoni kanssa. Voin puhua myös toisten vapaaehtoisten kanssa. Meillä on tosi mukava porukka”, Faraj kertoo.

FARAJILLA ON PÄIVÄTYÖ ruokaravintolassa, mutta hän on viettänyt lastensairaalassa lukuisia iltoja, viikonloppuja ja lomaviikkoja. Syyrialaista perhettä hän on tukenut myös puhelimitse ja auttanut etäyhteydellä esimerkiksi apteekkireissuilla.

Soitamme yhdessä syyrialaisissa **Al Hajji Hamoud Ahmad Assille**.

Hän toteaa, ettei voisi edes kuvitella, miten perhe olisi selvinnyt ilman Mohamad Farajin apua.

”Apua, jota olen Mohamadilta saanut, en olisi saanut mistään muualta. Lääkäreiden ja hoitajien ansiosta tyttö voi nyt paremmin. Mutta Mohamad on auttanut käytännön asioissa, kuten potilas-hotelliin kirjautumisessa. Hän on tullut aina tarvittaessa paikalle, vaikkei olisi ollut edes vuorossa”, Al Hajji kertoo vuolaasti kiitellen.

”Tuntuu hassulta suomentaa hänen kiitoksiaan”, Faraj sanoo puhelun jälkeen hämillään.

Hänen mielestään paras palkinto työstä on lastensairaalasta lähtevien vanhempien kiitos. Moni sanoo, että haluaa itsekin jatkossa olla auttamassa toisia.

”Olen tyytyväinen, kun voin tehdä jotakin hyvää toisille, ei vain itselle”, Faraj sanoo. ■

PHILIPS
sonicare

Puhdas suu, terve hymy.

Sonicare 3100 series
– poistaa 3 kertaa
enemmän plakkia*

HX3671/14
49,95 EUR

* Verrattuna käsikäyttöiseen hammasharjaan
* Tulokset voivat vaihdella yksilöllisesti

Tarkista myymäläkohtainen Sonicare valikoima Prisma.fi



PHILIPS

OneBlade

Valmiina kesään.

OneBlade
– trimmaa,
muotoile ja aja

QP2620/20
39,90 EUR



Kasvoille



Vartalolle

Aurinkosuojausarja kaikille ihotyypeille - erityisesti herkälle iholle

-20%

Ultrason-tuotteet



ultrasun
Professional Protection

Face-aurinkosuojavoide kasvoille SK 30 50 ml
Aurinkosuoja (suojakerroin 30) ja päivävoide yhdessä tuotteessa. Kasvoille, dekolteelle ja käsille.

19,20 (24,-)
384,-/l (480,-/l)



ultrasun
Professional Protection

Sports Gel -aurinkosuojageeli SK 50 200 ml
Aktiivisen urheilijan aurinkosuojageeli, joka ei jätä ihoa tahmeaksi. Suojakerroin 50.

27,20 (34,-)
136,-/l (170,-/l)

-20%

Lancaster-tuotteet



LANCASTER

Sun Beauty Face Cream -aurinkosuojavoide SK 50 50 ml
Korkean suojan sisältävä aurinkosuojavoide kasvoille.

30,30 (37,90)
606,-/l (758,-/l)



LANCASTER

Sun Beauty Body Milk -aurinkosuojavoide SK 50 175 ml
Korkean suojan sisältävä aurinkosuojavoide vartalolle päivittäiseen käyttöön.

36,70 (45,90)
209,71/l (262,29/l)

-20%

BM CosmeCeuticals -tuotteet



BM
SENSITIVE SKIN

Cleanser With Sucrose -puhdistusvoide 100 ml
Hoitava ja monitoiminen puhdistusvoide kaikille ihotyypeille.

15,90 (19,90)
159,-/l (199,-/l)

Vegaaniset ja sertifioidut luonnonkosmetiikkatuotteet koko perheelle

-20%

Centifolia-tuotteet,
esim.

Uutuus



CENTIFOLIA
LA COSMÉTIC BOTANIQUE

Misellivesi 500 ml
Kosteuttava ja rauhoittava misellivesi ihon- ja meikinpuhdistukseen.

9,50 (11,90)
19,-/l (23,80/l)



CENTIFOLIA
LA COSMÉTIC BOTANIQUE

Neutral Cleansing Oil -puhdistusöljy 195 ml
Hajusteaineeton puhdistusöljy vartalolle. Sopii kaikenikäisille.

13,50 (16,90)
69,23/l (86,67/l)

-20%

Piz Buin -tuotteet



PIZ BUIN

Tan & Protect -aurinkosuojavoide SK 30 150 ml
Ihon luonnollista ruskettumisprosessia tehostava aurinkosuojavoide.

18,30 (22,90)
122,-/l (152,67/l)



PIZ BUIN

Moisturising Sun Lotion -aurinkosuojavoide SK 50+ 200 ml
Tehokkaasti kosteuttava aurinkosuojavoide, jossa on erittäin korkea suojakerroin 50+.

19,10 (23,90)
95,50/l (119,50/l)



BM
SENSITIVE SKIN

Gel 28 -tehoseerumi 30 ml
Anti-age-tehoseerumi ryppeihin ja juonteisiin. Sopii myös silmänäpäräsiholle.

40,- (50,-)



Biomed Vahva Kurkumiini 60 kaps.
Vahva ja hyvin imeytyvä BCM-95®-
kurkumiiniuute. Luonnollinen ja
lisäaineeton.
28,70 (35,90)
0,48/kaps. (0,60/kaps.)



Biomed Silicum Tonic 2 x 250 ml
Piigeeli vatsan ja suoliston hyvinvointiin
sekä iholle, hiuksille ja kynsille.
12,60 (15,80)
25,20/l (31,60/l)



Harmonia curaMIN 90 kaps.
Auttaa suojaamaan niveliä ja tukee
normaalia nivelterveyttä kahden
dokumentoidun uutteen, boswellian ja
kurkumiinin yhteisvaikutuksella.
39,10 (48,90)
0,43/kaps. (0,54/kaps.)



Pharma Nord Bio-Karoten + E
150 kaps.
Sisältää beetakaroteenia, A-vitamiinin
esiastetta, joka edistää ihon pysymistä
normaalina, sekä E-vitamiinia,
joka edistää solujen suojaamista
hapettumisstressiltä.
10,30 (12,90)
0,07/kaps. (0,09/kaps.)



Carmolis-yrttipat 80 ml
Ruuansulatukseen ja helpottamaan
tukkoista oloa.
9,35 (11,70)
116,88/l (146,25/l)



Omega7 150 kaps.
Limakalvojen hyvinvointiin koko
kehossa.
45,25 (56,60)
0,30/kaps. (0,38/kaps.)



Harmonia niDRA 90 kaps.
Kun uni on ongelmasi. Sis. saframia
ja ashwagandhaa helpottamaan
nukahtamista. Ostaessasi niDRA-
tuotteen saat unimaskin.
28,70 (35,90)
0,32/kaps. (0,40/kaps.)



Bioteekin Super-sarja -20 %, esim.
Bioteekin Super Biotiini 90 tabl.
Biotiini Ihon ja hiusten hyvinvoinnille.
9,20 (11,50)
0,10/tabl. (0,13/tabl.)



EIMI Sugar Lift -rakennesuihke 150 ml
Sokeriututetta sisältävä rakennesuihke.
EIMI Extra Volume -muotovaahdo 300 ml
Vahva tuuhevuttava muotovaahdo.
EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml
Vahva hienojakoinen hiuskiinne, joka sisältää
lämpösuojaajan.
18,60/kpl (24,90) 62-124,-/l (83-166,-/l)



Väriä lukitsevat Invigo Color Brilliance Fine -tuotteet
hennoille hiuksille tai tehokkaasti kosteuttavat ja
ravitsevat Nutri-Enrich -tuotteet kuiville hiuksille.
Shampoo 250 ml
12,30/kpl (16,50) 49,20/l (66,-/l)
Hoitoaine 200 ml
14,60/kpl (19,50) 73,-/l (97,50/l)



Invigo Sun -shampoo 250 ml
Kosteuttava raikas shampoo hiuksille ja koko vartalolle.
13,10 (17,50) 52,40/l (70,-/l)
Invigo Sun -UV-suojausihke 150 ml
UV-suojausihke hiuksille.
15,30 (20,50) 102,-/l (136,67/l)



LANCÔME
PARIS

Idôle-tuoksulinja etuhintaan, esim.

Idôle EdP 25 ml

Idôle Aura EdP 25 ml

42,50/kpl (53,-)

Idôle Intense EdP 25 ml

47,- (59,-)



BOSS

Erä 100 ml -Boss-tuoksua 50 ml -hinnalla, esim.

Bottled EdT 100 ml

76,50 (100,50) 765,-/l (1 005,-/l)

Erä Boss-deostickejä huippuhintaan, esim.

The Scent Deo Stick 75 ml

19,90 (32,90) 265,33/l (438,67/l)



ESCADA

Erä 100 ml -Escada-tuoksua 50 ml -hinnalla, esim.

Cherry in Japan EdT 100 ml

Summer Festival EdT 100 ml

66,90/kpl (85,90) 669,-/l (859,-/l)

Uutuus



JIMMY CHOO

Jimmy Choo -tuoksut etuhintaan, esim.

Blossom EdP 40 ml

Man Aqva EdT 30 ml

39,-/kpl (49,-)



Oscar de la Renta

Bella-tuoksulinja etuhintaan, esim.

Bella Blanca EdP 30 ml

Bella Rosa EdP 30 ml

39,90/kpl (49,90)



SHISEIDO
GINZA TOKYO

Benefiance Wrinkle Smoothing Eye Cream 15 ml

Intensiivinen silmänypäryshoito, joka vähentää silmänypärysalueen ryppyjä.

67,20 (84,-)

Benefiance Wrinkle Smoothing Cream 50 ml

Älykäs vahingoittuneen ihon korjaaja. Juonteita ennakoon hoitava päivävoide.

78,40 (98,-) 1 568,-/l (1 960,-/l)



CLINIQUE
Allergiatestatti. 100% Vegetarinen.

SPF 30 Mineral Sunscreen Lotion For Body 125 ml
Täysin mineraalipohjainen aurinkosuoja vartalolle. Aurinkosuojakerroin 30.

27,90 (34,90) 223,20/l (279,20/l)

SPF 35 Targeted Protection Stick 6 g
Aurinkosuojapaukko suojaamaan erittäin herkkiä ihoalueita. Aurinkosuojakerroin 35.

SPF 50 Mineral Sunscreen Fluid For Face 30 ml
Erittäin kevyt, täysin mineraalipohjainen aurinkosuoja. Suojakerroin 50. Saatavana myös suojakertoimella 30.

23,20/kpl (29,-)

After Sun Rescue Balm with Aloe 150 ml
Kosteuttava, rauhoittava aloe veraa sisältävä balsami auringonoton jälkeen.

27,60 (34,50) 184,-/l (230,-/l)

Sun Protection Powder SPF 30 9,5 g
Kevyt mineraalipitoinen meikkipuuteri, joka suojaa ihoa UVA- ja UVB-säteilyltä.

28,80 (36,-)



Uutuus



BIOThERM
LABORATOIRES L'ORÉAL - FRANCE

Waterlover-aurinkosuojavoide kasvoille SK 50 50 ml
Anti-age-aurinkosuojavoide kasvoille.

22,30 (27,90) 446,-/l (558,-/l)

Waterlover Hydrating Sun Milk -aurinkosuojavoide SK 50 200 ml
Nopeasti imeytyvä, kosteuttava aurinkovoide. Sopii koko vartalolle ja kasvoille.

23,90 (29,90) 119,50/l (149,50/l)

Waterlover Sun Milk -aurinkosuojavoide SK 50 200 ml
Arvostetun Joutsenmerkin saanut vesistöystävällinen aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille.

29,50 (36,90) 147,50/l (184,50/l)



Joe Blasco
COSMETICS

Valoväri
Valoväreillä häivytät juonteet, tummat silmänauluset ja korostat kasvoja.

29,90 (38,50)

BB Cream 5in1 -voide 30 ml
Kevyesti sävyttävä päivävoide tasoittaa ja suojaa ihoa UVA/UVB-säteiltä. Aurinkosuojakerroin 15.

34,90 (42,90)

Puristepuuteri
Hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen ja korjailuun päivän mittaan.

46,90 (56,90)

Instant Youth Activator -kasvoseerumi 50 ml
Seerumi kiinteyttää ja heleyttää ihoa sekä madaltaa ja silottaa myös juonteita.

46,90 (57,90) 938,-/l (1 158,-/l)

by Rauli



Beauty Essentials Self Tan Water -itseruskettava hoitoneste 100 ml
Luonnollisen kaunis rusketus kasvoille helposti ja nopeasti.

19,- (24,-) 190,-/l (240,-/l)

Pro Glow Perfecting Brightener -korostusvoide 15 ml
Auringon lämpöä ja hehkua tuova voidemainen heleyttäjä kasvoille.

23,- (29,-)

Pro Glow Perfecting Foundation
-meikkivoide 30 ml
Aikuiselle iholle kehitetty kevyt meikkivoide antaa luonnollisen lopputuloksen.

33,50 (42,-)





-25%
VALO-ihonhoitotuotteet,
esim.



VALO Kirkastava hyaluronitiiviste
30 ml
Maksimaalista kosteutus- ja
kirkastustehoa tiivistettynä.
22,40 (29,90)

VALO Heleyttävä päivävoide SK 15
50 ml
Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa
auringon haittavaikutuksilta.
20,10 (26,90) 402,-/l (538,-/l)

VALO Kirkastava päivävoide mineraali
SK 30 50 ml
Kirkastaa ja suojaa ihoa auringon
haittavaikutuksilta.
20,10 (26,90) 402,-/l (538,-/l)

VALO Itseruskettavat pisarat 30 ml
Hekkuva päivetys asteittain
ruskettavilla pisaroilla.
20,10 (26,90)

Uutuudet



KIRKAS Kirkastava puhdistusvaahto
150 ml
PUHDAS Syväpuhdistava
puhdistusvaahto 150 ml
HELLÄ Kosteuttava puhdistus-
vaahto 150 ml
7,90/kpl (10,90) 52,67/l (72,67/l)



Nordic Berry Volume Mascara 8 ml
Nordic Berry Curl Mascara 8 ml
Myös vedenkestävä.
11,10/kpl (14,90)



Natural Glow Heleyttävä
meikkivoide 30 ml
Aurinkosuojakerroin 20.
14,90 (19,90)

-25%
Nordic Berry -maskarat
ja Natural Glow
-meikkivoiteet

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta

VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

YHTEISHYVÄ ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

Lisää etuja osoitteessa: yhteishyva.fi/edut

MATKALLE

Päivä Tallinnassa & Buffet -risteily

S-Etu 3 e

S-Etukortilla reilusti aikaa Tallinnassa ja illallinen Buffet Eckerössä ruokajuomineen edulliseen yhteishintaan alk. 39 e/hlö (norm. alk. 42 e). Eckerö Line, m/s Finlandia. **Lisätiedot:** eckeroline.fi.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Jumalainen näytelmä Espoossa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Jumalainen näytelmä -esitykseen 32 e (norm. 37 e) ke 14.9. klo 19 ja la 17.9. klo 14.

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

Liput ja lisätiedot:

Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ti-pe klo 11-17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Naantalin Musiikkijuhlat

S-Etu 3,80-6,90 e

S-Etukortilla 10 %:n alennus Naantalin Musiikkijuhlien ennakkoon ostetuista lipuista (norm. 38-69 e). Enintään 2 lippua / asiakas. Ei koske konserttipaketteja. Tapahtuma-aika 7.-18.6.

Liput ja lisätiedot:

naantalinmusiikkijuhlat.fi, puh. 050 559 0186, lippu.fi, info@naantalinmusiikkijuhlat.fi.

Vanhan Paukun Festivaalit Lapualla

S-Etu 2-5 e

S-Etukortilla liput Vanhan Paukun Festivaaleille 1 pv lippu 38 e ja 2 pv lippu 70 e (norm. 40/75 e). Alennus voimassa portilla sekä Kesää Kauppakadulla -tapahtumassa.

Kulttuurikeskus Vanha Pauku, Vanhan Paukun tie 1, Lapua.

Liput ja lisätiedot:

vpf.fi ja tiketti.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Kesän paras päivä Tykkimäellä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla ranneketuotteet 2 euron alennuksella Tykkimäen verkkokaupasta. Verkkokauppaostokset kerryttävät Bonusta, kun rekisteröit S-Etukorttisi verkkokauppaan.

Tykkimäen huvipuisto, Kanuunakuja 2, Kouvola.

Liput ja lisätiedot:

Tykkimäen huvipuisto, puh. (05) 778 700, huvipuisto@tykkimaki.fi, tykkimaki.fi.

Helsinki International Horse Show

S-Etu 30 e

S-Etukortilla kokopäivälippu Helsinki Horse Show'n perjantaille 21.10. sisältäen Tähtien aamunäytöksen ja Kansainvälisen avajaisnäytöksen 69 e (norm. 99 e). Etu voimassa 1.-15.6.

Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.

Liput ja lisätiedot:

Ticket-

master, puh. 0600 10 800 (2 e/min+pvm), ticketmaster.fi, helsinkihorseshow.fi.

MUUT EDUT

Kuortane Games

S-Etu 2-5 e

S-Etukortilla ennakkoliput tai liput ovelta 2-5 euron alennuksella Kuortane Games -kisoihin 18.6.

Kuortaneen urheilukenttä, Keskustie 84, Kuortane.

Liput ja lisätiedot:

kuortanegames.com tai motonetgp.fi/kuortane, puh. arkisin klo 9-17 0600-30005 (1,78 e/min).

Pizzaristeilyt Helsingin Kauppatorilta

S-Etu 4 e

S-Etukortilla kesän herkullisimmat Pizzaristeilyt Helsingin Kauppatorilta aikuiset 34 e (norm. 38 e), lapset 6-15-v. 22,50 e (norm. 26,50 e).

Helsingin Kauppatori, keltaiset liput.

Liput ja lisätiedot:

stromma.com. Alennushintaiset koodilla S-ETUP. Liput voi käyttää touko-syyskuussa 2022.



Operaatio Mincemeat on tositahtumiin pohjautuva elokuva korkean riskin operaatiosta, joka muutti toisen maailmansodan suunnan.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Operaatio Mincemeat

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla kesäkuu22. Max 4 lippua / S-Etukortti. Etu on voimassa 3.-30.6.

Liput ja lisätiedot:

finnkino.fi.



Mikä juttu on paras?

Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

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

VASTAA 15.6.2022 MENNESSÄ

osoitteessa

yhteishyva.fi/osallistu tai postitse:

Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu,

PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

Nicotinell

gsk

Haasta itsesi Eroon tupakasta


Pysy 28 päivää savuttomana.
Viisinkertaista mahdollisuutesi onnistua*




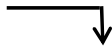






Nicotinell-nikotiinikorvaushoitovalmisteet avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Sisältää nikotiinia. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ja noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaille eikä tupakoimattomille. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Älä tupakoi samanaikaisesti, kun käytät Nicotinellia. Älä käytä Nicotinellia, jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista tai et tupakoi. Haittavaikutuksena voi esiintyä huimausta, päänsärkyä, ruuansulatuskanavan ja nielun alueen oireita, yskää, unettomuutta, purukumia käytettäessä purentalihaksen kipua, laastaria käytettäessä myös ihoärsytystä. Jos sinulla on sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, diabetes, jokin muu sairaus tai olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Itsehoitolääke. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 23.11.2020. Perustuu 04/2020 – 08/2020 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2021 GSK tai lisenssinhaltija. 04/2021, PM-FI-NICOT-21-00037

*Asruf, Iliasz & Houtenbos, Laura. (2018). Stoptober: an effective way for smokers to quit for 28 days, with five times more chance to stop permanently. Tobacco Induced Diseases. 16. 10.18332/tid/84246.

RISTIKKO



| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|---------------|----------------|---|---|----------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| MINÄ | ↓ | TÄL- LÄKIN KERTAA | JEAN- PAUL | SUURI JÄRVI |  |  | KIELI |  |  <div>51</div>  <div>KAM- MOTTA- VUUS</div> <div>ÄKLÖTTÄÄ</div>  | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAS- VAA | | 6 | | | | | TUO- REIN | 7 | | | | | | | | | |
| PERAN- KOSKI | | | | | | | KARKAA- MISET KUUMAA | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | KYSYVÄ SANA ANNOS | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TEKEE KIVÄÄ- REJÄ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TOISTELLA | ↓ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERIN | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MUREK- KEITA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KAVERI | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
SAARISTO

Ristikon
voittajiin on oltu
henkilökohtaisesti
yhteydessä.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|
| A | K | R | P | P | O | | |
| O | K | U | I | L | U | | |
| L | I | U | S | K | A | | |
| I | S | T | U | N | T | | |
| O | | I | | L | | | |
| A | L | P | A | K | K | | |
| L | A | I | T | T | | | |
| V | A | A | N | | | | |
| K | E | M | I | | | | |
| P | R | I | K | A | S | | |
| A | L | T | A | A | | | |
| H | E | V | I | | | | |
| R | I | S | A | | | | |
| R | A | I | S | K | A | | |
| L | E | I | T | A | I | | |
| P | E | R | A | O | T | | |
| T | E | L | A | | | | |
| K | I | S | A | U | S | | |
| T | T | A | S | | | | |
| L | O | T | E | R | A | | |
| T | U | A | N | N | E | | |
| I | L | M | E | E | T | | |
| V | I | I | S | I | | | |
| O | H | | | | | | |
| M | A | I | N | | | | |
| L | A | I | N | | | | |
| L | A | P | U | T | | | |
| P | A | S | S | E | L | | |
| I | K | A | S | V | U | | |
| I | R | T | I | | | | |
| I | Z | M | I | R | | | |
| E | R | A | T | O | | | |
| T | I | E | N | A | T | | |
| T | I | L | S | I | T | | |

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

VASTAA 15.6.2022 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

MAUKASTA RIISIÄ KAHDESSA MINUUTISSA



MEKSIKOLAINEN KANAPITA

Annoskoko: 2. Valmistusaika: 25 min

- 1 rkl auringonkukkaöljyä
- 2 broilerin rintafilettä
- ½ tl paprikajauhetta
- ½ tl kuivattua oreganoa
- ½ tl jauhettua kuminaa
- ¼ tl sipulijauhetta
- ¼ tl valkosipulijauhetta
- 2 tomaattia
- 1 pieni punasipuli, hienonnettuna
- pieni kourallinen korianteria
- 1 avokado
- 2 tortillalettua
- 1 pussi Ben's Original™ Riisi Meksikolaiseen Tapaan

Aseta kanan rintafileet kahden voipaperin väliin ja kauli litteiksi. Tämän jälkeen kuorruta öljyllä ja lisää mausteet.

Lämmitä paistinpannu keskilämmöllä ja paista kanafleitä 10-12 min kunnes ovat kypsiä ja kullanruskeaita, käännä puoles-savälissä.

Yhdistä tomaatit, sipuli ja korianteri mausteisiin. Leikkaa tai viipaloi kana toivotun kokoisiksi paloiksi ja aseta pitan sisään vuoroin salaattia, kanaa ja avokadoa. Riisin voi keittää ja lisätä pitaan tai tarjoilla erikseen.



HYVÄ PÄIVÄ

Vietetään hauskoja merkkipäiviä

3.6.

Kesäkuun 3. päivä on toiston päivä. Toiston päivä. Toiston päivä. Silloin voi toistaa mieleisiään asioita niin paljon kuin haluaa. Kuunnella lempparibiisiä, lukea yhtä ja samaa runoa tai syödä suosikkiruokaa. Päivää voi juhlia myös valmistamalla tulevien päivien ruoat meal prepping -henkeen eli sarjakokkaamalla.



S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana yli 2,3 miljoonaa ruokkaa tuorebasilikaa.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri



SINULLA ON JUUREKSET SYVÄLLÄ TÄSSÄ MAASSA.

Osuuskaupan omistajana ansiotasi on, että
lähes 80 % myymästämme ruoasta on kotimaista.

S olet sinä.