yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 5 | 2016

yhteishyvä.fi

× JENNI PÄÄSKYSAARI ×

”Meillä kaikilla on halu tulla nähdyksi omana itsenämme”

× KOKKAA ×

Tuhdit kasvisruoat suoraan auringon alta

× UUSI TYYLI ×

Stylistin vinkit: hiukset, parta & puku kuosiin

× MUN KAUPPA ×

NÄIN HYÖDYT OSTOTIETOJEN KERÄÄMISESTÄ

× OMA TARINA ×

Kuinka kohtaan läheiseni syövän?

× OLUTKULTTUURI ×

ANIKÓ LEHTINEN SAARNAA RUOAN JA JUOMAN PYHÄSTÄ LIITOSTA

HOK-ELANTO

VOITA

Osta 2 Marabou-tuotetta

JA VOITA VIP-MATKA RUOTSIIN MARABOUN SYNTTÄRIJUHLIIN

Lue lisää ja osallistu:
marabou.fi/unelmapäivä

100 V.
Marabou

× SISÄLTÖ ×

28

Ruoka-liitteessä

Kasvis siellä, kasvis täällä!

07 **Tervetuloa**
Askarruttaako ostotietojen kerääminen?

08 **Kävellen kavereiksi**
Netistä voi hakea seuraa myös lenkkipolulle

11 **Juuri nyt**
Käymme kahviviljelmillä ja asuntokaupoilla

21 **Kolumni**
Timo Parvela ihastui amerikkalaisiin

× INNOSTU ×

24 **Lämmön lähteillä**
Vietä värikäs ilta kasvisruokien äärellä

28 **Keittiössä kuohuu**
Anikó Lehtinen kannustaa yhdistämään ruoan ja oluen

32 **Vahva kimpale**
Aito Cheddar -juusto syntyy käsin kääntelemällä

36 **Kingi kentän laidalla**
Kuinka Ruotsista tulleet mokkapalat päätyivät meidän futismatseihimme?

38 **Helppo ruutukaava**
Näin teet takuuvarmat mokkapalat

40 **Surauta surutta**
Anna koneen hoitaa keittiöhommat

42 **Suoraan uunista**
Kaalilaatikon uudet täytteet

44 **Luomua, kiitos!**
Duunarin kori on täynnä luomua

× SISÄLTÖ ×

Roosa nauha
rokkaa tänä vuonna,
sillä kuosin takana on
muusikko Michael Monroe.

× AJATTELE ×

48 **”Ole lempein itsellesi”**
Jenni Pääskysaari on tyttöjen asialla

56 **Paikka vapaana**
Mitä miehen vaatekaappi kaipaa lisää tänä syksynä?

62 **Tukka hyvin**
Näin Taavi Vuokkovaara estää hiuskriisit

65 **Miksi minusta kerätään ostotietoa?**
Ostodatan avulla juuri sinä saat yhä parempaa palvelua

68 **”Tärkeintä on tuoda toivoa”**
Juho ja Hannu pysyivät tiukasti tukena, kun läheinen sairastui rintasyöpään

75 **Kolumni**
Kati Tervo kohtasi kuolevaisuutensa

76 **Funkishelmi heräsi eloon**
Ilomantsilainen osuuskauppa sai japanilaisen fiiliksen

83 **Täydellinen setti**
Kokoa syksyn lämpöisimmät asusteet takin kaveriksi

86 **Enemmän elämää yhdessä**
Kuusi aikuista muutti yhteen

93 **Lukulamppu palamaan!**
Uutuuskirjat ovat täällä

111 **Ristikko**
Ratkeaako ristikon avainsana?

114 **Kasviksilla kondikseen**
Michael Monroe tuntee hyvän ruoan kehossaan

× HYÖDY ×

96 **Sinulla töissä**
Elina Leikas tietää parhaat sisustusvinkit

97 **Ässä pöytään**
Digitaalisuus on läsnä kaikessa kaupan alalla

98 **Stadin oma lafka**
Pistä piha pakettiin ja hommaa ihana valo

101 **Etuja sinulle**
Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla

113 **Yhteishyvä.fi**
Kun lehti on selattu, klikkaa yhteishyvä.fi:hin. Sieltä poimit arkea helpottavat reseptit ja vinkit!

Paulig
PREMIUM EST. 1876 COFFEE

KAIKILLE HYVÄ KAHVI
GOTT KAFFE FÖR ALLA
PAULIG.FI/VASTUULLISUUS

MAISTA KOLMEN MANTEREEN TUMMAT MAUT.

Kolumbia, Tansania, Papua-Uusi-Guinea. Presidentti-tuoteperhe kasvoi kolmella aromikkaalla alkuperämaasekoituksella. Löydä uutuudet nyt kaupoista.

PRESIDENTTI – AINA VOI NAUTTIA ENEMMÄN.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Mediapäällikkö Kristiina Lindh
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Vastaava tuottaja Niina Korhonen
Toimitussihteeri Marika Harjumaa
Monimediatuottajat Enna Koivunen, Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Digituottaja Katri Saukkonen
Visuaalinen tuottaja Nina Räisänen
Konseptipäällikkö Tanja Kallio (opintovapaalla)
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

AD ja kuvatoimittaja Liisa Seppo, Otavamedia OMA Oy
Graafikko Cilla Lehtonen, Aste Helsinki Oy

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT
Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu 010 766 0210 (0,088 €/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi www.s-kanava.fi/hok-elanto
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK/Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

LÄHETTÄJÄ
Helsingin Osuuskauppa Elanto,
PL 53, 00441 Helsinki
Saamme osoitteenmuutokset väestötietojärjestelmästä, joten erillistä muutosilmoitusta ei tarvita. Sääntö ei koske osoitepalvelukiellon tehneitä.

KIRJAPAINO
Hansaprint

REPRO
Aste Helsinki Oy

04

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT
441 024
Painotuote

112. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 859 192 (LT 2015)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Kannen kuva
Elina Simonen
Tyyli
Katariina Kaatrasalo
Meikki
Tintti Alanko

Tyttö, sinä olet rock

Suosikkijuontaja ja kirjailija **Jenni Pääskysaari** puki kansikuvauksissa ylleen nokialaisen Neulomon vaatteet, jotka on suunniteltu kaikenkokoisille naisille.

Jenni itse puhuu rohkeasti naisten välisestä siskoudesta.

”Tyttöjen ja naisten pitäisi olla ylpeitä itsestään ja puhua siskoistaan hyvää myös selän takana.”

VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

Huoli pois

Kun tulin S-ryhmään töihin, minulle korostettiin, että osuuskaupassa ei ole kyse kanta-asiakasohjelmasta vaan osuuskaupan jäsenyydestä ja ostojen mukaisesta palkitsemisesta.

Syyskuun alussa aloimme hyödyntää asiakkailtamme kerättyjä, aiempaa tarkempia ostotietoja. Äläkkähän siitä nousi. Huoli siitä, että kauppa käyttäisi tietoja jotenkin väärin, tuntui olevan todellinen. Olemme kuitenkin suunnittelemassa digitaalisia palveluja niin, että tulevaisuudessa osuuskaupan jäsen itse on tärkein omien tietojensa hyödyntäjä.

Pyrimme vastaamaan mieltänne askarruttaviin kysymyksiin tämän lehden sivulla 65 ja vastaamme vastedeskin, niin monta kertaa kuin tarve vaatii.

Ennen vanhaan kauppias tunsi asiakkaansa henkilökohtaisesti ja palveli tätä, nykytermein sanottuna, kohdennetusti.

Takahuoneesta löytyi kylän tarpeisiin kyllin suuri sokeritoppa, riittämiin makkaraa siivutettavaksi ja oikeanlaiset henkselit raitin isännille. Kyse on kutakuinkin samasta asiasta.

Digitaalinen ympäristö ja vihreä S-Etukortti ovat korvanneet vanhan ajan kyläyhteisön ja tiskin takaisen hiljaisen tiedon. Kerättyjen ostotietojen avulla tulemme suitsineeksi esimerkiksi myymälöiden ruokahävikkiä.

Asiakkaan kuuntelu on edelleen johtotähtemme, tapahtuu se sitten kaupan kassalla, mobiilisti tai sähköisiä palautekanavia pitkin.

Ps. Voimme olla tyytyväisiä myös siihen, ettemme ole enää yhden kyläkaupan varassa. Kiitos laajan kauppaverkostomme, keräsimme viime vuonna S-ryhmän myymälöissä Roosa nauha -kampanjan kautta rintasyöpätutkimuksen tukemiseen 350 000 euroa! Kerätään tänä vuonna vielä vähän enemmän.

Luettuasi tämän lehden...

Haluat maistaa makuja maailmalta

Lokakuun pimenevät illat huutavat mausteisia makuja ja kaunista kattausta. Taio pöytään tuhdit kasvisruoat täynnä proteiinia.

Tiedät, ettet ole yksin

Joka kahdeksas suomalaisnainen sairastuu rintasyöpään. Syöpädiagnoosi pysäyttää aina myös läheisten elämän.

Hyödynnät omistajan edut

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palveluja. Joko olet ottanut käyttöösi sähköiset kassakuitit ja S-mobiilin?

KUVAT ROOPE PERMANTO, LAURA RITHELÄ, IDA NISONEN JA KRISTIN BARLOWE

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

Pilatesopettaja Siru Pulliainen (vas.) ja kauneushoitolayrittäjä Mira Basu vaihtavat kuulumiset lenkillä pari kertaa viikossa.

teksti Marika Harjumaa × **kuva** Minna Kurjenluoma

Kävellen kavereiksi

”Olemme tienneet toisemme jo vuosia, mutta WalkaFriend-palvelun avulla päädyimme kävelemään yhdessä. Olemme molemmat yrittäjiä, joten meille sopivinta on mennä lenkille lounasaikaan. Usein käymme vielä sushilla kävelyn jälkeen.

Kävelemme reippaasti Espoon rantareittiä. Meri on aina ihana, jopa myrskyssä. Lenkki katkaisee mukavasti päivän. Aikataulujemme ansiosta meidän ei tarvitse kävellä pimeässä, vaan saamme aina valoa.

Lenkillä käymme tietysti läpi kuulumisemme ja puhumme kaikesta mahdollisesta. Usein aiheena on yrittäjän arki. Välillä, kun yrittäminen tuntuu tosi rankalta, juttelu auttaa ja toiselta saa uutta perspektiiviä. Vertaistuki on tosi tärkeää ja käy terapiasta.

Joskus lenkille lähtiessä voi olla stressaantunut olo, mutta ei koskaan sen jälkeen. Hyvä seura, liikunta ja raitis ilma virkistävät takuuvarmasti.”

Siru Pulliainen, 47, ja Mira Basu, 45

WalkaFriend on nettipalvelu, jonka kautta itselleen voi etsiä kävelykaverin joko omalta alueeltaan tai matkustaessaan. Ilmainen palvelu löytyy osoitteesta www. walkafriend.com.

18+
PELAAMALTILLA.FI

Tiesitkö?

RAHA-AUTOMAATTI-PELIT VOI MAKSAA MYÖS MAKSUKORTILLA

Maksaessasi raha-automaattipelit maksukortilla

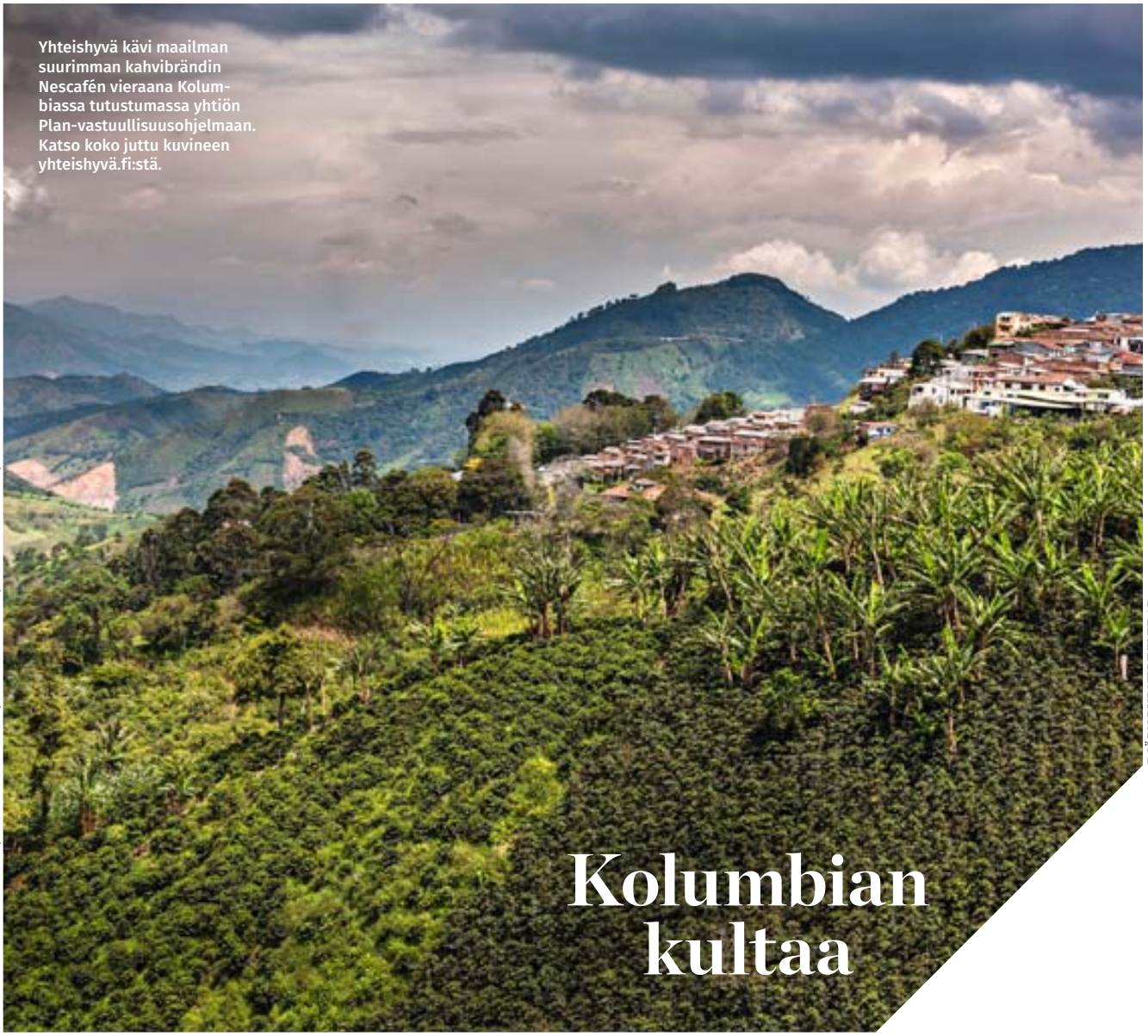
- käytössäsi ovat pelirajat
- voitot maksetaan pankkitilille
- osallistut 1000 euron Onnenpotti-yllätysvoiton arvontaan jokaisella pelikierroksella

ray
HYVÄN TAHDON PELEJÄ

TALISMAANI

Lokakuun etu:
maksaessasi maksukortilla, Talismaani-pelin päävoitto maksetaan tuplana.

Vietämme pimenevät illat käsitöiden, hyvän ruoan ja tunnelmavalaistuksen parissa.



Yhteishyvä kävi maailman suurimman kahvibrändin Nescafén vieraana Kolumbiassa tutustumassa yhtiön Plan-vastuullisuusohjelmaan. Katso koko juttu kuvineen yhteishyvä.fi:stä.

BJÖRN RUDNERT/ILFT AB

Kolumbian kultaa

KOONNEET VIRPI AALTONEN, MARIKA HARJUMAA, ENNA KOIVUNEN, NIINA KORHONEN, TOMI RONKAINEN JA SANNA SUOKKO

Kun seuraavan kerran kohotat huulillesi kupin kuumaa kahvia, mietihän, miltä tuntuisi jos kahvista tulisi luksustuote, joihin vain harvoilla on varaa. Näin saattaa käydä. Samaan aikaan kun kahvin kysyntä maailmalla kasvaa kiihkeästi, kasvitaudit, pienenevät sadot, vaihtelevat hinnat ja ilmastonmuutos vaikuttavat kahvin viljelymahdollisuuksiin. Uhat ovat totta myös Kolumbiassa, joka on kahvinviljelyn alkuperämaita. Siellä kasvaa Arabica-papu, jota suomalaiset mieluiten hörppivät.

Kolumbian maaperä on antelias. Satoa saadaan ympäri vuoden, mutta plantaasien sijaan nuoret valitsevat työn kaupungissa. Uutta suuntaa haetaan naisyrittäjyydestä ja vastuullisesta tuotannosta.

Näin meille maistuu kahvi

1 S-ryhmässä myydään eniten Juhla Mokkaa, Kulta Katriinaa ja Rainbow-kahvia.

2 Suodatinjauhatuskahvi on ylivoimainen ykkönen. Sitten tulevat pannujauhatuskahvi, kahvipavut, pikakahvit, kahvikapselit ja muut kahvijuomat.

3 Vaaleapaahtoinen kahvi on ollut pitkään suosikki, mutta tummapaahtoisen suosio kasvaa.

Jaa muistosi Ruoka-Kalevalaan!

Ruoka-Kalevala on S-ryhmän, Marttaliiton ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran ruoka-kulttuuriteko, jossa kerätään muistoja suomalaisesta ruoasta.

1 Jaa oma tarinasi verkossa. Klikkaa Ruokakalevala.fi:hin ja kerro ruokamuistosi omin sanoin. Pääset myös selailemaan muiden tarinoita.

2 Postaa kuva somessa. Voit jakaa ruoka- ja kokkaushetkesi myös sosiaalisessa mediassa. Muista tunnisteet #ruokakalevala ja #suomiruoka.

3 Kerro se kirjeellä. Voit myös kirjoittaa meille: Yhteishyvän toimitus, PL 1, 00088 S-ryhmä. Liitä mukaan omat yhteystietosi ja mahdollinen nimimerkkisi.

KUUKAUDEN KUKAT
calluna, erica & Reilun kaupan ruusu

Kanervansukuinen calluna tuo väriä syksyyn. Helppohoitoinen kasvi kestää ulkona talvenkin yli, kun sitä muistaa kastella ensimmäisiin pakkasiin asti. Kestävä on myös kellokanerva erica, joka on callunaa suurempikokoinen.

Reilun kaupan ruusu puolestaan luo kauneuden lisäksi hyvää mieltä. Ruusut tulevat Keniasta ja Ecuadorista, ja viljelyksillä huolehditaan hyvin niin ympäristöstä kuin työntekijöistä.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi ajankohtaisia kukkia. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

123RF

Äänestä paras peitto

Vielä ehdit äänestää omaa suosikkiasi Yhteishyvän ja Novitan neulekilpailun finalisteista! Äänestys jatkuu 8. lokakuuta saakka.

Esiraati on valinnut kymmenen peittoa, joista lukijat voivat äänestää suosikkinsa. Kilpailun kolmen kärki esitellään *Yhteishyvässä* ja *Novita*-lehdessä.

Kilpailutyöt lahjoitetaan Punaisen Ristin Nuorten turvataloihin, joissa tehdään tärkeää työtä nuorten tukemiseksi.

Tutustu kärkikymmenikköön ja anna äänesi osoitteessa yhteishyvä.fi.

SOK

Kyssäkaali-porkkanaraaste

6 ANNOSTA

2 kyssäkaalia
1–2 porkkanaa
0,5 dl persiljaa
1 dl pähkinöitä

Kuori kyssäkaali ja porkkanat. Raasta ja sekoita raasteet. Lisää joukkoon hienonnettu persilja ja rouhitut pähkinät. Mehevä raaste toimii sekä alkuruokana että lisukkeena.

A.Vogel

Eroon kuumista aalloista

Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!

Voglian myymäläpäällikkö Kirsi Toivanen sai vaihdevuosien yllättävät oireet kuriin. "Kuumista aalloista se alkoi – sitten tuli itkuisuutta ja surumielisyyttä. Yöllä saatoin herätä kymmenenkin kertaa kun välillä oli hiki ja välillä taas kylmä. Nukkumisesta ei tullut mitään. Ihmettelin miten tällaista voi tulla jo 45-vuotiaana?" Kirsi pohtii. Jokaisen keho toimii yksilöllisesti, joten vaihdevuosien alkaminenkin on yksilöllistä.

"Päätin kokeilla Menoforce Strong -tuotetta oireisiin. Jo parin viikon aikana yöhikoilu ja kuumat aallot katosivat. Salvia oli tehnyt tehtävänsä. Menoforce vaikutti tasoittavasti myös tunnetilojen heittelehtimiseen," Kirsi kertoo. Erityisen tärkeänä hän pitää, että sai vaihdevuosiin luonnollista apua hormonivalmisteiden sijaan.

Jopa 75 % naisista kärsii vaihdevuosinaan kuumista aalloista, joita on perinteisesti hoidettu salvialla. Kliinisesti tutkittu Menoforce Strong -salviatabletti vähensi neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.

Lue lisää: **vogel.fi**

Nyt myös uusi pakkauskoko 90 tablettia!

SUOSITUIN MERKKI 2016

SOKOS emotion

sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa

KUKKA-ROSSA

Tarkkuutta asunto-kaupoille

1 Harkitsetko asunnon ostoa? Ensimmäisenä on hyvä käydä pankin kanssa läpi oma elämäntilanne ja oman talouden perusta sekä näkemys siitä, millaista ja minkä hintaista kotia haetaan.

2 Ole tarkkana asuntonäytössä. Myyjältä ei voi jälkikäteen vaatia hyvitystä virheistä, jotka olisi pitänyt huomata normaalissa tarkastuksessa.

3 Tee kirjallinen ostotarjous. Silloin molemmat osapuolet tietävät oikeutensa ja velvollisuutensa. Tarjouksen perumisesta voi joutua maksamaan sopimussakon tai käsirahan.

4 Mitoita asuntolaina oikein. Hyvä asuntolaina on sellainen, jonka kanssa on mukava elää. Takaisinmaksu ei saa rasittaa liikaa mieltä eikä omaa taloutta.

→ Lue lisää vinkkejä arjen talouden hallintaan osoitteessa S-pankki.fi/artikkelit.

× × × ×

Voita pimeys

House-valokranssi loistaa kauniisti sisätiloissa. 30 cm. 12,95 €. Prismat, suurimmat S-marketit ja Salet, Kodin Terrat sekä S-Raudat.

Beurer TL30 -kirkasvalo sopii hyvin työpöydälle pienen kokonsa ansiosta. 59,95 €. Prismat.

Decora-talolyhdyn patterikäyttöisessä led-valosarjassa on lämmin valo ja ajastintoiminto. 30 cm. 14,95 e. Prismat, suurimmat S-marketit, Kodin Terrat ja S-Raudat.

TAVARANTOIMITTAJAT

Gallup

Mitä muoti merkitsee sinulle?

Prisma Kaari Kannelmäen kävijät kertovat.

KYLLIKKI KÄRPÄNEN
”En ole intoilija, mutta muotia tulee seurattua. Kiertelen vaatekaupoissa ja selaan lehtiä. Mitään erityistä omaa tyyliä minulla ei ole. Tuntuu, että vaatteet vain ilmestyvät jostain. Olen tässä kierrelles-säni ihan yllättynyt, miten kivoja vaatteita marketissakin on.”

ANNI-KAISA TONTERI
”Tyylini on käytännöllinen ja mukavuudenhaluinen. Ostan vaatteita, kun tarvitsen jotakin. Nuorempana seurasin muotia enemmän kuin nyt. Huomasin, että Prismaan on tullut Jackpot. Nyt täällä on hyvännäköisiä vaatteita tarjolla.”

ARJA ROPPONEN-HÄLVÄ
”Muoti merkitsee kauniita ja vähän hinnakkaampia vaatteita. Tyylini on urheilullinen. Tykkään raidoista ja kukkakuoseista. Markettien tarjonta on aika kirjavaa, mutta valikoima on laaja. Merkkivaatteita on vähän. Sen vuoksi kiinnitin huomiota Prisman uusiin merkkeihin.”

TEEMU PULKKINEN
”Ei muoti minulle hirveästi merkitse. Oma pukeutumiseni on rentoa, lähinnä katumuotia. Vaatteeni ovat paljolti skeitti- ja lumilautailupuolelta, sitä genreä tulee hiukan seurattua netistä. Marketista katson lähinnä urheiluvaatteita.”

ANSSI VUOHELAINEN

ADUKI

CLIPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

Me olemme Clipper

Me Clipperillä uskomme, että paras tee tulee luonnollisista raaka-aineista. Clipper tee on aina puhdas ja luonnollinen makunautinto.

Clipper teet ovat luonnollisia
Clipper ei käytä teissään mitään keinotekoisia säilöntä-, maku- tai lisäaineita. Paketeista löydät luomumerkin ja ainesosaluettelosta vain luonnollisia raaka-aineita.

Clipperin teepussit ovat valkaisemattomia
Teepussien valkaisemisessa käytetään kemikaaleja, joita Clipper ei halua ympäristöön tai teehensä.

Reilua teetä
Clipper on erittäin tarkka siitä, missä olosuhteissa teen kasvatus ja valmistus tapahtuu. Pitkäaikaiset suhteet teen tuottajiin ja yhteistyö Reilun kaupan järjestön kanssa ovat todiste tästä.

Meitä on monta erilaista ja herkullista makua. Kokeile ja ihastu!

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.

Eniten innostivat ruokatrendit, Monan täytekakut ja suolan käytön vähentäminen

Innostuin kovasti ruokatarinoiden keräämisestä. Tulevaisuuden ruokatrendit tuli suorastaan ahmittua! **MAIJA LEPISTÖ**

Suomi on hyvä ruokamaa, ei pitäisi olla liian vaatimaton. **KIRSTI SITRO-HÄNNINEN**

Fanitan Kari Lumikeroa ja luen mielelläni hänestä. **TUIJA PELTONEN**

Harvoin tulee luettua suolan haitoista ja hyödyistä. Tässä oli täydellinen paketti. **ANNE-MARI LEVÄNIEMI**

Todella TERVEELLISTÄ luettavaa! **RISTO HEMMINKI**

Taikinaterapiajuttu oli ihana. Sain uutta inspiraatiota kakkujen tekemiseen. Kiitos. **IRJA RUOTSALAINEN**

Tästä tykkäsitte eniten

Edellisen numeron suosikkijutussa pohdimme suomalaista ruokakulttuuria ja kurkistimme tulevaisuuden ruokatrendeihin. Juttu on luettavissa yhteishyvä.fi:ssä. Lukijakilpailun palkinnon voitti Taina Lötjönen Lahdesta.

Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA TYYNYT SEKÄ PUSSILAKANASETTI
Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Familon Home Princess Ornamentti -pussilakanasetin (kaksi pussilakanaa ja tyynyliinaa) sekä Familon-tereTyynyt, jotka ovat Roosa nauha -tuotteita. Palkinnon arvo on 100 euroa.

FAMILON

Näin vastaat:
- **15.10.2016** mennessä.
- **Netissä:** osoitteessa www.yhteishyvä.fi/osallistu.
- **Postitse:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 5 | 2016, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 6 | 2016.

MAINOS

SYTYTÄ VALOT AIVOIHIN KÄYTTÄMÄLLÄ B12-SUIHKETTA!

Espoolainen **Erkki Palviainen** on vankkumaton luomu ja superfoodin eli superruuan kannattaja. Ravintolisinä hän käyttää suihkemuotoisena **Nordic Health™** B12, D-vitamiinia ja magnesiumia, koska ne imeytyvät hyvin. Hän ei syö mitään synteettistä ravintolisää vaan nauttii ne luonnonravinteina ja mielellään suihkevalmisteina. Erityisen mieltynyt hän on B12-suihkeeseen.

- En saa B12-vitamiinia tarpeeksi ruuasta, olenkin katsonut parhaaksi turvautua suihkeeseen, sillä se imeytyy todella tehokkaasti limakalvoilta suoraan aivoihin. Kun laitoin sitä ensimmäisen kerran suuhuni, tajusin välittömästi, että minulla on ollut siitä vajetta.

Eräiden arvioiden mukaan jopa 70% ihmisistä on B12-vitamiinin puute. Suihke on on paras, sillä tablettimuotoiset B12-ravintolisät imeytyvät todella huonosti, alle 1%. Eräät tutkijat ovat sitä mieltä, että B12 vahva puutos voi laukaista alkavan dementian ja Alzheimerin taudin. Suomalaiset lääkärit ovat havainneet B12-vitamiinin puutosta yleisesti jo lapsillakin. B12-vitamiinin puutos aiheuttaa myös pistelyä ja puutumista raajoissa sekä ongelmia hemoglobiinin kanssa. Hermosäryissä B12 on suurta hyötyä.

- B12-vitamiinin puutos vaikuttaa monin tavoin. Illalla on nukahtamisvaikeuksia ja aamulla on vaikea herätä, myös hapenottokykyyn tulee ongelmia.

- Kun aloin ottamaan B12-vitamiinia suihkeena, on kuin valot olisi laitettu päälle, virkeystaso nousi muutamassa päivässä.

Vireystaso nousi huikeasti; Tuntui, kuin olisi laittanut valot päälle aivoihin ja ikävät puutumiset jäsenistä hävisivät. **NordicHealth™ B12-suihke** on huipputuote!
ERKKI PALVIAINEN

Suihkauta tutkitusti hyvin imeytyvät vitamiinit suuhun!

Yritin tuloksetta nostaa tyttäreni D-vitamiinitasoja 3 vuotta kapseli- ja tablettimuotoisilla valmisteilla. **DLux3000 D3-vitamiinisuihke** nosti jo yhden pullon jälkeen (yksi suihke/pv) tasot erinomaisiksi.
SINIKKA KAUPPI, RAVINTOTEKNIKKO

BOOST B12 -VITAMIINISUIHKE
B12-vitamiini vähentää väsymystä ja edesauttaa hermoston sekä aivojen normaalia toimintaa. Kromi auttaa pitämään yllä kehon normaalia verensokeripitoisuutta.

DLUX D3 -VITAMIINISUIHKEET
Huippuimeytyvät, vatsaystävälliset! Neljä eri vahvuutta.

MULTIVIT -MONIVITAMIINI-MINERAALISUIHKE
14 vitamiinia ja mineraalia yhdessä. Sisältää myös jodia ja seleeniä.

TULE TUTUSTUMAAN! I love me -messuilla osastomme nro on 6 r 149

SAATAVANA:
SOKOS emotion
sokos.fi

NordicHealth™

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

VIHDOINKIN!

UUSI PIKKUHOUSUNSUOJA, JOKA ON ERITYISEN HELLÄ INTIIMIALUEEN IHOLLE

HENGITTÄÄ 5 X PAREMMIN*

SISÄLTÄÄ PH-TASAPAINOA YLLÄPITÄVÄÄ UUTETTA

**Verrattuna aikaisempiin Libresse pikkuhousunsuojiin*

Ooops!
Joskus se vain tapahtuu

lights by TENA –pikkuhousunsuojat on suunniteltu erityisesti odottamattomille pienille pisaroille

www.tena.fi

123RF

Onko sinulla kysyttävää tuotteista? Me vastaamme.

Rainbow kaurajuoman pakkauksessa on ohjeistettu, että se pitää säilyttää avaamattomana viileässä. Mitä tämä tarkoittaa?
Avaamaton Rainbow kaurajuoma-pakkaus säilyy huoneenlämmössä parasta ennen -päiväykseen asti. Säilytystä lämmönlähteiden läheisyydessä tai suorassa auringonpaisteessa on hyvä välttää. Avattu tuote tulee säilyttää jääkaapissa.

Mistä löydän tietoa Kotimaista-, Rainbow- tai X-tra-tuotteista netissä?
Kaikkien S-ryhmän myymälöiden valikoimat ja tuotteiden hinnat löytyvät Foodie.fi-internetsivustolta.

Klikkaa ensin nettiosoitteeseen www.foodie.fi. Sivun ylälaidasta voit valita myymälän ja tarkastaa tuotehaulla, löytyykö kyseinen tuote sen valikoimista.

Miksi Rainbow biohajoavat pikkuhousunsuojat -tuotetta ei tule hävittää biojätteen mukana?
Rainbow biohajoavat pikkuhousunsuojat on valmistettu uusiutuvista materiaaleista, mikä säästää uusiutumattomia luonnonvaroja. Biohajoavia pikkuhousunsuojia ei kuitenkaan voi hävittää biojätteen mukana, sillä kaikki hygieniatuotteet tulee hävittää seka- tai energiajätteenä.

Hyvin kosteutta pitävät tuotteet eivät kompostoidu teollisen prosessin aikana, eikä niistä siksi saada valmistettua laadukasta kompostimultaa kotipuutarhoille. Pikkuhousunsuojien kompostointiin liittyy myös hygieniariski.

S-Kuluttajaneuvonta auttaa Kotimaista-, Rainbow- ja X-tra-tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä. Kysy meiltä: www.s-kanava.fi/palaute, puhelimitse 080 097 322 (ma–pe klo 9–13, puhelu on maksuton) tai Prisman ja S-marketin Facebook-sivuilla.

NÄKÖ ON SYYTÄ TARKISTUTTAA AINAKIN JOS:

- Kontrastien näkeminen, eli esimerkiksi tien reunojen erottaminen lumikelillä tai hämärässä voi olla vaikeaa.
- Jos näet yhdellä tai kahdella silmällä katsoessa asioita kahtena.
- Tekstin tarkentaminen esimerkiksi kirjaa luettaessa tuntuu työläältä.
- Sinun on vaikea nähdä hämärässä tai autolla ajaminen pimeällä tuntuu epävarmalta.

Katse kirkkaana pimenevään syksyyn

Ajoissa tehty kaihileikkaus auttaa pitämään ajokortista kiinni ja varmistaa, että olet turvallinen kuski myös muille tiellä liikkujille. Näkemisen asiantuntija kehottaa hoitamaan näkövaivat ennen kuin ne alkavat haitata elämistä.

Sumentunut teksti, haalistuneet värit ja vaikeudet nähdä etenkin syyshämärällä liikenteessä ovat monelle ensioireita kaihista. Vaikka kaihilta ei kukaan ikääntyvä voi välttyä, sen oireista kärsimisen voi typistää lyhyeen, muistuttaa silmätautien erikoislääkäri **Roope Sihvola**. ”Kaihia ei ole tarpeen kypsyttää vaan sen voi hoitaa heti, kun oireet alkavat haitata elämää.”

”Moni odottelee leikkaukseen menoa niin pitkään, että ajokortin näkövaatimukset eivät enää täyty.”
ROOPE SIHVOLA, Silmäasema

Jos kaihin antaa kehittyä pitkään, se johtaa väistämättä myös ajonäön heikkenemiseen. ”Moni odottelee leikkaukseen menoa niin pitkään, että ajokortin näkövaatimukset eivät enää täyty”, Sihvola sanoo. Syitä odotteluun ovat usein tietämättömyys näön heikkenemisestä tai pelko leikkaukseen menemisestä. Itse leikkauksessa ei ole Sihvolan mukaan mitään pelättävää, sillä toimenpide on kivuton ja toipuminen nopeaa. Oman näön seuranta taas hoituu parhaiten säännöllisillä nääntarkastuksilla.

”Hyvä näkö on ainoa tapa pitää kiinni turvallisesta liikkumisesta, tarkkuutta vaativista harrastuksista ja sitä kautta laadukkaasta elämästä. Huonoon elämänlaatuun on turha haaskata yhtään elinvuotta”, Sihvola muistuttaa.

ONKO SINULLA KYSYTTÄVÄÄ KAIHISTA? Tule Silmäasemalle tai soita ja kysy lisää numerosta 010 190 201 (mpm/ppm).

www.kaihi.fi

SILMÄASEMA

Oletko jo maistanut kaikkia herkullisia Karl Fazer Travel -makuja?

× TIMO PARVELA ×

Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.

Kuinka voitte?

ROOPE PERMANTO

Hotellin vastaanottovirkailija toivotti minut tervetulleeksi kysymällä kuinka voin. Muistan hyvin naisen hämmentyneen ilmeen, kun rupesin selostamaan aikaeron tuottamaa väsymystäni ja lentomatkan vaivoja. Seuraavalla kerralla osasin jo kertoa voivani erinomaisesti.

Aivastin puistossa. Vastaan kävellyt nuori nainen toivotti siunausta. Kadulla olkani osui kanssakulkijan olkapäähän. Mies pyysi kohteliaasti anteeksi. Kirjakaupassa pari arviolta kahdeksanvuotiasta tyttöä oli leiriytynyt hyllyn eteen lukemaan. Kun lähestyin heitä, molemmat ponkaisivat pystyyn ja pahoittelivat häiriötä.

Humaltunut mies istui metrovaunussa vanhemman naisen viereen ja alkoi paasata kovalla äänellä. Nainen pyysi miestä olemaan häiritsemättä muita ihmisiä. Mies vaikeni. Lähtiessään hän pahoitteli häiriötä. Baseball-ottelun katsomo oli pätsi. Tuuleton areena ja kolmenkymmenenviiden asteen helle tekivät paikoistamme käyttökelvottomat. Olimme jo lähdössä, kun eräs katsoja tarjosi meille omia varjoisia paikkojaan.

En voinut olla ihailematta yhteisen elon vaivattomuutta.

Yksi kerta olisi ollut sattumaa, mutta jatkuessaan tuo hyvien käytöstapojen kavalkadi teki väkisinkin vaikutuksen. Suuressa kaupungissa oli turvallinen olo, kun yhteinen koodisto saneli käytösnormit. Se tuntui paitsi sivistyneeltä myös tasa-arvoiselta ja luontevalta. Ovien avaaminen, tervehtiminen, kohtelias puhuttelu, toistuvat pahoittelut ja tietenkin tuo alussa mainittu voinnin kyseleminen olivat kuin kieli, jota kaikki ymmärsivät ja puhuivat samalla tavoin.

Tiedäntiedän, kaikki ei ole kultaa mikä kiiltää ja varsinkin amerikkalaisia on tapana pitää ulkokultaisina ja pinnallisina. Siltikään en voinut olla ihailematta tuota yhteisen elon vaivattomuutta, jonka käytöstavat yhteisöön toivat. Oli kuin olisimme jakaneet saman peiton viilenevässä illassa.

Paluumatkalla viereeni lentokoneessa istui isokokoinen kaveri. Hän rojahti puolittain päälleni ja avasi jalkansa leveään v-asentoon, jossa hän sinnikkäästi jökötti seuraavat kahdeksan tuntia. Emme vaihtaneet sanaakaan koko matkan aikana.

TULIP

SLOW COOKED

MADE BY TULIP

VALMISTA MAISTUVA

PASTA PRONTO

TULIP PULLED TURKEYLLÄ

AINEKSET:
400 g Pulled Turkey -lihaa
400 g pastaa
½ tuore chili
2½ valkosipulinkynttä
1½ sipulia
3 dl kuutioitua tomaattia
50 g parmesaania
50 g pinjansiemeniä
tuoretta basilikaa
mausteeksi

VALMISTUS:
Valmista Pulled Turkey pakkauksen ohjeiden mukaan.
Paahda pinjansiemenet kuivalla pannulla ja laita ne syrjään.
Paahda myös chili, valkosipuli ja sipuli.
Lisää tomaatit ja keitä seosta kasaan.
Mausta suolalla ja pippurilla.
Lisää joukkoon kypsennetty pasta, sekä riivitty liha ja lämmitä annos.
Lisää annoksen päälle parmesanjuusto, paahdetut pinjansiemenet ja tuoretta basilikaa maun mukaan.

RASVAA VAIN 5%!

TENDER & JUICY
SLOW COOKED
FULL OF TASTE

TUTUSTU

Tutustu muihin respteihimme skannaamalla oheinen QR-koodi.

TULIP FOOD COMPANY · WWW.SLOWCOOKED.FI · WWW.SLOWCOOKED.SE

× INNOSTU ×

Menikö kaaliin?

Syöminen satokauden mukaan on fiksua: silloin raaka-aineet ovat edullisia ja maistuvat parhailta.

s. 24

Täydellinen liitto

Anikó Lehtinen opettaa suomalaisia nauttimaan oluen ja ruoan kimpasta.

s. 28

Uuni kuumaksi

Anna mokkapaloille ja kaalilaatikolle uusi mahdollisuus.

s. 38 + 42

ROOPE PERMANTO

RESEPTIT LÖYDÄT RUOKA-LIITTEESTÄ.

teksti Sanna Autio × kuvat Laura Riihelä
kuvausjärjestelyt Taina Salovaara

LÄMMÖN LÄHTEILLÄ

Nyt haetaan inspiraatiota Välimeren laidalta. Mausteet lämmittävät kasvisruoat ja värikäs kattaus viimeistelee pimenevien iltojen lumon.

HERNEHUMMUS

OMA VALINTA
Kun tarjoilet keittoa, anna ruokailijoiden ripotella höysteet itse. Tahnat voit laittaa useaan pieneen kippoon, jokaiselle vaikka omaansa.

HÄRKÄPAPUKEPAKOT

PUNAJUURIHUMMUS

KASVISTAGINE

MAUSTEINEN KYSSÄKAALIKEITTO

PATAAN VAAN
Vähän nahistuneet kasvikset sopivat mainiosti pataruokiin. Pilkkomisen jälkeen uuni hoitaa loput, eikä ruokahävikkiä synny.

NYT OSTOSKORIIN
Satokaudessa ovat parhaimmillaan ihanat väripilkut: porkkanat, kurpitsat, kaalit sekä omenat, päärynät ja karpalot.

Tahnataivas

- Lähi-idän keittiö on tahnojen juhlaa. Ne sopivat niin leivän päälle, dipattaviksi kuin alkupalojen kastikkeiksi.
- Perinteisesti tahnoja on sivelty pitaleivän päälle, mutta suomalaisittain ne maistuvat rieskan kanssa.

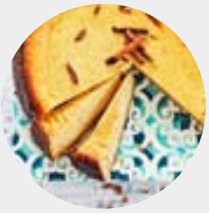
Sesam, tarjoile!

House Sinitähti -kulhossa tarjoilet hummukset, tahnat tai alkukeiton kauniisti. Halkaisija 15 cm. 5,50 €.

House Sinitähti -lautanen on komea pohja kasvisannoksen kokoamiselle. Halkaisija 18 cm. 5,50 €.

Regium-kuuma-juomalasista hörppii mukavasti teetä kupposen jos toisenkin. 2 kpl/pkt. 12,90 €.

KIKAT KASVISTEN PIILOTTAMISEEN RUOKA-LIITTEESSÄ



Kurpitsa-juustokakku

Gluteeniton juustopiiras

Juuresrieskat

Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Kruunaa ilta teehetkellä.

NÄIN KEITÄT KUUMAA

1 Musta tee kaipaa 90–100-asteista eli juuri kiehahtanutta vettä. Vihreä tee ja rooibostee valmistuvat parhaiten alle 85 asteessa.

2 Sopiva haudutusaika on 2–3 minuuttia.

3 Esilämmitä teekannu tai lasit kaatamalla niihin pieni määrä kiehuvaa vettä.

MISTÄ IDEOITA KATTAUKSEEN?

Kekseliäs kattaus syntyy pienistä oivalluksista. Fiinin fiiliksen saa aikaan esimerkiksi siten, että pakkaa salaatin lautasen sijaan lasipurkkiin.

Hyödynnä kodin tavaroita uudella tavalla: vanhoista laatoista saat ihanat, kuumaa kestävät alustat. Älä unohda myöskään menua. Vieraat arvostavat, kun illan ruokalista on asetettu näkyville.

× × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×

Väriä aisteille

Maustekaappikin kaipaa silloin tällöin päivitystä. Tutustu näihin makuihin maailmalta.

- Kurkuma on inkiväärikasvi. Keltaisella mausteella voi värjätä riisiä ja muita ruokia.
- Savupaprika on lempeä trendimauste, jota voi lisätä liha-, kala- ja kanaruokiin. Tupsauta tomaattikeittoon tai jauhelihakastikkeeseen.
- Juustokumina eli jeera sopii liha-, kana-, kala-, kasvis- ja riisiruokiin. Lämmitä maustetta hetki öljytilkassa, ennen kuin lisäät raaka-aineet pannulle.
- Tähtianis maistuu lakritsalta. Käytä patoihin ja kokeile myös pannacottaan.
- Kanelitangolla maustat luumukeiton, teen tai glögin. Bonusta siitä, että kanelitankoa voi käyttää useamman kerran. Huuhtele hyvin käytön jälkeen ja anna kuivua.

Mainos

Kiireisen kalenteriin ei mahdu vatsavaivoja

Juuso Björkman on aktiivinen liikkuja. Kiireinen työ, urheilu ja opiskelu pitävät nuoren miehen vireessä, mutta vatsa ei aina pysy menossa mukana. Kun ravinnon määrä vaihtelee ja tahti on epäsäännöllistä – vatsa alkaa oireilla, suolentoiminta hidastuu ja tulee närästyksen kaltaisia oireita. Närästyslääkkeistä ei ollut apua mutta Molkosan tarjosi helpotuksen nopeasti.

"Treenaan paljon, käyn kuntosalilla ja syön normaalia kotiruokaa useita kertoja päivässä. Hiilihydraatteja ja proteiineja syödään runsaasti lihasmassan kasvattamiseksi ja ruoansulatus joutuu koville. Työkiireet vaikuttavat myös vatsan toimintaan. Molkosan on näissä asioissa edistänyt paljon hyvinvointiani" Juuso kuvailee. "Otan Molkosania päivittäin. Olen ollut tyytyväinen siihen, että Molkosan vaikuttaa nopeasti ja vatsani toimii kuten pitääkin. Suosittelen Molkosania kaikille liikkujille sekä niille, joilla on vatsan kanssa ongelmia vaikkapa stressin ja epäsäännöllisten ruokailutottumusten vuoksi", Juuso Björkman toteaa.

Nykyisin saamme L+-maitohappoa ruuasta liian vähän. Molkosan sisältää L+ maitohappoa, joka tasapainottaa ja tervehdyttää suolen bakteerikantaa, jolloin haitalliset bakteerit eivät viihdy suolistossa ja vatsa voi taas paremmin. Lue lisää **www.vogel.fi**

Uusi hedelmäinen maku!

SOKOS emotion

sokos.fi

Keittiössä kuohuu

Olutasiantuntija Anikó Lehtinen opettaa suomalaisia nauttimaan ruoan ja mallasjuoman liitosta.

teksti Marika Harjumaa × **kuvat** Ida Nisonen

Vadelmamunkki. Se ei yleensä tule ensimmäisenä mieleen, kun puhutaan oluenvalmistuksesta. **Anikó Lehtisen** kotipanimossa munkit kuitenkin porisivat iloisesti mäskäystankissa ja muuttuivat osaksi herkkuolutta, joka myöhemmin kaupallistettiin.

Kotipanimo on Lehtisen harrastus. Varsinainen leipäpuu sijaitsee Keravalla Sinebrychoffin panimolla. Siellä hän työskentelee olutasiantuntijana, joka kouluttaa asiakkaiden henkilökuntaa ja luennoi alan oppilaitoksissa.

”Olutinnostukseni punaisena lankana on ruoka. Olut on suomalaisten kulttuurijuoma, jolla on pitkä perinne”, Anikó Lehtinen sanoo.

Lehtinen on onnistunut tartuttamaan oluthulluuden myös aviomieheensä **Mika Oksaseen**, joka on nyt osakkaana ja oluentekijänä pienpanimossa. Sen valikoimiin tuo munkkiolutkin päätyi.

”Maku on paljon tärkeämpi kuin juotu määrä.”

PORTTERISTA SE LÄHTI

Pienenä Anikó Lehtinen oli innoissaan, kun isä kaatoi olutta lasiin. Tulihan lasin päälle kaunis vaahtokukkanen, jonka visuaalisuus kiehtoi tyttöä. Sormellaan hän sai vaahtoa maistaakin, mutta maku oli kamala.

Lukion jälkeen Lehtinen meni opiskelemaan Helsingin yliopistoon poliittista historiaa. Opiskelijariennoissa hän joi tavallista suomalaista lager-olutta niin kuin kaikki muutkin 1990-luvulla.

Opintojen ohella Lehtinen työskenteli ravintoloissa ja mieltyi niiden ilmapiiriin. Hän päätyi Sinebrychoffille ravintolapuolen asiakaskouluttajaksi.

”Töissä maistoin ensimmäistä kertaa Sinebrychoffin porteria ja Koffin amber-olutta. Olin ihmeissäni, että voiko tämmöisiäkin oluita olla. Siitä se lähti.”

Lehtinen alkoi aktiivisesti hakea tietoa oluista ja meni opiskelemaan oluenvalmistusta Varsinais-Suomen maaseutuoppilaitokseen.

”Se oli todella jännittävää. Olin innoissani siitä, mitä kaikkea oluesta voi tehdä ja mihin kaikkeen se sopii.”

Asiakaskouluttajan titteli onkin sittemmin vaihtunut olutasiantuntijaksi. Innostuksesta oluisiin on syntynyt myös kaksi kirjaa: *Yks olut* ja *Niin monta olutta* (WSOY).

UNKARI KOHTAA SUOMEN

Lehtisen äiti on unkarilainen, ja häneltä tytär on saanut perinnökseen innostuksen ruoanlaittoon. Juuri ruoan ja oluen yhdistelemiseen Lehtinen hurahti.

”Suomessa ei ole yleensä yhdistetty olueen ruokaa. Tai jos on, niin kyse on makkarasta tai kokonaisesta possusta. Unkarissa syödään aina kun juodaan, joten aloin ajaa samaa Suomeenkin”, Lehtinen kertoo. →

LUE LISÄÄ JUTUSSA MAINITUISTA OLUTTYYLEISTÄ.
yhteishyvä.fi

ANIKÓ LEHTINEN, 43 on olutasiantuntija Sinebrychoffilla. Lehtinen vetää myös Kippis-nimistä ohjelmaa Radio Helsingissä, tekee väitöskirjaa keskioluen vapautumisesta ja pitää Punavuori gourmet -blogia. Hän asuu miehensä Mika Oksasen sekä lastensa Andrean, 8, ja Attilan, 6, kanssa Helsingissä.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

”Olutkeskusteluun ovat nousseet käsityöläisyys ja tarinat.”

7.

1. ”Olutharrastukseni punaisena lankana on ruoka. Ruoanlaitto on minulle nautinto, ei velvollisuus. Periaatteeni on, että syön vain hyvää ruokaa”, Anikó Lehtinen sanoo.

2. Lehtisen kättä koristaa unkarilaisesta 1800-luvun keittokirjasta kopioitu kuva. Tatuoinnilla hän juhlistaa intohimoista suhdettaan ruoanlaittoon.

3. Keittiö on koko perheen nautiskelun paikka. Ruokaa tehdään rauhassa, ja siksi perhe syö päivällistä vasta iltakahdeksalta.

4. Uutta ja vanhaa. Myös astiakaappi kielii rakkaasta harrastuksesta.

5. Lempireseptit tallentuvat Anikón omaan muistivihkoon.

6. ”Tuoreita raaka-aineita ja olutta kannattaa yhdistää rohkeasti. Vuohenjuustosalaatin kanssa sopii vaalea vehnäolut, juustojen kanssa belgialaiset luostarityyliset ale-oluet”, Lehtinen vinkkaa.

7. ”On juoman aliarvioimista käydä keskustelua vain sitä kautta, kuka alkoholisoituu. Minä puhun oluen mausta, koska se on niin paljon tärkeämpää kuin juotu määrä. Kohtuullisuus on minusta vastuullista alkoholinkäyttöä”, olutasiantuntija summaa.

→ Hänelle keittiö on nautiskelun paikka, jossa on mukavaa tehdä ruokaa rauhassa. Siksi perhe syö päivällistä vasta iltakahdeksalta.

”Lapset saavat välipalan viiden aikaan, ja sen jälkeen kokkaamme monesti yhdessä. Keittiössämme tehdään usein unkarilaisia arkiruokia, kuten paprika-perunapataa.”

Illallisella Lehtinen juo miehensä kanssa puoliksi yhden pullon olutta. Sopivan oluen valinta on osa illan rituaalia.

”Olut sopii lähes kaikkien ruokien kanssa. Sisäfileepihville valitsen kuitenkin mieluummin punaviinin.”

OLUT EI OLE ENÄÄ JUNTTIJUOMA

Anikó Lehtinen hyrisee tyytyväisyydestä huomatessaan erilaisten oluiden saaneen jalansijaa Suomessa.

”Vielä 2000-luvun alussa viini oli hienoa, mutta olutta ylenkatsottiin ja pidettiin kansanjuomana. Olut on kuitenkin yhtä vanhaa kuin viini, ja siihen liittyy valtavasti tarinoita ja historiaa. Se on meillä perinnettä ja kulttuuria. Olut on hienoa!”

Hän ei koe, että olisi oluthulluudessaan uhka kansanterveydelle.

”Minä puhun nimenomaan mausta, koska maku on niin paljon tärkeämpää kuin määrä. Juon pieniä määriä makustellen ja kannustan siihen muitakin. Minusta se on vastuullista alkoholinkäyttöä”, Lehtinen pohtii.

Hän muistuttaa, että IPA:n kaltaiset uudentyyppiset oluet ovat aromiltaan niin voimakkaita, ettei niitä edes voi juoda paria enempää.

”On myös ihanaa, että ravintoloissakin saa nykyään yhden tai kahden desilitran annoksia. Silloin voi maistella monia oluita.”

KAUPPOJEN VALIKOIMA LAAJENEE

Vahvat oluet tulevat myyntiin ruokakauppoihin todennäköisesti ensi vuonna. Anikó Lehtinen pitää muutosta hyvänä.

”Oluiden prosenttiraja on tähän mennessä ollut sellainen, että se on leikannut paljon pois oluttyylejä ruokakaupasta. Esimerkiksi vehnäoluet ovat monesti 5-prosenttisia, joten niitä tulee varmaan paljon lisää ruokakauppoihin.”

Hän ei usko, että rajan nostaminen 4,7 prosentista 5,5:een lisää haittoja.

”Ihmiset ostavat brändejä ja oluttyylejä. Eikä tuo ero prosenteissa ole iso”, Lehtinen sanoo.

Hänen mukaansa olutkeskustelu on viime aikoina parantunut Suomessa.

”Ennen oluesta keskusteltiin alkoholin ja lieveilmiöiden kautta, mutta nyt esillä ovat itse oluet, käsityöläisyys, tarinat, perinteet ja maut.”

MAUT LÖYTYVÄT KOTIKEITTIÖSTÄ

Moni maistelisi mielellään erilaisia oluita, mutta ei uskalla. Pitkien hyllyjen edessä on vaikea päättää, minkä putelin nappaisi. Summamutikassa otettu pullo voi johtaa pettymykseen.

Anikó Lehtisen mukaan aloittelijan kannattaa hankkia tietoa oluesta ennen ostoksille lähtemistä. Juomaan voi tutustua myös pitämällä kavereiden kanssa olutmaistajaiset, joihin kukin tuo kolme pulloa erilaista olutta.

Juuri nyt erityisen trendikkäitä ovat saisonit ja muut happamat oluet. Ison yleisön sydämen ovat taas valloittaneet IPA- ja APA-oluet. Lehtinen ennustaa, että seuraavaksi muotiin tulevat nykyistä kevyemmät oluet ja suodattamattomat lagerit. Syksyn aikaan myös tummat lagerit ovat suosittuja Suomessa.

Anikó Lehtisen ja Mika Oksasen kotipanimossa makuja haetaan usein keittiöstä. Vadelmamunkkien lisäksi oluen valmistuksessa on käytetty kuivattua lakritsijuurta, marjoja, maapähkinävoita ja vaniljaa. Seuraavaksi sammioon päätyy vaikkapa porkkanaa.

”Kun olut valmistuu, tunne on hieno. On vähän samanlainen olo kuin silloin, kun tekee ruokaa ja siitä tulee vielä parempaa kuin oli ajatellut. Siinä on ylpeä itsestään – minä tein tämän.” •

Näemme, miten kotimaiset tuotteet matkaavat pellolta pöytään.

teksti Solja Virkkunen × **kuvat** Hanne Manelius

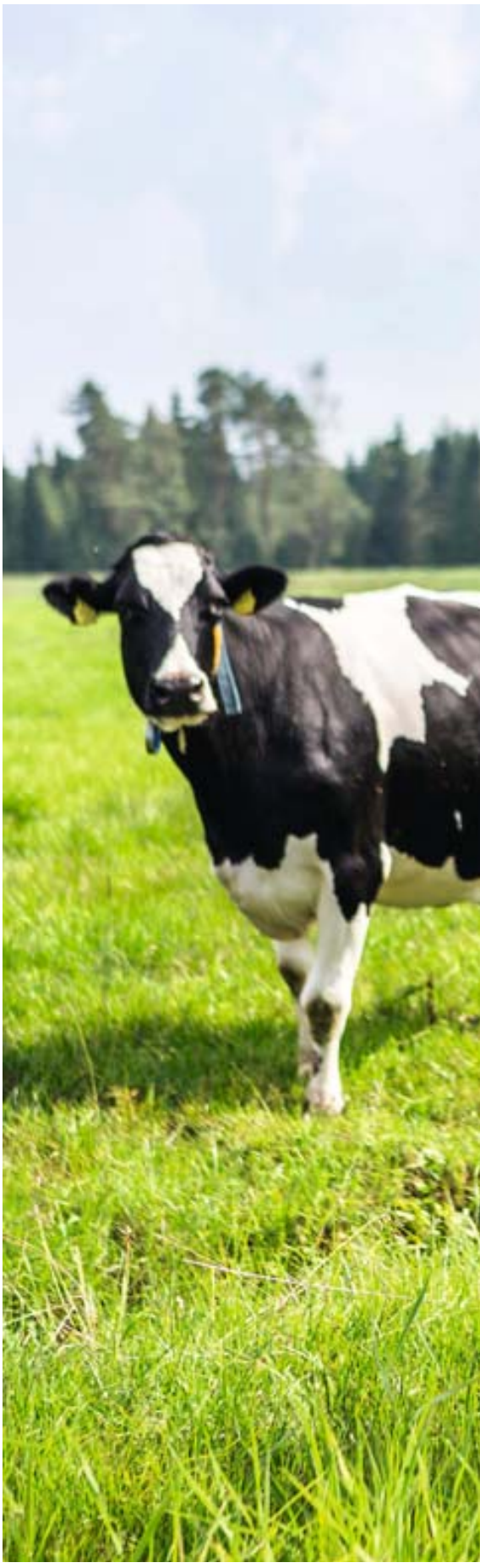
VAHVA KIMPALE

”Kyllä juustossa on oltava rasvaa ja makua”, sanoo Jukolan Juuston väki. Tällä periaatteella syntyy Aito Cheddar.

Juustola synnyinkotiin.
Jukolan Juuston perustaja **Markku Liias** (kuvassa oikealla) teki paluun synnyinkotiinsa eli Jukolan maitotilalle. Ennen oman juustolan perustamista juustomestari työskenteli muualla lähes 30 vuotta. Hän keskittyi vuosia kevytjuustojen tuotekehitykseen. Sitten kelkka kääntyi. ”Muutin mieleni. Kyllä juustossa on oltava rasvaa ja makua, niitä oikeita asioita.”

Veli houkutteli palaamaan.
Jukolan Juustoa ei olisi olemassa ilman Jukolan maitotilan isäntää **Pertti Liiasta** (kuvassa oikealla). Kolme vuotta sitten leivonmäkeläinen maitotila kaipasi piristystä, joten Pertti soitti veljelleen, juustomestari Markku Liiakselle, ja houkutteli tämän perustamaan juustolan. Täydellinen kiinteistö odotti tyhjillään aivan maitotilan naapurissa.

Markku pohti ideaa ja punnitsi riskejä. Kesällä 2014 Jukolan Juusto sai alkunsa. ”Tämä on todellinen perheyritys. Lähdimme liikkeelle nollasta. Takana on kaksi kovan työn vuotta”, Markku Liias sanoo.

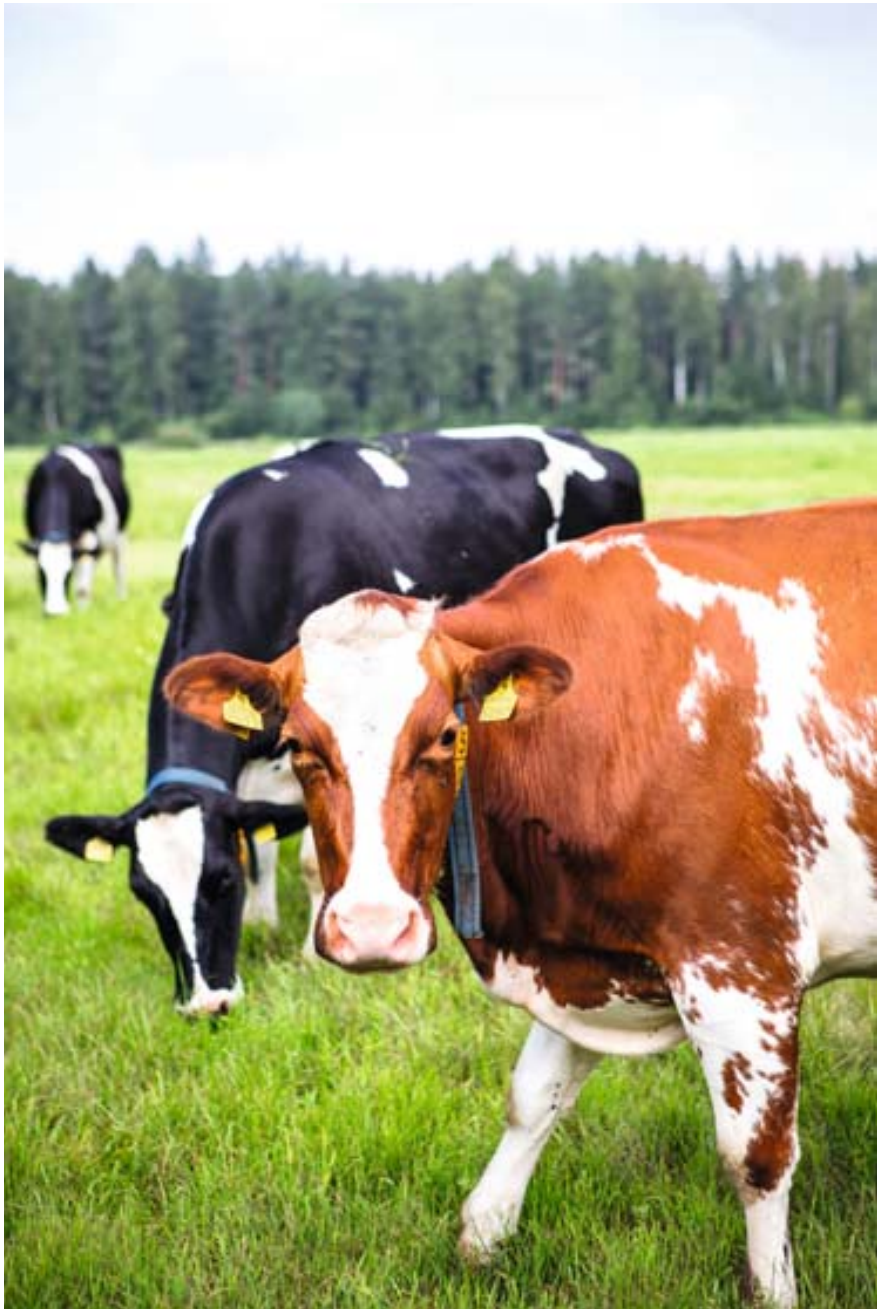


Viisi raaka-ainetta ja ammattitaitoa.
Aito Cheddar valmistetaan viidestä raaka-aineesta. Niistä tärkein on vastalypsetty lehmänmaito. Loraus hapatetta antaa juustolle sen makean happaman ominaismaun. Pieni määrä juoksutetta saostaa maidon. Juuston oranssi väri on peräisin annatto-hedelmäpensaan siemenistä, ja ripaus suolaa tuo sille makua sekä säilyvyyttä. Kuudes ainesosa on tekijöiden ammattitaito.

Aamulypsyltä suoraan kattilaan.
Aito Cheddar valmistetaan taatusti tuoreesta maidosta. Maito on lypsetty saman päivän aamuna käsilypsyasemalla robotin sijaan. Kahdella työntekijällä menee 300 lehmän lypsämiseen noin kaksi tuntia. Lehmät pääsevät ulos laitumelle aina kun haluavat.

Kädet korvaavat koneet.
Juustomestari **Aki Paloniemellä** (kuvassa ylhäällä) on 25 vuoden kokemus alalta. Ennen Jukolan Juustoa Paloniemi oli töissä suuressa juustolassa. ”Tämä on aivan toinen maailma”, Paloniemi kuvailee eroa. Toisin kuin artesaanijuustolassa, isossa juustolassa koneet tekevät kaiken ja käsiä tarvitaan vain, jos koneet menevät epäkuntoon. →

Juustoa käännellään käsin kolme tuntia.



→ **Nosta, nosta, nosta!**
Juustolatyö on äärimmäisen fyysistä. Yhden cheddar-erän valmistaminen vaatii yhteensä 10 000 kilon nostamista. **Heli Solatie** on työskennellyt juustolassa vasta muutaman kuukauden.

”Työ on osoittautunut yllättävän fyysiseksi ja käsityövaltaiseksi. Työpäivän jälkeen rojahdan tuvan lattialle.”

Kääntely cheddaroi juustolimpun.
Kun suurin osa herasta eli nesteestä on valunut pois juustorakeistosta, se vetäytyy kiinteäksi massaksi. Massa leikataan limpuiksi. Sitten limput cheddaroidaan eli niitä käännellään käsin kolme tuntia. Kun happamuus ja rakenne on oikea, limput myllätään pieniksi napuiksi. Naput suolataan, puristetaan muotissa harkoiksi ja kannetaan kellariin kypsymään.

Peltiseppä loi juustoleikkurin.
Cheddar kypsyy juustokellarissa vähintään kolme kuukautta. Tässä ajassa sen rakenne kiinteytyy ja maku syvenee. Sitten kypsät, 18-kiloiset cheddarharkot leikataan paloiksi ja pakataan kauppaan vietäviksi. Palastelu tehdään paikallisen, leivonmäkeläisen peltisepän valmistamalla juustoleikkurilla. Yksikään laitevalmistaja ei pystynyt lupaamaan, että kone saisi leikattua juustot yhtä tarkasti kimpaleiksi kuin juustolan työntekijät tekevät käsin.

Vahva juusto säilyy 230 päivää.
Pakkauksen merkintä kertoo, että Aito Cheddar säilyy syömäkelpoisena 230 päivää. Markku Liias lupaa kuitenkin, että juustolla voi herkutella jopa kahden vuoden jääkaappisäilytyksen jälkeen.

Vaikka suomalaiset pitävät perinteisesti miedosta juustosta, yhä useammat hakevat cheddarin kaltaisista vahvoista juustoista uusia makuja. Ruoan alkuperäkin kiinnostaa. Liias suosittelee kokeilemaan Aito Cheddaria esimerkiksi salaateissa, lasagnen päällä tai herkkupalana hillon kera. •

Tarkasta Aito Cheddar -juuston saatavuus omasta kaupastasi osoitteessa Foodie.fi.

Mmm...

syksyn uusi marjamaku on täällä!

MAUKAS UUTUUS!

Muista myös muut herkulliset Marabou-maut

100 v. Marabou

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja

teksti Minna Nevalainen × **kuva** Roope Permanto

Kingi kentän laidalla

Mokkapalat valtaavat jälleen koulujen diskot ja urheilukenttien kiskat. Miten ruotsalaisilta varastetusta herkusta tuli suosikkimme?

Aherretaanko teidänkin keittiössänne jälleen tänä syksynä? Kouluvuoden alettua monessa perheessä kaivettiin netistä esiin mokkapalojen ohje. Lasten harrastusten myyjäisiin tämä klassikkoleivonnainen on helppo tehdä ja moneen makuun sopiva.

Kuten moni trendikäs vaate, huonekalu tai ruoka myös mokkapalat ovat rantautuneet Suomeen Ruotsista. Ne olivat ruotsalaisen ruokajätin ICA:n koekeittiön luomus. Ensimmäinen resepti ilmestyi todennäköisimmin 1940-luvulla. Sitten reseptin löysivät suomalaisten kauppojen koekeittiöt ja sitä kautta suomalaiset.

Näin arvelee eläkkeellä oleva *Kotilieden* ruokatoimittaja **Marja Malinen**.

”Elannon koekeittiössä teki ruokaohjeita taiteellisesti lahjakas kotitalousopettaja **Irma Sarje**. Uskon, että Irja otti vaikutteita ICA:n resepteistä. Mokkapalojen ohje löytyy hänenkin tekemistään kirjoista.”

”Muut huomasivat, että tilasin mokkapalat leipomosta.”

Alkuperäinen resepti ei ollut turhan monimutkainen tai vaativa. Pohjaan tuli vain margariinia tai voita, sokeria, maitoa, vehnäjauhoja, leivinjauhetta, vanilliinisokeria ja kaakaojauhetta. Täytteeseen taas tomusokeria, sulatettua rasvaa, vanilliinisokeria, vahvaa kahvia ja kaakaojauhetta. Koristeluna käytettiin kookoshiutaleita.

TUULOMAN TORTTU VILLITSI

Mokkapalat sulattivat niin ruotsalaisten kuin suomalaisten sydämet. Reseptistä tuli supersuosittu. Herkullisia paloja alettiin kutsua monilla nimillä: ruotsinparhaat, ruotsinhyvät, suklaaneliöt, masaliisat, rakkaudenruudut, suklaapelti ja mokkaruudut.

Reseptistä alkoi myös kiertää erilaisia versioita. Tunnetuin niistä lienee Tuuloman torttu, jonka pohja on vaalea. Sen kehittäjää ei tiedetä, mutta moni kotitalousopettaja tai ruoka-alan ammattilainen teki ICA:n versiosta omansa.

Näin teki myös porilainen **Ritva Tuulos**, nykyinen kotitalousneuvos. Hän tutustui ICA:n ohjeeseen jo 1950-luvulla ja kehitti sen versiosta Tuuloksen kakun.

”Minun versiossani on tavallinen sokerikakkupohja. Pohja leikataan kolmeen osaan. Osat kostutetaan kahvilla, ja väleihin sivellään aprikoosihilloa. Lopuksi kakku koristellaan mokkakuorrutuksella.”

Ruokatoimittaja Marja Malinen muistaa syöneensä mokkapaloja jo lapsuudessaan 1960-luvun alussa. Hänelle niitä leipoi niin mummo kuin äitikin. Ohje kaivettiin kaupan reseptilehtisestä.

”Meillä leivottiin alkuperäisen ohjeen mukaan eli palat koristeltiin kookoshiutaleilla.”

Malinen leipoo mokkapaloja edelleen. Ruokatoimittajana hän kehitteli reseptistä uusiakin versioita.

AIKANSA BROWNIE

Mokkapalojen suosio on jatkunut vuosikymmenestä toiseen. Nyt niistä innostuvat niin kotileipurit kuin bloggaajat. He koristelevat ne pääsiäisenä pienillä suklaamunilla tai äitienpäivänä rockyroad-tyyppisesti vaahtokarkeilla ja keksipaloilla.

Marja Malinen arvelee, että nykyiset mokkapalat ovat saaneet vaikutteita niin kuppikakuista kuin brownieohjeistakin.

”Mokkapalat olivat aikansa brownieita. Kuorrute taas muistuttaa kuppikakuissa käytettävää täytettä. Näitä kaikkia leivonnaisia yhdistää se, että niitä voi varioida loputtomiin.” •

TULIKO MOKKIS? JAA KOKEMUKSESI JA OSALLISTU KILPAILUUN YHTEISHYVÄN FACEBOOKISSA!

HUONO ÄITI

Sata pellillistä kissanristiäisiin

”Olen ollut mukana perustamassa Monacon Mokkapalat -kerhoa. Näin **Erja Häkkisen** Prisman tapahtumassa ja kysyin, täytyykö heidänkin leipoa koko ajan lasten kouluihin ja kerhoihin mokkapaloja. Kieltävän vastauksen jälkeen päätimme, että Monacoon täytyy perustaa oma mokkapalakerho.

Lapsena pidin mokkapaloista paljon, mutta sen jälkeen tuote on joutunut inflaation uhriksi. Olen leiponut niitä ainakin sata pellillistä päiväkodin tapahtumiin ja kaikenlaisiin kissanristiäisiin! Rasittavinta on lukea ohjelistoja siitä, kuinka leivot laktoosittomat, gluteenittomat ja voittomat mokkapalat.

Pari kertaa olen tilannut mokkapalat valmiina leipomosta. Muut huomasivat, etten ollut itse tehnyt niitä, mutta olin vain ylpeä. Olinhan ostanut ne itse tienaamillani rahoilla itsenäisen suomalaisnaisen tapaan.

Vaikka kivasta asiasta on tullut rasite, taidan siitä huolimatta yllättää lapseni tänä iltana mokkapaloilla.” **Sari Helin**, blogisti

Lue Helinin suosittua Huono Äiti -perheblogia osoitteessa www.huonoaiti.fi.

ohje Taina Salovaara
kuvat Roope Permanto

HELPPO RUUTU-KAAVA

Ole tarkka näissä vaiheissa – ja onnistut taatusti mokkapalojen tekemisessä.

Kotiinkuljetus? Pystyyn pistetyt cocktailtikut pitävät folion irti kuorrutteesta.

Viimeinenkin pisara
House-kaavin tyhjentää kulhon tehokkaasti. 1,95 €. Prismat.

Sopivasti sekaisin
House-silikonipallo-vatkain ei naarmuta pinnoitettujakaan astioita. 4,95 €. Prismat.

LUKSUSMOKKIS VAI TUTTU MAKU? KATSO RESEPTIT VERKOSTA.

yhteishyvä.fi

Tee näin:

VÄLTÄ VAARANPAIKAT. Teitpä mokkiksia millä tahansa reseptillä, ole huolellinen näissä kohdissa.

SULATA JA VATKAA
Aloita sulattamalla margariini ja valmistamalla kahvijuoma. Vatkaa sitten munat ja sokeri kuohkeaksi ja vaaleaksi vaahdoksi. Paras vaahto syntyy huoneenlämpöisistä munista.

× × × × × × × × ×

MITTAA TARKASTI
Kukkuramitallisista jauhoja ja kaakaota syntyy kuivia mokkapaloja. Käytä mieluiten mittalusikkaa.

× × × × × × × × ×

KÄYTÄ SIIVILÄÄ
Siivilöi kuivat aineet munavaahtoon, ettei taikinasta tule paakkuista. Käytä siivilää myös kuorrutusta tehdessäsi.

× × × × × × × × ×

JÄÄHDYTÄ JA KÄÄNNÄ
Lisää kahvijuoma ja sulatettu rasva taikinaan jäähtyneinä vuorotellen kuivien aineiden kanssa. Kääntele ainekset sekaisin puuhaarukalla, älä vatkaa. Levitä taikinaa myös pellin kulmiin, niin vältyt kuivilta hukkapaloilta.

× × × × × × × × ×

KELLOTA JA KOKEILE
Pohjan paistaminen on minuuttipeliä. Tarkista kypsyys jo 15 minuutin jälkeen. Kaada kuorrute täysin jäähtyneelle pohjalle. Tee notkea kuorrute. Liian ohut imeytyy pohjaan, paksusta tulee helposti halkeilevaa.

INTO HIMONA RUOKA

Helppokäyttöinen ja pienikokoinen
Pidentää säilyvyyttä jopa 5 kertaiseksi
Säilö kerralla enemmän
Aina tuoretta tarjolla
Taloudellisesti ilman ruokahävikkiä
Syksyn saaliit talteen
Estää kylmävauriot
Sienestä
Marjasta
Kalasta
Metsästä

FOOD SEALER CHEF –tyhjiöpakkauslaite

Sisältää aloituspakkauksen tyhjiöpusseja.
Myynnissä Prismoissa hintaan 99,00 €.
Lue lisää tuotteesta: obhnordica.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

OBH NORDICA | DESIGNING GOOD LIFE

× SINULLE SOPIVA ×

Autamme löytämään sen oikean.
Sinä valitset.

teksti Enna Koivunen × **kuva** Roope Permanto

SURAUTA SURUTTA

Anna keittiön pikku apulaisten tehdä elämästäsi helppoa.

SMOOTHIEN SUURKULUTTAJALLE
Electrolux ESB2300 -tehosekoitin
Valmista kerralla runsaasti pirtelöä tai smoothieta tukevaan 1,5 litran lasikannuun. Pulssitoiminto murskaa myös jään. 39,95 €.

LUKSUSTA LEIPURILLE
Electrolux ESM 1250 -kaksoisvatkain
Vispilät, taikinakoukut ja pyörivä kulho takaavat hyvin vaivatun taikinan. Teline kannattelee vatkainta puolestasi helpottaen työskentelyä. 39,95 €.

MEHUFANIN UNELMA
Wilfa JE-400S -mehulinko
Mehulingolla valmistat takuulla tuoretta mehua hedelmistä, marjoista ja vihanneksista. Laitteessa on omat nopeudet pehmeille ja koville aineksille. 49,95 €.

EI ENÄÄ KYYNELIÄ KEITTIÖSSÄ
Philips Onionchef HR2505/90 -silppuri
Laite leikkaa nopeasti tasaisia paloja esimerkiksi sipulista. Jälki on kuin veitsellä leikattu. Mukana on huippunopea terä, jolla voi jauhaa lihaa tai silputa yrttejä. 1,1 litran kulho. 39,95 €.

KIIREISELLE KOKILLE
Kenwood PPM250 -monitoimikone
Tilaa säästävä pystymallinen laite hoitaa hetkessä viipaloinnin, raastamisen, rouhimisen ja vaahdottamisen. Vaihdettavana osana on tehosekoitin, jolla pyöräytät soseet ja smoothiet. 99 €.

KEITTIÖN MONITAITURI
Bosch MUM48W1 -yleiskone
Tämä hiljainen keittiöapulainen tekee lähes kaikkea: vaivaa, vispaa, raastaa ja viipaloi. Leipominenkin helpottuu, kun kone vaivaa taikinat väsymättä. Suuri, 3,9 litran teräskulho. 99 €.

SOSEET SUKKELASTI
Bosch MSM66050 -sauvasekoitin
Sauvasekoittimella valmistat näppärästi soseet ja pirtelöt. Mukana on myös teräksinen pallovispilä ja kannellinen minileikkuri vaikka sipulien ja yrttien silppuamiseen. 49,95 €.

Pienkoneet saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

resepti Katri Schröder × **teksti** Marika Harjumaa × **kuva** Arto Vuohelainen

SUORAAN UUNISTA

Syksyn herkkuruoka muuntuu moneksi. Kokeilitpa mitä tahansa näistä kaalilaatikon tuunauksista, lopputulos on mehevä.

KAALILAATIKKO

6 ANNOSTA

1 kg	**kaalia**
2	**sipulia**
2 rkl	**öljyä**
400 g	**jauhelihaa**
2 dl	**riisiä tai rikottuja ohrasuurimoita**
5 dl	**vettä**
1 tl	**suolaa**
2–3 rkl	**siirappia**
1 ½ tl	**suolaa**
1 rkl	**meiramia**
½ tl	**pippuria**
3 dl	**lihalientä**
korppujauhoja, voinokareita	

Tee näin:

1 Kypsennä riisi tai ohrasuurimot suolalla maustetussa vedessä. Ruskista jauheliha ja sipuli öljyssä pannulla. Suikaloi kaali ja paista se isossa vokissa tai pannussa pehmeäksi.

2 Sekoita ainekset. Mausta siirapilla, suolalla, meiramilla ja pippurilla.

3 Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Lisää lihaliemi. Ripottele päälle korppujauhoja ja lisää muutamia voinokareita. Paista 175-asteisessa uunissa reilu tunti.

YLI 5 000 HERKULLISTA RESEPTIÄ.
yhteishyvä.fi

ANSSI VUOHELAINEN

Vuoropäällikkö Heidi Hakala Halikon Buffasta piti Yhteishyvä.fi:n suosikkireseptin muokkaamista hauskana tehtävänä. Hän valitsi raaka-aineita, joita käyttää omassakin keittiössä. ”Tykkään tehdä kaalilaatikkoa niin kotona kuin töissä. Buffassa pitkään haudutettu kaalilaatikko on hitti.”

ASTETTA AASIALAISEMPI

Korvaa jauheliha 300 grammalla broilerisuikaleita. Lisää 1 dl cashewpähkinöitä, 1 tuore chili hienonnettuna ja 2 dl kookoskermaa. Laita siirappia halutessasi. Tämän version voit tehdä helposti ja nopeasti pannulla hauduttaen.

PIRISTYSTÄ PAPRIKALLA

Lisää joukkoon 1–2 tuoretta paprikaa kuutioina. Halutessasi voit kuorruttaa laatikon juustoraasteella.

KEVEYTTÄ KASVIKSILLA

Vaihda jauheliha härkäpapuvalmisteeseen (Härkis). Lisää sekaan 2 karkeaksi raastettua tuoretta punajuurta.

123RF

SAIRAUS ON USEIN MYÖS TALOUDELLINEN TAAKKA

Tieto vakavasta sairaudesta on aina järkytys niin sairastuneelle itselleen kuin hänen läheisilleenkin. Elämä saattaa muuttua kertaheitolla, kun turvallisuuden tunne vaihtuu epävarmuudeksi tulevaisuudesta.

Uutisen jälkeen mielessä pyörivät isot kysymykset ja elämänarvoihin voi tulla muutoksia. Miksi näin kävi juuri minulle? Miten minä selviän? Miten sairastuminen vaikuttaa perheeseeni ja muihin läheisiini?

Varsinkin pitkittyessään sairastuminen voi aiheuttaa myös konkreettisempia, arkipäivästä selviytymiseen liittyviä huolia. Vakava sairaus on usein taakka myös taloudellisesti.

Työnantaja maksaa sairausajan palkkaa lain ja työehtosopimuksen mukaan määräytyvän ajan. Jossakin vaiheessa palkka kuitenkin vaihtuu Kelan sairauspäivärahaan, jota maksetaan enintään 300 päivää.

Terveyttä ei voi taata millään vakuutuksella, mutta varautumalla erilaisiin elämänmuutoksiin etukäteen voi välttyä ylimääräiseltä harmilta. Pohdi ainakin alla olevia asioita ja ota tarvittaessa yhteyttä pankkiisi ja vakuutusyhtiöösi tilanteen kartoittamista varten.

1. **Mieti, miten pitkäaikainen sairaus vaikuttaisi omaan talouteesi.** Selviäisitkö esimerkiksi asumiskustannuksista tulojen tippuessa?
2. **Tarkista omat ja perheenjäsenten vakuutukset.** Osa vakuutusyhtiöistä tarjoaa vakuutuksia esimerkiksi vakavan sairauden varalle.
3. **Pyri säästämään pahan päivän varalle.** Säästäminen tai sijoittaminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa – pienelläkin summalla.
4. **Tutustu pankin tarjoamiin joustoihin elämäntilanteen muuttuessa.** Esimerkiksi asuntolainan takaisinmaksuun voi saada apua lainaturvan tai lyhennysvapaan avulla.

Kriisin yllättäessä tärkein tuki tulee kuitenkin läheisiltä ihmisiltä. Arjen touhuissa emme aina muista kertoa, kuinka tärkeitä he meille ovat. Mitä jos tehtäisiin kerrankin niin, vaikka jo heti tänään?

Raija

S-Pankki

S-PANKKI.FI

Tarjoilemme palstalla arkea helpottavia ratkaisuja sekä luomu-uutuuksia.

Luomua sen olla pitää

MINNA KURJENLUOMA

Nämä ovat suosituimpia

HOK-Elannon kaupoista ostetaan eniten näitä luomutuotteita:

- luomubanaani
- erilaiset luomumaitotuotteet
- luomukananmunat
- luomuappelsiinimehu
- luomukaurajuoma
- luomukaurahiutaleet
- luomuporkkanat
- Luomu Pils -olut
- luomuomenamehu
- luomunaudan jauheliha

Tehosekoittimeen lentää marjoja, lehtikaalia, avocadoa, oliiviöljyä, pähkinöitä ja parsakaalia, kun **Iris Aro** valmistaa päivittäistä smoothietaan. Kaikki ainesosat ovat luomua.

”Ostan luomuna kaiken, minkä pystyn. Minulle se on eettinen valinta. Panostan myös kotimaisiin tuotteisiin”, Aro kertoo.

Hän on aina pohtinut ruoan tuotantotapoja ja jätti lihansyönnin jo teini-ikäisenä. Kun luomu tuli markkinoille, Aro alkoi heti ostaa sitä.

”Luomu on luonnollinen tapa tuottaa ravintoa, ja se on eläimiä sekä luontoa kohtaan reilua. Uskon myös, että luomu on ravinteikkaampaa ja terveellisempää ruokaa kuin kemikaaleilla tuotettu.”

Tutut ihmettelevät, miten duunarilla on varaa täyttää ostoskori luomulla.

”En ajattele taloudellista satsausta. Ymmärrän, miksi luomu on kalliimpaa, ja minulle on okei maksaa laadukkaasta ruoasta.”

Aro muistuttaa, että luomussakin pätee kysynnän ja tarjonnan laki: mitä enemmän luomua ostetaan, sitä halvemmaksi se tulee. Hinnat ovatkin tulleet ilahduttavasti alas ja lähi-S-marketin valikoima laajentunut rutkasti.

”Luomun huomaa myös maussa. Esimerkiksi kananmunista pystyn heti maistamaan, ovatko ne luomua vai ei.”

Koonnut Marika Harjumaa

AKI RASK

Salven silakoille löytyi uusi koti

Klassikkoravintola Salven palkittuja silakoita ja muita herkkuja saa nyt Hietalahdentorin toiselta reunalta. Salve on löytänyt uuden kotinsa Chico'sin entisistä tiloista Hietalahdenrannasta. Uudessa osoitteessa on entistä isommat tilat, mutta vanha irtaimisto ja tunnelma sekä tuttu henkilökunta. Ja merinäköala – niin kuin merimieskapakassa kuuluukin olla.

Salve, Hietalahdenranta 5, Helsinki

3 x luomua ostoskoriin

1. Valion Luomu maasdam -juusto, 4,95/500 g, on ilahduttava uutuus juustohyllyissä. Prismat, S-marketit ja Alepat.

2. L'Uomu Nokan luomubroilerin jauheliha, 5,98/300 g, keventää syksyn liharuokia. Prismat.

3. Pakkasmarjan Luomumarjasekoitus, 2,49/250 g, tuo kesän taas pöytään. Prismat, S-marketit ja Alepat.

Kilot pois ruokakuvilla

123RF

Kun ravintola-annos saapuu pöytään, kamerat ryhtyvät laulamaan. Ruokakuvien katselu herättää meissä kuitenkin mielihaluja ja saa syömään enemmän. Näin ei ole pakko olla, vaan kuvien avulla voi halutessaan jopa laihtua.

”Omia ruokakuvia kannattaa verrata ravitsemussuositusten mukaisiin lautasmalleihin. Se on hyvä tapa seurata ruokailutottumuksiaan. Kun kuvaa monipuolisia ruokakuvia, ruokavaliosta tulee helpommin suositusten mukainen”, kannustaa HKScan Finland Oy:n ravitsemusasiantuntija **Soile Käkönen** tiedotteessa.

TÄNÄÄN TARJOLLA

Mini Hot Dog korianterisalsalla

SALSA

4–5 hyvin kypsynyttä tomaattia
1/2 pilkottu sipuli
3 rkl hienonnettua korianteria
1 rkl oliiviöljyä
suolaa
rouhittua mustapippuria

VALMISTA SALSA:

Pilko tomaatit ja poista siemenet. Leikkaa tomaatin liha hienoksi. Kuori ja hienonna sipuli. Sekoita kaikki yhteen korianterin, oliiviöljyn, suolan ja pippurin kanssa. Keitä salsa kokoon ja anna sen muhia hetki miedolla lämmöllä oikean koostumuksen aikaansaamiseksi (mitä pidempi keittoaika, sitä paksumpi koostumus). Anna jäähtyä.

TARJOILUUN

grillattuja tai paahdettuja
Vaasan Mini Hot Dog -sämpylöitä
grillimakkaraa
salaatinlehtiä
korianteria
raastettua pitkään kypsytettyä juustoa
maissilastuja

Laita grillattu makkara Vaasan Mini Hot Dog -sämpylälle ja lisää päälle hieman salaattia, korianteria, tomaattisalsaa ja raastettua juustoa. Tarjoile maissilastujen kanssa.

Katso lisää reseptejä:
vaasan.fi

× AJATTELE ×

Lähesty itseäsi uudella tavalla

Pieni tyylileikki on poikaa isollekin miehelle.

s. 56

Funkishelmi herää eloon

Arkkitehtipariskunta loi vanhaan osuuskauppaan japanilaisen tunnelman.

s. 76

Kuinka kohtaan läheiseni syövän?

Juho ja Hannu seisoivat rakkaidensa tukena, kun rintasyöpä löytyi.

s. 68

JUHA TÖRMÄLÄ

”Ole lempein itsellesi”

Jenni Pääskysaari lopetti itsensä mollaamisen ja kehottaa muitakin tekemään niin.

teksti Sanna Suokko × **kuvat** Elina Simonen × **tyyli** Katariina Kaatrasalo × **meikki** Tintti Alanko

Kun **Jenni Pääskysaari** lennähtää studion lämpöön, pipo on syvällä päässä ja posket hehkuvat raikkaasta syysilmasta. Metsänvihreässä maiharitakissaan ja kiilakorkotennareissaan Pääskysaari ei näytä television ja gaalailtojen suosikkijuontajalta sen enempää kuin kolmen lapsen äidiltäkään.

”Vai näytän teini-ikäiseltä? Ehkä vain säälittävältä, tässä iässä?” Pääskysaari, 40, ei teinivertauksesta hätkähdä vaan pistää leikiksi.

Hän on aina osannut nauraa itselleen. Huumori on elämän suola, jonka oikea annosteluohje piti vain löytää.

Ilman tilannetajua huumori voi jopa satuttaa. Sen Pääskysaari oppi nuorena, 19-vuotiaana, kiinteistöfirmassa, jossa hän koordinoi neljän aikuisen huoltomiehen töitä. ”Onko tissit kasvaneet” ja ”keitäpä tyttö kahvia” olivat fraaseja, joilla keskustelu yleensä alkoi.

”Se oli aika surullista, mutta ei turmellut minua. Tuo aika opetti paljon, ainakin opin antamaan samalla mitalla takaisin. Nyt muisto naurattaa, mutta tosiasiassa kenenkään ei pidä hyväksyä tuollaista puhetta. Kaksimielisyys ja ronskit jutut ovat ok, mutta vain tasavertaisten ihmisten kesken.”

Tänä päivänä Pääskysaari puhuu tyttöyden voimasta ja säteilee tervettä, hyvää itsetuntoa. Hänet tunnetaan paitsi juontajana ja toimittajana myös kirjailijana ja tuottajana. Tittelit eivät kuitenkaan ole koskaan kiinnostaneet. Tärkeintä on ollut halu oppia uutta ja tehdä töitä hyvässä porukassa.

ARVOKKAAT SYDÄNYSTÄVÄT

Meikkisudit odottavat, ja Pääskysaari kantaa kahvimukinsa peilipöydälle. Maskeeraus- ja tv-spottien loisteessa tapahtuu työ, jossa on joutunut katseen ja arvostelun kohteeksi. →

Jenni Pääskysaari haluaa rohkaista tyttöjä, jotta he saisivat äänensä kuuluviin. ”Sama pätee poikiin. Sukupuolella on loppujen lopuksi aika vähän merkitystä.”

Jennillä yllä Marika-tunika, 49 €. Kotimaisen Neulomon mallisto tulee myyntiin Prismoihin lokakuussa.

”Tyttöjen välinen ystävyys velvoittaa. Siksi arvostan sitä niin suuresti.”

→ Se on pelin henki ja pätee niin naiskuin miesesiintyjiin.

Vaikka työ on julkista, oma elämä ei. Rajan ammattiesiintyjä vetää yksityisasioihinsa ja ennen muuta lapsiinsa, pian 16 vuotta täyttävään esikoistyttäreen ja 9-vuotiaisiin kaksostyttöihin.

Oma nuoruus kului Vantaan Korsossa. Perheeseen kuuluivat äiti ja nyt jo edesmennyt isä sekä pikkuveli, joka syntyi Jennin ollessa 9-vuotias. Isosiskoudesta tuli iso osa identiteettiä.

Tanssia ja teatteria harrastanut Pääskysaari kertoo olleensa nuorena varsin helppo tapaus. Omat kokeilunsa hänkin teki, mutta huomasi pian, että Korson lähiöralli ja päihteet eivät olleet hänen juttunsa. Siinä joutui vähän kaveripiirin ulkopuolelle, mutta tanssi ja teatteri liikuttivat enemmän.

Kallion ilmaisutaidon lukio toi tytön päivittäin Helsinkiin, ja samalta luokalta löytyi sydänystävä, **Liisa**.

”Yritän elää niin, etten välitä, mitä muut minusta ajattelevat. Ystävät ovat eri asia. Hätkähtäisin, jos Liisa ei enää katsoisi minua hyväksyvästi tai hän sanoisi, että minusta on tullut jotain muuta kuin mitä olen. Ystävyys velvoittaa, ja siksi pidän sitä niin suuressa arvossa.”

HANKALAN LEIMA EI SAISI PELOTTAA

Siskous on sana, jota Pääskysaari viljelee taajaan. Kun hän alkoi tarkkailla maailmaa tyttöyden näkökulmasta, palaset loksahtivat paikoilleen. Syntyi joka tytön voimakirja, sellainen jonka Jenni olisi itsekin halunnut nuorena lukea. Viime vuonna julkaistu *Tyttö sinä olet...* -kirja sai jatkoa *Poika sinä olet...* -teoksesta (Otava). Molemmat kirjat ampaisivat lukulistojen kärkeen.

Pääskysaari on pohtinut paljon sitä, miksi kuusivuotias tyttö, joka painaa menemään polvet ruvella ja prinsessatiara vinossa, alkaakin teini-iässä pienentää itseään. Miksi tyttö on yhtäkkiä sitä mieltä, etteivät hänen mielipiteensä ja ideansa ole mistään kotoisin?

”Työelämässä huomaa helposti vaikkapa palaverissa, kenen kotona on kannustettu tyttöjä osallistumaan aktiivisesti keskusteluun. Liian moni nainen hiihtelee vieläkin seinän vierustoja pitkin miellyttämisen halussa tai konfliktin pelossa.”

Pääskysaari ei saarnaa vaan ymmärtää. Uransa alkuvaiheessa hän kipuili itsekin arkuutensa kanssa: mitä tapahtuu, jos sanoo ääneen, mitä ajattelee? Saisiko hän hankalan naisen leiman, ehkä hänestä ei enää pidettäisi?

”Onneni oli, että pääsin radiossa työporukkaan, jossa vallitsi luottamus. Siellä uskalsin ehdottaa ideoita ja sanoa mielipiteeni, vaikka ne olisi kyseenalaistettu. Opin hylkäämään pelkoni siitä, että minusta ei pidettäisi.”

TAVALLISUUS ON UPEAA

Meikki on valmis ja hiukset suittuna. Tyttöyden puolestapuhuja astuu tottuneesti kameran eteen. Laittautuminen on osa työtä, kuin eräänlaista leikkiä. →

Suosikkijuontaja nähdään seuraavaksi MTV:n Pitääkö olla huolissaan? -paneeliohjelman vetäjänä ja YLE:n musiikkiviihdeohjelma SuomiLOVEn uusissa jaksoissa. ”Niin ihania kuin SuomiLOVEn romanttiset rakkaustarinat ovatkin, sytyn itse eniten tarinoista, jotka yhdistivät ystävät toisiinsa.”

Jennillä yllä Neulomon kevätmallistoa.

Raha-automaattiyhdistyksen Inhimillisissä Uutisissa Jenni Pääskysaari sysäsi pari vuotta sitten liikkeelle vartalovallankumouksen teesit. Ne lähtivät oitis lentoon sosiaalisessa mediassa. ”Ehkä se oli merkki siitä, että nykyajan ulkonäkökeskeisyydelle halutaan vaihtoehtoja.”

Jennillä yllä Neulomon Hanna-paita, 35 €, ja Sanna-housut, 45 €. Prismat.

”Meillä kaikilla on halu tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisina kuin olemme.”

→ Pääskysaari sanoo silti miettineensä paljon sitä, miten erityisesti naisista rakennetaan kuvauksia ja tv-ohjelmia varten jotain sellaista, mikä ei ole totta tai aitoa. Onneksi muutos on käynnissä.

”Kyse on myös siitä, mitä itse poimii mediasta. Sieltä löytyy vaihtoehtoja.”

Esimerkiksi kansainvälisen alusvaatebrändin mainoskampanjassa esiintyneet *Girls*-tv-sarjan näyttelijät **Lena Dunham** ja **Jemima Kirke** saavat Pääskysaarelta ison peukun. He esiintyivät kampanjassa sellaisina kuin ovat: ilman meikkiä, retusointia tai valoja, omassa kylpy- ja olohuoneessaan, asennoissa, joissa ihminen tavallisesti on.

Tavallisten naisten upeus on lähtökohtana myös vaatteissa, joihin Pääskysaari on stailattu kuvauksia varten.

Kotimaista tuotantoa olevat Neulomon vaatteet on suunniteltu suomalaisten naisten vaatimusten ja vartaloiden mukaan, ja ne tulevat myyntiin Prismoihin kaikenkokoisille naisille.

HEITTÄYTYMINEN RIISUU ASEISTA

Pääskysaari ihailee monia naisia. Yksi heistä on Suomen eturivin näyttelijöihin kuuluva **Krista Kosonen**.

”Kosonen on uskomattoman taitava, oli kyse sitten draamasta tai komediasta. Nainen on itse upeus, mutta mitä hirveyksiä hän hahmoistaan rakensi esimerkiksi *Putouksessa*!”

Kososessa on heittäytymistä, rohkeutta, joka on aseistariisuvaa. Jäljelle jää syvä kunnioitus ja ihailu, Pääskysaari maalaa. Kun näkee tällaisia →

Koska sinä olet upea!

NEULOMO
NOKIAN NEULOMO OY

Prismoihin myyntiin tuleva Neulomon naistenvaatemallisto on suunniteltu yhdessä suomalaisten naisten kanssa.

Menneenä kesänä kuultiin hyviä uutisia Nokialta. Nokian Neulomo Oy ilmoitti ostaneensa Nanson Nokian tehtaan tuotannollisen toiminnan, ja näin Suomen tekstiili- ja vaateteollisuuden pitkä perinne jatkuu.

S-ryhmään kuuluva Prisma on vahvasti mukana Neulomon tulevissa suunnitelmissa. Neulomon naistenvaatemallisto tulee yksinmyynti-oikeudella koko Prisma-ketjuun lokakuussa.

”Prisma oli meille luonteva yhteistyökumppani, sillä haluamme saada Neulomon vaatteet suomalaisten naisten ulottuville, helposti ja kattavasti. Prisma tuntee suomalaisen kysynnän, ja yhteistyön ansiosta tiedämme jo nyt, millainen tilaus tuotteillemme on olemassa”, kertoo Neulomon myyntijohtaja **Marika Snellman**.

Sosiaalisen median kautta on kerätty tietoa suomalaisnaisten mieltymyksistä. Samalla menetelmällä rekrytoitiin kaikenkokoisia ja -ikäisiä naisia Neulomon mallistokuvauksiin. Hakemustulva löi ällikällä.

”Saimme lähes tuhat hakemusta, toinen toistaan upeampia, tavallisia, ihania suomalaisia naisia”, Snellman hehkuttaa.

Prisman pukeutumisesta vastaava valikoimajohtaja **Päivi Hole** SOK:sta kertoo, että tätä osattiin odottaa.

”Tiedämme, että suomalainen nainen haluaa pukeutua tyylikkäästi ja persoonallisesti, mutta silti mukavasti. Neulomo-yhteistyön kautta Prisman panostus pukeutumiseen saa luonnollista jatkoa.”

Holen mukaan käsitys markettimuodista on kuluneen vuoden aikana saanut kunnolla tuuletusta.

”Muoti kuuluu kaikille. Hyvännäköisiä ja hinta-laatusuhteeltaan erinomaisia vaatteita pitää voida ostaa ruokaostosten lomassa. Jo lyhyessä ajassa olemme nähneet, että tällaiselle käytännölliselle vaateostosten tekemiselle on valtava tilaus.”

”Oman ja muiden ulkonäön arvostelu on yksinkertaisesti epäkiinnostavaa.”

→ esimerkkejä, on helpompi viitata kintaalla liialliselle ulkonäkökeskeisyydelle ja todeta, että oman ja muiden ulkonäön arvostelu on epäkiinnostavaa.

”Se on usein myös vahingollista. Ajatus siitä, että ruotisin omia vikojani erityisesti lasteni edessä, on yksinkertaisesti kamala.”

Keskustelua aiheen ympärillä pitää kuitenkin ylläpitää. Siksi uusin kirja, *Isän tyttö, tytön isä*, on juuri ilmestynyt. Sen Pääskysaari on tehnyt ystävänsä, muusikko **Mikko Kuustosen** kanssa.

”Valtaosa suomalaisista tytöistä on tyytymättömiä ulkonäköönsä. Monet asiantuntijat ehdottavat, että äitien ja erityisesti isien pitäisi kehua tyttäriensä ulkonäköä. Itse olen toista mieltä.”

Pääskysaaresta on tärkeää, että vanhempi katsoo lastaan hyväksyvästi ja rakastavasti pienestä pitäen ja antaa palautetta eniten siitä, mitä lapsi tekee ja osaa ja mihin lapsen mieli pystyy.

”Väitän, että meillä kaikilla on halu tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisina kuin olemme.”

MITÄ ANNAT ITSESTÄSI MUILLE?

Hyvän itsetunnon siemenet kylvetään jo lapsuudessa. Mutta entä sitten, kun rakastava katse ei ole tavoittanut ja kannustuksen sijaan on saanut vähättelyä?

”Sitten asiaan pitää vaikuttaa itse.”

Pääskysaari ehdottaa, että naisten tulisi ensiksi tehdä loppu itseänsä alentavasta puheesta.

”Sen sijaan, että menee jokaiseen tilanteeseen minä edellä ja miettii, mitä nuo minusta ajattelevat ja miltäköhän näytän, antaisi itselle rauhan ja keskittyisi siihen, mitä muut ihmiset tekevät ja mitä itse voin tehdä heille.”

Hänestä on jopa kieroutuneen itsekeskeistä luulla, että muuta maailmaa kiinnostaisivat kilosi tai vikasi.

”Kyllä minullakin on huonot päiväni, mutta olen oppinut katkaisemaan itseäni ruoskivan ajatuksenkulun.”

Sama pätee tekemisiin. Omia aikaansaannoksiaan on Pääskysaaresta turha vähätellä, oli kyseessä sitten työssä koettu onnistuminen tai vieraalle tarjottu kakkupala.

”Kaikki mokaavat joskus. Sen sijaan on itsestä kiinni, valitseeko siinä välissä kadun valoisan vai varjoisan puolen.”

Iltapäivä vetelee viimeisiään, ja Pääskysaari vetää pipon päähänsä. Ulkona vesisateessa odottaa musta jopo. Tunnin päästä alkaa tanssitunti. •

Osta 2 Henkel –tuotetta S-ryhmän myymälöistä. Lähetä ostokuitti oheiseen osoitteeseen tämän ilmoituskulman kanssa. Lähetämme sinulle kotiin kätevän VESIVAHDIN!

HUOM: Vesivahteja rajoitettu määrä.

Henkel Norden Oy
Vesivahti
Äyritie 12A
01510 VANTAA

TOLU Mini Risk Schwarzkopf

NYT DIGINÄ BONUSTIEDOT

VALITSE MIELEISESI TAPA SEURATA BONUKSEN KERTYMISTÄ!

S-MOBIILI

SÄHKÖPOSTI

S-KANAVA

ITSEPALVELUPISTE

Osuuskaupalta saamasi bonuslaskelma siirtyy digiaikaan.
Saat Yhteishyvän mukana aiemmin jaetun bonuslaskelman
jatkossa vain sähköisten kanavien kautta.

S-KANAVA.FI/BONUSTIEDOT

× LÖYDÄ TYYLISI ×

Autamme lukijoitamme löytämään parhaat puolensa. Hae mukaan, lähetä itsestäsi lyhyt esittely ja kuva: yhteishyva.toimitus@sok.fi.

PAIKKA VAPAANA

Mitä täydennyksiä miehen vaatekaappi kaipaa tänä syksynä? Tässä stylistin täsmävinkit.

kuvat Juha Törmälä × **kuvausjärjestelyt** Akira Ahola
tyyli ja tyylivinkit Janic Leino × **vaatteet ja sovituspalvelu** Sokos Kaari
hiukset ja parrat Sokos Kaaren Hyvä olo -kampaamo ja hoitola Nina Holmström
meikki Sokos Kaaren maskeeraaja Sonja Mehtonen

Pieni vaiva, iso vaikutus. Neulottu taskuliina korvaa solmion ja viimeistelee huolitellun tyylin. Jos haluat pukea molemmat, anna taskuliinan ja solmion riidellä keskenään niin väreissä kuin materiaaleissa. Yhteishyvän muuttumisleikin miehet Mega (pelkääjän paikalla), Mikko (kuskina) ja Tero (takapenkillä) saivat vauhtia pukeutumiseensa stylisti Janic Leinolta ja Sokoksen sovituspalvelusta. Liftaa lisää vinkkejä seuraavilta sivuilta!

Ihmisten edessä.
Jos esiinnyt paljon työssäsi tai se vaatii erityistä pukukoodia, kiinnitä huomiota pukusi tai bleiserin materiaalin laatuun. Muista, että myös valmispukuja voi korjata mittaan vaatturilla. Lukijamallillamme Terolla yllä takki, 279 €, ja housut, 119 €. Turo. Neule, 199 €. Tiger of Sweden. Paita, 49,95 €. Jack & Jones. Kravatti, 24,95 €. Matex. Taskuliina, 24,95 €. Matex. Sokos Kaari. Kaulaliina ja sateenvarjo kuvausrekvisiittaa.

Trendilisää vaatekaappiin? Satsaa sporttivaatteisiin.

Mallia pelikentiltä.
Pue vilpoisiin keleihin golfkentilläkin nähty lippahattu. Keskikuvassa oikealla Mikolla yllä lippis, 69,95 €. Stetson. Takki, 179 €. Denim & Supply. Huivi, 19,95 €. L'asessor. Paita, 69,95 €. Camel. Farkut, 39,99 €. Esprit. Villasormikkaat, 24,95 €. Makia.

Hae rentoutta huivilla.
Isossa kuvassa Terolla yllä takki, 129 €. Denim & Supply. Neule, 34,95 €. Jack & Jones. Paita, 89 €. Denim & Supply. Housut, 130 €. J. Lindeberg. Huivi, 14,95 €. Matex. Sokos Kaari.

AIKA TANKATA?
Lokakuun ajan saat ABC Burgerista hirvihampurilaisen hintaan 6,50 €. Koko ateria 8,50 €. Kun nälkä iskee, pysähdy ABC-liikennemyymälään!

Yhtä matkaa

Näihin vaatekaapin klassikoihin voit luottaa vuodesta toiseen.

Merinohuivi,
39,95 €. Makia.
Suurimmat
Sokokset.

Bleiseri,
320 €.
J. Lindeberg.
Suurimmat
Sokokset.

Tikkitakki,
199 €. Turo.
Useimmat
Sokokset.

5-taskuhousut,
89,95 €.
Fynch-Hatton.
Sokokset.

Kengät,
129 €. Makia.
Suurimmat Sokokset.

Korvaaja peruspuvulle.
Yhdistele rohkeasti: puvun sijaan chino-housut ja pikkutakki on muodikas ratkaisu. Mikolla (vas.) päällystakki, 320 €. J. Lindeberg. Bleiseri, 69,99 €. Esprit. Paita, 150 €. Diesel. Housut, 99 €. Turo. Lakki, 64,95 €. Lacoste. Megalla (oik.) päällystakki, 279 €. Turo. Bleiseri, 320 €. J. Lindeberg. Paita, 100 €. J. Lindeberg. Housut 89,95 €. Fynch-Hatton. Avoplastron-huivi, 39,95 €. Matex. Sokos Kaari.

Pukukengät,
109 €. Nupukkia.
Vagabond. Sokokset.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Uusi lähestyminen.
”Nykyinen tyylisi on syntynyt vuosien ja elinpiirisi mukaan. Suosittelen rohkeita repäisyjä. Ulkoinen olemuksesi on ensimmäinen mielikuva, jonka tarjoat vastaantulijalle. Uusi ja huoliteltu minä saattaa yllättää ja viedä paikkoihin, joihin et uskaltanut edes ajatella päätyväsi”, stylisti Janic Leino vinkkaa. Kuvassa Megalla yllä takki, 89,95 €, ja neule, 99,95 €. Makia. Farkut, 89,95 €. Levi's. Pipo, 25,95 €. Pierre Cardin. Aurinkolasit kuvausrekvisiittaa. Sokos Kaari.

teksti Anni Nissi × **kuvat** Jussi Särkilahti

Tukka hyvin

Hiustaiteilija Taavi Vuokkovaaran ratkaisu kiireaamuihin on hoitoaine, vaha ja vasta saksittu hiusmalli.

Taavi Vuokkovaara, 32, on monelle televisiosta tuttu. Hänet on nähty suunnittelemassa mallikokelaille uusia kampauksia *Huippumalli haussa* -sarjassa ja opettamassa ilma-akrobatiaa *Voitolla yöhön* -viihdeohjelmassa. Se kertookin vauhdikkaasta miehestä paljon. Vuokkovaara ei ole koskaan ollut rutiineihin jämähtävää sorttia.

Hän aloitti näyttelijänuransa teatterissa 16-vuotiaana ja kävi myös sirkuskoulua. Kun ilma-akrobatia alkoi luonnistua rutiinilla, päätti Vuokkovaara 22-vuotiaana kouluttautua vielä kolmanteenkin ammattiin. Valinta ei ollut vaikea.

”Minulla oli teatterissa aina tapana mennä paikalle pari tuntia etukäteen juoruilemaan kampaajien kanssa. Päädyin auttamaan kampaajia pikkujutuissa ja kerran pääsin myös leikkaamaan näyttelijän hiukset”, Vuokkovaara muistelee.

Kampaamokoulupäivää saattoi seurata iltapäivän sirkuskeikka ja yömyöhään jatkuva vuoro hiusnäytöksessä.

”Päätin jo silloin, että on oltava oma-aloitteinen ja tartuttava kaikenlaisiin työtarjouksiin. Hiusammattilaisia on Suomessa niin paljon, että vaarana on hukkua massaan.”

Samalla polulla Vuokkovaara on edelleen, ja nykyään työ on yhdistelmä esiintymistä, kampaamotyötä ja aika ajoin sirkustakin.

VAHAA VAI GEELIÄ?

Vuokkovaaran silmät syttyvät, kun puhe käy uusimpaan projektiin. Hän on päässyt mukaan kehittämään kotimaisen Biozell-sarjan tuotteita.

”Jos olen sitä mieltä, että kehitteillä oleva hiusvaha voisi olla kuitumaisempi, voin sanoa sen suoraan ja mielipidettäni kuunnellaan. Hetken päästä saan uuden näytteen, joka on toivomani kuituvaha.”

Vahoista puheen ollen: jos käytössä on ollut vuosikausia sama tuote, Vuokkovaara kannustaa kokeilemaan rohkeasti uusia. Koostumuksissa on tapahtunut valtavia muutoksia. Jos

Taavin nopeat vinkit

SIISTI SUU
Ensimmäisenä kiinnitän huomion ihmisen hampaisiin. Kun hampaat ovat hoidetut, olokin on puhdas.

VALITSE TUOKSUSI
Käytän hajusteetonta deodoranttia, sillä en halua sekoittaa tuoksuja. Asiakaspalvelijan ei pidä tuoksua liikaa.

PIDÄ MALLI KURISSA
Pääset aamuisin helpommalla, kun leikkautat hiusmallin skarpiksi 2–5 viikon välein hiusten kasvutahdin mukaan.

KATSE KYNSIIN
Ammateissa, joissa kädet ovat paljon esillä, kannattaa pitää kynnet ja kädet siistinä.

123RF

Taavi Vuokkovaara kasvattaa ensimmäistä kertaa elämässään pidempää surffitukkaa.

90-luvulla valikoimissa oli lähinnä rapsakoiksi kovettuvia geelejä, nyt tarjolla on kymmeniä erilaisia geelejä ja vahoja.

”Eri tuotteita voi myös sekoitella keskenään. Jos hiukset ovat paksut tai pitkät, liimamaisesta vahasta ja vahvasta geelistä saa sekoitettua hyvän tuotteen, joka pitää hiukset paikallaan muttei liimaa niitä yhteen.”

Kiireisille miehillä hän suosittelee suolasuihketta, jota moni asiakas kuulemma lainaa kumppaniltaan.

”Ne toimivat monilla vahoja paremmin, sillä ne eivät erotu hiuksista tai tee hiuksia raskaiksi.”

MIESKIN KÄY KASVOHOIDOSSA

Mikä on miesten trendi numero yksi? Taavi Vuokkovaaran arvion mukaan partojen ja viiksien hoitaminen sekä hiusten kasvattaminen. Vuokkovaara seuraa trendejä etenkin kuvanjakopalvelu Instagramin kautta. Hän on huomannut, että miehet ovat viime vuosina vapautuneet itsensä hoitamisen suhteen.

”Tunnen miehiä, jotka kiinnittävät ulkonäköönsä enemmän huomiota kuin tyttöystävänsä. Monet käyvät kasvohoidoissa, muotoilevat kulmakarvojaan ja hoitavat kynsiään.”

Itse hän ei ole niinkään laittautuja, vaan uskoo hyvään perushygieniaan sekä hiusten ja ihon säännölliseen hoitamiseen.

”Hoitoaineen käyttö helpottaa elämää myös silloin, kun hiukset ovat lyhyet. Hoidetut hiukset ovat vähemmän pörröiset. Ja niinä päivinä, jolloin mikään ei toimi, voi onneksi aina vetää lippiksen päähän.” •

Hiusten hellimisviikko Sokoksissa, Emotioneissa ja verkkokaupassa 17.–23.10. Huippuetuja kampaamotuotteista!

MARIA NILA True Soft -sampoo, 350 ml, ja **-hoitoaine**, 300 ml, korjaavat kuivaa hiusta sekä ehkäisevät värin haalistumista. Ainesosat ovat vegaanisia. 19,90 €/kpl. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

MARIA NILA True Soft -hiusnaamio, 250 ml, kosteuttaa ja ravitsee hiuksia sekä suojaa hiusväriä. Arganöljy vähentää sähköisyyttä. Ainesosat ovat vegaanisia. 21,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

L'ORÉAL PARIS Magic Retouch -tyvisävyte, 75 ml, peittää juurikasvun muutamalla suihkauksella. Useita värejä. Alk. 7,25 €. Prismat ja Sokokset.

Värillä on väliä

MARIA NILA -muotoilusuihke, 400 ml, antaa kevyen pidon ja vähentää hiusten sähköisyyttä. Pidentää hiusvärin kestoa. Ainesosat ovat vegaanisia. 24,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

SCHWARZKOPF Color Refresher -vaahto, 75 ml, raikastaa hiusvärin hellävaraisesti kolmessa minuutissa. Useita värejä. Alk. 6,75 €. Suurimmat Prismat, Sokokset ja S-marketit.

BIOZELL PROFESSIONAL Men Bullet Proof -hiuslakka, 300 ml, antaa erittäin voimakkaan pidon ja harjautuu helposti pois. Alk. 5,95 €. Suurimmat Prismat.

BIOZELL PROFESSIONAL ink -suoravärillä luot vaalennettuihin hiuksiin kirkkaita- tai pastellisävyjä. Voit myös sekoittaa oman sävysi. 11,45 €. Useita värejä. Prismat ja Sokokset.

TAVARANTOIMITTAJAT

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Uudet ihanat karkkimaut

Pingviini Klovnikakku

6–8 annosta

- 2 l Pingviini Polka -jäätelöä
- värikkäitä vaahtokarkkeja (pieniä ja isoja)
- 2 pyöreää hedelmäkaramellia
- lakritsinauhaa
- pinkkiä sokerivesikuorrutetta
- punaista sokerimassaa tai marsipaania

Laita tarjoiluvati pakkaseen tunniksi tai pariksi. Pyöritä sokerimassasta/marsipaanista pallo klovnin nenäksi. Laita jäätelöpalat vierekkäin kylmälle tarjoiluvadille. Tee vaahtokarkeista klovnille hiukset, karamelleista korvat ja lakritsinauhasta ristisilmät. Pursota pinkistä sokerivesikuorrutteesta punainen naurava suu ja viimeistele suu lakritsinauhalla. Asettele viimeiseksi paikalleen klovnin punainen nenä.

Vinkki: *Voit tehdä klovnille nenän myös esim. punaisesta marmeladikuulasta tai mansikasta!*

Suomen pakastetuin – tietysti suomalaisesta KERMASTA

teksti Niina Korhonen × **kuvat** Roope Permanto

MIKSI MINUSTA KERÄTÄÄN OSTOTIETOA?

Ostotiedon avulla saat omasta kaupastasi yhä parempaa palvelua, kuten kassakuitit kännykkään, personoituja ostoslistoja ja lisää lempituotteitasi.

S-ryhmä ryhtyi syyskuun alussa keräämään entistä tarkempia tietoja S-Etukortilla marketkaupasta tehdyistä ostoksista. Prisman, S-marketin, Salen, Alepan, ABC:n, Kodin Terran ja S-Raudan lisäksi tuotekohtaista tietoa kertyy nyt myös Marks & Spenceristä.

Aiemmin rekisteriin kirjautui ruokakaupoista tietoa vain tuoteryhmätasolla, nyt yksittäisten tuotteiden tasolla. Siis näin: ennen tiedettiin asiakkaan ostaneen tuoteryhmästä maidot ja kermat, nyt tiedetään, että asiakas on ostanut puolentoista litran purkin Valion luomumaitoa.

Miten sinä hyödyt ostotietojen keräämisestä? Kuka tietojasi käsittelee? SOK:n johtaja **Veli-Pekka Ääri** ja SOK:n asiakkuusjohtaja **Pekka Malmirae** vastaavat 14 yleisimpään asiakasomistajia askarruttavaan kysymykseen.

1 Mitä hyötyä kenellekään on siitä, että S-ryhmä tietää makkaraostokseni?

Ostotietojen keräämisestä hyödyt ennen kaikkea sinä. Ostotietojen avulla kauppa voi parantaa palveluaan eli kehittää valikoimia ja personoida palveluita erilaisten asiakkaiden mukaan.

”Mitä tarkemmin tunnemme erilaisten asiakasryhmien ostokäyttäytymisen, sitä hyödyllisempiä palveluja pystymme tuottamaan. Tarkoituksena on helpottaa ennen kaikkea asiakkaidemme arkea”, vastaa Pekka Malmirae.

2 Käytetäänkö tietojani palvelun parantamisen lisäksi muuhunkin?

Kyllä, viestinnän ja markkinoinnin kohdentamiseen. Jos ostotiedoista selviää, ettet syö lihaa, sinulle voidaan viestiä vaikka kasvisvaihtoehtojen uutuuksista.

3 Onko muita hyviä puolia? Voinko itse käyttää tietoja hyväkseni?

Ostotietojen perusteella tuotetaan myös uudenlaisia digitaalisia palveluja, jotka helpottavat omistajan arjen asiointia.

”Hyvä esimerkki tällaisista asiakas- ja ostotietoja yhdistävistä palveluista ovat sähköiset kassakuitit, jotka arkistoituvat Omalle S-kanavalle ja S-mobiiliin. Julkaisemme tarkkaan ostotietoon perustuvia palveluita lisää syksyn aikana. Palvelut ovat työkaluja asiakkaalle itselleen, ja ne liittyvät niin toteutuneiden ostojen seurantaan kuin tulevien ostosten suunnitteluun”, vinkkaa Veli-Pekka Ääri.

4 Lisääntyykö saamani viestinnän määrä?

Viestinnän määrän ei ole tarkoitus lisääntyä, vaan viestinnän on tarkoitus kohdentua entistä tarkemmin sinua kiinnostavaksi niin S-ryhmän digitaalisissa kanavissa kuin paperisessa postissa. →

→ **5 Ei kiitos, en kaipaa enempää viestintää tai markkinointia. Miten estän sen?**
Voit halutessasi kieltää tarkemman ostotiedon käytön markkinoinnin ja viestinnän kohdentamisessa.

Kiellon voit tehdä Omalla S-kanavalla tai S-ryhmän asiakaspalvelupisteessä Prismoissa tai suurimmissa Sokoksissa. Voit myös soittaa S-ryhmän asiakasomistajapalveluun 010 765 858 (ma–pe klo 8–20, 0,088 €/min).

6 Saanko silti Bonusta, vaikka kiellän tietojeni käyttämisen markkinoinnin kohdentamiseen?
Kyllä. Valinnalla ei ole vaikutusta Bonuksen maksamiseen tai S-Etukortilla saataviin hintaetuihin.

7 Miksi aloitte kerätä tietoa juuri nyt?
Uudistus ei ole radikaali. Mahdollisuus tietojen keräämiseen on ollut olemassa jo vuodesta 2014, ja aiemmin rekisteriin on kerätty tarkkoja ostotietoja Sokos- ja Emotion-ketjuista sekä Sokoksen, Prisman ja Kodin Terran verkkokaupoista.

Syyskuusta tietoa on ryhdytty keräämään S-ryhmän marketkaupasta sekä Marks & Spencer -ketjusta. Hotelleista, ravintoloista ja S-ryhmän yhteistyökumppaneilta tehdyistä ostoksista kertyy rekisteriin vain kuitin loppusumma.

8 Miten pääsen näkemään minusta kerätyt tiedot?
Näet sinusta asiakasrekisteriin kerätyt tiedot helposti Omalta S-kanavaltasi, kun kirjaudut sisään osoitteessa S-kanava.fi.

Alkuvaiheessa näet palvelussa sähköiset kassa- ja takuukuittisi sekä ostotiedot kuitin loppusumman tasolla.

”Tuomme lähikuukausien aikana asiakkaalle työkalut, joiden avulla hän voi tarkastella omia ostoksiaan yhä tarkemmalla tasolla”, Pekka Malmirae lupaa.

Voit katsoa omia tietojasi verkossa aina, kun haluat.

9 Näkevätkö muut perheenjäsenet, mitä olen ostanut kaupasta?
Vain sinä näet tuotekohtaiset tiedot itse tekemistäsi ostoksista. Jos samassa perheessä on useampi S-Etukortin käyttäjä, näkee talouden pääjäsen muiden henkilöiden bonusostot kuitin loppusumman tasolla. Hän ei siis pääse tarkastelemaan muiden yksittäisiä tietoja ostetuista tuotteista.

10 Miten voin poistaa asiakasrekisteristäni jonkin tiedon?
Tällä hetkellä se onnistuu ottamalla yhteyttä asiakasomistajapalveluun S-kanava.fi-palvelun kautta.

11 Pääseekö kaupan kassa nyt näkemään minun ostokseni?
Ei. S-ryhmässä ostotietoja käsittelee vain rajattu joukko ihmisiä, joiden työtehtäviin asia kuuluu ja jotka ovat allekirjoittaneet salassapitosopimuksen.

12 Eihän kukaan katsele rekisteritietojani huvikseen?
Ei. S-ryhmässä valvotaan asiakastietojen käsittelyä. Asiakastietoja hallinnoivat järjestelmät on suojattu, ja niihin kirjaudutaan henkilökohtaisilla käyttäjätunnuksilla ja salasanoilla. Asiakastietojen käsittelystä jää aina järjestelmään jälki.

Asiakastietoja käsitellään asiakasryhmittäin aina, kun se on mahdollista. S-ryhmä ei siis tutki yksittäisen asiakkaan tuotekohtaisia ostotietoja.

13 Voivatko tietoni päätyä S-ryhmästä eteenpäin, vaikka vakuutusyhtiöille tai pankille?
S-ryhmä ei myy eikä luovuta asiakasomistaja- ja asiakasrekisterissä olevia tietoja eteenpäin.

14 Kuinka kauan ostotietoni säilyvät tallessa?
Kaksi vuotta. Sen jälkeen ne vanhenevat ja poistuvat. •

Lue lisää ostotiedon keräämisestä osoitteesta S-kanava.fi/parempiarki.

MAINOS

Upeaa HIUSTENKASVUA

- Kaikki alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni 31 vuotta sitten. Hiuslaatuni muuttui silloin huomattavasti ohuemmaksi, ja tulin yhä epätoivoisemmaksi. Hiukseni olivat niin harvat, että päänahkani kuulsi tummien hiuksieni alta. Luulin silloin, että hiukseni jäisivät näin ohuiksi loppuiäkseni. Hair Volume™ on kuitenkin muuttanut tilannetta, ja hiuslaatuni on parantunut.

OLIN EPÄVOIVOINEN HIUSTENI VUOKSI
Tina on 55-vuotias ja työskentelee esikouluopettajana. - Muutokset hiuksissani masensivat minua, ja olin surullinen, vaikka tietysti iloitsinkin lapsistani. On kauheaa, miten hiusten huono kunto voi vaikuttaa itsetuntoon.

SISKONI SUOSITTELI HAIR VOLUMEA
- Siskoni on töissä terveyskaupassa, ja noin 4 kuukautta sitten hän suositteli minulle Hair Volume -ravintolisää. Hän oli nähnyt, että asiakkaat tulivat aina hakemaan sitä lisää ja sanoivat, etteivät voi olla ilman tuotetta, koska se toimii niin hyvin.

HIUKSENI KASVAVAT VAUHDILLA
- Hiukseni kasvavat nykyään niin paljon, että joudun käymään kampaajalla kuukausittain. Kampaajanikin on kysynyt, mitä olen tehnyt hiuksilleni. Hän on huomannut, että hiukseni ovat vahvistuneet ja näyttävät terveiltä. Hiukset ovat iso osa hyvää itsetuntoani, ja on todella hienoa, että sain hiukseni takaisin Hair Volume -tablettien avulla.

New Nordic asiakaspalvelu:
(09) 8540 742
ark.10–16
info@newnordic.fi

SOKOS emotion

”Tärkeintä on tuoda toivoa”

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä. Sairaus pysäyttää aina myös läheisten arjen. Veli ja aviomies kertovat, miltä se tuntuu.

teksti Ninarose Maoz × **kuvat** Ida Nisonen

”On elämä ennen syöpää ja elämä syövän jälkeen. Syöpäni on aggressiivista laatua, ja kontrollit jatkuvat yhdentoista vuoden ajan. Toivo parantumisesta kokonaan vie eteenpäin, mutta hengähtämään pystyn vasta vuosien päästä. Tällä matkalla läheiseni ovat olleet korvaamaton tuki”, sanoo Laura Puhjo.

JUHO PUHJO, 26
Sisko Laura Puhjo, 30,
sairastui rintasyöpään 2015

”Ensimmäinen ajatukseni oli, ettei tämä voi olla totta.

Tekstiviesti tammikuussa 2015 tuntui samaan aikaan epätodelliselta ja pelottavalta. Siskoni **Laura** kirjoitti viestissä sairastavansa rintasyöpää. Myöhemmin hän kertoi, ettei hän ollut pystynyt soittamaan ja kertomaan asiaa ääneen.

Laura oli ollut kipeänä koko syksyn, kuumeillut ja joutunut olemaan paljon poissa töistä, mutta kukaan ei voinut kuvitellakaan, että syy olisi syöpä.

Olen kahden pojan ja kolmen tytön sisarusparven kuopus, ja Laura on minusta seuraava. Olemme kaikki aina olleet läheisiä, mutta Lauran kanssa olemme olleet kuin paita ja peppu. Lapsina jaoimme yhteisen huoneen ja asuimme myöhemmin kämppäkavereinakin vuoden.

Tuntui epäreilulta. Miksi juuri Laura? Hän on kiltti ja huomaavainen ihminen, joka auttaa aina muita. Ja miksi niin nuorena? Tiesin toki, ettei syöpä katso ikää, mutta on harvinaista sairastua rintasyöpään 29-vuotiaana.

YLIPIRTEÄ ESITYS

En puhunut Lauran kanssa paljon syövästä. Kun tapasimme, esitin ylipirteää. Halusin, että hän pitää ajatukset muissa asioissa. Itse soitin kaverilleni. Jollekin oli pakko purkaa asioita, kun en halunnut kuormittaa Lauraa.

Kuukausi Lauran diagnoosista me kummatkin makasimme samaan aikaan leikkauspöydillä, mutta eri sairaaloissa ja eri syistä. Soitimme vielä leikkausaamuna toisillemme ja sovimme, että illalla nähdään.

Lauran hiukset ovat alkaneet kasvaa: tummaa käkkärää entisen suoran sijaan.

Leikkauksessa Lauralta poistettiin rinta. Sen hän otti reippaalla asenteella. Kun oli kyse elämästä ja kuolemasta, rinta oli sivuseikka.

VAHVIMMASTA TULI HEIKOIN

Leikkauksen jälkeen alkoi rankin: säde- ja sytostaattihoidot. Laura oli huonovointinen ja saattoi maata vessan lattialla. Ruoka ei maistunut ja hiukset sekä kulmakarvat tippuivat. Laura oli aina ollut meistä sisaruksista itsenäisin ja vahvin. Nyt hän oli heikko ja riippuvainen muista. Olimme päättäneet yhdessä perheeni kanssa, että tästä selvitään. Tuli tappajafiilis. Emme antaisi syövän nujertaa.

Laura tarvitsi meitä kaikkia tuekseen. Kävimme Lauran luona Lahdessa auttamassa käytännön asioissa, siivosimme ja hoidimme ruokaostokset. Lauran ja hänen avomiehensä suhde kariutui pian diagnoosin jälkeen, joten Laura oli jäänyt yksin. Hän tosin sanoo, ettei sairaudella ollut asian kanssa tekemistä.

JUHLA ELÄMÄLLE

Huumori, joskus rankkakin, auttoi aiheen käsittelyssä. Kun futiskaverini käskivät tuomaan mukana isorintaisen naisen, tokaisin, että ei ongelmaa. Tuon Lauran, tosin hänellä on vain yksi rinta. Laura nauroi, kun kerroin tästä hänelle. →

→ Luottoni syöpähoitoihin on kova, vaikka hoitavan lääkärin mukaan syöpä oli aggressiivinen. Luotin myös siihen, että Laura selviää.

Syöpä merkitsi ennen kuolemantuomiota, nyt sille on entistä paremmat ennusteet. Laura puhui pelkkää hyvää saamastaan hoidosta ja kertoi, että lääkärit ja hoitajat olivat ykkösluokkaa. Sairaalaan oli helppo mennä. Tutut hoitajat tervehtivät, ja Laurasta tuntui, kuin olisi mennyt kotiin.

Ensimmäinen vuositarkastus jännitti. Sama on nyt edessä joka vuosi. Kun Laura täytti viime joulukuussa 30 vuotta, varasimme juhlatilan ja pidimme hänelle isolla kaveriporukalla elämänjuhlat. Itkimme ja nauroimme.

Nyt elämä on palannut kutakuinkin ennalleen. Lauran hiukset ovat alkaneet kasvaa. Tosin suoran sijaan tulee tummaa käkkärää, samanlaista kuin meidän **Pirkko**-äidillämme. Kutsummekin Lauraa nyt pikku-Pirkoksi.”

HANNU AHONEN, 62
Vaimo Sirpa Ahonen, 61, sairastui rintasyöpään 2009

”Kun menimme naimisiin 34 vuotta sitten, emme tehneet sitä leikkimielellä. Lupasimme kulkea rinnakkain myötä- ja vastoinkäymisissä. Tuo sana on pitänyt. En pystyisi katsomaan itseäni peiliin, jos pahan paikan tullen ottaisin jalat alleni.

Kun **Sirpa** vappuaattona 2009 huomasi kovan pahkan kainalossaan, hän tajusi heti, mistä on kyse. Ymmärsin itsekin tilanteen vakavuuden, mutta tietysti toivoin loppuun saakka, että olisi kyse jostain muusta. Sirpa oli käynyt puolitoista vuotta aiemmin mammografiassa, eikä siellä ollut näkynyt mitään.

Kun Sirpa meni vapun jälkeen ultraan ja paksuneulanäytteeseen, olivat uutiset pahimmat: aggressiivinen rintasyöpä. Diagnoosi tuntui musertavalta, mutta sanoin Sirpalle, että käymme sairauden läpi yhdessä.

Olin juuri aloittanut uudessa työpaikassa, kun diagnoosi tuli. Kun kerroin pomolleni Sirpan sairaudesta ja siitä, että haluaisin olla mukana hoidoissa, hän sanoi, että ilman muuta, kunhan vain hoidan hommani.

”VAHDIN VIERESSÄ, ETTÄ SIRPA SÖI”

Sirpa leikattiin kuukauden päästä. Lähdimme pian sen jälkeen 12 päivän matkalle Viroon. Ajoimme maata ristiin rastiin. Virossa oli paljon tapahtumia ja nähtävää, mutta ennen kaikkea puhuimme. Vaikka halusin olla optimistinen, keskustelimme myös siitä, että mitä jos.

Sitten alkoivat hoidot. Olin kaikessa mukana. Kuljetin häntä sairaalan ja kodin väliä. Sairaalassa toin jääpaloja ja ruokaa. Solumyrkyt veivät makuaistin. Vahdin, että Sirpa söi.

S-ryhmästä roosaa rinnalle

Lokakuussa kerätään jälleen varoja suomalaiseen syöpätyöhön. Syöpäsäätiön Roosa nauha -keräyksen tavoitteena on edistää rintasyöpätutkimusta ja vaikuttaa siihen, että yhä useampi syöpä voidaan ehkäistä ja hoitaa.

Keräyksen symbolina toimii Roosa nauha, jonka kuosin on suunnitellut tänä vuonna muusikko **Michael Monroe** (lue lisää Michaelista sivulta 114).

S-ryhmä on keräyksen pääyhteistyökumppani ja myy Roosa nauhoja sekä Roosa nauha -tuotteita Prismoissa, Sokoksissa, Emotioneissa, S-marketeissa, Alepoissa, Saleissa ja ABC-liikennemyymälöissä ympäri Suomen. Keräykseen voi lahjoittaa rahaa myös verkossa: www.roosanauha.fi.

Olin aina ollut hyvä nukkumaan, mutta nyt valvoin yöt. Yöt menivät lohtusyömiseksi, ja painoa kertyi Sirpan sairasaikana 15 kiloa. Mietin, että miten jaksan, mutta olin päättänyt, että tämä hoidetaan.

USKALLA PUHUA JA TOIVOA

En jäänyt rypemään suruuni enkä suostunut vajoamaan synkkyyteen. Sen sijaan puhuin tulevaisuudesta. Olimme aina tehneet paljon asioita yhdessä ja puhuimme siitä, mitä tekisimme ja minne menisimme, kun sairaus helpottaisi. →

Sirpa Ahonen sairastui rintasyöpään seitsemän vuotta sitten. ”Hannu ja muu perhe jaksoivat seistä rinnalla väsymättä. Kun kerran tulin kotiin, kannettavassa cd-soittimessa soi Kirkan Silta yli synkän virran. Hannu oli laittanut sen minua varten. Kuuntelin kappaletta monta kertaa myöhemmin ja sain siitä valtavasti voimaa. Sairaalassa olin ainoa, jonka puoliso oli mukana hoidoissa. Kuulin vasta jälkikäteen, että sairauteni aikana Hannu oli valvonut yöt huolesta.”

→ Käsittelimme sairautta myös huumorin kautta. Hoitojen alettua Sirpa oli juuri käynyt kampaajalla ja leikannut hiuksensa lyhyiksi, kun hän huomasi, että ne vähätkin tippuvat pois. Ajoin hänet kaljuksi ja nauroimme, että onneksi emme olleet uimahallissa. Muuten perään olisi jäänyt vain vana karvoja.

Olemme molemmat avoimia luonteeltamme ja puhuimme sairaudesta avoimesti myös muille. Ihmisten oli helppo lähestyä meitä. Kun työkaverit kysyivät Sirpalta, miten hän voi nauraa kun on kuolemansairas, hän vastasi, ettei ole heittänyt lusikkaa nurkkaan. Se on mielestäni tärkeintä. Toivoa ei saa menettää.

PUOLISOT SAIRASTUVAT YHDESSÄ

Sirpa kävi vuosittain tarkistuksissa, ja kun viisivuotistarkastus vuonna 2014 oli tulossa, pelotti. Mietin, että mitä jos kaikki alkaisi uudestaan. Mutta paperit olivat puhtaat ja Sirpa on nyt virallisesti terve. Samoihin aikoihin syntyi ensimmäinen lapsenlapsemme.

Kun puoliso sairastuu, sairastuvat kumppanit yhdessä. Terveen rooli on hoivaamisen lisäksi olla tuomassa toivoa ja valaa uskoa tulevaisuuteen.

MITÄ SANOISIN TOISELLE?

Terveeltä osapuolelta vaaditaan paljon pitkämielisyyttä. Moni pari eroaa sairauden vuoksi. Ehkä sellaisissa liitoissa on ollut jotain pielessä jo aiemmin. Jos koskaan ei ole puhuttu asioista, miten aloitetaan kriisin keskellä? Meidän suhteemme onneksi vain vahvistui, ja lähennyimme toisiamme.

Ihmiset eivät usein tiedä, mitä sanoa, kun heille kertoo syövästä. Mielestäni parasta on kertoa, että olen käytettävissä, jos toinen haluaa puhua tai tarvitsee apua. Näin toimin, kun oma työkaverini sairastui rintasyöpään. Oli helppo kohdata hänet ja olla tukena, kun olin käynyt läpi Sirpan sairauden.” •

Joka kahdeksas nainen sairastuu

Rintasyöpään sairastuu Suomessa noin 5 000 naista vuodessa. Se on naisten yleisin syöpä.

”Sairaus on yleisin 50–69-vuotiailla. Siksi kutsu maksuttomaan seulontamammografiaan lähetetään juuri tuon ikäisille naisille”, kertoo dosentti, syöpätautien erikoislääkäri **Riikka Huovinen** Turun yliopistollisesta keskussairaalasta.

Tyypillinen merkki syövästä on rinnassa tuntuva kyhmy tai kovettuma tai seulontamammografiakuvauksessa näkyvä muutos. Joka toinen syövistä todetaan seulontaikäisillä.

”Harvinaisempia oireita voi olla esimerkiksi kyhmy kainalossa, rinnan ihomuutos tai kipu.”

© 2016 Chiquita Brands L.L.C.

Chiquita®

PELATAAN YHDESSÄ!

chiquita.fi
osoitteessa voit voittaa joka päivä Hasbro-pelejä.

Lisäksi jaossa huikea pelipaketti joka viikko!

Kampanja on voimassa 30.9.–30.11.2016.

Hasbro Gaming

HASBRO and its logo, TWISTER, HUNGRY HUNGRY HIPPOS, GUESS WHO?, CONNECT4, are trademarks of Hasbro and are used with permission.
© 2016 Hasbro. All Rights Reserved. Licensed by Hasbro.

UUTUUS!
KOSTEA WC-PAPERI

Täydellisen raikas ja puhdas tunne

Kostea wc-paperi ja kuiva wc-paperi ovat täydellinen yhdistelmä, kun haluat tuntea olosi puhtaan raikkaaksi. Tuote on tarkoitettu koko perheen päivittäiseen käyttöön. Lotus kostea wc-paperi on dermatologisesti testattu, iholle pH-neutraali ja alkoholiton.

Kaksi helppoa vaihetta:

lotus

www.lotus.fi

× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.

Paita pois ja hoitoon

Hoidot pelottivat. Leikkaus ja kaikki sitä seuraava: sytostaatit, sädehoito, lääkkeet. Aluksi ei kerrottu tarkkaa hoitosuunnitelmaa. Syöpäsolun vihaisuus määräisi sen. Teki mieli uikuttaa, mutta päätin olla repsahtamatta itsesääliin.

Rintasyöpä on myös henkinen koettelemus. Kliiniset hoidot parantavat lähes kaikki sairastuneet. Palaamme arkeemme, jonka pyhyyden tajuamme vasta nyt. Mikään ei ole kuitenkaan niin kuin ennen sairastumista. Olemme saaneet kolauksen. Meitä on muistutettu kuolevaisuudestamme.

Kuljemme kiltisti hoidot läpi. Nöyrrymme, vaikka tekee kipeää, voimme huonosti ja väsymme. Hoito suojaa meitä pahemmalta, ehkäisee ennalta. Päivä päivältä, viikko viikolta, kuukausi kuukaudelta lähenemme tavallista elämää. Se tuntuu hoitoputkessa ainoalta tavoiteltavalta asialta.

En ollut heti sinut itseni kanssa, vaikka lääkäri julisti minut terveeksi. Sädetetty rinta hehkui ja kiehui vielä viikkoja hoitojen jälkeen. Aurinko oli siltä kielletty vuoden. Kavahdan yhä kaikkea kuumaa, vaikka hoidoista on yli viisi vuotta.

Sairauden ja toipumisen aikana turvauduin mieheen, poikaan ja muutamaan ystävään. Hyväksyin, että minua hoidettiin sairauteni tähden, ettei se uusisi. Tuntemuksia ja väsymystä ei voinut siirtää kenellekään muulle. Ne laahasivat vain minussa.

Loukkaannuin elämälle siitä, että syöpä pysäytti.

Loukkaannuin elämälle siitä, että syöpä pysäytti. Jouduin telakalle, kun kirjoittamistyö oli hyvässä vauhdissa. En jaksanut luoda uutta hoitojen aikana. Ajatukseni olivat painavia murikoita tai itsekseen romahtelevia lahoja puita. Masennuin enemmän kuin koskaan. Ei se ihme ollut. Ei minua ennen ollut kuolemalla uhattu.

Toipuminen otti aikansa. Ensin toipui rinta, sitten nainen. Arvet vaalenivat muistoiksi, hoitojaksot kokemuksiksi. Kun näen tavaratalossa riutuneen, huiviturbaanisen naisen, tekee mieli mennä sanomaan: ”Kyllä sinä selviät.”

ROOPE PERMANTO

Vierailemme vuoden aikana kodeissa, jotka ovat syntyneet entisiin kauppoihin.
Tämä on osa 5/6.

FUNKISHELMI HERÄSI ELOON

Arkkitehtipariskunta loihti 700 neliön osuuskauppaan kauniin kombon japanilaista yksinkertaisuutta ja suomalaista selkeyttä.

teksti Emmi Maaranen × **kuvat** Eija Hiltunen

Ilomantsissa vanhalla Kauppatiellä on viehättäviä puutaloja rinta rinnan. Suuren valkoisen talon sisäänkäyntiä koristaa kullanvärinen laatta. Se kertoo talon olleen vuoden 2008 maakunnallinen rakennuskohde Pohjois-Karjalassa.

Tässä on Ilomantsin entinen osuuskauppa, nykyinen arkkitehti- ja suunnittelukonttori sekä koti. Talon omistavat arkkitehti ja sisustusarkkitehtien opettaja **Nina Kosola**, 44, sekä hänen avomiehensä, arkkitehti- ja graafinen suunnittelija **Arto Liimatta**, 56.

Jo eteisessä on selvää, että kodissa kaikki on tarkasti harkittua. Portaat vievät yläkertaan, jossa aukeaa kaunis, skandinaavinen asunto: valoa, vaaleaa puuta ja 1940-luvun designia.

ALKUPERÄISYYS KADOKSISSA

Reilut kymmenen vuotta sitten talo näytti hyvin erilaiselta. Liimatta ja Kosola asuivat Kauppatien toisella puolella, kun entisen osuuskaupan pihalle ilmestyi myytävänä-kyltti. Talo alkoi kiehtoa, vaikka rakennus oli päässyt jo vähän huonoon kuntoon.

”Kävimme katsomassa useita eri taloja, muun muassa vanhaa pappilaa. Halusimme vanhan rakennuksen, jolla on historia”, pari kertoo.

”Arto joutui pakottamaan minut alun perin tänne”, Kosola naurahtaa.

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa oli lopettanut talossa 1970-luvulla. →

Valoa riittää. Entisessä osuuskaupassa on lähes 700 neliömetriä kolmessa kerroksessa.

LUE AIEMMAT OSAT.
yhteishyvä.fi

”Meille oli unelmien täyttymys löytää vanha, historiaa huokuva rakennus. Täällä saimme suunnitella jokaisen yksityiskohdan omien toiveidemme mukaan”, sanovat Nina Kosola ja Arto Liimatta.

Alun perin kaupan edessä on ollut puomi, johon on voinut kiinnittää hevosen.

Avomies toi alkuun vastahakoisen Nina Kosolan taloesittelyyn. Funkishelmen mahdollisuudet hurmasivat arkkitehdin.

Aaltoileva sisäkatto on tehty jätemateriaalista. Pariskunnan tuttu työskenteli parketti-tehtaalla ja vinkkasi, että viallista pintaviilua pystyy ostamaan edullisesti.

Matoilla päällystetty tatami-huone on Arton lempipaikka. Siellä voi katsella elokuvia tai vaikka harjoitella judoa.

Kirjastossa on huonekaluryhmä 1940-luvulta. Suuri osa talon huonekaluista ja materiaaleista on hankittu kierrätettyinä.

Pari keskittyi sisustuksessa funktionalismiin.

Sen jälkeen talossa oli ollut niin kunnanvirasto, nahkaompelimo, matkustajakoti kuin insinööritoimisto. Melkein jokainen toimija oli remontoinut taloa, eikä rakennusta enää edes tunnistanut vanhaksi funkishelmeksi. Matkustajakodin takia rakennus oli täynnä pieniä, lastulevyillä eristettyjä koppihuoneita.

Kaikkien remonttien jälkeen oli vaikeaa hahmottaa, miltä talo voisi näyttää.

”Kävimme katsomassa taloa monta kertaa. Pikkuhiljaa aloimme saada visiota, millaisia mahdollisuuksia talo tarjosi.”

KAUNISTA JA YKSINKERTAISTA

Kosola ja Liimatta tekivät ostopäätöksen vuonna 2003. He päättivät avata yläkerran kadun puolelle yhden suuren tilan ja pitää pihan puolella erilliset huoneet. Alakertaan tulisi työtilat. Neliöitä talossa oli kellareineen lähemmäs seitsemänsataa.

Remonttiin kului hiukan alle kolme vuotta, kun taitavat kirvesmiehet pääsivät hommiin. Pari pääsi muuttamaan taloon vuonna 2006. Lähes kaikki uusittiin rakennuksen runkoa lukuun ottamatta. Ideana oli, että talo henkisi ulkoa alkuperäisyyttä. Näyteikkunat ja osa julkisivun sisäänkäynneistä palautettiin.

”Remontti oli siinä mielessä helppo, että se oli niin laaja ja täydellinen. Ei tarvinnut miettiä, mitä täällä säästäisi.”

Vuonna 1939 valmistunut talo edustaa funktionalismia. Se on myös Liimatan ja Kosolan lempisuuntaus, joten remontti- ja sisustusratkaisujen suunnittelussa päätettiin keskittyä siihen.

Kotiin on yhdistetty myös palasia perinteisestä japanilaisesta rakentamisesta

”Japanilaisessa rakentamisessa ja funktionalismissa on molemmissa yksinkertaisuutta ja kauneutta”, pariskunta sanoo.

Japanilaisuus näkyy esimerkiksi kaapistojen liukuovissa, pelkistetyssä makuuhuoneessa sekä erityisessä tatamihuoneessa, jossa viihdytään katsellen elokuvia, lepäillen kirjan kanssa tai judoa harjoitellen.

JÄÄTELÖ MAISTUI RAITIN VARRELLA

Arto Liimatta on kotoisin Ilomantsin lähistöltä maatalosta. Hänellä on hataria muistikuvia osuuskaupan ajoista.

”Muistan tämän raitin, kun kävimme kirkonkylässä. Tällä tontilla oli myös kioski, josta ostimme serkkupojan kanssa jäätelöä.” →

NIVELTEN HYVINVOINTI ON HELENA AHTI-HALLBERGILLE TÄRKEINTÄ

Työni tanssimaailmassa on vaativaa sekä fyysisesti että esteettisesti. Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia, joista selkeimmin huomaa sen, että kollageenia ei enää muodostu niin kuin nuorempana. Kollageeni on kuin liima, joka pitää meidät kasassa. Kun tämän asian sisäistin, ymmärsin, että kärsin aivan turhaan ikääntymisen merkeistä.

Ihon proteiineista 75 % on kollageenia, nivelissä ja rustoissa lähes saman verran. Hiusten oheneminen ja harventuminen johtuu useimmiten myös kollageenin oman luonnollisen tuotannon puutteesta. Hiusten vahvistuminen ja kasvuspurtti olikin se, jossa tulokset alkoivat näkyä ensimmäisenä, Helena iloitsee.

Tanssinopettajana minulle ikuisen nuoruuden tavoitteleminen ei ole kärjessä, vaan tärkeintä on luottamus omaan kehoon. SkinGain kollageeni -juoma tukee osaltaan nivelteni hyvinvointia.

Tämän ikäisenä alkaa jo olla monenlaista kolotusta, Helena naurahtaa, ja sen jokainen ymmärtää, että se voi rajoittaa tanssin pyörteitä. SkinGain on minun valintani.

– KAUNIS IHO ON LISÄBONUSTA

Hiuksien ja kynsien vahvistumisen lisäksi muutos on näkynyt ja tuntunut ihoni kiinteydessä ja joustavuudessa. SkinGain maksaa itse itsensä jo siinä, että niin kasvo- kuin vartalovoiteita säästyy huomattava määrä, kun ihoni on nyt kosteampi, Helena muistuttaa.

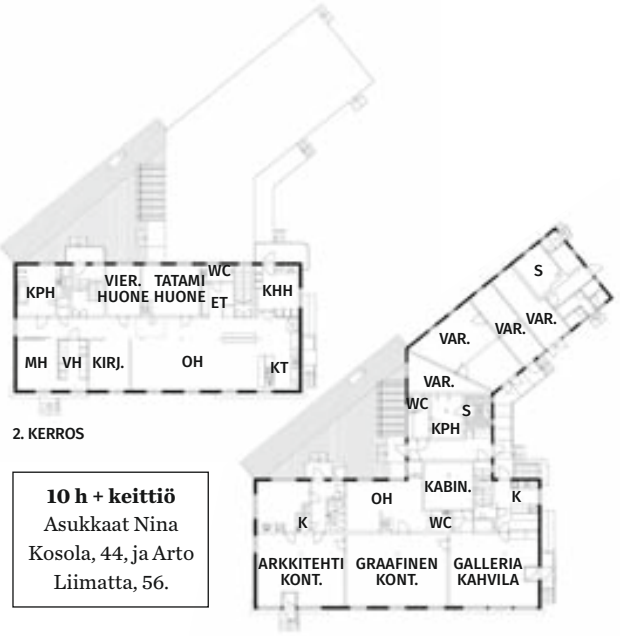
Ihon kiinteys, joustavuus ja pehmeys helpottavat päivittäisiä kauneuden-hoitorutiinejani ja nivelten joustavampi toimivuus antaa minulle vapauden nauttia tanssin iloista, Helena summaa kiiruhtaen jälleen opetustyöhön.

Ammattilaisten palkitsema SkinGain on monipuolisesti vaikuttava kollageeni -ravintolisä hyvinimeytyvässä muodossa. Sen ainutlaatuinen yhdistelmä 1. ja 2. tyypin kollageenia käynnistää tämän tärkeimmän rakenneproteiinimme oman muodostumisen. SkinGain vaikuttaa positiivisesti mm. ihoon, hiuksiin, kynsiin ja niveliin. Elimistön luonnollinen kyky tuottaa kollageenia alkaa heikentyä jo 25 vuoden iästä lähtien.

Markkinoija:

IMMITEC

SOKOS emotion



10 h + keittiö
Asukkaat Nina Kosola, 44, ja Arto Liimatta, 56.

→ Alun perin kauppa oli jaettu kolmeen osaan. Kaikkiin niistä oli omat sisäänkäynnit. Oli tekstiili-, taloustavara- ja elintarvikeosastot. Vasemmassa päädyssä toimi myös kahvila.

PAIKALLISHISTORIAA PIENINÄ PALOINA

Liimatta ja Kosola ovat kuulleet monia hauskoja tarinoita liittyen talon historiaan. Laulajalegenda **Olavi Virta** esiintyi vuonna 1959 Ilomantsissa. Osa yhtyeestä oli lavalla humalassa. Epäonnistuneen keikan jälkeen Virta yhtyeineen pakeni matkustajakotiin. Liimatta ja Kosola ovat jälkeenpäin miettineet, missä huoneessa Virta on mahtanut nukkua.

Taloon liittyy myös toinen musiikillinen tarina. Aikalaistieto kertoo, että paikallinen vapaapalokunta on soittanut talon katolla vappuisin.

Monien remonttien jälkeen alkuperäisiä, kaupan ajoilta peräisin olevia tavaroita on vähän jäljellä. Ylhäällä on vanhoja lattioita ja valurautapatterit. Alhaalla arkkitehti- ja graafisen konttorin tiloissa historiasta muistuttaa ruutulattia.

Myös arkkitehtikonttorissa suuri osa huonekaluista ja tavaroista on kierrätettyjä: vanha mallinukke, Pohjanmaan Alvar Aalto -museosta poistetut valot, Ilomantsin lukion vanhat opettajien hyllystöt 60-luvulta, Ilomantsin Alkosta toinen hylly, lopettaneesta tehtaasta irtaimistoa sekä lukion vanhoja jalopuuovia.

”Täällä on paikallishistoriaa pieninä paloina. Ei tänne oikein haluakaan ostaa mitään uutta”, Arto Liimatta kuvailee.

Talo saa vielä jännittävän lisän. Toisessa päässä on tila, jonne on tarkoitus avata vintagekahvila. Uudet markiisit ja neonvalomainos ovat jo paikoillaan.

Kauppatielle halutaan jälleen vilinää.

”Ja tämä talo. Tähän ihastuu edelleen joka päivä uudestaan”, Liimatta sanoo. •

Pedigree

whiskas

OSTAMALLA AUTAT

MAAILMAN ELÄINTEN PÄIVÄ

1 OSTOS 1×

= **1 ATERIA**

KODITTOMILLE KOIRILLE JA KISSOILLE

1×

RAVINTOA JOKAISEEN ELÄMÄNVAIHEESEEN

Junior 2–12 Kuukautta

PENTUJEN TERVEEN KASVUN TUEKSI 1 VUODEN IKÄÄN ASTI

Korkea kalorimäärä tyydyttää suuren energiantarpee

1+ Vuotta

TÄYSIKASVUISTEN KISSOJEN KATTAVA JA TASAPAINOINEN RAVINTO

Tasapainoinen energiasisältö painonhallintaan

7+ Vuotta

IÄKKÄIDEN KISSOJEN ELINVOIMAA JA SYDÄMEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVINTO

Edistää virtsateiden terveyttä

whiskas

Sitä kissa ostaisi™

©MARS 2016

TODENNÄKÖISESTI ARVOSTAT NEUVOJA JA NOPEAA HOITOA
Sairauden tai tapaturman sattuessa, soita TerveysHelppi 0206 1000
LähiTapiolan henkilövakuutusasiakkaana voit soittaa maksutta TerveysHelppiin, jossa Lääkärikeskus Dextran ammattilaiset tarjoavat apua kaikenlaisiin vaivoihin flunssasta luunmurtumiin, kaikkialla Suomessa. Tarvittaessa saat heti ajan erikoislääkärille ja korvausasiasi vireille. Kuntoudut nopeammin, kun hoito hoidetaan alusta asti oikein.
lahitapiola.fi/terveyshelppi
LÄHITAPIOLA
TIEDÄMME MIHIN KANNATTAA VARAUTUA JA MIHIN EI
Yhteistyössä:
DEXTRA
Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola alueyhtiöt ja Dextra.

Miesten syksyn takit ja asusteet lämmittävät päästä varpaisiin.

Piposta popoihin

CYCLO-NEULEPUSERO on valmistettu ekologisesta cyclo-kuidusta, joka on tehty kierrätetyistä hukkapaloista. Koot S–XXL. Myös sinisenä. 9,95 €. House. Prismat.

PUUVILLAPIPO hohtaa syksyn kanssa samoissa sävyissä. Myös mustana ja sinisenä 7,95 €. House. Prismat.

MERINOVILLAINEN PIPO ei kutita tai kiristä päätä. 19,95 €. Nevertex. Prismat. Myös punaisena ja sinisenä. Suurimmat Prismat.

PUSAKAN ranteissa, vyötäröllä ja kauluksessa on resorit, jotka estävät kylmää hiipimästä iholle. Koot S–XXL. Myös mustana. 39,95 €. Cheetah. Prismat.

RENNOSSA PUUVILLAPIPOSSA on skeittihenkeä. 19,95 €. Starter. Prismat.

XPLORE-KEVYTVANUPUSAKKA on ilmava ja lämmin. Sporttinen takki sopii myös välikerrokseksi villakangastakin alle. Koot S–XXL. Myös tummansinisenä ja mustana. 39,95 €. Starter. Prismat.

NUPUKKINAHKAISISSA NILKKUREISSA on ajankohtainen väritys. Kamelinruskea on pehmeä ja trendikäs kaveri tummalle takille. Koot 40–46. Myös mustana. 99,95 €. Wrangler. Prismat.

VARRELLISET TENNARIT ovat tennarifanin syysversio: karvavuori ja säänkestävä päällinen pitävät jalat lämpiminä. Koot 39–47. 49,95 €. Puma. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

KOONNUT ENNA KOIVUNEN × KUVA GORILLA/CAROLINE TONNIES

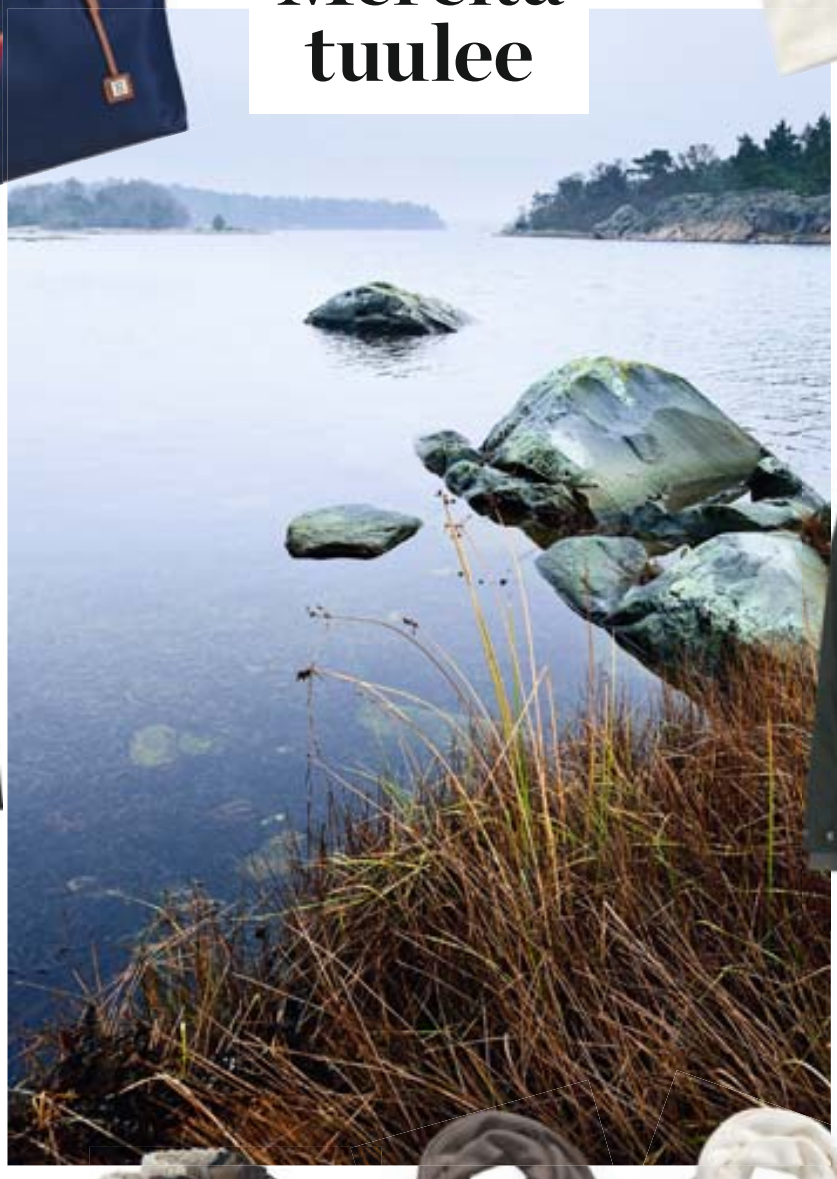
Naisten syksyn takit ja asusteet poimivat sävynsä luonnosta.

Mereltä tuulee

TILAVASSA LAUKUSSA kulkee mukana kaikki, mitä nainen tarvitsee. 24,95 €. House. Suurimmat Prismat. Myös mustana. Prismat.

KAUNIS PIPO pelastaa, kun huono hiuspäivä iskee. 5,95 €. House. Luonnonvalkoinen, Prismat. Ruskeanharmaa ja musta. Suurimmat Prismat.

KLASSINEN VILLAKANGASTAKKI laskeutuu kauniisti ja lämmittää myös jalkoja. Koot XS–XL. 99,95 €. London Fog. Prismat. Myös mustavalkoisena. Suurimmat Prismat.



PARKATAKKI pitää vettä ja tuulta. Hengittävän monikäyttötakin helma, hihansuut, vyötärö ja huppu ovat säädettävät. Koot 34–46. 139 €. Didriksons. Myös luonnonvalkoisena ja mustana. Prismat.

NUPUKKINAHKAISET NILKKURIT ovat täällä taas! Tätä trendiä kiitämme lämmön lisäksi tyylikkyydestä. Koot 36–41. 99,95 €. Wrangler. Prismat.

KOROLLISET MOKKANILKKURIT ovat oikea valinta, kun kaipaat lisää ryhtiä. Varren voit säätää sopivaksi nauhoilla. Koot 36–42. 69,95 €. House. Myös mustana. Prismat.

KAULALIINAN voi levittää myös hartioille lämmikkeeksi. 9,95 €. House. Luonnonvalkoinen, Prismat. Ruskeanharmaa ja musta. Suurimmat Prismat.

KOONNUT ENNA KOIVUNEN × **KUVA** GORILLA/LASSE EKLOF

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

NAUTI JOKA LASISTA. OSTA AITO KÄRCHER.

Aito ja alkuperäinen Kärcher WV 2 ikkunanpesuri nyt Prismasta syyshintaan 59,95.

€ 59,95

www.karcher.fi

KÄRCHER

makes a difference

teksti Emmi Maaranen × **kuvat** Ida Nisonen

ENEMMÄN ELÄMÄÄ YHDESSÄ

Kuuden aikuisen kimppakämpässä eletään edullisesti ja nautitaan, kun siivousvuorot ovat harvassa.

Mikä saa aikuisen ihmisen muuttamaan kimppakämppään? Otimme asiasta selvää vierailemalla espoolaisessa yhteisössä. Sen kuusi asukasta ovat 29–53-vuotiaita.

Vajaan 300 neliömetrin kokoisessa talossa riittää tilaa. Siellä on esimerkiksi suuri olohuone ja kolme kylpyhuonetta.

Jokaisella asukkaalla on oma huone. Vuokraa asukkaat maksavat huonekoosta riippuen keskimäärin 420 euroa kuukaudessa. Muita kuluja on 40–70 euroa kuukaudessa.

Riika, 32, **Marko**, 36, ja **Minna**, 53, kertovat, millaista on asua yhdessä aikuisiällä ja miten he päätyivät asumaan yhteisöön.

Heidän lisäkseen talossa asuvat **Aapo**, 29, **Marjo**, 45, **Ville**, 42, ja Riikan vauva.

”Ajatuksena oli, ettei tämä olisi lapsiperheyhteisö. Sitten vauva ilmoitti tulostaan”, Riika LIndholm kertoo.

RIIKA LINDHOLM, 32
yhteisön perustaja, hyvinvointialan yrittäjä, asunut talossa kaksi vuotta

”Muutama vuosi sitten mietin, mikä voisi olla minulle sopivin asumismuoto. Olin asunut kimppakämpissä ja väliaikaisissa asunnoissa. Ajatus samanhenkisten ihmisten kanssa asumisesta alkoi tuntua kiinnostavalta. Mietin myös asumisen edullisuutta.

Etsin sopivaa taloa parin vuoden ajan, kunnes se vihdoin löytyi. Yhteisöasumisesta kiinnostuneita oli paljon, joten sain kerättyä porukan nopeasti kasaan.

Yhteisöasuminen on vähän kuin väljää perhe-elämää. Tuntuu luontevalta jakaa arkisia asioita muiden kanssa. Elämästäni on tullut sosiaalisempaa. Ei tarvitse aina lähteä tapaamaan ihmisiä, kun sosiaalisuutta on myös kotona. Saatamme lähteä vaikka marjastamaan yhdessä.

Juuri sosiaalisuus on kimppakämpän parhaimpia puolia. Kotona on ihmisiä, joille voi kertoa ilonsa ja murheensa. Aina ei silti ole helppoa asua näin tiiviisti muiden ihmisten kanssa. Joidenkin asukkaiden kanssa tulee toimeen paremmin kuin joidenkin. On tärkeää löytää tapoja, miten toimia erilaisten ihmisten kanssa.

Alkuun kaipasin, että talo olisi joskus tyhjä, mutta myöhemmin tunne katosi. Omaan huoneeseen pääsee aina rauhaan. Yleensä talossa on paljon elämää, mutta juhlapyhien aikaan on ollut hiljaisempaa, kun asukkaat ovat viettäneet pyhiä omien perinteidensä mukaan.

SIIVOUSVUOROT JA YÖRAUHA

Siivoamme kerran viikossa, jokainen vuorollaan kuuden viikon välein. Yörauha on kymmenestä puoli kahdeksaan. Tietysti omakotitalossa on muitakin hoidettavia asioita. Niitä on tehty hyvässä yhteisymmärryksessä.

Alun perin ajatuksena oli, ettei tämä olisi lapsiperheyhteisö. Sitten vauva ilmoitti tulostaan ja ajattelin, että kai minä voin synnyttää lapsen itse perustamaani yhteisöön. Lemmikkejä emme ole sallineet. Se sulkisi allergiset asukkaat pois.

Vei aikaa saada yhteisö pyörimään. Alussa asukkaita vaihtui. Olisinkohan luovuttanut ensimmäisen vuoden aikana, ellei Marko olisi aktiivisesti ollut mukana rakentamassa yhteisöä? Alkuaikoina minulle tuli yhteisön ’vetäjän’ rooli. Nyt yhteisö toimii enemmän omalla painollaan.

Yhteisöt ovat aika uusi asia vuokranantajille. Piti selittää, että kyseessä on aikuisten ihmisten rauhallisen yhteisö. Kuudella aikuisella on myös maksukykyä. Voi olla, että tämä yhteisö jatkaa eloaan, vaikka minä muuttaisin täältä joskus pois.”

MARKO LAVIKAINEN, 36
ohjelmistokehittäjä,
asunut talossa kaksi vuotta

”Olen ollut mukana yhteisön alusta lähtien. Yhteisöllinen asuminen oli ollut jo kauan mielessä, mutta siitä ei tullut ajankohtaista ennen kuin pitkä parisuhde päättyi. Tunsimme Riikan kanssa ennestään. Muistan hetken, kun astuin ovesta ensimmäistä kertaa sisään ja totesin, että ’mä olen kotona’.

Tuntuu todella luonnolliselta asua muiden kanssa yhdessä näin aikuisena. Kommunikoimme täällä hyvin arkisesti ja luontevasti. Tietysti samanhenkisyytemme vaikuttaa paljon asiaan. Yhteisön visioon kuuluvat lempeät arvot, henkinen kasvu ja kodinomaisuus.

Emme laita päivittäin yhdessä ruokaa. Kaikki syövät omia ruokiaan, mutta välillä jotkut voivat kokata vaikka kolmistaan. Jääkaapissa ja kuivakaapeissa jokaisella on omaa sekä yhteisesti jaettua tilaa. Ostamme yhteisestä käteiskassasta pesuaineet ja wc-paperit.

Parhainta yhteisöasumisessa ovat muut ihmiset. Joskus voi toki tulla olo, että kaipaisi omaa rauhaa. Välillä on myös erimielisyyksiä, mutta ne ovat selvinneet keskustelemalla. On tosi vaikeaa keksiä mitään oikeasti huonoja puolia tästä asumismuodosta.

YHTEISÖ VAATII KYPSYYTTÄ

Minua yllätti, miten kova työ yhteisön rakentamisessa oli. Yhteisöasumiseen kuuluu, että ihmiset vaihtuvat ajoittain. Joistakin on vaikeampi päästää irti, joistakin helpompi. Hauskaa on, että yhteisömme on kasvattanut oksan. Yksi entinen asukas perusti pienen yhteisön Helsinkiin.

Erilaisia rooleja tulee vähän väkisinkin. Kukat ja yrtit alkoivat kasvaa, kun Marjo ja Minna tulivat taloon. Itse teen vähän kaikenlaista: laitan tekniikkaa kuntoon, lohdutan ja tasapainotan ihmisiä. Riika oli pitkään eräänlainen vision ylläpitäjä. Tuntui luonnolliselta, kun Riika sai vauvan. Vauva sujahti tänne ja on osa yhteisöä.

Yhteisöasuminen sopii ihmiselle, joka haluaa jakaa elämäänsä muiden kanssa. Yltiösosiaalinen ei silti tarvitse olla, vaan asumismuoto sopii myös introverteille. Tämä vaatii myös kypsyyttä ja kykyä ottaa muut huomioon. Olemme tarkoituksella pitäneet esimerkiksi olohuoneen aika tyhjänä, eikä siellä ole televisiota.

Uusien asukkaiden haastattelutilanteissa huomaa nopeasti, tuntuuko ihmisen seurassa hyvältä. Yhteisön toimimattomuus liittyisi varmasti ihmissuhteisiin. On hyvä olla samanlainen elämänkatsomus. Meillä on ollut Riikan kanssa hyvä keskusteluyhteys yhteisön vision ja käytäntöjen suhteen alusta lähtien.” →

”Samanhenkisyytemme helpottaa yhteiseloa. Meille on tärkeää henkinen kasvu ja kodinomaisuus”, Marko Lavikainen sanoo.

→

MINNA OJANEN, 53
hyvinvointialan yrittäjä, asunut talossa muutaman kuukauden

”Yhteisöasujalla pitää olla erilaisuuden sietokykyä”, Minna Ojanen pohtii.

”Minulla oli useita syitä muuttaa yhteisöön. Olin ollut pitkään avioliitossa ja perhe-elämässä. Erosin kolme vuotta sitten ja muutin yksin asumaan. Se alkoi tuntua todella tyhjältä.

Tuntuu myös vähän turhalta, että jokainen yksittäinen ihminen perustaa oman kodin. Toki mietin myös kustannuksia. Täällä saa yksiötä halvemmalla vuokralla omakotitalon mukavuudet: saunan, pihan ja suuren keittiön.

Toisekseen haluan olla samanhenkisten ihmisten kanssa. Tämä on elämäntapa, joka opettaa suvaitsevaisuutta ja toisten huomioon ottamista. Sitä voi kuvitella olevansa hyvä ihminen, kun mököttää yksin omassa kodissaan. Totuus omasta itsestä tulee esille, kun on muiden kanssa.

Minusta on luontevaa asua aikuisena muiden kanssa. Olen viettänyt lapsuuteni karjalaisessa kulttuurissa. Siellähän on koko ajan ihmisiä tullut ja mennyt. Tämä on luonnollinen tapa minulle olla ja elää. Kaikilla meillä on erilaisia taitoja. Joku toinen osaa auttaa, jos itse on tumpelo jossakin.

Siivoamisen suhteen täällä pääsee helpolla, kun siivousvuoro on vain kerran kuudessa viikossa. Yksinäni joutuisin siivoamaan joka viikko. Keittiön jokainen siivoaa aina oman käytön jälkeen.

HELPPOUS YLLÄTTI

Minulle on tärkeää, että kuulen muut ihmiset illalla, kun menen nukkumaan, ja aamulla, kun herään. Minä vertaisin yhteisöasumista enemmän leirielämään kuin perhe-elämään. Tästä puuttuu perhe-elämän vastuu muista, mikä helpottaa yhdessä olemista. Jokainen saa tehdä ja toimia niin kuin haluaa, itse vain sopeutuu siihen. Perhe-elämässä pitää puuttua, jos lapset heiluvat jossain yömyöhään, täällä ei.

Minut on yllättänyt, miten helppoa yhteisöasuminen on ollut. Asiat ja käytännöt ovat täällä selkeitä.

Yhteisöasujalla pitää olla erilaisuuden sietokykyä. Jokainen tekee asioita pikkasen eri tavalla. Rohkaisisin aikuisia ihmisiä kokeilemaan yhteisöasumista.

Itse olen perheellisenä asunut yhtä suurta taloa kuin tämä, ja voi arvata, kuinka paljon meillä oli tavaraa. Vuosi sitten myin kaiken irtaimiston. Mikä vapauttava tunne oli päästä eroon tavarasta.”•

Yhteisöasuminen saa uusia muotoja

Yhteisöasuminen on perinteisesti mielletty joko boheemiksi kommuuniasumiseksi tai opiskelijoiden kimppakämpiksi.

Nyt yhteisöasuminen on alkanut saada uusia muotoja. Helsinkiin on rakennettu jo kaksi senioreiden yhteisötaloa. Netissä on runsaasti ilmoituksia, joissa aikuiset, työssä käyvät ihmiset hakevat asuinseuraa. Jopa kokonaisia perheitä on muuttanut asumaan yhteisöihin.

”Syitä yhteisöasumiselle voi olla useita. Haetaan samanhenkistä asuinseuraa tai ei haluta enää asua yksin”, kaupunkitutkija **Jussi Kulonpalo** Helsingin yliopistolta sanoo.

Esimerkiksi Facebookin Yhteisöasuminen-sivustolla on useita keski-iän ylittäneitä naisia, jotka ovat halukkaita perustamaan asuinyhteisön.

”Mielenkiintoinen yhtymäkohta on, että Helsingissä on paljon yhden hengen talouksia.”

Yhteisölliset asumismuodot ovat maailmalla myös trendikkäitä, ja esimerkiksi Berliinissä moni asuu yhteisössä. Joskus yhteisöasuminen valitaan, kun opiskelijamaista elämäntapaa halutaan jatkaa myös aikuisena.

Pääkaupunkiseudun kalleus ajaa osan yhteisölliseen asumismuotoon.

”Ehkä tieto yhteisöasumisen mahdollisuudesta myös lisää sen suosiota”, Kulonpalo arvelee.

× × × × × × × × × × × × × ×

Yhdessä rakennettuja taloja

Yhteisöllisyys näkyy Helsingin uusien asuinalueiden, kuten Kalasataman ja Jätkäsaaren, suunnittelussa. Kaupunki tähtää monipuoliseen tonttitarjontaan, joka mahdollistaa erikokoiset rakennushankkeet ja ryhmärakentamisen, kertoo Helsingin kaupunkisuunnitteluviraston arkkitehti **Tuukka Linnas**.

”Ryhmärakentamiseen soveltuvia tontteja on tulossa esimerkiksi Kalasatamaan Verkkosaaren pohjoisosaan.”

Ryhmärakentamisessa asukkaat itse rakennuttavat yhteisen kerros- tai rivitalon. Ryhmärakennetut talot eivät välttämättä ole yhteisötaloja, mutta osa on. Kalasatamaan on noussut senioreiden yhteisöllinen Kotisatama-talo.

”Jätkäsaaressa puolestaan on Malta-niminen yhteisötalo, jossa on poikkeuksellisen paljon yhteisiä tiloja”, Linnas kertoo.

Maltassa on esimerkiksi yhteisiä ruokailutiloja ja saunakerros.

”Uskon, että ryhmärakennuttaminen tulee tulevaisuudessa entistä suositummaksi”, Linnas sanoo.

EASYFITIN
ASIAKAS-OMISTAJAPÄIVÄT
TI–KE 11.–12.10.
KLO 15–18

S-Etukortti VISA BONUS jopa 5 % S-KANAVA.FI

Näytä S-Etukorttisi ja tutustu EasyFit-liikuntakeskuksiimme veloituksetta. Asiakasomistajapäivien kunniaksi saat aloitusmaksun edullisesti!

Katso lähin EasyFit-keskuksesi netistä!

Aloitusmaksu 0 €

Tarjous voimassa uusiin sopimuksiin to–ke 6.–12.10.2016 pääkaupunkiseudun EasyFiteissä. Aloitusmaksu norm. 29,90 €. Palvelumaksu 29,90 €/kk.

EasyFit.fi

TSIIGATKAA SKLODDIT,
SIELT SE S-MOBIILI TULEE!
Kandee lataa S-mobiili, nii säki hiffaat et motis on tehoo.
Se on vinstannu pyttyjäkin. S-mobiili.fi.
HOK-ELANTO
S-Etukortti
VISA
S-mobiili
Kuva: Eero Makkonen/Suomen valokuvataiteen museo/Alma Media/Uuden Suomen kokoelma

Syksy on kirjamessujen ja uutuuskirjojen kulta-aikaa. Avaa kannet Harry Potterin maailmaan tai päivänpolttaviin aiheisiin.

koonnut Marika Harjumaa

123RF

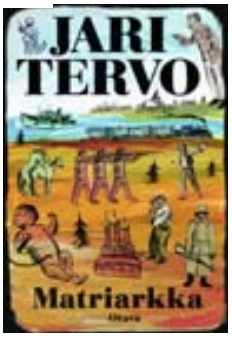
Lukulamppu palamaan!

LUKEMATTOMIA KIRJOJA LÖYDÄT VERKKOKAUPASTA PRISMA.FI.

HARRY POTTER JA KIROTTU LAPSI
J.K. Rowling, Jack Thorne ja John Tiffany. Suomentaja Jaana Kapari-Jatta. 450 s. Tammi. Alk. 24,95 €.
Harry Potterin tarina jatkuu 19 vuoden päästä edellisestä kirjasta. Nyt hän on taikaministeriön virkamies, aviomies ja kolmen kouluikäisen lapsen isä. Samaan aikaan kun Harry kamppailee esiin pyrkivän menneisyytensä kanssa, hänen nuorin poikansa Albus kohtaa suvun henkisen perinnön taakan. Kirja tulee myyntiin viikolla 45.

MIELENSÄPAHOITTAJA. MIEHEN TYÖT
Tuomas Kyrö. 144 s. WSOY. Alk. 21,90 €.
Kirja kokoaa yksiin kansiin kaikki ihmisen elämässään tarvitsemat sisä- ja ulkotyöt. Mielensäpahoittaja ohjeistaa, kuinka emäntä hankitaan, halot hakataan ja vaipat vaihdetaan. Villasukan parsiminenkin on katoavaa kansallisperinnettä. Kirja sisältää töiden seikkaperäiset ohjeet asiantuntijoiden vinkeillä.

HILJAISUUS
Laila Hirvisaari. 350 s. Otava. Alk. 26,80 €.
Eletään sodanjälkeistä aikaa pienessä kylässä lähellä itärajaa. Isovanhempien hoivissa kasvanut Inga-tyttö lukee paljon ja tarkkailee avaruuden ilmiöitä, mutta on lakannut puhumasta ja hoitaa koulutehtävänsä kirjoittamalla. Pitkään vaietuista sota-ajan tapahtumista lähtenyt tarina saa yllättävän lopun.



MATRIARKKA
Jari Tervo. 448 s. Otava. Alk. 26,80 €.
Tarina alkaa Aamu Karitsantyttären syntymästä Simpukan kylässä Neuvosto-Inkerissä ja seuraa hänen sukunsa pitkää vaellusta: karkotusta Siperiaan, evakuointia Suomeen ja palauttamista Neuvostoliittoon. Kirjassa yhdistyvät historialliset tapahtumat sekä ajankohtaiset teemat, kuten pakolaisuus ja nyky-Venäjä.

KIIRASTULI
Ilkka Remes. 420 s. WSOY. Alk. 23,80 €.
Ajan hermolla olevassa kirjassa pakolaisvyöry kiskaisee Suomen suuren maailman melskeisiin. Samaan aikaan paine Moskovasta kasvaa ennen kokemattomiin mittoihin. Suomi ajautuu vaikeiden valintojen eteen. Pelastukseksi tarkoitettu valtionjohdon raju päätös repäisee railon kansalaisten välille.

Kirjat saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

laktoositon

lisäaineeton

kuin kotona tehty

TÄÄLLÄ VALMISTUU MUNAVOI

Perinteitä kunnioittaen

Me Laitilan Kanatarhassa valmistamme Munavoin parhaista suomalaisista munista ja suomalaisesta laktoosittomasta voista. Munavoi ei sisällä yhtään E-koodia ollen täysin lisäaineeton tuote. Laitilan Kanatarhan Munavoissa yhdistyvät suomalaiset satoja vuosia vanhat perinteet ja moderni valmistustapa. Toivomme miellyttäviä makuhetkiä Munavoin parissa!

Myynnissä voihyllyssä!

Laitilan KANATARHA By MUNAX

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Valmistaja: Munax Oy | Torikantie 5, Laitila – FINLAND | p. (02) 858 3400 | munax@munax.fi | www.munax.fi | www.laitilankanatarha.fi

× HYÖDY ×

Viihdytään kotona

Kun sisustus kaipaa piristystä, suuntaa Sokokselle.

s. 96

Kulttuurisyksy parhaimmillaan

S-Etukortilla nautit teatterista, keikoista ja konserteista edullisesti.

s. 101

BENJAMIN ILMONI

S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimeen ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppasi ja S-Pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietojasi, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös sähköiset kuittisi.

1. Lataa S-mobiili puhelimeesi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.
2. Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.
3. Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat sekä aukioloajat. Samalla voit tarkastaa bonustietosi ja voimassa olevan osoitteesi sekä lähettää palautetta.

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

IDA NISONEN

ELINA LEIKAS
Myyjä
Kodin osasto
Sokos Helsinki

”Tykkään työskennellä kodin osastolla, koska sisustaminen on inspiroivaa. Olen innokas sisustaja itse. Meillä on kotona remontti meneillään, ja saan laittaa kaiken uusiksi. Vinkkejä sisustuksen yksityiskohtiin etsin netistä ja Sokoksen esillepanoista.

Tanskalaisen sisustusmerkin House Doctorin valikoimissa on nyt paljon luonnonmateriaaleja, marmoria ja betonia. Ja Coincasasta tulee syksyllä kivoja tuotteita kattauksiin. Yksinoikeudella Sokoksissa myytävästä italialaisesta Coincasasta löytyy ylipäätään mielenkiintoisia tuotteita keittiöön ja koko kotiin.

Hauska uutuus on Kreafunkin bluetooth-kaiutin valolla. Myös Nicolas Vahén mausteet ja öljypullot ovat kauniita keittiössä ja hyviä lahjaviemisiä.”

teksti Katja Palomäki

Elinan vinkit sisustukseen

1 Uudista kodin tekstiilit. Vaihda tyynynpäälliset ja verhot. Korosta syksyn väripilkkuja oranssista violettiin. Aseta sohvan päälle kutsuvasti paksu torkkupeitto.

2 Valaise kynttilöillä ja sisustuslampuilla. Luo tuoksukynttilöillä tunnelmaa arjen keskelle.

3 Vaihda järjestystä. Muuttamalla tavaroiden paikkaa piristät sisustusta.

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.

SEBASTIAN NYSTRÖM
SOK:n strategiajohtaja

TUUKKA TURUNEN JA NINA KAVERINEN

”Digitaalisuus on kaupan alalla läsnä kaikessa. Se mahdollistaa asiakkaille parempaa, nopeampaa ja edullisempaa palvelua, esimerkiksi omien polttoainekulujen helppoa seurantaa tankatessa. Sipooseen valmistuvan uuden logistiikkakeskuksen kehittynyt automatiikka taas nopeuttaa ja tehostaa tavaroiden jakelua. Se näkyy parantuneena hyllysaatavuutena ja myös kuluttajahinnoissa.”

3 syytä keskittää

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

MUN ETU
S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioinnin keskittämisestä palkitseva Bonus.

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

NYT MEILTÄ SAA LIHATONTA.

Samoja, hyviä, periaatteella tehtyjä keravalaisruokia. Mutta ilman lihaa. Kokkikartanon Feta-kasviskiusaukseen me laitettiin paprikaa, kesäkurpitsaa, punasipulia, tomaattia, valkosipulia ja ihan kunnon kreikkalaista fetaa sekä Valio kermaa, toki. Ja mausteina on basilikaa, juustokuminaa ja mustapippuria.

FETA-KASVISKIUSAUS, 300 g

FETA-PINAATTIPASTA, 300 g

Uutena lihattomana annoksena tehtiin teille myös Feta-pinaattipasta. Kannattaa maistaa ja ihmetellä, miltä hyvin tehty kasvisruoka voi maistua.

KOKKIKARTANO®

Pieni keravalainen kasvisruokatehdas

kokkikartano.fi kokkikartano @kokkikartano

Koonneet Merja Laksola ja Marika Harjumaa

KREAFUNK

Hittilamppu?

Ulkoterassille saa tunnelmaa pimenevinä iltoina puihin kohdistetuilla valoilla, valosarjoilla ja upotettavilla led-valoilla. Niitä löytyy Kodin Terroista, Sokoksista ja Prismoista.

Led-valot ovat ulkona järkevin valinta, Kodin Terrasta vinkataan. Led-lampun sähkönkulutus on 3–6 kertaa pienempi kuin hehku- tai halogeenilampun. Led-lamppu saavuttaa myös täyden valotehon heti, kun se sytytetään.

Jännittävä uutuus Sokoksella on Kreafunkin aGlow-valaisin. Helposti mukaan otettavassa, yksinkertaisen kauniissa valaisimessa on myös bluetooth-kaiutin ja puhelimen latausmahdollisuus.

Yhdeksi hitiksi uumoillaan lampunpolttimon näköisiä Airam Hehku -sisustusvaloja.

Tervetuloa naapurustoon

Keravan Kaleva saa oman Alepan 13.10. Loppuvuodesta avataan vielä Alepat Vantaan Kivistössä ja Havukoskella. Lisäksi Lauttasaaren palvelut paranevat, kun metroaseman yhteyteen tulee uusi S-market.

Piha pakettiin

KARI YLITALO

Pihan ja terassin syyspuuhat onnistuvat nyt entistä kätevämmin, kun lähes kaikki Kodin Terra Tuusulan tuotteet löytyvät verkosta. Nyt ajankohtaista on esimerkiksi terassin valmistelu talveen.

”Isommatkin kuormat toimitetaan kotiovelle asti”, lupaa Tuusulan Kodin Terran johtaja **Jari Alanko**.

Verkkosivuilta tilatut paketit toimitetaan koko maahan Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Rahtitoimitukset hoidetaan Tuusulasta aina Kirkkonummelle, Riihimäelle ja Porvooseen asti.

3 x syyspuuhaa

1 Terassi kannattaa pestä ja öljytä talvea vasten. Pesussa on hyvä käyttää painepesuria ja siinä terassipesuria.

2 Ruohonleikkurilla voi silputa lehdet ja joillakin malleilla kerätä ne myös pois. Kuorikate ja lannoite parantavat huomattavasti seuraavan kasvukauden elinolosuhteita.

3 Viilenevien iltojen ilona ovat terassilämmittimet. Etenkin kaasulla toimiva lämmitin elävine liekkeineen tuo mukavaa tunnelmaa.

Ollaan taas reiluja

Reilun kaupan viikko on täällä jälleen. 24.–30. lokakuuta vietettävän viikon tarkoituksena on muistuttaa kaikkia suomalaisia Reilun kaupan olemassaolosta ja siitä, miten kukin meistä voi vaikuttaa omilla ostosvalinnoillaan.

Reilulla kaupalla tavoitellaan maailmaa, jossa kehitysmaiden viljelijöillä ja työntekijöillä on mahdollisuus turvattuun ja kestävään toimeentuloon. Reilun kaupan tuotteet tunnistaa Reilu kauppa -merkistä.

SEAN HAWKEY/REILU KAUPPA RY

Minne nyt?

MODERNIN KIINNOSTAVAA
Italialaisen taiteilijan Amedeo Modiglianin retrospektiivinen näyttely tulee Ateneumiin 28.10. Taiteilija kuoli vain 35-vuotiaana kuuluisuutensa kynnyksellä ja on yksi modernin taiteen kiinnostavimmista tekijöistä.

KIRJA-AARTEET KUTSUVAT
Lukutoukkien ykköstapahtuma Kirjamessut valtaa Messukeskuksen 27.–30.10. Tänä vuonna tapahtuman teemana on Pohjoismaiden kirjallisuus ja kulttuuri. Messuilla nähdään tuhat esiintyjää sekä lukematon määrä kirjoja.

HUIPPUTARJOUKSIA 3+1-PÄIVILLÄ
Kaipaako vaatekaappisi piristystä tai kylppärisi hylly uutta kosmetiikkaa? Nyt on aika lähteä taas shoppailemaan ja tehdä huippulöytöjä, kun Sokoksen 3+1-päivää villitsee tavarataloissa, Emotioneissa ja verkkokaupassa 28.9.–2.10.

SALATTUIHIN SAUNOIHIN
Helsinki on täynnä saunoja, jotka ovat usein käyttämättä ja joita juuri kukaan ei pääse näkemään. Siihen tulee muutos yhden päivän ajaksi, kun Helsinki Sauna Day avaa kaupunkilaisten ja yritysten saunoja kaikille halukkaille 29.10.

SELVIYTYMIS-TARINOITA
Meeri Koutaniemi ja Arman Alizad ovat koonneet selviytymistarinoita maailmalta Pahan jälkeen -näyttelyynsä, joka avautuu 7.10. Kiasmassa. Henkilöitä ovat muun muassa happoiskusta selvinneet naiset ja sairaudesta toipuneet.

GABRIEL OJEDA, KIMMO BRANDT, 123RF JA PETRI VIRTANEN

Tule suuhygienistin tekemään MAKSUTTOMAAN hampaiden valkaisuarviointiin!*
Norm. 51,-

Kokonaisvaltaista hammashoitoa helposti ja nopeasti

Meiltä saat kaikki hampaiden ja suun terveyteen liittyvät palvelut ammattitaitoisesti, luotettavasti ja lempeästi.

Tyytyväisyytesi on meille tärkeää.

ORAL
Elämä hymyilee

S-Etukortilla hammaskiven poisto suuhygienistin tekemänä
119,-
Norm. 150,90–155,90

Varaa aikasi oral.fi
tai numerosta 010 400 3400

SUOMALAISTA PALVELUA

Edut voimassa 1.–31.10.2016 kaikissa Oral-toimipaikoissa.
* Ei sisällä hammaskiven poistoa.
Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh.+ 0,06 €/min.

Katso kaikki toimipaikat valtakunnallisesti oral.fi

S-mobiili

NYT DIGINÄ KASSAKUITIT

OTA SÄHKÖISET KASSAKUITIT PUHELIMEEN

Heitä hyvästit paperikuiteille. Lataa S-mobiili ja ota käyttöön sähköinen kassakuittipalvelu. Se tuo kuitin puhelimeesi heti ostotapahtuman jälkeen.

S-KANAVA.FI/KASSAKUITTI

× ETUJA SINULLE ×

Koonnut Jenni Saarilahti (jenni.saarilahti@sok.fi)
Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.

Elannon näyttämöllä Kruununhaassa nähdään Ovista ja ikkunoista -satiiri.

Amedeo Modigliani: Woman in a Blue Dress, Seated (1917–19). Moderna Museet, Stockholm.

TEATTERI JA MUSIIKKI

Käyttöohje kahdelle -musikaali ja Mortified-illat Suomen Komediateatterissa

S-ETU 4–7 €

- **S-Etukortilla Suomen Komediateatterin Käyttöohje kahdelle -musikaalikomedian liput 30/26 e (norm 37/33 e) pe 28.10. klo 19, to 17.11. klo 19, ke 23.11. klo 19, la 26.11. klo 19 ja la 3.12. klo 19 Club Capitalissa sekä Mortified-iltojen liput 16 e (norm. 20 e) ke 19.10. klo 19 ja ke 9.11. klo 19 Apollo Live Clubilla. Etu koskee vain uusia varauksia, max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Club Capital, Fredrikinkatu 51, Helsinki. Huom! K-18.
Apollo Live Club, Mannerheimintie 16, Helsinki. Huom! K-18.
Liput: Suomen Komediateatteri 010 821 2701, Ticketmaster Suomi 0600 10 800
Lisätiedot: www.suomenkomediateatteri.fi

Pave Maijanen ja UMO Kohti joulua -kiertueella ympäri Suomea

S-ETU 4 €

- **S-Etukortilla Pave Maijanen & UMO: Kohti joulua -konsertin liput 28,50 e (norm. 32,50 e, hinta sis. toimituskulut). Ei Bonusta.**

Liput: www.ticketmaster.fi, 0600 10 800
Lisätiedot: www.umo.fi

Ovista ja ikkunoista -satiiri Elannon Näyttämöllä

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla Ovista ja ikkunoista -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) lauantaisin ja keskiviikkoisin 8.10.–19.11. Elannon Näyttämöllä. Väliajalla kahvi veloituksetta. Ei Bonusta.**

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10, Kruununhaka, Helsinki.
Liput: info@elannonnayttamo.fi, 040 560 9633.
Lisätiedot: www.elannonnayttamo.fi

Kraanat auki! -näytelmä Espoon Kaupunginteatterissa

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla Kraanat auki! -näytelmän liput 24 e (norm. 29 e) kaikkiin marraskuun esityksiin Revontulihallissa. Ei Bonusta.**

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Tapiola, Espoo.
Liput: 09 4393 388 (ma–pe klo 11–17) sekä Lippupiste, jolloin lipun hintaan lisätään palvelumaksu 3,50 e/lippu.
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

MUSEOT

Renessanssi. Nyt – Rafaelista Tizianiin -näyttely Kansallismuseossa

S-ETU 1 €

- **S-Etukortilla Kansallismuseon pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18-v. maksutta. Ei Bonusta.**

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki.
Avoinna: ti–su klo 11–18, ma suljettu.
Liput: 0295 33 6901, ti–su klo 11–18.
Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

Tulossa Ateneumiin: Amedeo Modigliani

S-ETU 1 €

- **S-Etukortilla Ateneumin normaalihintaisesta pääsylipusta 1 e:n etu. Uusi näyttely alkaa 28.10. Ei Bonusta.**

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.
Avoinna: ti, pe 10–18, ke–to 10–20, la–su 10–17, ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi, 0294 500 401.

Caj Bremer Neuvosto-Karjalan runokylissä -näyttely Tarvaspäässä

S-ETU 1 €

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

Gallen-Kallelan Museo, Gallen-Kallelan tie 27, Espoo.
Avoinna: ti–la klo 11–16, su klo 11–17. Yleisöopastukset su klo 13.
Lisätiedot: 09 849 2340, www.gallen-kallela.fi

Caj Bremer: Sulo Huotinpoika Demisov vaimonsa Marijan ja poikansa Toivon kanssa kotitalonsa rappusilla. Vuokkiniemi, Vienan Karjala 1979.

TAPAHTUMAT

Finlandia Trophy -taitoluistelukilpailu Espoossa

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla Finlandia Trophy Espoo -taitoluistelukilpailun All Event -liput alk. 55 e (norm. 60 e) ja 4–12 v. lapset alk. 35 e (norm. 40 e) pe–su 6.–9.10. Espoo Metro Areenalla. Hinta sis. toimituskulut. Ei Bonusta.**

Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Espoo.
Liput: 0600 10 800, www.ticketmaster.fi.
Ovella myytävien lippujen hintaan lisätään 3 e/lippu.
Lisätiedot: www.finlandiatrophy.com

Helsinki International Porsche Horse Show'ssa kilparatsastusta ja showohjelmaa

S-ETU 20 €

- **S-Etukortilla Helsinki International Porsche Horse Show'n Kansainvälisen iltanäytöksen liput 49,50 e (norm. 69,50 e) la 22.10. klo 18.30 Helsingin Jäähallissa. Etu voimassa 1.–15.10. Ei Bonusta.**

Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.
Liput: www.ticketmaster.fi, etukoodi HIHS16.
Lisätiedot: www.helsinkihorseshow.fi

MATKALLE

Perjantain miniristeilyt Eckerö Linella

S-ETU 4 €

- **S-Etukortilla Eckerö Linen miniristeilyt 15 e/hlö (norm. alk. 19 e/hlö) perjantaisin 31.12. saakka m/s Finlandialla. Risteily on varattava 31.10. mennessä, max. 4 hlöä/varaus. Ei maissa käyntiä.**

Varaukset: www. eckeroline.fi, etukoodi VE16S
Lisätiedot ja laivan viihdekalenteri: www. eckeroline.fi

Syysloma risteillen Viking Linella

S-ETU 4–6 €

- **S-Etukortilla Viking Linen Helsinki–Tukholma-risteily alk. 50 e/C-hytti (norm. 56 e) ja vuorokauden risteily Turusta Viking Gracella alk. 40 e/I4-hytti (norm. 44 e) 31.10. saakka. Hinta sis. Helsinki–Tukholma-risteilyn ja Turku–Tukholma-vuorokauden risteilyn valitussa hyttiluokassa 2–4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Lisätiedot ja varaukset: www.vikingline.fi/s-etukortti, 0600 41577 (1,75 e/vastattu puh+pvm/mpm)

PERHEILLE

Kalakarnevaalit ja Kalojen Yö SEA LIFEssa

S-ETU 1–2 €

- **S-Etukortilla SEA LIFEn verkkokauppaliput aik. 14 e ja lapset 10 e (norm. 15/12 e) 1.–31.10. Ei Bonusta.**

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi, etu-hintainen lippu lunastetaan SEA LIFEn kassalla S-Etukorttia näyttämällä. Etuun on oikeutettu koko S-Etukortin omistajan seurue.
Lisätiedot: www.sealife.fi

Valokarnevaalit Linnanmäellä

S-ETU 1–3 €

- **S-Etukortilla Linnanmäen Huvipuiston rannekkeet ennakkomyyntihintaan 36 e (norm. 37–39 e) 22.10. saakka Prismoista ja Sokoksista. Ei Bonusta.**

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: ennakkoliput Prismoista ja Sokoksista
Lisätiedot: 010 5722 200, www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Nainen junassa

- **S-Etukortilla kuukauden elokuvan liput 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e) 7.–31.10. Finnkinon teattereista tai verkkokaupasta koodilla lokakuu16. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.**

Liput ja lisätiedot: Finnkinon teatterit, www.finnkino.fi

S-ETU 15 %

Liikuntakeskusketju EasyFit tarjoaa ilmaista kuntoilua asiakasomistajapäivänä.

MUUT EDUT

Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

S-ETU 1-5 €

- S-Etukortilla Helsinki Cardit: 24 h -kortti 39 e (norm. 44 e), 48 h -kortti 49 e (norm. 54 e) ja 72 h -kortti 59 e (norm. 64 e) sekä 1 e:n etu lasten (7–16 v.) Helsinki Cardeista (norm. 22–32 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Alennushintaiset kortit: Tickets & Tours by Strömma, Matkailuneuvonta (Pohjoisesplanadi 19), Sokos Hotellit Helsingissä ja Espoossa sekä Radisson Blu -hotellit Helsingissä.
Lisätiedot: www.helsinkicard.fi

Suu kuntoon suuhygienistillä

- S-Etukortilla hammaskiven poisto suuhygienistin tekemänä 119 e (norm. 150,90–155,90 e) sekä maksuton valkaisuarviointi (norm. 51 e) Oralissa. Hinta sis. palvelumaksun.

Lisätiedot ja ajanvaraukset: www.oral.fi

S-ETU 31,90 – 51 €

Asiakasomistajapäivät EasyFitissä

- S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta EasyFit-liikuntakeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 11.–12.10. klo 15–18.

Toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi

Tutustu LadyLineen

- S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta LadyLine-hyvinvointikeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 11.–12.10. klo 12–18.

Toimipisteet, ryhmäliikunta-aikataulut ja keskuskohtaiset aloitustarjoukset: www.ladyline.fi

Kurssille ja kuntoilemaan Tapanilan Urheilukeskukseen

S-ETU 3-43 €

- S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39,50 e (norm. 59 e), kuntosalin 30 päivän aamupäivä-kortti 35,50 e (norm. 43 e) sekä avainkortti 3 e (norm. 6 e) Tapanilan Urheilukeskukseen. Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin klo 17–22 ja viikonloppuisin 23 e/tunti (norm. 26 e) Tapanilan Urheilukeskuksessa. Hohtokeilaus pe ja la 32 e (norm. 35 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Max. 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökertarajoituksia. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 43 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille 15 %:n etu kertaostoksesta kiipeilykeskuksen Puoti-kiipeilykaupan tuotteista. Ei Bonusta.
- Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 99 e ti 4., 11., 18. ja 25.10. sekä to 6., 13., 20. ja 27.10. klo 18–21. Ikäraja 14 v.
- Jousiammunta: neljän kerran peruskurssi 99 e, kurssi 1: ma 17., 24. ja 31.10. sekä 7.11. klo 18.05–19.30. Jatkokurssi 15 e/ kerta (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30–21. Kursseille mahtuu 4–10 osallistujaa.
- Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 13.10. klo 18–19.30. Kurssille mahtuu 4–12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.
Ilmoittautumiset: www.mosa.fi tai Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvarauksia. Kuntosali- ja keilahallietujen osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassa olevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse.
Lisätiedot ja aukioloajat:
www.tapanilanurheilu.fi, 09 3507 077
Helsingin Kiipeilykeskus:
www.kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

LISÄÄ TIETOJA EDUISTA: S-KANAVA.FI

MUUT EDUT

Maksuton liikennenäkötutkimus

S-ETU 35 €

- **S-Etukortilla maksuton (norm. 35 e) liikennenäkötutkimus Silmäasemalla kaikille 65 vuotta täyttäneille.**

Ajanvaraus: 010 190 200 (mpm/pvm).
Lisätiedot: www.silmaasema.fi

Tuulilasisuoja pelastaa lumisen aamun

S-ETU 10 %

- **S-Etukortilla Tuulilasisuoja 10,80 e + toimituskulut (norm. 12 e + toimituskulut) 1.–31.10. Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa. Ei Bonusta.**

Tilaukset:
www.punaisenristinkauppa.fi ja etukoodi 4MVEV3N5, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki. Avoinna ma–pe klo 10–16.

Autokoulun B-kurssille Lilliputtiin

S-ETU 221 €

- **S-Etukortilla lokakuun Naisten B-kurssi Autokoulu Lilliputissa 1399 e (norm. 1620 e) + viranomaiskulut 136 e. Ei sis. pimeänajoa 99 e eikä ratamaksua 67 e. Ei Bonusta.**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.lilliputti.com

KURSSIT

S-ETU 6-55 €

HOK-Elannon syksyn kursseja

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
puhelimitse: 010 7660 213 (ark. klo 9–15) tai www.tsl-helsinki.fi/ilmoittautuminen
Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kursseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.
Tarkat kurssikuvaukset ja lisää kursseja osoitteessa www.tsl-helsinki.fi

Kielikurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

Japanin alkeet (24 ot)
110 e (norm. 130 e) ma 10.10.–28.11. klo 17–19.45.

Tietotekniikka-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi

Android-tabletti haltuun (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ti 8.11.–22.11. klo 17.30–20.30.

Tietokoneen käytön perusteet senioreille (12 ot)
95 e (norm. 120 e) ke 2.11.–23.11. klo 9.30–12.

iPad-tabletti haltuun (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ke 9.11.–23.11. klo 17.30–20.30.

InDesign CC -tehokurssi (14 ot)
110 e (norm. 135 e) la–su 5.–6.11. klo 10–15.45.

Photoshop CC -viikonloppu (14 ot)
110 e (norm. 135 e) la–su 15.–16.10. klo 10–15.45.

Videoeditointia (16 ot)
115 e (norm. 140 e) ma 3.–24.10. klo 17.30–20.30.

Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä (16 ot)
110 e/kurssi (norm. 135 e/kurssi)
1. kurssi ti 11.10.–1.11. klo 17.30–20.30 ja 2. kurssi ti 29.11.–20.12. klo 17.30–20.30.

Google Analytics -web-analytiikka (16 ot)
110 e (norm. 135 e) ke 30.11.–21.12. klo 17.30–20.30.

Resurssienhallinta (8 ot)
55 e (norm. 70 e) ma 17.10.–24.10. klo 13–16.

HTML- ja CSS-perusteet (16 ot)
110 e (norm. 135 e) ke 12.10.–2.11. klo 17.30–20.30.

Kädentaitojen kurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

Vintagekortit, -rasiat tai -kirjankannet (8 ot)
45 e (norm. 55 e) la 15.10. klo 10–16.

Karkkikorut (8 ot)
45 e (norm. 55 e) la 22.10. klo 10–16.

Kodin neuleita – uudista kotia tai anna lahjaksi (5 ot)
37 e (norm. 43 e) la 12.11. klo 10–14.

Origamitähdet (8 ot)
45 e (norm. 55 e) la 29.10. klo 10–16.

Ekokorttikurssi (4 ot)
25 e (norm. 35 e) ma 28.11. klo 17.30–20.30.

Korupaja (6 ot)
35 e (norm. 45 e) su 6.11. klo 11–16.

Joulutonttukurssi (4 ot)
25 e (norm. 35 e) to 24.11. klo 17.30–20.30.

Kursseja lapsille ja aikuisille

Naamaripaja ja kivieläimet (6 ot)
35 e (norm. 45 e) su 30.10. klo 11–16.

Pöytäteatteri (12 ot)
70 e (norm. 90 e) su 16.–23.11. klo 11–16.

Liikunnalliset kurssit

Sturenkatu 27, Vallila.

Slowjooga (10 ot)
60 e (norm. 80 e) ma 24.10.–28.11. klo 18.15–19.30.

Draamagym (2 x 90 min)
26 e (norm. 35 e) la–su 15.10–16.10. klo 10–11.30.

Vetreyttä ja liikkuvuutta (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ma 24.10.–28.11. klo 17.30–19.

Chi Kung retriitti – Tie terveyteen (6 ot)
45 e/kurssi (norm. 55 e/kurssi)
A-kurssi: la 15.10. klo 10.30–16,
B-kurssi: la 12.11. klo 10.30–16 ja
C-kurssi: la 3.12. klo 10.30–16.

Tanssikurssit

Sturenkatu 27, Vallila.

Salsa Ladies style 1 – jakso 2 (8 x 60 min)
65 e (norm. 80 e) ma 10.10.–28.11. klo 17.15–18.15.

Salsa Ladies style 2 – jakso 2 (8 x 75 min)
80 e (norm. 100 e) ma 10.10.–28.11. klo 18.20–19.35.

Salsa Ladies style 3 – jakso 2 (14 ot)
85 e (norm. 105 e) to 13.10.–24.11. klo 18.20–19.50.

Keho ja mieli (2 x 90 min)
32 e (norm. 45 e) la-su 26.–27.11. klo 11–12.30.

Paritanssit taso 2 – Valssit (5 x 75 min)
95 e/pari (norm. 115 e/pari) ti 25.10.–22.11. klo 18.35–19.50.

Paritanssit taso 2 – Foksit (5 x 75 min)
95 e/pari (norm. 115 e/pari) ti 25.10.–22.11. klo 17.15–18.30.

Juhlatanssit (5 ot)
57 e/pari (norm. 67 e/pari) la–su 12.–13.11. klo 11–13.

Tieto- ja taitokurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

Kitaransoiton alkeet 1 (7 x 40 min.)
70 e/kurssi (norm. 85 e/kurssi)
1. kurssi ke 2.11.–14.12. klo 16.40–17.20.
2. kurssi ke 2.11.–14.12. klo 19.20–20.
ja 3. kurssi to 3.11.–15.12. klo 19.20–20.

Kitaransoiton alkeet 2 (7 x 40 min.)
70 e/kurssi (norm. 85 e/kurssi)
1. kurssi ke 2.11.–14.12. klo 17.30–18.10.
ja 2. kurssi to 3.11.–15.12.
klo 16.40–17.20.

Sturenkatu 27, Vallila.

Koti toimivaksi KonMari-menetelmää hyödyntäen (7 ot)
60 e (norm. 70 e) la 19.11. klo 10–16.

Alexander-tekniikan peruskurssi (30 ot)
230 e (norm. 285 e) pe 28.10. klo 18–20.30, la 29.10. klo 10–16.45, su 30.10. klo 10–16.15, la 5.11. klo 10–16.15 ja su 6.11. klo 10–15.

Valokuvauskurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

Digikuvauksen peruskurssi – älypuhelin & digikamera (12 ot)
95 e (norm. 120 e) ma 7.–21.11. klo 13–16.

Valokuvauksen erikoisaiheet, tulen ja pisaroiden kuvaus (8 ot)
55 e (norm. 65 e) la 8.10. klo 13–16 ja la 22.10. klo 13–16.

24 h
PÄIVYSTYS
050 347 1555

On laannut voima tuulten,
vaikenee puhe huulten.
Vain sydän puhua nyt saa.

- W. Malmivaara 1893

Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen, hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin. Osaavat lakimiehemme hoitavat tarvittaessa perunkirjoituksen, perinnönjaon sekä muut kuolintapaukseen liittyvät lakiasiat. S-Etukortilla saatte meiltä lisäksi tuntuvia alennuksia.

HELSINKI
FORUM, Yrjönkatu 23
p. 010 76 66620

TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1
p. 010 76 66530

KALLIO, Siltasaarenkatu 26
p. 010 76 66500

ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2 b
p. 010 76 66590

MALMI, Kirkonkyläntie 3
p. 010 76 66630

VANTAA
MYYRMÄKI, Ojahaanrinne 2
p. 010 76 66600

TIKKURILA, Unikkotie 3
p. 010 76 66560

KERAVA
Aleksis Kiven tie 1
p. 010 76 66550

HYVINKÄÄ
Torikatu 9, Prismakeskus
p. 010 76 66580

ESPOO
ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9
p. 010 76 66640

LEPPÄVAARA, Läkkisepänkuja 3
p. 010 76 66610

TAPIOLA, Tapiontori 1
p. 010 76 66570

hok-elannonhautauspalvelu.fi hok-elannonlakipalvelu.fi

HOK-ELANTO

HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU

Vantaan Energia

3+1 PÄIVILLÄ

SÄHKÖN SUPERTARJOUS

50% ALENNUS

3+1 Päivien ajan saat halvan sähkön lisäksi perusmaksuista 50% alennuksen ja napsautamme vielä Bonukset päälle.

Tee sopimus verkossa osoitteessa **www.vantaanenergia.fi/3plus1.** Etu koskee 24 kk Sähköstä Bonusta -sopimuksia. Etu on voimassa 28.9.–2.10.2016.

MUUTTOAPUA KAIKEN KOKOISIIN KOTEIHIN

S-Etukortilla saat Niemeltä kotimuuttoosi muuttoauton ja ammattitaitoisen kuljettajan alkaen 45 €/h.

Hinta voimassa arkisin klo 16 jälkeen, 100 km säteellä toimipisteistämme tehdyillä muutoilla.

Kysy lisää myynnistämme 020 554 554.

NIEMI PALVELUT OY
niemi.fi

Helsinki • Jyväskylä • Lahti • Oulu • Tampere • Turku

NIEMI®
MUUTTAA KAIKEN

MAMMA MIA!

-musikaalimatka Tallinnaan

Mamma Mia! -musikaali nähdään nyt Vanemuisen teatterin versiona Tallinnan Nordean konserttitalossa 11.-12.12.2106. Tragikoominen tarina isäänsä etsivästä tyttärestä rakentuu ABBAn hittikappaleiden ympärille. Tallinnan illassa kuullaan siis Super Trouper, Dancing Queen, The Winner Takes It All ja monet, monet muut ikivihreät. Musikaali esitetään viroksi ja on tekstitetty suomeksi sekä englanniksi.

Varaa matka **eckeroline.fi.**
Paikkoja on rajoitetusti.

Varaa myös opastettu retki Lentosataman suosittuun viikinkinäyttelyyn (22 €/hlö) matkamyynnistä.

Alk. hinta
S-Etukortilla **119** €/hlö
(norm. 132 €/hlö).

Sis. laivamatkat m/s Finlandialla, majoituksen Orginal Sokos Hotel Virun 2h standard luokan huoneessa ja hotelliaamiaisen, bussikuljetus satamasta hotelliin ja takaisin sekä musikaalilipun.

VAIN ELÄMÄÄ -ARTISTIT LIVEKEIKALLA m/s FINLANDIALLA.

Suuntaa iltaminiristeilylle Suomenlahdelle ja fiilistele Vain elämää -artistien keikoilla. Syksyn ja alkutalven aikana kaikki tämän kauden tähdet nähdään livenä m/s Finlandian estradilla. Lähde porukalla viihtymään tai varaa vaikka pikkujouluristeily suosikkiartistisi keikalle. Päivämäärät ja hinnat löydät osoitteesta **eckeroline.fi**

SUOMALAISTA PALVELUA

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

eckeroline.fi

ECKERÖLINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

Bonusta matkoista ja laivaostoksista.

Voit ostaa tuotteita myös verkossa:
apteekkishop.fi, shop.isokannel.fi ja netti-apteekki.fi

Bonusapteekit

HYÖDYNNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET

Bepanthen Eye SILMÄTIPAT 20 x 0,5 ml
Bepanthen Eyen kaksoisvaikutus lievittää silmäoireita nopeasti ja kosteuttaa silmiä pitkäkestoisesti.

20 x 0,5 ml
11,90 €
(Norm. 14,06 €)

Melarest MELATONIINI VAHVA 1,5 mg 80 tabl.
Nopeasti imeytyvä melatoniini helpottaa nukahtamista. Saatavilla sekä nieltävä että suussa hajoava tabletti. Valmistettu Suomessa.

80 tabl.
16,90 €
0,21 €/kpl
(Norm. 20,46 €
0,26 €/kpl)

Rela DROPS 10 ml ja Rela DROPS+D 10 ml
Sisältää tutkitusti tehokasta Lactobacillus reuteri –maitohappobakteeria. RelaDrops+D:ssä on lisäksi hyvin imeytyvää D3-vitamiinia. Tutut tuotteet nyt uusissa annostelua helpottavissa tuubeissa!

Drops 10 ml
16,90 €
(Norm. 20,30 €)

RelaDrops -tuotteen ostajalle suloinen Nalle-vaunulelu kaupan päälle!

Drops+D 10 ml
18,90 €
(Norm. 22,35 €)

Louis Widmer EYE CONTOUR CREAM 30 ml (hajusteeton/hajustettu)
Monikäyttöinen silmänympärysvoide. Madaltaa juonteita silmänympärysalueella ja huulten ympärillä. Ihanteellinen kaulan ja kasvojen tehonaamio kuivalle iholle sekä arpien hoitoon.

30 ml
27,90 €
(Norm. 34,99 €)

Normaalihinnat ovat Bonusapteekkien keskihintoja.

Tarjoukset voimassa 1.–31.10.2016

Ahjon Sivuapteekki
Keranapolku 1, Kerava

Hietalahden Apteekki
Hietalahdenranta 5-7, Helsinki

Keravan 1. Apteekki
Prisma, Kauppakaari 2, Kerava

Malmin Apteekki
Ylä-Malmintori 3, Helsinki

Savion Sivuapteekki
Koivikontie 12, Kerava

Apteekki Isokannel
Kauppakeskus Kaari, Kannelmäki

Itäkeskuksen Apteekki
Tallinnanaukio 4, Helsinki

Lentoaseman Apteekki
Terminaali T2, Vantaa

Pihlajamäen apteekki
Meripihkatie 3, Helsinki

Tikkurilan Uusi Apteekki
Talvikkitie 37, Tikkurila

LISÄTIETOJA: www.bonusapteekit.fi

0€ AINA MAKSUTON NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

12KK KULUTONTA JA KOROTONTA MAKSUAIKAA

SILMÄASEMA

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset lasit kaupan päälle itsellesi tai kaverillesi, tarjoamme edullisemman. Voit valita linssit ja aurinkolasit erityismallistosta, mm. Ray-Ban, Tommy Hilfiger ja Kate Spade. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Tarjous on voimassa 1.-31.10.2016.

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

ELINVOIMAA SYKSYYN

AURINGONVALON VÄHETESSÄ JA ARJEN KIIREISSÄ ON TÄRKEÄÄ PITÄÄ HUOLTA ITSESTÄ. HYÖDYNNÄ LOKAKUUN HYVÄT S-EDUT TERVEYSTUOTTEISTA.

MENOFORCE STRONG SALVIATABLETTI 30 TABL. / 13 G

Hillitsee voimakasta hikoilua ja tasaa vaihdevuosien aiheuttamia kuumia aaltoja. Kliinisesti tutkittu.

26,90 (31,90)
0,90/tabl. (1,06/tabl.)

90 TABL. / 39 G

58,50 (69,–)
0,65/tabl. (0,77/tabl.)

UUSI KOKO

B12-BOOST-SUIHKE 25 ML

Tutkitusti hyvinimeytyvä ja tehokas. Hyvänmakuinen suihke koko perheelle. 160 suihkaisua. Aprikoosin makuinen.

DLUX3000 75 µg D-VITAMIINISUIHKE 15 ML

Tutkitusti hyvinimeytyvä. 100 suihkaisua. Piparmintun makuinen.

19,95/KPL (21,90–26,90)

SKINGAIN 30 x 5,5 G

Kollageenivalmiste iholle ja nivelille.

SKINGAIN PROFESSIONAL 120 TABL. / 153 G

37,90/KPL (43,50–46,90)
0,32/tabl. (0,39/tabl.)

TIGER BALM WHITE 19 G

Kuuma-kylmävoide, joka lievittää lihaskolotuksia ja -kramppeja sekä rentouttaa lihaskireyksiä. Myös tukkoiseen oloon.

5,50 (6,50)

UUTUUS

FENNOVITA SINKKI + C 100 KAPS. / 49 G

Ylläpitää vastustuskykyä. Lisänä kupari.

9,50 (12,95)
0,10/kaps. (0,13/kaps.)

HAIR VOLUME 90 TABL. / 122 G

Ravintolisä hiustenlähdön vähentämiseen ja hiustenkasvun aktivoimiseen

59,90 (69,90)
0,67/tabl. (0,78/tabl.)

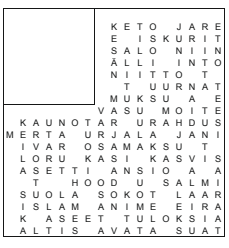
S-EDUT S-ETUKORTILLA 1.–31.10.2016

× RISTIKKO 5 ×

						AU-TOSSA	SORSA-KOSKI	TÄY-TETTY		NYKYI-SIN UL-VILAA	↴		LÄM-MIT-TÄVÄ	ISO LENTO-ASEMA	KAR-SIA	ALKU-VII-KOLLA
				PIDEN-TÄVÄ						LUOT-TAMUK-SET						
				ARAN PIIRRE		1										
										LEEVIN KERA						
				LIIT-TOJA						HERKKÄ KIL-PAILU					2	
							JUUS-TOA		PORIA							
				KOVAA MUOVIA	3							ÄL-LÖT-TÄÄ			MU-SAA	
SYYTTÖ-MÄLLÄ?		↓	PELLOL-LA NÄH-TYJÄ	FYYSI-SIÄ KO-KEITA	RUNO				HEINÄ-ARO ELIN						4	
JAL-KAAN			5				SU-MUJA		NOUDOT BRO-SYYRI					MIL-LOIN-KAAN		TIS-MAL-LEEN
EI KOVA LAU-KAUS					HIM-MEÄ					KAMA						
SULOI-SUUS							OMPE-LUKO-NEELLA									
NYLON ----					HILJAINEN HITAASTI			6				TIEDON-HAKUUN				
							ASUSTE									
SEINÄKE			LIKAI-NEN		OMA-KOHTAI-SESTI				LUOS-TARIN ASUKAS		KOHTI					
OHUI-TA			7			„"		ALASTI MUSI-KAALI						KOTI-PELTO		MYÖN-TYVÄN SUUSTA
+S					LYLYN KERA					EX-RADIO-KANAVA						
TUK-KOI-SISSA NE-NISSÄ					PÄÄ-KAU-PUNKI										8	
		↳														
LAP-SILLA					TANSSI-PAIK-KA?				9	JÄTTI-MÄISIN						

JYRKI TAKALA

Edellisen ristikon ratkaisu:
ENIMMITEN



Ristikon voittaja:
Pentti Kumpulainen
Oulusta

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Vastaa 15.10.2016 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 5”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

5 kk
VAIN
20 €
~~(norm. 39,92€)~~

SYNTTÄRIETU
Yhteishyvän lukijalle!

VALITSE LAHJASI

Arvo 59,00 €

MOOMIN by IvanaHelsinki

IVANA HELSINGIN MUUMI-PIKKULAUKKU

Paola Suhosen suunnittelemassa tummansinisessä laukussa on laadukas silkkinen pintamateriaali ja kevyesti topattu sisävuori. Irrotettavan kantoketjun pituus on 120 cm. Laukun koko on 18x17x8 cm.

TAI

Arvo 35,00 €

L´OCCITANE -TUOTEPAKETTI

L'Occitanen ihanassa tuotepaketissa saat viisi laadukasta tuotetta käytännöllisessä matkapakkauksessa, joka sisältää mm. korjaavan seerumin, kosteuttavan kasvovoiteen ja hellävaraisen saippuan.

TILAA NETISSÄ kotijakeittio.fi/tilaukset **TILAA PUHELIMITSE** 075 328 5101

Mainitse tilaustunnus Muumi: FK0337 tai L'Occitane: FK0338 ma–pe 8.30–16.30 (hinta 8,4 snt/min + pvm/mpm)

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☑ **KYLLÄ KIITOS!**
Tilaan Koti ja keittiö -lehden synttärihintaan ja saan **5 kk:n lehdet** (5 nroa) **vain 20 €** (~~norm. 39,92 €~~).

Valitsen **kaupan päälle:**

☐ **Ivana Helsingin Muumi-pikkulaukun,** arvo 59,00 €.
Tilaustunnus FK0337

☐ **L´Occitane-tuotepaketin,** arvo 35,00 €.
Tilaustunnus FK0338

☑ Osallistun arvontaan ja **voin voittaa 35.000,00 €** puhtaana käteen!

☑ Olen mukana myös **5.000,00 €** sisustusrahan arvonnassa.

Tilaukseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etunimi	Sukunimi
Osoite	Syntymävuosi
Postinumero ja -toimipaikka	Puhelin
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)

Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta
☐ tekstiviestillä ☐ sähköpostitse

Koti ja keittiö maksaa tilauksen postimaksun

KOTI JA KEITTIÖ
Aller Media Oy
Tunnus: 5006760
Info: K3
00003
VASTAUSLÄHETYS

Tilaus jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva, ellei sitä erikseen irtisanota. Tarjous on voimassa 30.11.2016 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä uusia tilaajia eli talouksia joihin ei ole tullut Koti ja keittiö-lehteä viimeksi kuluneiden 6 kk:n aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun/ Asiakaspalvelu (ma-pe klo 8.30-16.30), Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min +pvm/mpm (myös jonotuksen ajan). Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta.

Aller Media Oy järjestää arvonnan, jonka voittona on 35 000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2016 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2016 mennessä tilanneet. 5 000,00 € arvotaan 27.11.2016 ja siihen osallistuvat kaikki ennen 24.11.2016 tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnoissa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai Internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.

BENJAMIN ILMONI

Syyslomalla otetaan iisisti

Rentoiluvinkit lähimatkailuun, luonnossa liikkumiseen ja kotona puuhailuun.

Tai jos virtaa riittää...

Innostuisitko kuminauhajumpasta, venyttelystä vai kranssin askartelusta?

yhteishyvä.fi

UUSI kissanhiekka
+ Euroopan ykkösbrändi

CATSAN
Hygiene plus
Kissanhiekka

Luonnollinen raaka-aine. Koostuu huokoisista rakeista, jotka prosessoidaan kvartsihiekasta ja kalkista. Luonnostaan valkoinen väri.

teksti Katri Saukkonen × **kuva** Suvi-Tuuli Kankaanpää

Kasviksilla kondikseen

MICHAEL MONROE
Muusikko

Ruoka merkitsee minulle polttoainetta. Syön elääkseni, en elä syödäkseni. 15 vuotta sitten päätin, etten syö punaista lihaa enkä kanaa. Olen miettinyt myös kalansyönnin lopettamista. Kala kärsii, kun saa koukun leukaansa.

Ruokaostoksilla käyn harvoin. Yleensä vaimoni hoitaa ne. Jääkaapissamme on aina iskukuumennettua maitoa. Aiemmin laitoin sitä aamiaismuroihin, mutta sitten selvisi, ettei maitoa ja kilpirauhasen vajaatoimintaan käyttämääni tyroksiinia voi ottaa samaan aikaan. Nykyään aamiaisessani on banaania, kiiviä ja marjoja. Haluan syödä terveellisesti, jotta pysyn kondiksessa.

Ruokapöydässäni istuu yleensä vain vaimoni, joka myös tekee meillä ruoat. Kotiruoasta tulee normaali, hyvä fiilis. Rundilla on joskus vaikea syödä terveellisesti. Olen kuitenkin mieluummin syömättä kuin vedän pizzaa takahuoneessa yhdeltä yöllä.

Nautin siitä, että Suomessakin alkaa olla aiempaa parempaa kasvisruokaa. Suosikkikasviksiani ovat parsakaali, maissi ja pinaatti.

Suurin ruokaan liittyvä oivallukseni on, että hyvät valinnat tuntee. Mihin keskittyy, se voimistuu. Ajatusten voimaa aliarvioidaan paljon. Juhlin joka päivä, mutta en syömällä. Joskus on tietysti kiva herkutella, etenkin omenapiirakalla ja vaniljajäätelöllä. Vahdin aina vähän kiloja. Haluan olla hyvässä kunnossa, että jaksan vetää joka keikan täysillä.

Michael Monroe on suunnitellut tämän vuoden Roosa nauhan, jota myydään myös S-ryhmän toimipaikoissa lokakuussa. Kannatusnauhalla kerätään rahaa rintasyövän tutkimukseen.

Libero

JOUTSENMERKITYT TEIPPI- JA HOUSUVAIPAT

YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT

SCA
Care of Life

Lue lisää ja rekisteröi koodit osoitteessa www.libero.fi

OSTA LIBERO -HOUSUVAIPPOJA
JA KERÄILE LAPSELLESI
HAUSKAT RÖLLI -ASUT!

Copyright: MRP Matila Röhr Productions Oy. Kuvitus Janne Kopu

011731

Kasvipohjainen vaihtoehto rahkalle. Pysy Rytmissä!

- Neljä herkullista makua: Passionhedelmä, Mustaherukka, Maustamaton ja uutuus Mango
- Sisältää runsaasti kasviproteiinia ja vähän tyydyttyneitä rasvahappoja
- Maidoton, laktoositon ja gluteeniton

www.alpro.com

alpro enjoy plant power