

# samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 2 | 2017

yhteishyvä.fi

× I KÖKET ×

FRYST  
LAMMSTEK  
KRÖNER  
PÅSKEN

× BLOGGAREN SARI HELIN ×

”Mödrar  
har onödiga  
skuldkänslor”

× PENGAR ×

LÅNGT  
ELLER KORT  
BOLÅN?

× MATGÄST ×

BRUCE ORECK SKULLE  
GÖRA ÖRFILEN TILL  
ETT VARUMÄRKE

× HEMMA ×

SKÅDESPELARENS  
UNDERBARA HEM  
I KOTTBY

× FÖR GÅRDEN ×

KRUKOR,  
GRILLAR &  
MÖBLER

× STIL ×

LEDIGT  
MOT VÅREN,  
UNGKARL!





VELI-PEKKA ÄÄRI  
Chefredaktör

# Bästa landet att leva i

**A**lla företag måste göra resultat, men det gäller att hålla i minnet att pengar är en god tjänare men en dålig herre. På sidan 89 i denna tidning betonar professor Anu Puusa att vår tid behöver Kooperation. Andelslagsrörelsen är en central faktor även i mitt liv – jag vet att mitt värv är både viktigt och meningsfullt.

Som branschens största aktör inverkar S-gruppen på Finland och finländarna. Det vore vansinne att inte dra nytta av den unika situationen. Vi har axlat ett stort ansvar och vi vill föra vidare de oanade möjligheterna till kommande generationer.

Vi vill vidta åtgärder som stärker samhället, stävjar klimatförändringen, gagnar cirkulärekonomin, främjar etisk verksamhet, förbättrar de mänskliga rättigheterna och stödjer hälsa och välbefinnande. Vi har bland annat förbundit oss att producera

två tredjedelar av vår energi med förnybara bränslen före utgången av år 2020. Varför? Energiförbrukningen är en av handelns största miljöbelastande faktorer. I syfte att minska vår miljöbelastning investerar vi kraftigt i både sol- och vindkraft under de närmaste åren.

Vid sidan om de tunga åtgärderna behövs små gärningar. I den nya artikelserien Bästa landet att leva i, som finns på tidningens första uppslag, berättar vi om de konkreta vardagsgärningar som vi gör tillsammans med ägarkunderna. Som ägarkund har du rätt att kräva att även du och din familj kommer i åtnjutande av det gemensamma goda.

Jag är övertygad om att ett företag som står upp och verkar för sin sak vinner gehör hos kunderna. Vi vill nog alla ha gott samvete och kunna svara jakande när våra barn och barnbarn en dag frågar oss om vi har gjort något för miljön och dess bevarande!

## Läs i Samarbete om...



### Fira en avslappnad påsk

Om maten är lättlagad blir det tid över till att ta det lugnt och att läsa en bra bok. Därför är påsken kanske årets bästa fest.



### Se avokadon i nytt ljus

Noora Shingler anser att det bästa sättet att sköta huden är att äta väl. Tänk om alla tips för hudvård vore lika delikata!



### Ägarens bästa förmåner

Som ägarkund får du bl.a. Bonus och riktade förmåner. Har du redan tagit i bruk tjänsten S-mobil, där du alltid kan kolla aktuella förmåner?



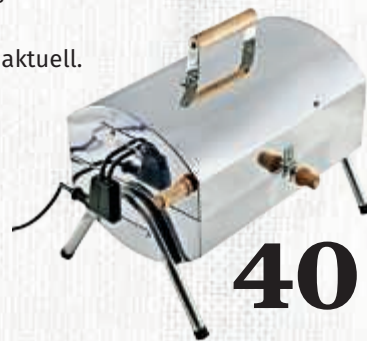
# × INNEHÅLL ×

- 02 Välkommen**  
Bästa landet att leva i.
- 04 Just nu**  
Vi provar ägarkundsviner och planterar pärlhyacinter.
- 06 Rätt att koppla av**  
På påsken lagar vi mat med gänget.
- 09 Nätets populäraste rätt**  
Tre versioner av laxmedaljong. Varsågod!
- 10 Bodybuilder och örfilsvän**  
Bruce Oreck älskar örfilar och finländsk fisk.
- 14 Ett ägg per dag**  
På hönseriet i Laitila vet man vilka hönor som värper bäst.
- 16 Nåd, kära mor!**  
Bloggaren Sari Helins viktiga budskap till finländska föräldrar.
- 21 Det bästa med våren**  
Bär ut krukorna till terrass och balkong.
- 22 På jakt efter den rätta**  
Tuomas från Bachelor Suomi och vårens mode.
- 27 Lätt uppförsbacke**  
Behöver du en elcykel?
- 28 Kost och hudvård**  
Noora Shingler vårdar sin hud med bland annat avokado och fasta.
- 30 Olika lånefilosofier**  
Två gånger Satu och två olika långa bolån.



**I Matbilagan**  
Ditt livs lättaste påsk och vårens vackraste tårter

- 34 Fädernas verk**  
Skådespelaren Marja-Leena Kouki och hennes vänner flyttade in i Kottbys gamla handelslag.
- 39 Kolumnen**  
Magnus Londen ser en trend.
- 40 Het, hetare, grill**  
Grillsäsongen kan börja.
- 41 På jobb hos dig**  
Restaurangchef Sanna Tikkanen är eld och lågor över förnyelsen av Amarillo-restaurangerna.
- 42 Äss på bordet**  
Kooperationen är åter aktuell.
- 43 Förmåner för dig**  
Aktuella och bästa förmåner med S-Förmånskortet
- 46 Man är vad man äter**  
Kirsi Alm-Siira äter hellre råvaror än mat.
- 47 Bildkräys**  
Kan du lösa nyckelordet?



**40**

REDAKTION SOK: Chefredaktör Veli-Pekka Ääri  
Publiceringschef Anne Sassi-Leivonen  
Redaktionschef Sanna Suokko Redaktionssekreterare Marika Harjumaa  
Mångmediala producenter Enna Koivunen, Mari Koski Digital producent Katri Saukkonen  
Matbilagan, innehållschef Sanna Autio  
Annonsförsäljning Maija Owie  
Aste Helsinki Oy: Grafikerna Cilla Lehtonen och Magnus Scharmanoff  
Redaktion Sanoma Lifestyle: Innehållschef Mari Paalosalo-Jussinmäki  
AD Leena Majaniemi Matproducent Tiina Valkonen  
UTGIVARE Centrallaget för Handelslagen i Finland (SOK)  
KONTAKTUPPGIFTER Redaktion förnamn.efternamn@sok.fi Växel SOK 010 768 011  
Postadress PB 1, 00088 S-gruppen Ägarkundstjänsten 010 765 859 (0,088 €/min)  
betjänar i alla frågor som berör ägarkunderna. **Kontaktuppgifterna för ditt eget handelslag** finns på adressen [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi). Adressändringarna uppdateras automatiskt via befolkningsdatasystemet. **TRYCKERI** Hansaprint **REPRO** Aste Helsinki Oy  
109:e **ÄRGÅNGEN** Samarbete utkommer sex gånger per år. ISSN 0036-3715 (print)  
ISSN 2242-2196 (webb) **Upplaga** 52 991 (LT 2015) Medlem i Tidskrifternas Förbund



Omslagsbild  
Jouni Harala  
Styling  
Mirkka Siusuoto  
Smink  
Nina Honkanen

## Finlands sämsta mamma

Finlands sämsta mamma Huono Äiti-bloggaren Sari Helin delar med sig av ofullkomlighetens glädje, men ser hur bedårande ut som helst på aprilnumrets omslagsbild. Förtjänsten är nog den påhittiga fotografens. I artikeln som börjar på sidan 56 talar Sari rent ut.



× JUST NU ×

Vi njuter av våren och bekantar oss med nya viner för ägarkunder.

SAMMANSTÄLLT AV VIRPIAALTONEN, MERJA LAKSOLA, MARI PAALOSALO, JUSSINMÄKI OCH KIRSÄSÄRKÄ

ILPO VAINIONPÄÄ

# De bästa vinerna för dig, ägarkund!

De nya ägarkundsvinerna anländer. "Ägarkunderna har lärt sig lita på det utmärkta förhållandet mellan pris och kvalitet hos vårt årligen växlande vin-sortiment. Vi vill värna om vårt goda rykte även framöver", säger konkurrens-ansvarige **Miko Kamppuri** från SOK.

Valet av ägarkundsviner inleds med ett av Finlands största dryckesrelaterade konkurrensutsättningstillfällen. Därefter samlas en grupp restaurangexperter från S-gruppen till blindprovning av de bästa röda, vita och mousserande vinerna, rosévinerna och champagnerna. Det slutliga valet görs på basis av dels smaken och doften, dels producentansvaret och flaskan.

"De drycker vi skänker i är garanterat trygga och av hög kvalitet", säger Miko Kamppuri. De nya ägarkundsvinerna serveras på S-gruppens restauranger från och med maj.

## Säsongens nyheter

**1** Gato Negro 9 Lives Cabernet Sauvignon, Chile. Ett moget och fruktigt rött vin med mjuka tanniner för olika tillfällen.

**2** Gato Negro 9 Lives Sauvignon Blanc, Chile. Ett mjukt och balanserat vitt vin med frisk syrlighet för olika tillfällen.

**3** Nederburg 1791 Rosé, Sydafrika. Det fruktiga rosévinet med frisk syrlighet lämpar sig som sällskapsdryck och som måltidsdryck till bland annat rökt lax, fräsch sallad och vegetariska rätter. Begränsad tillgång under sommarsäsongen.

**4** Carrington Vintage Brut, Australien. Det mycket torra medelsyrliga mousserande vinet med citruster lämpar sig som aperitif och som måltidsdryck till mager fisk, skaldjur och "småvarmt".

**5** Nicolas Feuillatte Brut, Frankrike. Den mjuka och eleganta champagnen med stor fruktighet lämpar sig som sällskapsdryck, som aptitretande aperitif och som måltidsdryck till fisk- och skaldjursrätter.





Kruknarciss &  
pärlhyacint  
i kruka

→ Prisma-affärerna lyfter varje månad fram två eller flera aktuella växter. Inhemska växter ges särskild uppmärksamhet.

**JAG  
PROVADE  
PÅ DIGI**

# Samlat restaurangutbud



”Rafilaamo.fi är en ny och trevlig digital bekantskap. När jag letade efter ett lunchkafé härförleden upptäckte jag att tjänsten visar S-gruppens alla restauranger. Jag fick genast en känsla av att Rafilaamo.fi är lätt att använda. Tjänsten

Jag uppskattar tjänstens lokaliseringsfunktion: När jag befinner mig på främmande ort visar Raflaamo.fi ortens restauranger och kartfunktionen leder mig rätt.”

Raflaam

**RAFLAAMO.FI – TIPS OM NÄSTAN 500 RESTAURANGER**  
Raflaamo.fi omfattar nästan alla S-gruppens restauranger, och är tillgänglig från olika terminalapparater.



**Har du frågor om våra produkter?  
Vi svarar gärna.**

Rainbows förgräddade fullkornsbaguetter emballeras med skyddsgas som säkerställer att de håller till bäst-föredatumet i obruten förpackning. Före emballeringen besprutas baguetterna med alkohol som ytterligare förbättrar hållbarheten. Alkoholen avgår vid gräddningen, vilket innebär att baguetterna inte innehåller etanol vid förtäringen.



Sköljmedlen är temperaturkänsliga. Temperaturer under + 5 °C och över + 25 °C förändrar sköljmedlens konsistens. Lång förvaringstid leder också till att medlen blir trögflytande. Det neutrala varumärket Rainbow fungerar som samlande regnbåge för många produkter i ett stort antal varugrupper.

S-Konsumentrådgivningen svarar på frågor gällande varorna i produktgrupperna Kotimaista, Rainbow och X-tra. Du når oss på webbadressen: [www.s-kanava.fi/respons](http://www.s-kanava.fi/respons), per telefon på det avgiftsfria numret 080 097 322 (må-fr kl. 9–13) och via Prismas och S-markets Facebooksidor.



## Ge feedback och påverka innehållet

Bland dem som deltar i läsartävlingen i april lottar vi ut en vattentät högtalare av märket JBL Charge 3. Den bärbara bluetooth-högtalaren har stereoljud av toppkvalitet och kan användas som batteriladdare. Vinnaren får själv välja färg. Värde: 179 €.

I utlottningen deltar  
Samarbetes, Yhteishyväs och  
HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

- Senast **15.4.2017**.
- **Via webben:** på adressen [yhteishyva.fi/samarbete](http://yhteishyva.fi/samarbete).
- **Per post:** skicka svars-kortet till adressen Samarbetes redaktion, Läsartävling 2 | 2017, PB 99, 00002 Helsingfors. Skriv artikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete 3 | 2017 som utkommer i juni.



text och bildarrangemang Tiina Valkonen

× foto Piia Arnould

# RÄTT ATT KOPPLA AV

Receptet på en avkopplande påsk är enkelt:  
Ställ in en fryst lammstek i ugnen, gå på  
en schön promenad, ta en tupplur  
och laga mat med gänget.

## FRYST LAMMSTEK

En fryst lammstek som steks på låg värme i ugnen blir underbart saftig och mör. Steken kan med fördel paneras med en ört-parmesanblandning.

## MARINERADE ÄGG

Den morgonpigge får till uppgift att koka ägg. Äggen kan ges vacker färg med rödbetssaft och gurkmeja. Marineringen tar minst sex timmar i anspråk. Detta och andra marinerings-tips finns på adressen [yhteishyva.fi/samarbete](http://yhteishyva.fi/samarbete).



RECEPTEN FINNS  
I MATBILAGAN.

#### PASHASHAKE

Vem har sagt att pasha  
måste ätas med sked?  
Rör ihop en vålsmakande  
pashashake!



**SPARRIS-MYNTASALLAD**  
Det grönskar i snären! Rör  
ihop vårens fräschaste sallad  
av strimlad sparris, mynta  
och andra vegetabilier.

**CITRONRISOTTO**  
Risotto är en lättlagad  
rätt, men tillagningen  
tarvar uppmärksam-  
het. Låt den tålmodi-  
gaste i gänget sitta  
vid rodret.





RECEPTEN FINNS PÅ ADRESSEN  
[yhteishyvä.fi/samarbete](http://yhteishyvä.fi/samarbete)

**FÖR  
NYBÖRJAREN**

Om du inte är förtrogen med memma men tycker om choklad kan du göra en mousse på memma och choklad. Memmans och choklads aromer bildar ett lent och utmärkt par.

**FÖR  
KONNÄSSÖREN**  
Inled påsken med en läcker memmasmoothie i två lager.

**FÖR DEN  
FÖRTROGNE**

Varför inte laga en randig memmaglass genom att varva traditionell memma och vaniljglass smaksatt med citron? Mums!

# Underbart eller förfärligt?

Här följer några memmatips för noviser och längre hunna. I dag hittar man memma i affärernas frysdiskar året runt.



text Tiina Valkonen × foto Piia Arnould



## LAXMEDALJONGER

| 4 PORTIONER |

600–800 g laxfilé  
1 tsk salt  
en aning svartpeppar  
2 msk olja

### TIPS!

Köttet får bättre konsistens om det gravas före stekningen. Mediumstekning av de gravade medaljongerna bevarar köttets saftighet. Lämplig innetemperatur hos köttet är cirka +50°C.

### Tillredning:

**1** Lägg ett snitt i filéerna ända ner genom skinnet cirka 3 cm från kanten.

**2** Lägg ett nytt snitt cirka 3 cm från det gamla och avlägsna det mellanliggande köttet. Upprepa manövern över hela filén.

**3** Rulla bitarna med skinnsidan inåt.

**4** Stek medaljongerna på vardera sidan i olja på låg värme. Krydda med salt och peppar.

Köksmästare Mika Jokinen från Bistro Frans & Camille i Uleåborg modifierade den populära rätten laxmedaljong. "Det bästa i mitt jobb är att skapa recept och följa trender! Idén till vårt lunchbord Tori härstammar från ett torg i Nice", säger han.



ANU MATTILA

# SLÄKTKLENOD

Laxmedaljongen är en av Yhteishyvä.fi:s populäraste rätter. Varför inte prova nya varianter?

## UNDER PARIS HIMMEL



Bryn cirka 400 gram skaldjur och en fjärdedels skivad purjolök i olja. Värm färdig tomatsås (400 g) i en kastrull och tillsätt en fiskbuljongtärning. Slå såsen och skaldjursblandningen på de stekta laxmedaljongerna.

## EN FLÄKT AV ASIEN



Tillred marinaden: Rör ihop en halv finfördelad röd chili, en hackad vitlöksklyfta, en dl soja och en tesked ingefärs pasta. Lägg laxmedaljongerna i en ugnform, slå på marinaden och stek anrättningen en halv timme i ugn (+ 200 OC). Toppa med koriander.

## HÄLSNINGAR FRÅN MEDELHAVET



Grava laxfilén i 10-procentig saltlösning cirka en timme. Tillred såsen: Rör ihop en halv krusa hackad gräslök, en halv dl kapris, en dl majonnäs och en dl turkisk yoghurt. Smörj laxmedaljongerna med olja och stek dem cirka fyra minuter per sida i het panna.

123 RF



# Bodybuilder och örfilsvän

**Bruce Oreck skulle gärna odla grönsaker på  
marketarnas tak och skapa ett blåbärsbrand.  
"Finland har världens renaste livsmedel."**

text Taina Risto × foto Anna Huovinen

**B**ruce Oreck poserar med en korg örflar (kanelbullar) i handen. Marimekkos Unikko-tyg och den blåvita vimpeln för tankarna till Finland, men i bakgrunden skimrar oceanens turkosa vatten.

Exambassadören laddade upp bilden från sitt semesterhem i Mexiko på Facebook och fick idel positiv uppmärksamhet i de finländska medierna. Bruce Oreck, som älskar konceptet varumärke, är stormförtjust i finländska örflar.

Under sin senaste semester kombinerade han dessa.

*"Jag älskar örflar."*

"Mina vänner från Finland hade med sig mjöl och de övriga ingredienserna. Vi bakade örflar som vi sålde på

det lokala ekotorget. Läckerheterna hade strykande åtgång. Det var en sann glädje, men det blir nog ingen fortsättning eftersom intäkterna är för små. Örflarna var nog bättre än businessen. Marknadsföring handlar om att berätta en positiv historia som människor minns. Det visade örflarna med all önskvärd tydlighet", säger han med ett brett leende.

## MER ETNISKA RESTAURANGER

Bruce Orecks tid som USA:s ambassadör i Finland tog slut för två år sedan,

men han förmådde inte lämna landet helt och hållet. Han köpte en stor lägenhet i centrala Helsingfors och lät renovera den.

I dag tillbringar han ungefär halva året i Finland och föreläser om företagande vid Aalto-universitetet. Resten av året tillbringar han i sina hem i Mexiko, New York och Colorado.

Köket i Helsingforshemmet är ett ode till finländsk snickarkonst och design. Skåpen är gjorda av masurbjörk och bordet och stolarna bär Eero Saarins signatur. Fastän det stora och vackra köket är ett matlagningens eldorado är Bruce Oreck inte speciellt förtjust i matlagning. Han föredrar att styra stegen till en restaurang för att äta en god biff, en saftig pizza eller något annat gott.

Bruce Oreck berömmar restaurangutbudet i Helsingfors, men han saknar etniska restauranger med verkligt eldig mat och mer bra frukostställen.

## UNDERBARA FISKDISKAR

När man tittar in i Bruce Orecks kylskåp förstår man att han tycker om kyckling och lax. Han äter vardera varje dag, till och med till frukost. Den före detta tävlingskroppsbyggaren tränar fortfarande så mycket att han behöver massor av energi. →





**BRUCE ORECK, 64**

är jurist, USA:s före detta ambassadör i Finland, affärsman med inriktning på energieffektiva byggnader och föreläsare på Aalto-universitetet. Han bor i Helsingfors, New York, Colorado och Mexiko. Exambassadören är bodybuilder och tänker delta i tävlingar nästa år. Hans döttrar, filmregissören Jessica och läkaren Rachel, bor i USA.





1.



2.



3.



12 samarbete

4.



5.



6.



## SE BRUCE ORECKS ANSVARSVIDEO!



## S-gruppens ambassadör

Bruce Oreck tillträdde nyligen som S-gruppens ansvarsambassadör. Hans uppgift är bland annat att främja S-gruppens ansvarsprogram Bästa landet att leva i (Paras paikka elää), som omfattar hundra ansvarsgärningar.

På programmets temavideo berättar Bruce Oreck om sin syn på Finland och finländarna.

"Händelserna i dagens värld skapar en känsla av osäkerhet. Ni finländare kan samarbeta även i svåra situationer – det lönar sig definitivt att värna om den unika förmågan", säger han.

Programmet Bästa landet att leva i omfattar bland annat åtgärder som främjar energihushållningen och stöder barn och ungdomars välbefinnande.

1. Bruce Oreck anser att finländska grönsaker är fenomenala.

2. Bruce Orecks bibliotek pryds av en bild av honom och president Barack Obama samt ett porträtt av Finlands presidentpar.

3. Bruce Oreck har länge verkat inom fastighetsbranschens segment energieffektiva bostads- och kontorshus. Han är intresserad av att investera i Finland: "Jag hoppas att stadsplanerarna beaktar invånarnas behov och önskemål."

4. Bruce Oreck anser att finländarna borde skapa internationellt gångbara varumärken inom segmenten livsmedel och mat. Varumärkena kunde med fördel basera sig på läckerheterna blåbär, svamp och örfl.

5. I Bruce Orecks kök finns allt en kroppsbyggare behöver, nämligen proteinpulver, kosttillsägg, färska bär och bananer.

6. Köket har skåp i masurbjörk

*"Finland har världens renaste mat.  
Man borde skriva poesi om den."*

→ Härförleden reflekterade Bruce Oreck över att han borde göra hälsosamma val med tanke på de kommande 20 åren. Hamburgarna, biffarna och pommes fritesen hade börjat smaka alltför gott i exambassadörens mun.

"Jag är 64 år gammal. I den här åldern bör man nog tänka på vad man äter. Jag har ökat andelen grönsaker i kosten och jag äter så kallat rött kött högst ett par gånger i veckan. Finland har tillfört min kost många läckerheter. Jag vurmar för finländskt bröd, speciellt råg- och havrebröd, och jag älskar sommarens färska grönsaker, rotfrukter och bär. Det finländska renköttet och den färska fisken är också verkliga delikateser", säger han.

Bruce Oreck, som har fattat tycke för siklöja (mujka), misstänker att vi finländare inte förstår och inser vilken skattkammare butikernas fiskdiskar är.

"Jag får ofta en känsla av att finländarna upplever färsk fisk som en självklarhet."

### VÄXTHUS PÅ MARKETARNAS TAK

När Bruce Oreck handlar mat på sommarens är han mer än nöjd, men vintern gör honom dyster.

"Det går inte att få tag på färsk sparris under vintern, men affärernas frukt- och grönsaksavdelningar svämmar över av olika äppelsorter", säger han.

Han förstår inte varför de finländska affärerna inte saluför samma grönsaker som affärerna i övriga Europa under vintern.

Bruce Orecks förslag är att öka den finländska växthusodlingen. Varför inte odla grönsaker där konsumenterna finns, nämligen i städerna? Marketarnas och köpcentrens tak har gott om utrymme för växthus.

"Växthusen kunde värmas med spillvärme och förses med inhemsk ledlampor. Odlingen skulle vara ener-

gisnål och närheten till kunderna skulle minska transportkostnaderna och trafikutsläppen", säger han.

Bruce Oreck tror att 2020-talet blir stadskulturens decennium. Alla tecken tyder på det: Dagens ungdomar vill bo nära servicen och tjänsterna och leva ekologiskt utan miljöbelastande bilar.

"På 2020-talet vill ungdomarna hellre äta ute tillsammans med sina vänner och bekanta än laga sin egen mat. De närproducerade livsmedlen kommer att vinna allt mer terräng", säger han.

### FINLÄNSKA BLÅBÄR, THE MUSTIKKA

Låt oss återgå till örflarna. Enligt Bruce Oreck är de så goda att alla turister borde smaka på dem.

"Hela Salutorget borde dofta nygräddad örfl!", säger han bestämt.

Finland har inte lyckats skapa ett enda matvarumärke som är känt utanför landets gränser.

"Alla känner till tysk pretzel, japansk sushi, italiensk pizza... men ingen har ett hum om finländsk mat", säger Bruce Oreck.

Varför inte örfl eller blåbär?

"Varför kallas de finländska blåbären endast blåbär? Spanska buskblåbär kallas också blåbär, trots att deras smak inte kommer i närheten av de finländska blåbärens!", säger han.

Bruce Oreck levererar en passionerad miniföreläsning om Finlands rena skogar, långa somrardagar och ljusa nätter som tillsammans ger upphov till världens godaste bär.

"Finland har världens renaste livsmedel och de skulle definitivt ha en plats i poesin", avrundar han.

Bruce Oreck skulle inte föra ut turisterna i skogen. Allemansrätten är ett fint påfund, men den är ingen historia. Han skulle bjuda turisterna och besökarna på blåbärspaj, som konkurrerar med örflen på hans favoritlista. •



× BEKANT PRODUKT ×

Vi följer med inhemska produkters väg från gården till bordet.

text Sanni Salonen × foto Konsta Leppänen

# ETT ÄGG OM DAGEN

**Djurens välbefinnande är det viktigaste  
för Laitilan Kanatarhas ägare.**

## Laitilas äggkarlar

”Välmående hönor värper kvalitetsägg”, säger **Juha Venno** (bilden under) som är delägare i och förestår ekohönsriet Laitilan Kanatarha.

Han grundade Munax Oy i Laitila för drygt tio år sedan tillsammans med **Janne Torikka** och **Hannu Majander** (bilden i mitten). Ägarnas fortsatta engagemang i verksamheten tryggar företagets värdebild.

”Djurens välbefinnande kommer alltid i första rummet”, säger Juha Venno bestämt.

Ägartrion valde varumärket Laitilan Kanatarha för att göra sina stora ekoägg rättvisa.

”Vi är det enda finländska hönsriet som tillhandahåller stora ekoägg.”



## Konsumenterna avgör

Förutom ekoägg producerar hönsriet vanliga ägg, ägg från frigående höns och så kallade sprättägg.

”Konsumenterna avgör vilka ägg som finns i butikshyllan och vår uppgift är att förse affärerna med de önskade äggen”, säger Juha Venno.

Vanliga ägg har fortfarande den största åtgången, men ekoäggen vinner allt mer terräng. I dag utgör ekoäggen cirka sex procent av Laitilan Kanatarhas produktion.

Finland har tio ekohönsrier, varav de flesta finns i Egentliga Finland i omedelbar närhet av ett äggpackeri.

”Leveranskedjan är så snabb att äggen nästan är varma när de landar i butikshyllan”, säger Janne Torikka.







*”Ju vackrare fågel,  
desto sämre värpare.”*



att en höna hinner värpa drygt 400 ägg under sitt produktiva liv.

Fastän hönseriet är långt automatiserat behövs ägarnas händer. Under morgon- och kvällsronderna kontrollerar ägarna att djuren mår bra och samlar upp ägg som av någon anledning har hamnat utanför redena.

### Hållbart skal

Ekoäggen emballeras i stora plastförpackningar och skickas till äggpackeriet där de landar på ett löpande band. När äggen har genomlysts knackar små kontrollhammare på skalet från sex olika håll. Om skalet är skadat pastöriseras ägget för användning som ingrediens i smoothie, proteinpulver eller någon annan äggbaserad produkt.

De ägg som klarar kontrollen desinficeras med UV-ljus och förses med en stämpel som anger produktionssättet och producenten. Stämpeln på ett inhemskt ekoägg börjar med siffran 0 efterföljd av landskoden FI och hönseriets nummer.

Till slut förpackas äggen i gula äggkartonger försedda med varumärket och en bild av en dam som matar höns. Bildens ursprungliga namn är Viljeljän tytär (ung. Bondens dotter), men på Laitilan Kanatarha talar man om Muna Lisa (ung. Ägg Lisa). •

### Sex hönor per kvadratmeter

Hönorna i ekohönseriet lever ett arttypiskt liv och äter ekologiskt sojafoder. Sommartid rör de sig fritt i en stor utomhusinläggnad där de kan plocka och bada i sand.

Inomhus förfogar sex hönor över en kvadratmeter, då standarden är nio hönor per kvadratmeter. Hönornas dag börjar när tuppen gal.

”Varje avdelning har minst en tupp vars uppgift är att lugna och hålla ordning på flocken”, säger Juha Venno leende.

Om nätterna sover fåglarna på sittpinnar inomhus. Efter ”frukosten” lägger de ägg i sina värpreden och därefter släpps de ut i det fria.

Ägarna berättar att både hönorna

och flockarna är olika. Det finns skygga, oskygga och högljudda individer.

”Ju vackrare fågel, desto sämre värpare.”

### Över 400 ägg

Laitilan Kanatarha får sina ekohönor från en inhemsk uppfödare. Djuren, som är 15 veckor gamla när de anländer till hönseriet, lägger sina första ägg i 20-veckorsåldern. Ungefär en månad senare blir äggen större (L-ägg).

”Äggens storlek har ökat i takt med att fodret har förbättrats. I dag är två tredjedelar av äggen av L-format”, säger Juha Venno.

Hönor värper i medeltal ett ägg per dag under 15 månader, vilket innebär



"Människor borde  
uppfostra sina barn så  
att de blir goda vänner.  
Syskon är värda sin vikt  
i guld", säger Sari Helin.





# Nåd, kära mor!

Finlands officiella dåliga mamma Sari Helin delar med sig av ofullkomlighetens glädje, grälar med sina barn och ägnar dagligen döden en tanke. Nu vill hon gnälla en smula.

text Hanna Jensen × foto Piia Arnould

**S**om son till Den dåliga mamman **Sari Helin** får man lära sig att öppna butiksdörren (mamma Sari väntar tills dörren öppnas), äta utan mobiltelefon, glömma ordet handikappad, lyssna på och vara intresserad av sin lillasyster, skicka ett tackmeddelande när man har fått en present, beställa mat på restaurangen, boka tid hos frisören, söka PRAO-plats någon annanstans än på mamas jobb, artigt säga jo eller nej tack till servitörer och expediter...

Livets grundfärdigheter är inte för-handlingsbara.

Klädhögar är inget Sari kan klaga på eftersom hennes egna högar är påtagliga.

Följarna av hennes blogg (70 000 per vecka) och medlemmarna i hennes Facebook-grupp (76 000) kallar henne rätt och slätt Huono (ung. Den dåliga).

Den dåliga står och kokar te bland böckerna på kontoret i Kronohagen i Helsingfors och drömmer om att en dag skapa ordning och reda både på jobbet och hemma i klädkammaren.

Sari inser att hennes goda föresatser knappast realiseras: När hon har klurat ut hur någonting kan eller bör göras skyndar hon sig att berätta det i sin blogg men försummar att följa sina egna råd.

”Lusten att skriva är helt enkelt för stark”, säger hon leende.

Välbefinnandet, som infinner sig när Sari slår på datorn, ökar alltmedan hon med vana och flinka fingrar sätter sina tankar på pränt. Meningarna är korta och välformulerade.

Allt hon företar sig går i ett huj, ding-ding-ding.

”Min man är raka motsatsen. Medan han städar diskbordet hinner jag producera minst 15 spalter text”, säger Sari.

## TVÅ SAKER FÖRENAR ALLA MÖDRAR

För 14 år sedan insåg Sari vad som förenar världens alla mödrar: ofullkomlighet och skuldkänslor. Insikten föddes på en lekplats i Washington där Sari och hennes man **Petri Sarvamaa**, som arbetade som korrespondent för YLE, bodde i början av 2000-talet. Parets son **Sisu** föddes i USA. Sari var halvdöd av trötthet efter nattvaket där hon stod med andra småbarnsföräldrar och undrade hur hon kunde undvika konversation. På den tiden fanns det inga smarttelefoner och således ingen möjlighet att fly till Internet.

Någon måste våga tala om tröttheten, tänkte hon.

När familjen återvände till Finland år 2006 upptäckte Sari att de finländska mödrarna stöder varandra och delar

### SARI HELIN, 48

Redaktören, bloggaren och grundaren av mediet *Huono Äiti* (ung. Den dåliga mamman) har skrivit tre böcker: *Huono Äiti: Tunnustuksia* (ung. Den dåliga mamman: Bekännelser) och *Huonon Äidin seksikirja* (ung. Den dåliga mammans sexbok) som kan köpas i Prismas webbutik samt *Elämää tehosekoitetimessa* (ung. Livet i en mixer) som utkommer på hösten. Sari Helins familj utgörs av henne själv, maken och europaparlamentarikern Petri Sarvamaa, 56, de gemensamma barnen Sisu, 14, och Sissi, 8, samt Petri Sarvamaas vuxna barn.





*”Om jag blir lika gammal som mina föräldrar har jag tio år på mig. Skall jag anslå min återstående tid till petitesser och oväsentligheter?”*

med sig av sina erfarenheter. Hon fick råd och tips utan att be om sådana.

Om Sari meddelade att hon är för trött för att delta i en kaffe- eller lunchträff fick hon inte medkänsla utan en direkt fråga om vad hon hade gjort för att undvika tröttheten.

Inspirerad av engagemanget beslöt hon sig för att gå med i svängen och år 2011 gjorde hon sitt första Dåliga mamman-inlägg på Facebook. Hon skrev:

*I går kväll somnade jag med sminket i ansiktet och telefonen på kudden. Jag vaknade klockan 5 i samma ställning.*

Nio läsare gillade hennes inlägg.

Årets inlägg *Äitiflunssa ei ole mikään miesflunsa* (ung. Mammaflunsa är ingen karlflunsa) fick hela 3 600 ”gillningar”. Den dåliga mamman hade blivit ett heltidsvär.

#### **HUR ANVÄNDA RESTEN AV LIVET?**

Den dåliga mammas bestämda åsikter rör ofta om i myrstacken. Hon säger bland annat att småbarnsföräldrar måste unna sig sex sex då och då även om det tarvar en tältsemester på tumanhand. Sari betonar att sexlivet är en viktig del av ett parförhållande och att man måste värna om den biten. Ibland lägger hon dock sordin på sina inlägg.

”Jag vill till exempel inte skriva att avsaknaden av sex leder till skilsmässa eller till att någon av parterna tar sig en älskare/älskarinna”, säger hon.

Den dåliga mamman berättar ofta hur hon och hennes man har bett om och skaffat assistans i vardagen. När de-

ras yngsta barn var en månad gammalt anställde paret en barnflicka och senare skapade de en barnvaksring och en skjutsarring tillsammans med föräldrar i samma situation. I dag har åttaåriga Sissi och fjortonårige Sisu en reservmormor.

”Det lönar sig inte att vara martyr och visa att man går i land med skötseln av barnen helt utan assistans. Barnen kanske opponerar sig när någon annan än mamma eller pappa tar hand om dem, men de klarar nog det tillfälliga arrangemanget. Vår minsting och många andra barn i hennes ålder skulle nog helst tillbringa all sin tid med mamma och/eller pappa”, säger Sari.

Hon påpekar att alla bör tänka på och reflektera över vad som är viktigt i livet och vad man kan göra för att uppnå sina mål. Livet är som bekant ganska kort.

”Om jag blir lika gammal som mina föräldrar har jag tio år på mig. Skall jag anslå min återstående tid till petitesser och oväsentligheter? Den frågan bör vi alla ställa oss dagligen”, säger Sari med bestämd röst.

#### **STÄNDIGT NÄRVARANDE MOR**

Saris telefon ringer. Uppringaren är hennes man.

”Jag hoppas att du har något viktigt ärende. Om inte tänker jag prata om vårt sexliv”, säger hon med ett hjärtligt skrott.

När Petri befinner sig Bryssel ser Saris schema ut på följande sätt: På söndag kväll går hon igenom den kommande



*”Det borde finnas specialstipendier för pojkar. I dag lägger flickorna beslag på nästan alla skolornas stipendier. Kanske något större företag vill nappa på idén”, säger Sari Helin.*





veckans arbetsuppgifter och när vardagen stundar inleder hon jobbet hemma innan barnen vaknar. Sedan följer hon barnen till skolan och går till kontoret. På eftermiddagen hämtar hon barnen, matar dem och kör dem till respektive hobbyer. På kvällen umgås familjen och när barnen har lagt sig jobbar Sari ännu någon timme.

Saris sex år som Den dåliga mamman har varit snarlika. Trots det hektiska schemat och de fulla dagarna tycker sonen Sisu, till Saris stora glädje, att *hon alltid är tillgänglig och närvarande*.

### **SKALL VI ÄTA ELLER SKALL JAG EXPLODERA?**

I sanningens namn bör man berätta att Sari i allmänhet hinner explodera flera gånger innan klockan slår tio.

”Ja, ofta redan före frukosten.”

Grannarna är förskonade eftersom familjen inte längre bor i flervåningshus. Före klockan åtta har Sari med hög röst hört sig för om skolväskorna är packade och om mobiltelefonerna har varit i flygläge under natten så som överenskommet. I det här skedet brukar lillasyster Sissi ta på sig hörlurarna och pappa Petri dra sig undan.

”Sisu är en kopia av mig och vår svada är likadan. Ibland blir jag själv trött på larmet och undrar om jag borde börja med yoga, mindfulness och meditation för att skona omgivningen”, säger Sari.

Hon upplever sig själv som ganska bestämd. Härförleden förklarade Sisu för henne att barn som utsätts för gnat och gnäll har ett besvärligt liv, men att han mår helt ok eftersom hans mamma inte gnäller.

”Tänka sig! Han sade att jag inte gnäller”, säger Sari med runda ögon.

Här kommer mödrarnas skuldkänslor in i bilden – hur fina och hyggliga de än är bär de på skuldkänslor.

Sari vill bryta den onda spiralen och därför berättar hon öppet om sin ofullkomlighet och sina tillkortakommanden. Den bästa responsen är när någon skriver ”tack för nåden och för att det finns olyckssystrar”.

### **GUCCI BLEV OINTRESSANT**

Vad gör en människa oblyg? Sari tror att hennes oblyghet åtminstone delvis beror på hennes mors övertygelse om

→



*”Det lönar sig inte att vara martyr och visa att man går i land med skötseln av barnen helt utan assistans.”*

att hon och hennes bror **Mikko** kunde klara vad som helst, till och med att bli presidenter. Saris mor skrek aldrig, hon uppmuntrade.

Saris farmor förespråkade ordning, rutiner och snabba göranden och låtanden.

Saris mor insjuknade i cancer i arbetsför ålder och på slutrakan tog Sari och hennes bror hand om henne. Den starka modern kämpade tappert och på dödsbädden tröstade hon sina barn och den tillskyndade prästen.

”Hennes styrka gjorde stort intryck på mig”, säger Sari

Saris far hade gått bort tidigare och när Saris mor dog blev bördan för stor för Saris farmor. Hon ramlade i hemmet och avled senare på sjukhus.

”Dödsfallen i kombination med vissa andra motgångar ändrade min livssyn. Intresset för Gucci-väskor och andra lyxvaror förbyttes snabbt i en ny syn på livet”, säger Sari.

Saris kropp reagerade på förändringarna: Hennes B-vitaminstatus rasade och lederna började krångla. När en sjuksköterska sade att svårigheterna nog vänder sig till hennes fördel beslöt hon sig för att aldrig mer vara rädd. I dag vill hon säga saker som väcker tankar och provocerar.

#### AGAN HAR BYTT SKEPNAD

Sari vill skriva om att många finländska föräldrar uppfostrar sina barn genom att kritisera och pika, vilket hon tycker är fel.

Det viktigaste för både små och större barn är att känna sig önskade och uppskattade. Ett barn skall aldrig behöva uppleva att det är en börda för föräldrarna, vilket tyvärr sker alltför ofta.

”De uppfostrar sina barn genom att jävlas. Ja – någon måste ju våga ta bladet från munnen och kalla saker vid deras rätta namn. Viktiga saker bör diskuteras öppet och utan omsvep”, säger Sari och fortsätter: ”Alltför många föräldrar klagar inför sina barn på att livet är för jävligt.”

Medan svenska föräldrar har tålamod och exempelvis låter sina barn stanna kvar i bollhavet en stund till före middagen, blir många finländska föräldrar otåliga och fräser åt barnen om de inte genast lyder.

Sari tar i, men inte så mycket. Hon brukar iaktta föräldrars beteenden i bland annat bussar, spårvagnar, tåg, butiker och terminaler och undrar ofta varför de tilltalar sina barn så bryskt och ovänligt.

”Kroppssagan har förbytts i jävlande”, säger hon.

Sari vet inte ännu när hon tar upp frågan, men hon kommer definitivt att göra det. Inom ramen för diskussionsforumet Den dåliga mamman kan man behandla även svåra och känsliga ämnen eftersom läsarkretsen är annorlunda än i andra fora. Sari modererar diskussionerna och ger vid behov gula och röda kort, vilket i allmänhet bevarar sakens saklighet.

”Deltagarna har insett att det inte finns utrymme för överlägsenhet när man diskuterar och behandlar problem och mindre trevliga frågor”, avrundar Sari Helin. •



× DEN RÄTTA FÖR DIG ×

Vi hjälper dig att hitta den rätta,  
med du väljer.

text Enna Koivunen × foto Tuomas Kolehmainen

# DET BÄSTA MED VÅREN

Sommaren är i antågande när du  
ställer ut krukorna på terrassen  
eller balkongen.

## 1. Balkonglådor

ger balkongen  
en virlig framtoning.  
38 x 18 x 16 cm. 4,95 e. Plast.  
Färger: lime, vit, grå och antracit.  
Lofly, Prisma, Kodin Terra  
och S-Rauta.

## 2. Utomhuskrukor

i olika storlek och färg kan  
kombineras till en trevlig helhet.  
29 x 29 x 27 cm, 6,95 e.  
39 x 39 x 36 cm, 9,95 e.  
Plast. Färger: vit, grå  
och antracit. Lofly, Prisma,  
Kodin Terra och S-Rauta.

## 3. Höga utomhuskrukor

lämpar sig utmärkt för  
plantering. 34 x 55 cm, 29,90 e.  
28 x 45 cm, 24,90 e. Polyrotting.  
Färger: svart, grå och brun. House.  
Prisma, Kodin Terra och S-Rauta.

## 4. Runda utomhuskrukor

är ett klassiskt val.  
Diameter 34 cm. 24,90 e.  
Polyrotting. Färger: grå, svart  
och brun. House, Prisma,  
Kodin Terra och S-Rauta.

Blommorna är rekvisita.





Vi hjälper läsarna att finna sina bästa sidor. Vill du delta?  
Läs mera och anmäl dig på adressen yhteishyva.fi/osallistu

text Anitra Rönkkö och Mirkka Siusuoto × styling Mirkka Siusuoto  
× foto Piia Arnould × makeup Aino-Sofia Kojonen  
× plagg Sokos Helsinki och Sokos Kaari

# PÅ JAKT EFTER DEN RÄTTA

Piloten och ungarlen Tuomas Sahimaa, 30,  
söker kärleken i realityserien Bachelor Suomi.  
Sokos ekiperade honom för friarfärden.

**H**ur kom du att söka kärleken via ett TV-program? Jag ville hitta någon och som den realist jag är insåg jag att det gäller att träffa många människor för att finna den rätta.

**Vilken typ av parförhållande uppskattar du mest?**

Jag beundrar par som har hållit ihop länge och som har flera barn. Alla stöter på patrull ibland, men det gäller att värna om sitt förhållande.

**Hur länge har ditt längsta förhållande varat?**

Mitt längsta förhållande hittills varade i tio år, men vi hade några pauser mellan varven.

**Är utseendet viktigt?**

Visst har utseendet en viss betydelse, men när man är kär och förälskad ser man en person på annat sätt än andra människor. Det är underbart att vakna

bredvid en kvinna som man tycker att är vackrast i världen.

**Har kärleken fått dig att göra något dumt?**

Jag hade min första flickvän som 12-åring. Vi bodde på olika orter. När vårt förhållande upphörde slutade jag besvara hennes samtal. Människor i min omgivning undrade varför telefonen ringde stup i kvarten.

**Vilken är din största kärleksbesvikelse?**

Jag har insett att kärlek och förälskelse inte räcker – man måste även passa ihop som människor.

**Blir du lätt förtjust?**

Ja, men det beror naturligtvis på situationen. Om jag är singel en vacker sommar blir jag lätt och ofta förtjust. Jag kanske är förtjust just nu.

Bachelor Suomi visas nu på TV-kanalen Nelonen. →

*Från pilot till sailor.  
Bachelorn klär  
sig i randigt.*

**Den prydliga och ledige sommarmannen  
väljer en avspänd look.**

Den vita T-tröjan i tjock bomull av hög kvalitet  
håller formen från tvätt till tvätt.

**T-tröja** 49,90 e, Hugo Boss

**Jeans** 105 e, J Lindeberg

**Luva** 35 e, Makia

**Randig stickad tröja** 99,95 e, G-Star

Repet är rekvisita.

**SE EN VIDEO:  
SÅ VÄLJER DU KOSTYM**

► [yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)



## *Vik upp jeansens buntar och lämna sockorna hemma.*

**Jeans lämpar sig utmärkt för firmafester.**  
Även män behöver en kasse! Vårens kassar är av tyg.

**Randig skjorta** 49 e, Makia  
**Kasse** 10 e, Makia  
**Kavaj** 429 e, Tiger of Sweden  
**Jeans** 110 e, Levi's  
**Ficknäsduk** 39 e, Turo  
**Skor** 109 e, Adidas



## *Köp en ny förväntad skjorta om du inte redan har en.*

**Bekvämligheten är det viktigaste på fotbollsmatchen.**  
Vårens klassiska lumberjackskjorta andas vintage.  
Skjortan lämpar sig utmärkt för lediga kvällar om de  
översta knapparna lämnas oknäppta.

**Rutig skjorta** 89 e, Denim & Supply  
**College** 89 e, Denim & Supply  
**Träningsbyxor** 39,95 e, Jack & Jones Vintage  
**Mössa** 59,95 e, Länsilakki

# En glimt av rött



**Munkjacka**, 39,99 e  
Storlek S-XXL  
Jack & Jones Vintage.  
Sokos.



**Blazer**, 359 e.  
Turo. De största  
Sokos-affärerna.



**Skjorta**, 39 e.  
Makia. De största  
Sokos-affärerna.



**Superstar-tennis skor**,  
109 e. De flesta Sokos-  
affärerna.



**Shorts på stadssemestern.** Vårens röda shorts väcker intresse.  
Polokragen har fått nytt liv – kombinera den med en  
snygg kavaj och framstå som en gentleman!

**Polotröja** 39,95 e, Selected

**Kavaj** 119,95 e, Premium by Jack & Jones

**Shorts** 119 e, Boss Orange. **Knäsockor** 8,95 e, Sidoste

**Skor** 119 e, Vagabond. **Keps** 39 e, Makia.



**Rock**, med S-Förmånskortet  
159 e under vecka 15  
(norm. 229 e). Daniel  
Hechter. Sokos.



**T-skjorta**, 15,99 e.  
2 st/förp. Storlek S-XXL.  
Även i svart.  
Tom Tailor. Sokos.



**Mössa**, 34,95 e,  
Fredrikson. Sokos.



**Pikéskjorta**,  
95 e. Lacoste. Flera  
färger. De största  
Sokos-affärerna.





#### Blå fest

Glöm det svarta! En blå kostym är både trendig och festlig. Varför inte ge klädseln en personlig touch? Välj sockor med ränder eller bollmönster!

**Skjorta** 39,95 e,

Premium by Jack & Jones

**Kavaj** 319 e, Turo

**Byxor** 139 e, Turo

**Fluga** 39,95 e, Atlas Design

**Ficknäsduk** 39 e, Atlas Design

**Sockor** 8,95 e, Happy Socks

**Skor** 119 e, Vagabond



Ekiperingsrådgivare  
Petteri Kankkunen  
från Sokos Kaari  
berättar hur du  
köper rätt kostym.

## Tänk på följande:

**1** Beakta materialet. "Ylle är det festligaste materialet. För fester rekommenderar jag helylle, men till vardags är nog blandtyg ett bättre och hållbarare alternativ."

**2** Kolla ärm- och buntlängden. "En kostym bör sitta väl. Manschetten bör sticka ut 1–1,5 centimeter och byxbuntens är av rätt längd om den inte "korvar" sig på skon. I dag gäller naturlig axelform."

**3** Känn din kropp. "Den smala trenden fortgår, men kostymtillverkarna har plagg för olika kroppstyper. Vid behov modifierar Sokos skräddarservice kostymen."

**4** Jäka inte. "Prova kostymen i lugn och ro. Ibland lyckas valet genast: Härförleden hade vi en kund som på morgonen köpte en kostym för ett bröllop senare på dagen. Den satt som gjuten!"

**5** Köp två par byxor. "Det lönar sig att köpa två par byxor till en vardagskostym eftersom byxorna slits snabbare än kavajen. Det förlänger kostymens livslängd."

**6** Lek! "På en informell fest kan man bära en färggrann fluga, slips och/eller ficknäsduk. En ficknäsduk räcker ofta som färgklick."

**7** Följ etiketten. "Brokiga plagg passar inte på officiella tillställningar. Om det står mörk kostym i inbjudan, klä dig så här: svart kostym, vit skjorta, pärlgrå slips och vit ficknäsduk."

## × KOMPLETT SET ×

Om din arbetsväg är lång och/eller backig kan lösningen vara en elcykel med lämpliga tillbehör.



**CYKELHANDSKARNA** håller händerna varma och ger stadigt grepp. Blixtlåsen underlättar användningen. Storlek S-XL. 9,99 e. Jupiter.

XXXXXXXXXXXX



### U-LÅSET

är svårare att forcera än ett vajer- eller kättinglås, speciellt om det är gjort av härdat stål. 24,95 e. Axa.



# Lätt uppförsbacke



**CYKELHJÄLMENS** skärm skyddar mot solljus och regn. Storlek 58-62. Finns även som svart. 14,95 e. Jupiter.

XXXXXXXXXXXX



**KEDJESPRAYEN** är lätt att applicera. Rengör kedjan före appliceringen. 150 ml. 4,99 e. Weldite.

XXXXXXXXXXXX



**GOLVPUMPEN** med tryckmätare ger rätt ringtryck. 9,99 e. Jupiter.



**MINIPUMPEN** är lätt att transportera. 1,99 e. Jupiter.

XXXXXX

## Smidig cykelåkning

- Elcykeln lämpar sig för alla som vill ha assistans. Graden av assistans kan justeras.
- Batteriet laddas med en laddare som ansluts till elnätet. Uppladdningen av ett tomt batteri räcker cirka sex timmar.
- Ett fulladdat batteri räcker 30-70 kilometer beroende på bland annat cyklis- tens vikt och graden av assistans.

Källa: SOK:s sortimentschef  
Matti Viitanen

**ELCYKELN** gör uppförsbackarna lättare. Aluminium- cykeln har fram- navsmotor, tre växlar och ledlampor framtill och baktill. 28"/ 48 cm. 1 390 e.





× SÅ VACKERT! ×

text Leena Lukkari × foto Satu Kemppainen

× makeup och frisyrr Jonna Karlström

# Kost och hudvård

Bloggaren Noora Shingler, 35, gläder sig åt att dagens marknader saluför naturkosmetika.



**N**är bloggaren och naturkosmetikaexperten Noora Shingler, 35, var tonåring konsumerade hon stora mängder billig makeupkräm. I dag är hon bekymrad över unga flickors användning av sådana krämer.

”Billig kosmetika kan till och med innehålla föreningar som rubbar kroppens hormonbalans. Jag hoppas verkligen att föräldrarna engagerar sig och bekantar sig med de produkter som deras tonåringar använder. I dag är det relativt lätt gjort eftersom nätet är fullt av information. En liten ljuspunkt är att åtminstone de större varuhusen har börjat saluföra naturkosmetika”, säger hon.

Under de senaste tio åren har Noora använt uteslutande naturkosmetika. Det hela började med att hennes läkare ordinerade omläggning av kosten som behandling av ospecifika magbesvär. När Noora valde bort mjölkprodukter, vete, socker och jäst försvann hennes besvär.

För att kunna följa den nya dieten måste hon läsa varudeklarationerna omsorgsfullt. När Noora började läsa varudeklarationerna på kosmetika badade hon för sin kommande karriär.

## ETT UNDANTAG

När Noora insåg att hon använder kemikalier vars samverkan inte är undersökt ville hon berätta om sina erfarenheter för andra. I bloggen Kemikaalicoctail diskuterade hon varudeklarationer och naturkosmetika. Bloggen blev snabbt populär.

”Till en början visste jag inget om naturkosmetika. Jag blev positivt överraskad när jag hittade kosmetikacertifikat och så småningom lärde jag mig en hel del om de ingående råvarorna. Jag började med schampo och tvål, säger Noora.

”I dag finns det endast ett kosmetikasegment, nämligen hårspray, som inte kan erbjuda naturliga alternativ. Inför långa fester stylar jag fortfarande mitt hår med syntetisk spray eftersom den håller kalufsen snygg och prydlig hela kvällen”.

## Nooras kosttips



### AVOKADO

Omega-9-fettsyrorna i avokado hjälper huden att upprätthålla fuktbalansen.



### BÄR

Bär innehåller flavonoider som skyddar huden mot solens ultravioletta strålar.



### FASTA

Jag fastar en gång per år. Fastan avlägsnar slaggprodukter, vilket ger hyn lyster.



### MANDELMJÖLK

Mandelmjolk innehåller E-vitamin som bevarar hudens fuktighet och stimulerar den yttliga blodcirkulationen.



Noora Shingler minns en äldre dams reaktion i damrummet på ett kafé. "Hon beundrade min hy och frågade vilka vårdprodukter jag använder. När jag berättade att lyster är ett resultat av fasta blev hon mäkta förvånad."

I dag planerar hon produkter för det lettiska naturkosmetikaföretaget Måda-ra och arbetar för ett inhemskt företag vars applikation CosmEthics hjälper konsumenterna att hitta silikonfritt läppstift och annan naturkosmetika i butikshyllan.

#### HUDEN VILL HA VARIATION

Noora tror på rutiner. Hon sminkar sig sparsamt, går aldrig till sängs med smink i ansiktet och håller flera smink-fria dagar i veckan.

"Det gör huden gott", säger hon.

Naturlighet är inte detsamma som asketism. Till Nooras kvällsrutiner hör rengöring och behandling av hyn med svamp, ansiktsvatten och nattkräm. På morgonen rengör hon ansiktet med kallt vatten och ansiktsvatten, varefter hon applicerar serum, olja, ögonkräm och fuktkräm.

"Eftersom jag årligen testat flera hundra produkter för min blogg varierar mina favoriter. Jag har lagt märke till att huden mår bra av variation och förnyelse", säger Noora.

Kosten är det allra viktigaste för hudens välbefinnande.

"När jag vill ha riktigt vacker hy fastar jag. Kosten har stor inverkan på hudens lyster – det lönar sig att dricka mycket vätska och att inta bra fetter, vitaminer och antioxidanter", avrundar Noora Shingler. •

#### LENA HÄNDER

Erboristica Almond Oil -handkrämen (75 ml) innehåller mandelolja, sheasmör och jojobaolja som skyddar händerna och ger dem fukt utan att kladda. Inga fläckar på mobilen! Från 3,25 e. Prisma.



#### VACKER TON

Eco by Sonya Tan water -ansiktsvattnet (100 ml) ger stegvis hyn en vacker och naturlig ton. 42 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



APPELSINDOFT  
Urtekram Aloe Vera -kroppslotionen (245 ml) innehåller bland annat aloe vera, olivolja, sheasmör och aprikosfröolja. Produkten har frisk apelsindoft. Från 5,60 e. Prisma och större Sokos-affärer.

## Naturlig skönhet

Redaktionen valde de här produkterna som visar att naturkosmetika kan vara både förmånlig och effektiv.



#### EFFEKTIV FUKTIGHET

Sante-granatäppledagkrämen (75 ml) innehåller naturenligt fröextrakt av granatäpple, marulaolja och bassiamör. Supertrion ger fukt och näring åt huden. 7,25 e. Prisma.



#### SLÄT HUD

Organic Shop Raspberry Cream -sockerpeelingkrämen (250 ml) innehåller ekologiska hallon och socker. Används ett par gånger i veckan i samband med dusch. 4,90 e. Sokos och Emotion.



#### MILD RENGÖRING

Lavera Basis Sensitiv Cleansing Milk 2 in 1 rengör hyn och avlägsnar varsamt vattenlösligt ögonsmink. Produktens naturliga jojobaolja och sheasmör ger huden fukt. Från 8,75 e. Prisma, större Sokos-affärer och Sokos.fi.



#### NY LYSTER

Novexpert Detox Mask With Creamy Pink Clay (75 ml), som lämpar sig för alla hudtyper, är en rosa lermask som lugnar, skyddar och ger hyn näring. 16,90 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



"Lånet ger ingen ångest:  
Räntorna beaktas vid  
beskattningen. Vi har  
aldrig ångrat vårt bolån",  
säger Satu Lassila.



# OLIKA LÅNEFILOSOFIER

Borde man återbetala sitt bolån så snabbt som möjligt eller borde man njuta av livet här och nu? Två familjer, två olika lösningar.

text Miia Vähähyppä × foto Päivi Karjalainen och Erja Lempinen

19 år

DEN GENOMSNITTLIGA  
ÅTERBETALNINGSTIDEN  
FÖR BOLÅN I FINLAND

#### FAMILJEN LASSILA

Familj: Sjukskötare Satu och lantbruksavbytare Janne samt barnen Liina-Maija, 7, och Sanni, 6.  
Hem: 185 kvadratmeters småhus i Röringe i Vetil.  
Lyft bolån: 170 000 e.  
Lånetid: 25 år.  
Boendekostnad: 1 100 e/månad.

## Satu Lassila: "När lånebeloppet sjunker kan man till exempel byta bil"

**"V**i bor i en liten by på tio kilometers avstånd från Vetils centrum. Vi har själva planerat och byggt vårt hus.

Bottenlösningen är öppen och huset har tre sovrum och ett stort grovkök. Efter-som jag visste att vi kommer att få barn planerade jag grovköket först.

Huset stod klart år 2009 och två veckor senare föddes Liina-Maija.

Här i småbyarna kan man inte bo på hyra och därför valde vi att bygga ett eget hus. Jag har bott i flervåningshus, men det är inte riktigt min melodi. I glesbygden är avståndet till grannarna så stort att ingen har insyn.

Boendekostna-derna i glesbygden är relativt låga. Tomt-priset var 50 cent per kvadratmeter och vi amorterar på vårt bolån enligt fast må-nadsavgift. Tack vare de låga räntorna har återbetalningen av lånet gått snabbare än planerat.

Lånet torde vara helt återbetalt när Liina-Maija blir konfirmerad. De låga räntorna skulle ha möjliggjort lägre må-nadsavgift, men vi valde att behålla den ursprungliga avgiften eftersom vi vill bli skuldfria så snabbt som möjligt.

Innan vi tog lånet räknade vi ut hur mycket vi kan betala per månad och landade på en lånetid om 25 år. Vi vill inte tyngas av bolån hela livet.

En annan orsak till att vi vill bli av med bolånet är att vi kanske behöver

andra lån i framtiden. Vi behöver till exempel två bilar för våra arbetsresor och jag tror inte att vi kan spara ihop till en ny bil.

Vi tänker nog båda österbottniskt: Ett lån bör återbetalas så snabbt som möjligt.

Tanken att huset en dag är vårt eget känns angenäm: Fastän efterfrågan på bostäder här i Vetil inte är särskilt stor skulle hela beloppet vid en eventuell försäljning tillfalla oss.

När vi har betalat den månatliga låneavgiften har vi kvar pengar också för andra utgifter. De husrelaterade utgifterna gäller främst elektricitet, vat-

ten och fastighetsskatter. Eftersom avstånden till våra arbeten är långa är bilbränslet en betydande utgiftspost.

I glesbygden gör man av med mindre pengar än i en tätort eftersom det

inte finns så mycket att köpa.

Vi använder inte mycket pengar på semesterresor, men ett par gånger om året åker vi på kryssning med barnen. Vi vill hellre amortera på bolånet än spendera stora summor på resor.

För närvarande drömmer vi om en gårdsbastu. Den borde byggas relativt snart för att hinna glädja barnen – när de kommer upp i tonåren kanske intres-set har svalnat.

När vår skuld har minskat kanske det blir aktuellt att bygga en terrass och byta bilar."

## LÅNGA LÅN GER LÅG MÅNADSKOSTNAD, MEN STOR RÄNTEUTGIFT

Boendet lägger traditionellt beslag på lejonparten av finlän-darnas inkomster, säger Päivi Huttunen från S-Banken.

"Finländarna vill i allmän-het betala bort sina bolån så snabbt som möjligt och därför är månadskostnaderna i regel stora. Den genomsnittliga återbetal-ningstiden för bolån i S-Banken är 20–25 år", säger hon.

S-Banken erbjuder nu bolån med en återbetalningstid om upp till 45 år. Tillsvidare gäller den längsta återbetalningstiden endast lån för köp av lägenhe-ter i Skanskas BokKlok- och YIT:s Smart-nybyggen.

Enligt Päivi Huttunen är den största fördelen med långa lån att de håller boendekostnaden nere och att de därigenom möj-liggör satsningar på även annat i livet. För barnfamiljer kan det vara bekvämt att inte behöva amortera så mycket på bolånet när barnen är små och utgifterna är stora eller när den ena föräl-dern är föräldraledig.

Päivi Huttunen säger att de långa bolånen inte lämpar sig för köp av mycket dyra bostäder. De långa lånen beviljas huvudsakli-gen personer som skulle kunna återbeta lånen snabbare.

"Återbetalningen bör medge viss flexibilitet. På lång sikt förändras både ränteläget och livssituationen, vilket kan tarva anpassning av återbetalningsvill-koren", säger hon.

En lång återbetalningstid lämnar ekonomiskt utrymme för bland annat resor, hobbyer och restaurangbesök, men den medför att den sammanlagda räntekostnaden ökar.

120 000 e

BOLÅN

× × × × × × × × × ×

15 ÅRS LÅNETID

ca 12 000 euro räntor

40 ÅRS LÅNETID

ca 31 000 euro räntor



# 219%

xxxx xxxxxxxx

**BOLÅNENS GENOM-  
SNITTLIGA ANDEL AV  
GÄLDENÄRERNAS  
ÅRSINKOMST  
I FINLAND**

#### FAMILJEN NORDLUND

**Familj:** Bankstrateg Satu och it-konsult Magnus samt barnen Max, 4, och Saga, 2.

**Hem:** 96 kvadratmeters lägenhet på Kungsholmen i Stockholm.

**Lyft bolån:** 500 000 e.

**Lånetid:** 50 år.

**Boendekostnad:** 600 e/månad (amortering 200 e, räntor 400 e).



I Sverige är bolånens genomsnittliga längd 140 år. Lånet på 50 år som Satu och Magnus Nordlund har tagit är alltså relativt kort.

# 95 740e

xxxx xxxxxxxx

**BOLÅNENS GENOM-  
SNITTLIGA STORLEK  
I FINLAND**

## Satu Nordlund: "Vi har redan ställt våra barn i bostadskö"

**S**edan jag flyttade till Stockholm år 2000 har bostadspriserna fördubblats. Man har hela tiden hävdat att priserna inte längre kan stiga, men hittills har de gjort det. En lägenhet i Stockholm kostar nästan lika mycket som ett slott i Norrland.

Eftersom vi ju måste bo någonstans var vi tvungna att acceptera faktum. När vi tog vårt stora lån med 50 års återbetalningstid för-lorade pengarna på sätt och vis sin betydelse.

Beloppet är så stort att vi inte har någon möjlighet att återbetala hela lånet. Vi litar på att lägenhetens värde stiger så mycket att vi får våra pengar tillbaka när vi säljer bostaden.

Vi köpte vår fyrrumslägenhet år 2013 när Max var baby. Vi ville ha ett tillräckligt stort hem i en trevlig del av Stockholm.

*Beloppet är  
så stort att vi  
inte har någon  
möjlighet att  
återbetala  
hela lånet.*

Eftersom hyresläget i Stockholm är bedrävligt hade vi egentligen inget val. De enda lediga hyresobjekten är svindyra privata bostäder. Den som vill hyra en bostad av staden kan få vänta hela 15 år. Vi har redan ställt våra barn i stadens bostadskö och börjat spara till handpenningen.

När vi ansökte om vårt bolån reflekterade vi inte över någon annan återbetalningstid än 50 år eftersom den dels är den vanligaste i Sverige, dels rekommenderas av bankerna.

I fjol stiftades en lag som ålägger bostadsgäldenärer att amortera på sina lån. Vi har amorterat på vårt lån hela tiden, men beloppen har varit små. I Finland lärde jag mig att lån skall återbetalas, vilket jag fortfarande anser.

De flesta av våra vänner och bekanta betalar endast ränta på sina lån. De

litar på att bostadspriserna stiger och de vill använda sina pengar här och nu eller placera dem i objekt som ger bättre avkastning än en bostad.

Vi har ibland amorterat mer på bolånet än stipulerat, vilket har fått bankens kundtjänst att höja på ögonbrynen.

Våra inkomster räcker till levnads-kostnaderna, resor och restaurangbesök. Vi besöker Finland flera gånger per år, vi hälsar regelbundet på min syster i Holland och vi åker på en längre resa åtminstone en gång per år. När räntorna är låga placerar vi en del av våra pengar i objekt som ger bättre avkastning än vår bostad.

Det bästa i arrangementet är att bolånet inte begränsar våra liv. Vi behöver aldrig avstå från något på grund av lånet.

Vi bekymrar oss inte för pensionärsdagarna. När den tiden kommer behöver vi knappast en så stor bostad. Värdet på vår lägenhet har stigit med nästan 50 procent på fyra år och vi är övertygade om att den går att sälja när som helst." •



**NYA  
VIKING FSTR –  
SNABBVÄG  
TILL TALLINN  
10.4–22.10.2017**

# Hav i sikte

Välkommen till Röda båtarna. Njut av musik, god mat och shopping. Se våra specialpriser för ägarkunder och boka en resa redan idag. Du får Bonus även på ruttresor och utvalda hotellpaket.

Dygnskryssning med Viking Grace fr. 40 € Inside Four-hytt

Helsingfors–Stockholm-kryssning fr. 43 € C4-hytt

Onni Oravas familjepaket till Original Sokos Hotel Viru fr. 165 €/familj



**BONUS  
PÅ HELA RESANS  
PRIS!**

# VIKING LINE

Boka online på [vikingline.fi/s-formanskort](http://vikingline.fi/s-formanskort) eller via vår resetjänst, tfn 0600-415 77 (1,75 €/besvarat samtal + lna/msa). Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.



Under året tar vi oss en titt på hur livet ter sig i handelslagens gamla verksamhetslokaler. Denna artikel är nummer 1/6.

text Emmi Maaranen × foto Ida Nisonen

# FÄDERNAS VERK

Elantos handelslag blev hem för fyra familjer i sann talkoanda.

”I nvändigt är huset min fars verk. Inte kan jag sticka härifrån”, säger **Marja-Leena Kouki**, 72.

Och varför skulle hon lämna sitt unika hem mitt i idylliska Trä-Kottby? Rummen är höga och utanför de stora vackra fönstren vajar tallar och äppelträd. En orangefärgad katt smiter in under buskarna på gården medan Marja-Leena dukar upp kaffe och lax-smörgåsar på köksbordet.

Hon och hennes son **Samuli Edelmänn** flyttade till Kottby för trettio år sedan. Tonåringen motsatte sig flytten till de relativt enkla förhållandena i stadsdelen men mamma Marja-Leena, som är skådespelare, övertygade honom om att allt blir bra. Hushållsarbetet gjordes för hand och vattnet värmdes i en bastugryta på husets gård.

”Min far som var snickare hjälpte till med renoveringen av bostaden. Till en början bodde vi i spisrummet på övervåningen, men när renoveringen framskred kunde vi börja använda även andra rum”, säger Marja-Leena.

Renoveringsljuden ekade i omgivningen: Utöver Marja-Leena och hennes son flyttade tre andra familjer in i Elantos gamla butik i Kottby. Eftersom familjerna kände varandra kan man nog tala om en gemenskap.

## PAUS PÅ VINDEN

År 1982 satt ett blandat gäng på Elantos huvudkontor i Hagnäs för att göra husaffärer. När rörmokaren, skådespelaren, fysikern, ekonomen, läraren och sociologen hade köpt Elantos gamla →



Skådespelaren Marja-Leena Kouki har trivts bra i Kottby. Enligt henne är stadsdelen en blandning av landsbygd och stad.





4 rum + kök  
Marja-Leena  
Kouki bor här  
med sin sambo



Trämöblerna  
passar det gamla  
husets anda.  
Blicken fastnar på  
stockväggen som  
har lämnats synlig.



## *”Sången fungerade som inbjudan till en gårdsfest.”*

→ butik grundade de ett bostadsaktiebolag och gjorde sig beredda att flytta in i det blå huset i Kottby.

Den omfattande renoveringen, som gällde allt från avlopp till inredning, planerades av en arkitekt, men arbetet utfördes av husets blivande invånare och deras fäder.

De vänstersinnade fäderna förstod gemenskapens och samhörighetens betydelse och deras erfarenheter av byggnadsarbete var en stor tillgång för familjerna.

”Mellan varven tog våra pappor gemensam paus på vinden och jag försåg dem med kaffe och bullar”, säger Marja-Leena leende.

Efter den omfattande renoveringen har huset inte tarvat några större åtgärder.

”Golven har slipats, fönsterkarmarna har målats, köket har förnyats och väggarna har tapetserats och målats, men i övrigt är min bostad orörd efter inflytningsrenoveringen”, säger hon.

### **GRANNENS MJÖLK**

Marja-Leena vet att huset är byggt i Karelen på 1920-talet, men det exakta byggnadsåret är höljt i dunkel. Huset flyttades till Helsingfors före vinterkriget. På den tiden var det vanligt att timmerhus monterades ner, flyttades och byggdes upp på en ny plats.

”Båda mina föräldrar var från Karelen och när jag flyttade in i huset kändes det som att komma hem”, säger hon.

Det gick livat till i Kottby: Barnen sprang från gård till gård, sockor försvann från torkställningarna för att bli huvuden till käpphästar och på husets gård byggde männen bland annat en apparat för guldvaskning. Apparaten användes senare för guldvaskning i Lappland.

Gemensamma fester var ett självklart inslag i livet i Kottby.

”Vi brukade gå från gård till gård. Tiden präglades ännu av den så kallade sångrörelsen och sången fungerade som inbjudan till en gårdsfest”, säger Marja-Leena.







Inredningen i Marja-Leena Koukis hem blandar gammalt med nytt. Det finns flera hemtrevliga läshörnor.





## *”Vi lever i en kreativ fas och jag är lyhörd för de yngres planer och önskemål.”*

→ Trots det livliga levernet var det så lugnt i Kottby att Marja-Leena och hennes grannar i allmänhet lät dörrarna vara olåsta. Om till exempel mjölken av någon anledning tog slut kunde man fritt gå in till grannen och hämta en skvätt i hans eller hennes kylskåp.

”Vi började låsa dörrarna när ungdomarnas fester ledde till att saker och ting försvann”, säger Marja-Leena.

### **KREATIV FAS**

Marja-Leena förevisar sitt hem. Övervakningens trågolv är ursprungligt, medan golvet på nedre plan lades av hennes far. Hemmets vackra bladmönstrade kakelugn har ett och annat år på nacken. Bostadens sammanlagda yta är cirka 100 kvadratmeter fördelade på bland annat två sovrum och två vardagsrum, varav det ena i dag är omgjort till kök.

Alla bostäder i Elantos gamla hus är i två våningar. När det begav sig verkade butiken i husets nedre våning, medan den övre fungerade som bostad för personalen.

Den som letar hittar spår efter husets tid som butik: Kullerstenarna på butikens gård finns kvar, den vackert ornamenterade butiksdörren som inte längre används har bevarats, på vinden står butikens gamla spisar och i källaren hittar man de stora butiksdiskarna i tjockt grönskiftande glas. De fyra diskarna har fördelats mellan bostäderna.

”Jag försvarar min disk med händer och tänder, men tillsvidare har jag inte funnit någon egentlig användning för den”, säger Marja-Leena.

Hon är den enda av de ursprungliga invånarna som fortfarande bor i huset. Sammanhållningen är lika god som förr, men lagarbetet har i viss mån förändrats. I det gemensamma trädgårdslandet på gården odlar invånarna olika nyttoväxter.

”Vi lever i en kreativ fas och jag är lyhörd för de yngres planer och önskemål. Jag upplever det hela som en ny start på livet”, avrundar Marja-Leena Kouki. •

För artikeln intervjuades även Marja-Leena Koukis före detta granne Esa Rissanen.

Kolumnisten är journalist, författare och företagare  
– och en hängiven affischjägare.

# När trollmor har lagt de elva små trollden



*Det finns alltid  
något som fås  
för pengar som  
gör att du kunde  
sova bättre.*

**A**tt sova gott har utsetts till årets trend.

Jepp, ni läste rätt.

Det som hänt är att det ganska nyligen var häftigt, alltså trendigt, för den överpresterande avarten av Homo sapiens (jag har själv ofta hört dit) att sova *litet*. Det där att snabbt avverka korta nätter och sedan jobba och umgås sexton timmar i dygnet.

Men det var då.

Nu, skriver trendikoner som USA-liberalernas drottning **Ariana Huffington** och skådisen **Gwyneth Paltrow** i var sin bok, är det sömn som gäller.

God sömn fixar allt: en vacker hy, en naturlig utstråling, kraft för vardagens bekymmer, viktbalans och så vidare. Och kom ihåg: det är gratis.

Men bara i princip.

Eftersom det är en hälsotrend ska det nu köpas böcker, det ska gås på kurs, det ska mediteras, det ska medicineras, det ska köpas sömnmusik, det ska köpas te, det ska investeras i en bättre säng – det finns alltid något som fås för pengar som gör att du kunde sova bättre. För att parafrasera en gammal sanning om lunchar kunde man i dag säga: Det finns inga gratis tupplurar.

Eller? I *The Guardian* läser jag om en sömnforskare vid University of Colorado som hade kommit på att skicka sina kolleger ut i bergen på hajk i sex dagar. Utan tekniska prylar.

Och gissa vad?

De sov extremt bra.

Den friska luften och avsaknaden av artificiellt ljus gjorde att den lilla gruppen somnade två och en halv timme tidigare än vanligt. Kroppens interna dygnsrytm ställdes bums om, melatonin strömmade i kroppen och alla snarkade i kapp – i tio timmar varje natt.

Man kunde kanske säga att det är självklart. Konstigt då att så många ändå lider av kronisk sömnlöshet och stress.

Ja, tänk om sömnlöshet egentligen är helt "onödigt"? Att det enda som krävs för människans naturligaste och skönaste verksamhet (sömn) är lika naturliga saker som frisk luft, lätt motion och rejält med dagsljus som kompas med dämpad ljussättning och avstängda tekniska prylar (skärmar) kvällstid?

Eller om man vill ta premiumversionen: några tältnätter i skogen.

Detta är i så fall fantastiska nyheter, för det betyder att god sömn trots allt är gratis.

Den första gratistrenden i mänsklighetens historia.



## × DEN RÄTTA FÖR DIG ×

Grillsäsongen kan börja redan i dag.  
Välj lämplig grill och njut av maten!



ISTOCK

### FÖR SPORADISK GRILLNING

Den lilla klotgrillen är lätt att flytta. Grillytan (diameter 43 cm) räcker för smidig grillning och handtagen gör gallret lätt att lyfta. Temperaturen kan justeras via grillens luftventil. Kolgrill 27,95 e. House.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



### PRYDLIG RÖKNING

Elrökugnen ersätter brasan och röklådan. Ugnen har galler (39,5 x 23,5 cm), fettplåt och utrymme för rökspån. Effekt 1100 W. Elrökugn 57,95 e. House.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



# Het, hetare, grill



### BEHÄNDIG ALLROUNDGRILL

Elgrillen blir rökugn och tvärtom genom att flytta motståndet. Grillning kan göras på balkongen, men rökning bör ske utomhus. Gallret och fettplåten tål maskindisk. Grillyta 22 x 34 cm, effekt 900 W. Behändig allroundgrill 79,95 e. Muurikka.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



### HELA MÅLTIDEN

Gasgrillen har en behändig sidobrännare på vilken du kan koka till exempel potatis medan grillningen pågår. Grillen startas med en tändknapp. Grillyta 52 x 38 cm. Mått 112 x 106 x 51 cm. 3 stålrohrsbrännare. Effekt 12,8 kW, varav sidobrännarens 3,2 kW. Gasgrill Halifax 3+1, 199 e. Mustang.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### SMIDIG GRILLNING

Den lättända grillen har noggrant temperaturreglage. Av grillytan om 63 x 42 cm är hälften grillgaller och hälften grillplatta i gjutjärn. Den stadiga grillen har tre gjutjärnsbrännare. Mått 119 x 106 x 56 cm, effekt 10,5 kW. Gasgrill Veranda 3, 179 e. Barbec.



### TRADITIONELL GRILLNING

Den långsamma kolgrillen lämpar sig särskilt väl för den som älskar matlagning. Grillen har rymlig grillyta (diameter 53 cm), värmehylla, termometer, lock med gångjärn, justerbar luftventil, asklåda och tillbehörskorg. Kolgrill Kettle 77,95 e. House.

VARULEVERANTÖRERNA



× PÅ JOBB HOS DIG ×

I spalten träffar vi S-gruppens personal.



JESSE JARJALAINEN

**SANNA  
TIKKANEN**  
Restaurangchef  
Amarillo Kuopio

”Jag är helt såld! Amarillo i Kuopio har förnyats och jag fick delta i det spännande projektet. Det känns som om jag hade fött ett Amarillo-barn, som vi nu uppfostrar.

Vår restaurang var först ut och landets övriga Amarillo-restauranger förnyas fram till år 2019.

Nu är vi ännu mer kundorienterade vilket återspeglas av bland annat servitörernas nya titel entertainer (underhållare).

Det är en sann glädje att jobba i servicebranschen och att få uppleva kundernas nöjda miner. I vår TV-avdelning Katsomo kan gästerna följa med bland annat hockeylaget Kalpas spännande matcher. Efter hemmamatcherna besöker en eller två spelare Amarillo för en pratstund med gästerna.”

text Marika Harjumaa

## Sannas Amarillotips

**1** Bekanta dig med de förnyade Amarillo-restaurangernas mittpunkt The Table. Du kan boka plats för 10–12 personer vid det gemensamma bordet och avnjuta en överraskningsmeny.

**2** Vad sägs om träkolsgrillade läckerheter? Låt gommen smekas av exempelvis ytterfilé av lamm eller mör griskind!

**3** Avnjut en välsmakande drink! Amarillo-restaurangerna kokar själva sin drinksirap och serverar fräscha drinkar och cocktailar.





## KÄNNER DU TILL S-GRUPPEN?

S-gruppens historia inleddes i början av 1900-talet när städernas medelklass, landsbygdsbefolkningen och industriarbetarna började kämpa för ekonomisk jämlikhet. Reaktionen var en följd av att många privata handelsmän eftersträvade stora vinster, slog människor i lånebojor och visade ringa intresse för varornas kvalitet. Antalet affärer var dessutom otillräckligt.

Andelslagsverksamheten lämpade sig utmärkt för den finländska mentaliteten. Verksamhetsprincipen, som alltid har varit densamma, bygger på öppet medlemskap, demokrati, jämlikhet och rättvis utdelning av eventuellt överskott till ägarkunderna. Idén spred sig snabbt, vilket ledde till grundandet av handelslag i nästan varje kommun. År 1904 grundades Centrallaget för handelslagen i Finland (SOK) för att sköta gruppens gemensamma inköp, rådgivning och styrning.

Under perioden 1920–1940 blev andelslagsverksamheten en viktig samhällsfaktor. Antalet medlemmar ökade och handelslagen satsade alltmer på kvalitet och varutillgång.

På 1960-talet ledde urbaniseringen till att antalet handelslag på landsbygden minskade och på 1980-talet tampades butikerna på landsbygden med ekonomiska svårigheter.

År 1983 förband sig de handelslagsanställda till förändringar i syfte att rädda verksamheten. Effektiviseringen innebar att industrianläggningar och kontor lades ned och att antalet butiker decimerades. Omorganiseringen ledde till att S-gruppen bildades. I dag omfattar gruppen 20 regionala handelslag, 8 lokala handelslag och SOK.

Inom loppet av några år blev S-gruppen lönsam och är det än i dag. Affärverksamheten koncentreras till några kärnområden och strategin riktades in på att erbjuda ägarkunderna nytta och förmåner. Bonussystemet och det gröna S-Förmånskortet lanserades i slutet av 1980-talet. Kedjeverksamheten inleddes ungefär samtidigt.

Nu på 2010-talet vilar S-gruppen fortfarande på de 100 år gamla grundvärdena. Ledstjärnan är att underlätta finländarnas vardag, att verka ansvarsfullt och att gynna inhemskt arbete.

text Tiina Leppiniemi

## × ÄSS PÅ BORDET ×

S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



Handelslaget Yritys huvudaffär i Koivisto på Karelska näset i början av 1900-talet. Människor i alla åldrar njöt av den avspända atmosfären. Butiken lyses upp av oljelampor.



**ANU PUUSA**

Professor vid Östra Finlands universitet och styrelseledamot i Norra Karelsens handelslag och Pellervo.

SOK

”Vår tid behöver Kooperation, men tyvärr är andelslagsrörelsens väsen höljt i dunkel för många finländare. Lyckligtvis fokuserar flera inflytelserika aktörer, bland annat S-gruppen, på Kooperationens grundtanke i sina göranden och låtanden. I syfte att stärka Kooperationen och göra den till en central del av vardagen borde dess särdrag diskuteras flitigare och företagsformen behandlas på alla undervisningsnivåer.”

## 3 orsaker att koncentrera inköpen



### MIN BUTIK

Handelslagens alla ägarkunder äger en lika stor del av sina handelslag. Handelslagen har inga andra ägare. S-gruppens affärer erbjuder sina ägare behändiga inköp och överträffade förmåner.



### MINA FÖRMÅNER

S-gruppens uppgift är att betjäna sina ägarkunder, att tillgodose deras behov och att tillhandahålla ett brett urval av varor och tjänster till rimliga priser. Den inköpsrelaterade Bonusen är ägarnas viktigaste förmån.



### GEMENSAM NYTTA

S-gruppen, som är en finländsk intressekedja, garanterar välfungerande tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.

## × DINA FÖRMÅNER ×

Sammanställning Samarbetes redaktion (yhteishyva.toimitus@sok.fi).  
Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggning.



Anssi Kela sjunger säkert låten Mikan faijan BMW på sin jubileumskonsert.



Redan i 15 år har Itis festival presenterat kamarmusik. I årets öppningskonsert framförs musik av bla. Einojuhani Rautavaara och Johann Sebastian Bach.



Pianisten Valeria Resnan är en av artisterna i konserten Suurella sydämellä.

### MUSIK OCH TEATER

#### Anssi Kela konsert i Helsingfors

- Konserten 30 Vuotta Ke-  
laa arrangeras i Helsing-  
fors ishall 6.5. Biljetter med  
S-Förmånskortet 35/40/45 e  
(norm. 37/42/47 e). Förmå-  
nen gäller till lö 6.5. Ej Bonus.

Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11-13, Helsingfors  
Biljetter: [www.livenation.fi](http://www.livenation.fi)

#### Musikpjäsen Tänks, Juice! i Lojo

- Med S-Förmånskortet biljet-  
ter i teaterns biljettkassa 23 e  
(norm. 25 e), pensionärer och  
studerande 20 e (22 e).  
Ej Bonus.

Bokning: 041 431 3939 må-to kl.  
17-20, sähköpostitse  
[teatteri.trala@gmail.com](mailto:teatteri.trala@gmail.com) och  
[lippu.fi](http://lippu.fi).  
Mer info: Teatteri Trala  
<http://trala6.webnode.fi>,  
Virkby klubbhus,  
Kala-Kokkonens väg 4, Lojo



#### Finalerna Tangodrottning och Tangokung

- Med S-Förmåns-  
kortet biljetter  
till Tangodrott-  
ning-finalen 6.7 kl. 19 för 35  
e/32 e (norm. 43 e/40 e) och  
Tangokung-finalen 8.7 kl. 19  
för 36 e/33 e (norm. 44 e/41  
e). Ej Bonus.

Biljetter: Tangomarknaden i  
Seinäjoki, Torikatu 15, 60100  
Seinäjoki  
Öppet må-fr kl. 9-17,  
[info@tangomarkkinat.fi](mailto:info@tangomarkkinat.fi)  
tfn 06-420 1111,  
[www.tangomarkkinat.fi](http://www.tangomarkkinat.fi),  
Tiketti tfn 0600-1-1616 (1,78 €/min. +  
lna) må-sö kl. 9-21  
Mer info: förmån 8 e till 15.4 och  
därefter 4 e. Begränsat antal plat-  
ser. Max 2 biljetter/S-Förmånskort.  
Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23,  
Seinäjoki

#### Sami Hedbergs show Ääretön i Helsingfors ishall

- Med S-Förmånskortet biljet-  
ter till Sami Hedbergs show  
Ääretön lö 20.5 kl. 18 i Hel-  
singfors ishall fr. 27,50 e  
(norm. 33,50 e). Ej Bonus.

Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11-13, Helsingfors  
Biljetter: [www.lippu.fi/aareton](http://www.lippu.fi/aareton)  
Mer infooch gruppbokning:  
[info@samihedberg.com](mailto:info@samihedberg.com)

Tänks, Juice! är en komedi  
om generationen som  
växte upp lyssnande på  
Juices musik. Den utspelar  
sig på en nostalgifestival.

#### Sköna toner i Itis och Hiidenvuori!

- Med S-Förmånskor-  
tet biljetter till Itis musik-  
festival 14-18.6 för 12-35 e  
(norm. 15-38 e). Ej Bonus.

Biljetter: förköp [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi)  
och tfn 0600-1-1616 (1,78/min + lna)  
kl. 9-21  
Expeditionsavgift om 1,50-2,50 euro  
tillkommer. Under festivalen kan  
man köpa biljetter i festivalens  
infopunkt i Itis kyrkby.  
Mer info: [www.iitifestival.fi](http://www.iitifestival.fi)

#### Djungleboken på Salo teater

- Med S-Förmåns-  
kortet biljetter i biljettkas-  
san 16 e (norm. 18 e) och hos  
Lippupiste 17,50 e + expedi-  
tionsavgift (norm. 19,50 e +  
expeditionsavgift). Ej Bonus.

Salo teater, Mariankatu 3, Salo.  
Biljetter: Salo teaters biljettförsälj-  
ning tfn 0440 316 055, e-post [toimisto@salonteatteri.com](mailto:toimisto@salonteatteri.com) och Lippu.fi  
Biljetter till specialpris hos teaterns  
biljettförsäljning (barn/arbetslösa/  
pensionärer/studerande). Lippu-  
piste debiterar en expeditionsavgift.  
Mer info: [www.salonteatteri.com](http://www.salonteatteri.com)  
Föreställningar till 24.9.2017.



#### Konserten Suurella sydämellä i Jyväskylä

- Med S-Förmånskortet biljet-  
ter till Jyväskylä Sinfonias  
konsert Suurella sydämel-  
lä 11.5 kl. 19 för 24/22/10 e  
(norm. 26/24/12 e). Ej Bonus.

Jyväskylä Sinfonia,  
Puistokatu 2 A Jyväskylä  
Biljetter: Sokos Info, Kauppakatu 24,  
tfn 010 767 3630 (0,0835 e/samtal  
+0,1209 e/min) och Jyväskylä stads-  
teaters biljettkassa, Vapaudenkatu  
36, tfn 014 266 0110  
Mer info: tfn 014 266 0000  
och [www.jyvaskylasinfonia.fi](http://www.jyvaskylasinfonia.fi)

#### Pjäsen Sukuvika på Kuopio stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljet-  
ter till pjäsen Sukuvika 21.4  
kl. 19 för 28 e (norm. 31 e).

Kuopio stadsteater,  
Niiralankatu 2, Kuopio  
Biljetter och info: tfn 0600 96 100  
(1,98 e/min + lna) och  
[www.kuopionkaupunginteatteri.fi](http://www.kuopionkaupunginteatteri.fi)





## × DINA FÖRMÅNER ×

Dada Masilo från Sydafrika kombinerar västerländska och afrikanska traditioner i sin koreografi till den klassiska Giselle.



### Dada Masilos Giselle i Kuopio

S-  
FÖRMÅN  
5€

- Med S-Förmåns kortet biljetter till pjäsen Giselle i Kuopio Musikcentrum 19 och 20.6 kl. 18 under festivalen Kuopio Tanssii ja Soi för 45 e + betjäningssavgift (norm. 50 e + betjäningssavgift).

Kuopio Musikcentrum, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio

**Biljetter:** Lippupistes försäljningsställen. Uppge innehavet av S-Förmåns kortet vid bokningen och visa kortet när biljetterna löses ut. Max 4 biljetter/S-Förmåns kort. Förmånen gäller 1-30.4.

**Mer info:** tfn 050 365 62 74, [www.kuopiodancefestival.fi](http://www.kuopiodancefestival.fi)

### Pjäsen om hopp och omsorg

S-  
FÖRMÅN  
2-4€

- Med S-Förmåns kortet biljetter till pjäsen Kauas pilvet karkaavat på Jyväskylä stadsteater lö 8.4 för 22 e (norm. 26/24 e). Ej Bonus.

Jyväskylä stadsteater, Vapaudenkatu 36, Jyväskylä

**Biljetter:** förmånsbiljetter i Jyväskylä stadsteaters biljettkassa (tfn 014 266 0110)

**Mer info:** [jyvaskyla.fi/kaupunginteatteri](http://jyvaskyla.fi/kaupunginteatteri)

### Musikal-komedin Housut pois på Lahtis stadsteater

S-  
FÖRMÅN  
9-13€

- Med S-Förmåns kortet alla biljetter till musikalen Housut pois på Lahtis stadsteater lö 8.4 kl. 19 och lö 6.5 kl. 13 för 36 e (norm. 49/45/32 e). Ej Bonus.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, 15140 Lahtis

**Biljetter:** Lahtis stadsteater tfn 0600 30 5757 (1,53 e/min + lna) och Lippupistes försäljningsställen. Ej nätförsäljning.

**Mer info:** [www.lahdenkaupunginteatteri.fi](http://www.lahdenkaupunginteatteri.fi)

### Stor augustifest i Jyväskylä

S-  
FÖRMÅN  
10€

- Med S-Förmåns kortet biljetter till evenemanget Rock Kemut i Jyväskylä 29 e/kväll (norm. 39 e). Biljetter inklusive expeditionssavgift under tiden 25-26.8 fr. 32 e/42 e. Ej Bonus.

Lutakonaukio, Jyväskylä  
**Biljetter:** Ticketmaster Suomi, [www.ticketmaster.fi/kemut](http://www.ticketmaster.fi/kemut) och Ticketmasters försäljningsställen (bl.a. Sokos Jyväskylä)  
**Mer info:** [www.kemut.fi](http://www.kemut.fi)

Fakta och fiktion blandas i kärleksutställningen på Hotell- och restaurangmuseet. Utställningen rekommenderas inte för barn.



## UTSTÄLLNINGAR

S-  
FÖRMÅN  
1€

### Utställningen Come to Finland på Nationalmuseet

- Med S-Förmåns kortet biljetter till utställningen Come to Finland 9 e (norm. 10 e). Ej Bonus.

Nationalmuseet, Mannerheimvägen 34, Helsingfors  
**Biljetter och info:** [www.kansallismuseo.fi](http://www.kansallismuseo.fi)

### Kärleksutställning

S-  
FÖRMÅN  
3€

- Med S-Förmåns kortet vuxenbiljetter till Hotell- och restaurangmuseet under utställningen Nautinnon näk för 5 e (norm. 8 e). Ej Bonus.

Hotell- och restaurangmuseet, Kabelfabriken, Tallbergsgatan 1 G, Helsingfors

**Mer info:** [www.hotellijaravintolamuseo.fi](http://www.hotellijaravintolamuseo.fi)

## FINNKINOS MÅNADENS FILM

### Jacques – havets utforskare

- Med S-Förmåns kortet 15 % rabatt på enskilda biljetter till Finnkinos Månadens film under tiden 7-30.4. Förmånen gäller i biografernas biljettkassor (uppvisa S-Förmåns kortet) och i nätbutiken (uppge koden huhtikuu 17). Ej Bonus. Gäller i hela landet.

**Biljetter och info:** Finnkinos biografer och finnino.fi

S-  
FÖRMÅN  
15%

En del av biljettintäkterna från filmen om Jacques Cousteaus liv går till WWF:s arbete för Östersjön.



## MER INFORMATION OM FÖRMÄNERNA: S-KANAVA.FI

### PÅ RESA

S-  
FÖRMÅN  
9€

#### Vårlig kryssning och Tallinnresa med Eckerö Line

- Med S-Förmånskortet kryssningen En dag i Tallinn eller minikryssning med avgång sö- to 10 e/pers. (norm. 19 e/pers). Förmånen gäller till 30.4.

Bokning: [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi).  
Uppge koden ASM vid bokningen.



På Eckerö Lines kryssning En dag i Tallinn har man sju timmar på sig i land.

Finland möter Ukraina i VM-kvalmatchen i fotboll den elfte juni.



#### Påsk med Hertz

S-  
FÖRMÅN  
29,50€

- Med S-Förmåns-kortet extra förare avgiftsfritt vid all inrikes bilhyrning under tiden 6-16.4 (norm. 29,50 e).

Bokning: [www.hertz.fi](http://www.hertz.fi).  
Uppge koden Yhteishyvä-extra förare vid avhämtning av bilen. Kortaste hyrningstid 3 dygn. Hertz allmänna uthyrningsvillkor gäller.

### FÖR FAMILJER

S-  
FÖRMÅN  
3€

#### Glädje och gamman på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet Borgbackens åkarmband 36 e (norm. 39 e) under tiden 18.4-22.10. Ej Bonus.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors  
**Biljetter:** Åkarmbanden säljs även hos Prisma, Sokos, S-market och huvudstadsregionens Sokos-hotell vid övernattnig.  
[www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti](http://www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti).

#### Jurassic Seas på Sea Life från och med 6.4

S-  
FÖRMÅN  
1-3€

- Med S-Förmåns-kortet nätbiljetter till Sea Life under tiden 1-30.4: vuxna 14 e, barn 10 e (norm. 15/12 e). Ej Bonus.

Havsvärlden Sea Life, Tivolivägen 10, Helsingfors  
**Biljetter:** [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi), förmånsbiljetterna avhämtas i Sea Lifes kassa (uppvisa S-Förmånskortet). Förmånen gäller alla i ett S-Förmånskortssällskap.  
Mer info: [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi)



Placera första hjälpen-väskan till exempel i bilen.

### ÖVRIGA FÖRMÄNER

#### Tandblekning med laser hos Oral

S-  
FÖRMÅN  
40€

- Med S-Förmåns-kortet avgiftsfri bleknings-bedömning (norm. 51 e) och laserblekning av tänderna 299 e (norm. 339 e) hos Oral till 31.5. Förmånen gäller under tiden 1.4-31.5.

Mer info: [www.oral.fi](http://www.oral.fi)

#### Första hjälpen- väska och -bok

S-  
FÖRMÅN  
19€

- Med S-Förmåns-kortet första hjälpen-väska och -bok för 30 e + leveranskostnad (norm. 49 e + leveranskostnad) i Finlands Röda Kors butik. Ej Bonus.

Beställning:  
[www.punaisenristinkauppa.fi](http://www.punaisenristinkauppa.fi)  
(ange förmåns-koden MESVMJ3V på beställningskupongen),  
tfn 020 701 2211 och  
Finlands Röda Kors butik,  
Fabriksgatan 1a, Helsingfors  
(öppen må-fr kl. 10-16)

#### Besök LadyLine!

S-  
FÖRMÅN  
20€

- Med S-Förmåns-kortet avgiftsfri motionering under fitnesskedjan LadyLines ägarkunds-dagar ti-on 4-5.4 kl. 12-18.

Mer info och verksamhetsställen:  
[www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)

#### EasyFits ägarkunds-dagar

- Med S-Förmåns-kortet avgiftsfri motionering under fitnesskedjan EasyFits ägarkunds-dagar ti-on 4-5.4 kl. 15-18.

Mer info och verksamhetsställen:  
[www.easyfit.fi](http://www.easyfit.fi)

#### Avgiftsfri kontroll av trafiksynen hos 65 år fyllda

S-  
FÖRMÅN  
35€

- Med S-Förmåns-kortet avgiftsfri kontroll av trafiksynen hos 65 år fyllda (norm. 35 e).

Mer info och verksamhetsställen:  
tfn 010 190 200 (msa/lna),  
[www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi)

#### Huuhkajats VM-kval i Tammerfors

S-  
FÖRMÅN  
3€

- Med S-Förmåns-kortet biljetter till VM-kvalmatchen mellan Finland och Ukraina på Ratinas B-läktare sö 11.6 kl. 19 för 37 e/25 e/17 e (norm. 40 e/28 e/20 e). Expeditions-avgift fr. 2,50 e tillkommer. Ej Bonus. Begränsat antal biljetter.

Tammerfors stadion,  
Ratinan rantatie 1, Tammerfors  
**Biljetter:** Ticketmasters försäljningsställen (uppvisa S-Förmåns-kortet) och [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi) (ange koden SETU17)  
Mer info: [www.palloliitto.fi](http://www.palloliitto.fi)

#### Lär dig spela och sjunga!

S-  
FÖRMÅN  
15€/mån

- Med S-Förmåns-kortet musikundervisnings-tjänsten Rockway.fi för 14,90 e/månad (norm. 29,90 e).

Mer info: [www.rockway.fi/etukortti](http://www.rockway.fi/etukortti),  
[tuki@rockway.fi](mailto:tuki@rockway.fi)





# Jag äter råvaror, inte mat

**KIRSI  
ALM-SIIRA**  
Nyhetsankare

**Måltiden ger mig avkopp-  
ling.** Jag vill äta i lugn och ro,  
inte slänga i mig en smörgås  
på stående fot. Min man  
säger att jag äter råvaror. När

jag lagar fisksoppa brukar jag lägga undan en bit rå fisk till mig själv och till frukost steker jag ofta två ägg och ett par lökar. På jobbet äter jag ofta en bit gräddost eller kall leverlåda. Till en början höjde mina arbetskamrater på ögonbrynen, men i dag är de vana vid mina något udda lunchvanor.

**När jag handlar** överväger jag i allmänhet mina val vid grönsaksdisken, men när jag kommer till bröдавdelningen tar orken slut.

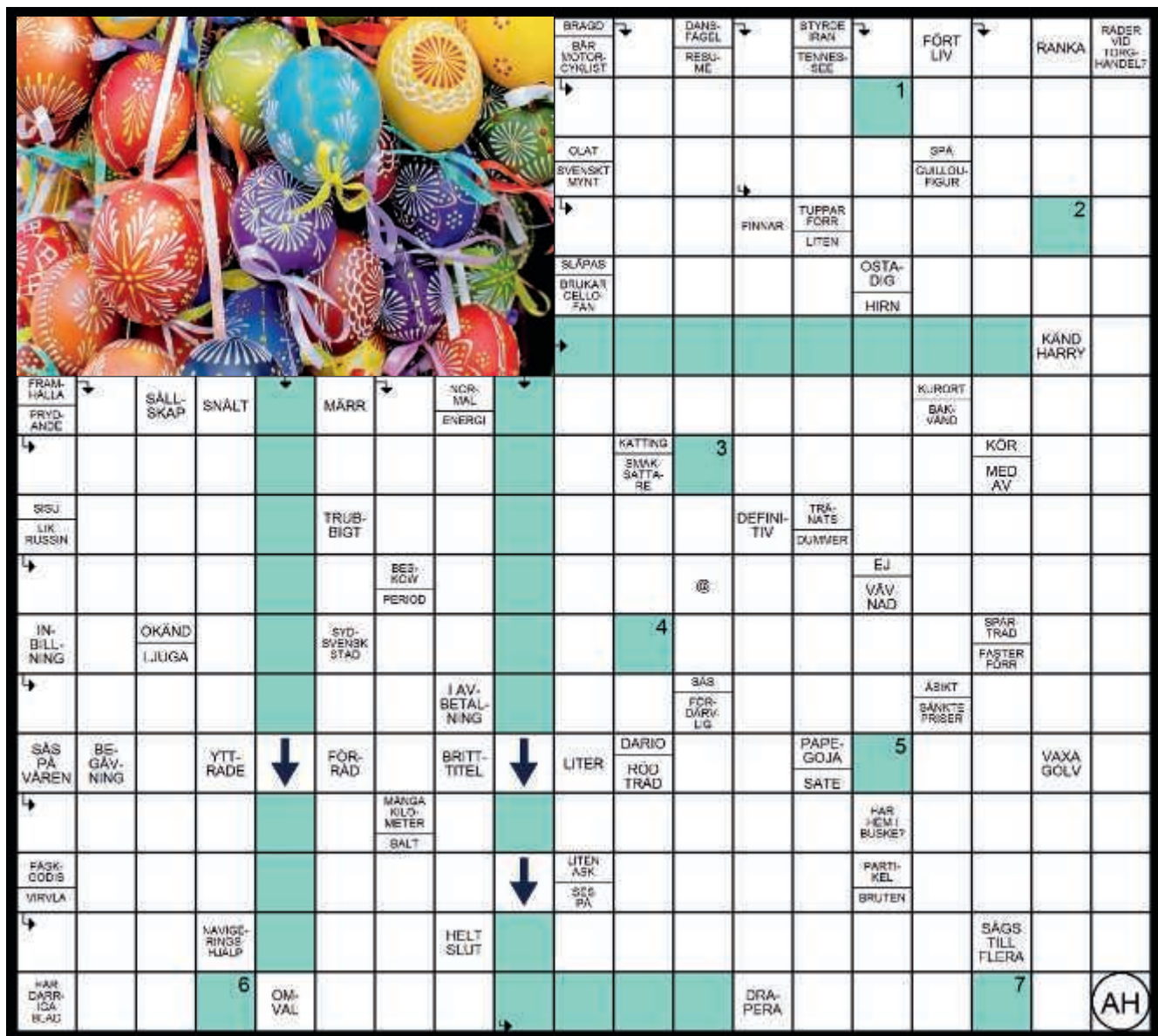
**Jag anser att man bör koncentrera sig på** ätandet när man sitter till bords. Man kan med fördel diskutera maten under måltiden. När jag som yngre sysslade med gymnastik och tävlingsaerobics var kosten och dieten ständiga följeslagare i mitt liv. Som äldre har jag inte följt någon diet, men jag är nog en naturlig LCHF:are. Jag tycker om sötsaker, men när jag blev uttagen till tävlingen Dansar med stjärnor (Tanssii tähtien kanssa) lade jag godisätandet på hyllan. Min danspartner måste ju orka lyfta mig!

**Jag har insett att kokböcker** har mycket att erbjuda. Jag förundrade mig länge över att min man lyckades så väl med olika kycklingrätter tills han en dag avslöjade att han läser kokböcker. Kokböckerna har öppnat en helt ny värld för mig.

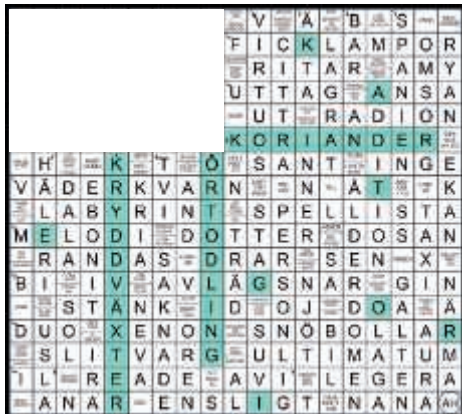
Kirsi Alm-Siira, som är nyhetsjournalist vid MTV3, deltar i årets version av det populära TV-programmet Dansar med stjärnor (Tanssii tähtien kanssa).



# × BILDKRYSS 2 ×



Lösning  
1/2017:  
KATEGORI



Vinnare 1/2017:  
Lisen Sjöblom  
(Korsholm).  
Redaktionen  
gratulerar!

NYCKELORD 2/2017

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

Svara senast 15.4.2017 på blanketten som finns på [yhteishyva.fi/samarbete](http://yhteishyva.fi/samarbete) eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 1", PB 88, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 50 euro.



# DE BÄSTA FÖRMÅNERNA!



Med appen S-mobil får du alltid ägarens  
nya förmåner direkt i din telefon.

LADDA NED S-MOBIL  S-MOBIL.FI



Ägarens visitkort