

SISUSTUKSEN TEHOPARI: KUPARI & KALKKIMAALI

yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 4 | 2017 yhteishyvä.fi

LÖYDÄ TYYLISI

TAKAISIN
TÖIHIN
BOMBER-
JAKUSSA

MUOTISUUNNITTELIJA STACY IGEL

”Itseluottamus
ei mene
koskaan pois
muodista”

NÄIN TEET

TÄYDELLISET
KAALIKÄÄRYLEET

SPORTTIKAMAT

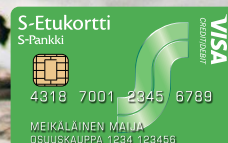
VÄRIÄ TREENIIN
MUUTAMALLA
KYMPILLÄ

PROFESSORI JOHANNA MÄKELÄ

”SUOMI KAIPAA
SYÖMISEN ILOA”

ANNA PERHO

”TÄSSÄ IÄSSÄ
PELKKÄ UNIVAJE
NÄKY Y KASVOILLA”



HOK-ELANTO

Daiminoi päiväsi herkuilla!



Mmm...Marabou

Sisältö



52

Lähestyvän syksyn hyvä puoli on se, että saa taas pukeutua töihin.



40

Tomaatti, niin vuotta 2016! Hampurilaiseen ladotaan nyt mansikkaa ja minttua.



Marjapiirakka on yksi yhteishyvä.fi:n suosituimpia reseptejä. Ruoka-liitteestä löydät sen ja kolme versiota.



juuri nyt

- 9 **Kuka eka luokassa?**
Uusi koulureppu pelittää.
- 11 **Illaksi hotelliin**
Työmatkalla Tampereella.
- 13 **Jälleen koulunpenkille**
Miten järjestän talousasiat, kun lähdän työelämästä opiskelemaan?
- 14 **Yöllä kaupassa**
Mannerheimintien Alepassa kuluu yöaikaan suklaapatukoita.
- 15 **"Olen tottunut yksineläjä"**
Tapaa ABC-kahvilla heinolalainen Ahti Laine, jonka elämä hymyilee edelleen – kaikesta huolimatta.
- 16 **Tyttäret vaihtavat luomuun**
Petri Ilola kertoo perheensä ruoka- valinnoista ja Norexin viiniasiantuntija luomuviineistä.
- 18 **"Unelmat vaativat uskallusta"**
Newyorkilainen Stacy Igel on luonut Boy Meets Girl -vaatebrändin, joka tulee myyntiin Prismoihin.

sesonki

- 30 **Tervetuloa, ihana arki!**
Ratkaisut, joilla elämä maanantaista perjantaihin rullaa kuin unelma.
- 36 **Huolella kääritty**
Syksyn paras lohturuoka kaalikääryleet ovat vaivan väärti.
- 38 **Katu-uskottavaa kasvisruokaa**
Vinkit, joilla paatunutkin lihansyöjä ihastuu vegeen.
- 40 **Tänään oikaistaan**
Tee kiirepäivän ruoka uutuuksilla.
- 41 **Fenkoli on punk**
Ruokakirjoittaja Hanna Jensen neuvoo kikan, jolla yllätät naapurin.
- 44 **Kasvien kanssa ei mene kuin tehtaassa**
Jussipekka Markkanen viljelee vadelmaa Lepaalla.
- 49 **Opiskelijan oma koti**
Perussetti kuntoon!
- 50 **Hiki pintaan täytyy saada**
Motivoidu uusilla varusteilla.



- 52 **Valmiina haasteisiin**
Sanna vaihtaa verkkarihousut farkkuun äitiysvapaan jälkeen.
- 58 **Meikki hyvin, kaikki hyvin**
Anna Perho parantaa nuhuista oloaan hoitamalla kauneuttaan.
- 60 **Minuutti ja menoksi**
Näillä saat itsesi kuosiin hetkessä.
- 61 **Remppea pikana**
Kalkkimaali ja kauden sisustus.



78

Remontti kesti välillä yötä myöten, mutta niin vain osuus kaupasta tuli unelmakoti.



Vakiot

- 7 Pääkirjoitus
- 25 Timo Parvela
- 83 Kati Tervo
- 86 Kysy tuotteista
- 101 Lukijat
- 114 Ristikko
- 115 Olen mitä syön

61

Kun kuparinväri alkaa himottaa, tiedät mitä tehdä.

yhteinen hyvä

- 63 **Kaikki syyt kierrättää**
Sekajäte vähenee ja ilmasto kiittää.
- 64 **Iloa pöytään**
Johanna Mäkelän mielestä nautinto on yksi ruoan terveysvaikutuksista.
- 68 **Olet ilma jota hengitän**
Backaksen tanssilavalla Vantaalla hoidetaan avioliittoa, rakastutaan ja poltetaan kaloreita.
- 74 **Koti, josta tuli arvoton**
Markku on yrittänyt myydä taloaan viisi vuotta. Vika on sijainnissa.
- 78 **Bongarin unelma**
Markun ja Maija-Liisan kodissa on runsaat 300 neliötä tilaa.
- 84 **Kyl maar hävikki väheni**
Porissa heitetään nyt vähemmän ruokaa roskeisiin, kiitos Riinan.

hyödy

- 88 **Teinitkin tykkää**
Nuoret ovat löytäneet Prismän.
- 89 **Herkku pysyy herkkuna**
S-ryhmä osti Stockmann Herkun Suomen-myymälät.
- 90 **Yhtä juhlaa Kappelissa**
Ravintola Kappeli palkittiin, ja Juhlaviikot alkaa.
- 92 **Etuja sinulle**
Ajankohtaiset edut S-Etukortilla.



44

Varhainen poimija vatsan nappaa. Vadelmien poiminta alkaa ennen kuutta, sillä viileät marjat säilyvät parhaiten.

58

Anna Perhon meikkifilosofia on mieluummin överit kuin vajarit.





Täysillä!



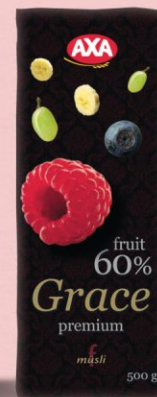
**Paras päivä alkaa
makoisasti AXAlla
– paketin täydeltä
energiaa ja vauhtia**

**Osta mikä tahansa
AXAn tuote ja ole mukana
100 euron Stadium-
lahjakorttien arvonnassa,
lisätietoja axa.fi**

Voimassa 1.8.-30.9.2017

axa.fi

 **AXA Suomi**



A.Vogel



Herbamare yrttisuola -kun maku ratkaisee!

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita

Kasvispihvit Olga Temosen tapaan

Ainekset:

- 1,5 dl kokonaisia tattareita
- 2 raakaa porkkanaa
- 2 raakaa perunaa
- 1 pieni sipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- pienen nyrkin kokoinen pala valkokaalia
- 2 munaa
- 1 dl juustoraastetta
- 1,5 tl Herbamare-yrttisuolaa
- 1 tl timjamia
- pieni nippu tuoretta basilikaa
- mustapippuria myllystä

Keitä tattarit kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Raasta perunat sekä porkkanat, suikaloi kaali mahdollisimman ohueksi, vaikka juustohöylällä. Hienonna basilika. Sekoita kaikki aineet keskenään tasaiseksi pihvimassaksi.



Tuttu,
koko perheen
suosikki



Lue lisää: vogel.fi

TOIMITUS

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Vt. päätoimittaja, HOK Elanto Katri Karsi
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Digipäällikkö Anni Vanamo-Sundström
Monimediataottajat Enna Koivunen ja Mari Koski
Digituottaja Katri Saukkonen (perhevapaalla)
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitusmyynti Maija Owie

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Mari Paalosalo-Jussinmäki
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletuottaja Iiris von Knorring
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Sometoimittaja Susanna Karhapää

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihe SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu
010 766 0210 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa
omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppiasi 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

113. VUOSIKERTA

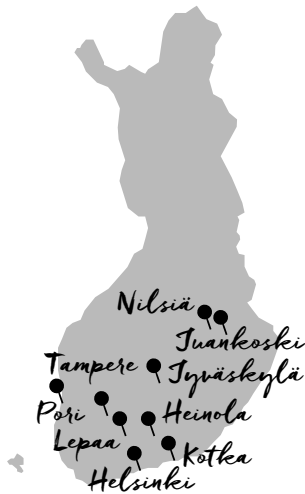
Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 878 167 (MediaAuditFinland, 2016)
Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Elvi Rista
Tyyli Ida Jokikunnas
Meikki ja hiukset Valerie Star/Caravan Studio

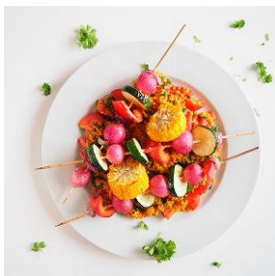
Tässä
numerossa
Yhteishyvä
vieraili



Jaa kuvasi
ja osallistu
somessa

#YHTEISHYVÄ

@MMAIKKIK
tuunasi retiisivartaat ja bulgur-
pilahvin Yhteishyvän ohjeista.
#kasvisruokaa #grilliruokaa



Seuraa meitä



Facebook



Pinterest



Instagram

Kuva iStockphoto

tervetuloa

Terve itsetunto kantaa pitkälle

Kymmenenvuotiaana olin ujo lapsi, joka jostain syystä nujakoi usein **Mikan** kanssa. En muista enää miksi nahistelimme enkä sitäkään, kiusasimmeko toisiamme. Sen muistan, että tapelimme isolla tunteella. Ja senkin muistan, että myöhemmin meistä tuli hyvät kaverit.

Koulujen piholla alkaa taas parin viikon kuluttua kuhista, kun lapset etsivät paikkaansa isossa joukossa. Siinä kysytään tervettä itsetuntoa.

Tämän lehden kannessa on amerikkalainen muotisuunnittelija ja yrittäjä **Stacy Igel**, jonka Boy Meets Girl -mallisto tulee myyntiin Prismoihin elokuun puolivälissä. Sekä Stacyn että brändin tarinassa hyvällä itsetunnolla on iso rooli.

Amerikkalaisessa kulttuurissa taito kehua ja kannustaa toista tuntuu välittyvän lapsille jo äidinmaidossa. Kun tulee kotona nähdyksi myönteisessä ja totuudenmukaisessa valossa, saa hyvän lähtökohdan elämäänsä.

Vaikka tie kohti tervettä itsetuntoa lähtee kotoa, se muovautuu matkan

varrella. Siihen vaikuttavat ympärillä olevat ihmiset, mutta myös jokainen itse. Minäkin olen yhä ujo, mutta nyt jo sinut tämänkin ominaisuuteni kanssa.

Hyvä itsetunto kannattelee ihmistä koko elämän ajan. Sen avulla uskaltaa mennä väliin ja sanoa ei, kun riittää. Muistetaan myös kehua toisiamme, kun aihetta on.

Myös yrityksen itsetunnon pitää olla hyvä. Silloin yritys uskalttaa ottaa kantaa asioiden puolesta tai niitä vastaan. Helppointa voi olla sanomatta mitään, mutta usein se on myös kohtalokkainta. Yhä useampi yritys oivaltaa sen minkä Stacy Igel: brändit, joiden olemassaololla on syvälinen tarkoitus, menestyvät.

Osuuskaupassa on onneksi aina uskallettu ottaa kantaa. Yhteinen hyvä on ollut johtotähtemme yli sadan vuoden ajan. Sen valossa on turvallista jatkaa matkaa.

VELI-PEKKA ÄÄRI

Päätoimittaja

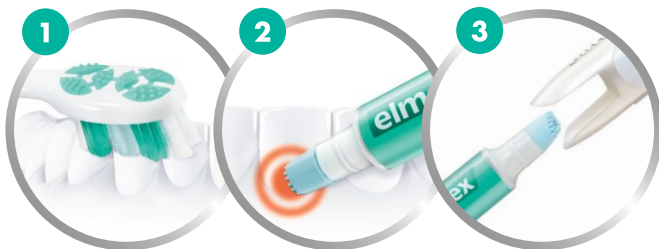


*”Olen yhä ujo,
mutta nyt jo
sinut tämänkin
ominaisuuteni
kanssa.”*

Suojaa koko perheen hampaille



Elmex® hammastahnat antavat pitkään vaikuttavan amiinifluoridin ansiosta tehokkaan suojan reikiintymistä vastaan. Lisäksi Elmex Sensitive -hammastahnat lievittävät vihlovaa hammaskipua.



Elmex hoitokynä saatavana kaikista Prismoista ja suurimmista S-marketeista

Elmex® hoitokynä

- Helppokäyttöisellä kynällä vihlontaa lievittävä aine levittyy tarkasti suoraan kipukohtaan
- Geelimäinen aine sulkee avoimet hammasluun kanavat ja lievittää vihlontakipua välittömästi



juuri nyt

TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT

Kuka eka luokassa?

On taas hauskaa nähdä kavereita
ja päästä kertomaan kesälomaseikkailuista.
Ja näyttämään uutta reppua!



PIENEN KOULULAISEN JÄNNÄJUTTU

Tilava Emoji Symbols -reppu on täynnä tunteita ihan kuten koulutaivalkin. Varsinkin pikkukoululaiset voivat hauskuuttaa symboleilla toisiaan. 16,95 e.



TEININ VARASTO KAIKELLE TARPEELLISELLE

Youth Metalhead -repassa elektroniset laitteet kulkevat turvallisesti omissa taskuissaan. Sivutasku pitää juomapullon viileänä. 34,95 e, Burton.



TYYLISTÄÄN TARKAN KANNANOTTO

Viileän tyylikäs Graffiti-reppu sopii sekä pienelle että isolle koululaiselle, joka haluaa olla vähän rock ja cool. 19,95 e.



Yhdistelmä luonnon inspiroimia ainesosia ja Dove-kosteutusta!

Dove Nourishing Secrets -sarjasta löydät
ihoä hemmottelevat suihkusaippuat ja vartalovoiteet
sekä hiuksia hoitavat shampoot ja hoitoaineet.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

UUTUUS



Lootuskukkautetta
ja riisimaitoa



Avokadoöljyä ja
kehäkukkautetta



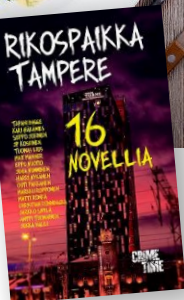
Laventelia ja
rosmariinia



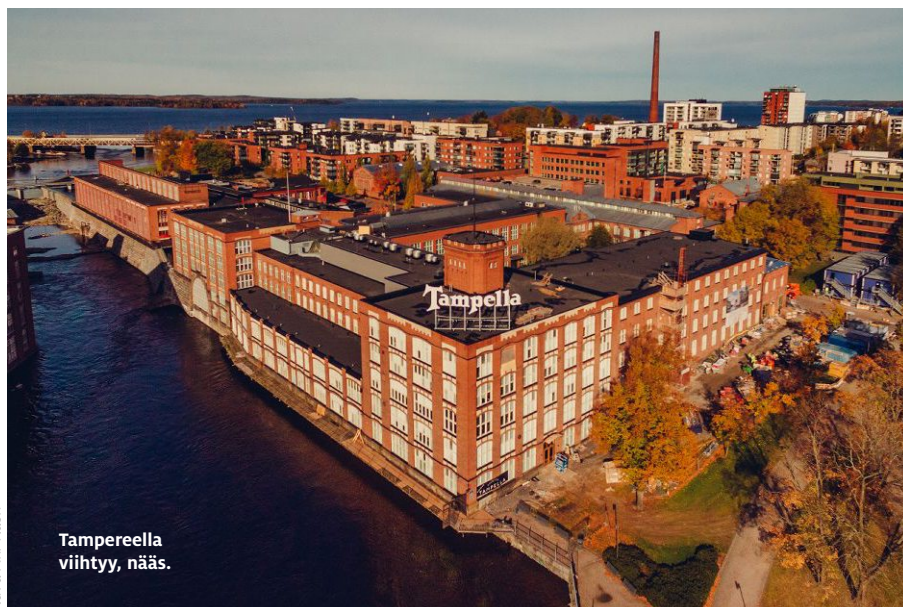
Kookosöjyä ja
mantelimaitoa

SOKOS

emotion
KAIKI KAUNEDESTA



Kuva Aki Rask



Tampereella viihtyy, nääs.

Tampereen parhaat

TÄÄLLÄ NUKUIN

Torni Tampereen Nasan kehittämiin materiaaleihin perustuvalla huippupatjalla nukuin kuin tukki. Toimiva oli myös sähköinen Mansen maamerkit -opas.

TÄÄLLÄ SÖIN

Grilli it! -ravintolan-puugrillissä valmistetun pihvin kypsyysasteeseen ei tarvinnut pettyä.

TÄTÄ OSTIN

Illalla uppouduin huoneesta löytäneeseen Rikospaikka Tampere -kirjaan. Kirjan sai lunastaa mukaansa, joten kotimatka junassa jatkui hyytävissä tunnelmissa.

Illaksi hotelliin

Kysy keltä tahansa työmatkailijalta, mitä hän hotelliltaan haluaa, vastaus on sama: kotoisuutta. Tampereella saat sekä sitä että virkistävää tekemistä.

Milloin kuntosali on auki? Entä sauna? Saanko iltapäivälehdet? Näitä kysymyksiä palvelupäällikkö **Eveliina Ruuska** Solo Sokos Hotel Torni Tampereesta kuulee työmatkustajilta useimmiten.

”Moni tulee työpäivän jälkeen hotelliin kuin kotiinsa ja haluaa rauhoittua tai lähteä kuntolemaan. Jos sali ei maistu, voi Tornissa pinkoa myös portaita”, Ruuska vinkkaa.

Osa haluaa työskennellä myös huoneessa, joten wi-fi ei saa pettää. Myös parkkipaikan täytyy löytyä helposti ja huoneen on oltava

siisti ja aamiaisen laadukas. Hotelliin majoitutaan uudestaan, jos palvelu ja yöuni on taattu.

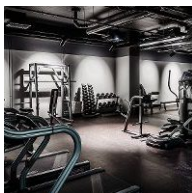
”Sekä hotellin väki että matkustajat nauttivat, kun tullaan tutuiksi. On huoletonta tulla, kun tuntee paikan ja tavat.”

Joskus vieraat kyselevät tekemistä työpäivän jälkeen. Usein toiveissa on jotain tampere-laista.

”Hyvällä säällä vinkkaan lenkkeilemään Pyynikin tornille munkkikahveille. Siinä näkee samalla kaupunkia. Tammelan torilla kannattaa käydä maistamassa mustaamakkaraa.”

3 x tärppi Tornissa yöpyvälle

1



JUMPPA AURINGONNOUSUSSA
Kesäkeskiviikkoisin kello 7.30 Moro Sky Barin terassilla 88 metrin korkeudessa pidetään aamujumppa. Muulloin hiki irtoaa Jutta Gustafbergin suunnittelema kuntosalilla.

2



PING! HUONEESI ON VALMIS
S-Card-asiakkaana voit käyttää Online Check-in -palvelua, jolla voit kirjautua sisään ja ulos ja maksaa etukäteen. Palvelu myös ilmoittaa heti, kun huoneesi on valmis.

3



TURHA TYLSISTYÄ
Hotellin jokaisella kerroksella on oma nimikkotaiteilija, jonka teoksia on esillä huoneissa ja käytävillä. Taide on myytävänä, joten jos ihastut, voit hankkia teoksen kotiisi.

KATSOTAANKO KUULUMISET?

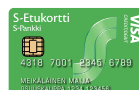


Hampaiden
tarkastus

S-Etukortilla

40,-*

Norm. 68,90 – 81,90



Varaa aikasi **oral.fi** tai numerosta 010 400 3400



Elämäsi hampaat

Katso kaikki toimipaikat valtakunnallisesti **oral.fi**

* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 55,50. Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpidekuluja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu on voimassa 1.8. – 30.9. 2017 kaikilla Oral-hammaslääkäriasemilla. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

Jälleen koulunpenkille

Projektijohtaja Sami Ylisaari, 41, jää opintovapaalle 17 työvuoden jälkeen. Hän haluaa tietää, miten raha-asiat kannattaa hoitaa.

1 Miten hoidan talouteni opintovapaalla, kun tuloni liki puolittuvat? Aikuis-koulutustuki on noin 60 prosenttia bruttopalkasta.

Opintovapaaseen kannattaa varautua säästämällä, mutta menoja karsimallakin selviää. Tee tarkka laskelma kaikista menoistasi vaikka edellisen puolen vuoden ajalta. Vuokra ja vastike pitää hoitaa, mutta kilpailuta muut pakolliset menot esimerkiksi sähkösojimus ja vakuutukset. Voit saada siitä isot säästöt. Menoja saa vähennettyä myös pienimmistä kuluista kuten lehtitilauksista, maksukanavista ja ulkona syömisestä.

2 Miten hoidan asuntolainan opintojen aikana?

Neuvottele hyvissä ajoin ennen opintovapaan alkua

pankin kanssa lainan hoitamisesta. Voit hakea lainaan lyhennysvapaata tai muuttaa sen kuukausierää.

3 Mitä teen, jos opintovapaan aikana tulee yllättäviä menoja, esimerkiksi auto hajoaa?

Jos meno on välttämätön, ota rohkeasti yhteyttä pankkiisi ja ratko asia yhdessä pankin kanssa. Säästäminen on paras tapa varautua yllättäviin tilanteisiin.

4 Yritätkö nipistää vähistä varoista säästöön?

Säästäminen kannattaa aina. Pienistäkin kuukausisäästöistä kasvaa ajan mittaan mukava potti. Rahoja ei kannata lepuuttaa tilillä, vaan sijoittaa ne esimerkiksi S-Säästörahastoihin. Sieltä löytyy jokaiselle sopiva vaihtoehto.

Sami Ylisaari aikoo opiskella avoimessa yliopistossa muun muassa psykologiaa.



TEKSTI NOORA VALKONEN KUVA MAIJA ASTIKAINEN



Sinulla töissä

S-Pankin asiantuntija Antti Eronen auttaa raha-asioissa.

HYVÄSTI LOMPAKON KUITTISIRKUS!

LOMPAKKO on niin täynnä vanhoja kuitteja, että tuntuu kuin kantaisit roskista mukasi. Onko tuttua?

Ota käyttöön sähköiset kassakuitit joko S-mobiilissa tai Omalla S-kanavalla. Kokonaan eroon paperikuiteista pääset, jos käytössäsi on S-Etukortti Visa, jonka sirulle voit päivittää tiedon paperittomuudesta. Näin saat kuitit sähköiseen kuittiarkistoon niissä paikoissa, jotka tarjoavat kuitittoman oston. Paperikuitinkin saat, jos pyydät, mutta Omalla S-kanavalla ja S-mobiilissa ne pysyvät tallessa.

Lisää: S-kanava.fi/kassakuitti.



NÄIN PÄIVITÄT S-ETUKORTTI VISAN

1. Työnnä kortti toimipaikan itsepalvelupisteessä S-Etukorttipäänteen sirulukijaan.
2. Paina F1-painiketta.
3. Saat kuitin, jossa kerrotaan: Tiedot päivitetty / paperiton kuitti ok.
4. Kun saat uuden kortin, päivitä myös se.

Tiesithkö?

50 e

S-Pankin sijoitusrahastoihin säästetty kuukausisumma keskimäärin.

Lähde: S-Pankki



Yöllä kaupassa

Yövuorolainen Waltter Holm kertoo, mitä 24 tuntia auki olevassa Alepassa tapahtui yhden kesäkuisen lauantaiyön aikana.

Työkaverini joi kolme kuppia kahvia ja söi paistopisteen pizzan. Minä join puolen litran Pepsi Maxin ja söin Twix-patukan.

Työntekijät syövät herkkuja enemmän yö- kuin päivävuorossa. Suklaata voi mennä muutama patukka tai yhdessä yksi karkkipussi. Vuorossa meitä on aina kaksi tai kolme.

Asiakasvirta on kesäisin kova. Keskiyön ja aamukuuden välillä myymälässä kävi miltei 400 asiakasta. Se on kuormanpurun yhteydessä paljon. Meidän pitää sekä palvella asiakkaita että saada nopeasti tavarat hyllyyn. Aamulla tulee taas lisää hyllytettävää.

Tänä yönä kävi paljon juhlivia nuoria. Sekä taksikuskeja että poliiseja kävi noin 30. He ostivat eväitä.

Liha ja einestavaroita tuli seitsemän, mikä tarkoittaa noin sataa laatikkoa. Maitoja sekä litran jogurt-

teja saapui 14 laatikollista, siis noin 330 purkkia. Kuivia elintarvikkeita tuli kahdeksan rullakollista. Yön aikana puramme noin 700 myyntierää. Se on puolet myymälän päivittäisestä kuormasta.

Croissantit menivät hyvin kaupaksi: niitä meni 50. Riisipiirakoi- ta myytiin 60 ja munkkeja 12. Nämä ovatkin yleensä suosituimpia ostoksia.

Leipien ja leivonnaisten paistamisen aloitamme neljältä tai viideltä. Siivoo- ja tulee kello kuusi.

Kesällä on pullonpalautusruuma. Jopa kymmenen ihmistä voi palauttaa kolme jätessäkkiä pulloja. Pullokone täytyy tyhjentää kaksi tai kolme kertaa yössä.

Lehtiä ei yövuorossa kukaan ehdi lukea."

Lukuhetkiä loppukesään



SUKUPOLVITARINA

Kjell Westön Rikinkeltainen taivas kertoo kolmen sukupolven tarinan 1960-luvulta nykypäivään. Kertojan suhde Rabellin sisaruspariin sisältää ystävyyttä, rakkautta ja petosta.

Kenelle: Hänelle, joka uhkaa sortua nostalgiaan.

Kjell Westö: Rikinkeltainen taivas. Otava. 25,95 e (kauppoihin 10.8.)



JÄNNITYSNÄYTELMÄ

Tyttö katoaa maatilalta, jossa tapahtui sama 30 vuotta aiemmin. Camilla Läckbergin vakio-sankari Patrik Hedström alkaa tutkia, mikä rikoksia yhdistää.

Kenelle: Hänelle, joka nauttii tulevasta jännityksestä.

Camilla Läckberg: Noita. Gummerus. 23,95 e (kauppoihin 4.8.)



PEHMEÄ PAKETTI

Pokkarilavoilta löytyy vielä elokuussa edullista lukemista. Dan Brownin lisäksi tarjolla on muun muassa Michael Connelly ja Enni Mustosta. **Kenelle:** Hänelle, jonka mielestä kirjassa tärkeintä on juoni.

Dan Brown: Inferno. WSOY. 3,95 e.

TEKSTI NOORA VALKONEN KUVITUS JONNA KOSKI



Ahti Laine juo joka aamu kahvin kantapöydässään Heinolan ABC:llä.

TEKSTI ANNA TOMMOLA KUVA JUSSI HELTTUNEN

”Olen tottunut yksineläjä”

Ahti Laine kasvatti yksin tyttäret aikuisiksi ja vaihtoi talon yksiöön.

”Jäin leskeksi vuonna 1985. Eeva kuoli viruksen aiheuttamaan aivokuumeeseen, joka tuhosi aivot täydellisesti. Hän oli teho-osastolla puoli vuotta. Lääkärit sanoivat, että aivot toiminta on lakannut, ja minä annoin luvan irrottaa letkut. Siitä oli apua tutkimukselle.

Tytöt olivat 6 ja 9. Kyllä me pärjättiin. Äitivainaa oli vielä elossa, ja asuttiin omakotitalossa. Kun työt lähtivät kotoa, ostin yksiön Heinolan keskustasta. Sanoin, että olen ruohoa leikannut ja lumitöitä tehnyt 40 vuotta, se riittää. Olen niin mukavuudenhaluinen.

Tytöt ovat hyvin pärjänneet, molemmat kävivät kauppakoulun. Siitä olen tyytyväinen, että lapsilla on töitä. Ei tarvitse papan pussille mennä. Nuoremmalla on kolme lastakin.

Minä en käynyt ammattikoulua, mutta kursseja kyllä. Olin raskaan kaluston asentajana ja jäin kuusi vuotta sitten eläkkeelle.

Olen tottunut yksineläjä. Naisystävän löysin 1997, mutta hän on ollut monta vuotta sairaana aivoinfarktin takia. Muuten kaikki toimii mutta puhe ei. Minulla ei ole ollut vaivoja. Joka aamu otan Multitabsin, se on ainut lääkitys.”

Kahvilla

Ahti Laine, 69,
Heinola.

KAHVIN JUON

Maidon ja
sokerin kanssa.

KAHVIN KANSSA

Joskus leivos.

PÖYDÄSSÄ

Päivän lehdet ja
oma turinaporukka.



ABC HEINOLA

Palvelut: Noutopöytä,
Hesburger, ruokakauppa,
lasten leikkipaikka,
pankkiautomaatti.

Tyttäret vaihtavat luomuun

Helsinkiläisen suunnittelijan Petri Ilolan perheen ruokaostoksista valtaosa on luomua.

Petri, Tyyne ja Tytti juovat luomumaitoa.

TEKSTIT NOORA VALKONEN JA IIRIS VON KNORRING KUVAT MAJJA ASTIKAINEN

Petri valitsi 3 tuotetta luomukoriin

Kun Petri Ilola menee kauppaan tyttäriensä kanssa, toimintamalli on selvä: jos ostoskärryyn lipsahda vahingossa vaikka tavallinen kerma, vaihtavat 9- ja 7-vuotiaat Tytti ja Tyyne sen sutjakasti luomuun. Yli puolet perheen ostamista elintarvikkeista on luonnonmukaisesti tuotettua.

”Maitotuotteet ja kaikki valmistuotteet kahvista, jauhoista ja makaronista lähtien”, Ilola luettelee.

Yksi Iloloiden kesto-suosikki on luomuhernekeitto, koska perheen mielestä sen rakenne ja maku ovat selvästi parempia kuin tavallisen.

Tyttäret innostuivat luomusta koulussa, Ilola syytyi luomulle jo 20 vuotta sitten. Hän halusi parantaa maailmaa vihreän liikkeen imussa.

”Nykyään luomun ostaminen on tottumus. Luomutuotteet tuntuvat laadullisesti paremmilta”, Ilola sanoo.

Vaikka osa saattaa pitää luomua hömpötyksenä, erityisesti moni kokkaamista harrastava kaupunkilaismies arvostaa luomua. Petri Ilolan mielestä luomu käy jokaiselle.

”Nykyään melkein kaikkeen on luomuvaihtoehto ja luomutuotteiden hintaero muihin tuotteisiin on olematon.”

1 ”Valio Eila -luomumaito. Tytöt juovat paljon maitoa ja ovat tärkeitä sen mausta.”

2 ”Kananmunat. Siirryimme luomumuniin, kun luimme artikkelin vapaiden- ja lattiakanojen oloista. Jutusta jäi vaikutelma, että luomumunat ovat eläinten elinolosuhteiden kannalta paras vaihtoehto.”

3 ”Tomaattimurska. Raaka-aine, jota meillä menee paljon. Tuen tomaattien kasvattamista kestäväällä tavalla.”



Juha Rantala on viinimaahan-
tuoja Norexin
viiniasiantuntija.

Maistuuko luomu viinissä?

Juha Rantala, mitä tarkoittaa, kun viini on luomu tai biodynaaminen?

Luomuviinit tuotetaan ilman kemiallisia lan-
noitteita ja suosien luonnonmukaista torjuntaa,
kuten mehiläisiä, lintuja ja ankoja. Rikkiä käytetään
vähemmän. Biodynaaminen viljely perustuu filosofi
Rudolf Steinerin oppeihin. Viljelyssä otetaan huo-
mioon vuodenaikojen, kuunkierron ja vuorokauden
rytmi. Maultaan luomut ja biodynaamiset eivät juuri
poikkea muista viineistä. Itse pidän biodynaamisia
viinejä persoonallisina ja monimuotoisina.

Niissä on karismaa.

Saako luomuviinistä krapulan?

Krapulan aiheuttaa liika alkoholi. Viinien haitalliset
jäämät, kuten rikki, saattavat kuitenkin lisätä krapu-
laa, joten vähemmän jäämiä sisältävät luomu- ja
biodynaamiset viinit voivat olla turvallisempia.

Mikä on nyt niin trendikäs naturalviini?

Natural- eli alkuviinit ovat paluu alkuperäisen viinin
ideaan. Ne valmistetaan mahdollisimman luonnon-
mukaisesti, alkuperäisillä metodeilla. Makumaailma
on usein aloittelijalle haasteellinen mutta samalla
kiehtova ja aito.

Miten viini voi olla vegaaninen?

Viinin kirkastamisessa saatetaan käyttää eläin-
kunnan tuotteita, kuten kananmunaa. Nykyään
suurin osa viineistä kuitenkin kirkastetaan suodatta-
malla, ilman mitään aineita, joten ne sopivat myös
vegaaneille. Useat vegaaniystävälliset viinit on tuo-
tettu luomusti tai biodynaamisesti. Jos haluat olla
varma viinin vegaaniystävällisyydestä, valitse pullo,
jonka kyljessä lukee ”vegan friendly”.

Juha Rantala on yksi asiantuntijoista, jotka kouluttavat tänä syksynä
HOK-Elannon ravintoloiden henkilökuntaa muun muassa luomu- ja
biodynaamisista viineistä.

HATTARALLAA! MAGIAA MENOA KESÄN JOKAISENA PÄIVÄNÄ.

YHTEISLAULUILLAT
joka keskiviikko klo 18–19
esim. 30.8. Nina Tapio

TANSSI-ILLAT
joka torstai klo 18–20
esim. 10.8. Joel Hallikainen

LASTEN PÄIVÄ
joka päivä Estradilla

100 LAULUA -YHTEISLAULUILTA
Su 6.8. klo 18–19

KARMIVA iik!week
tulossa syyskuussa!

Linnanmäen
rannekkeet
S-Etukortilla
36 €*
(norm. 39 €)



* Etu voimassa 18.4.–22.10. ja saatavana osasta Prismoja,
Sokoksia, S-marketteja sekä pääkaupunkiseudun
Sokos Hotelleista majoituksen yhteydessä. Ei Bonusta.

Lisää ohjelmista: linnanki.fi

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA





"Toivon, että mahdollisimman moni saa tehdä työtä, jota rakastaa. Äitiys on tehnyt minusta huomattavasti paremman organisoijan ja esimiehen", sanoo Boy Meets Girl -brändin luoja, muotisuunnittelija ja yrittäjä sekä pienen Dylanin äiti Stacy Igel.

”Unelmat vaativat uskallusta”



Suomeen tulevan Boy Meets Girl -brändin luoja Stacy Igel uskoo isoihin unelmiin, kovaan työhön ja rukouksen voimaan. Hänellä on siitä elävä esimerkki.

TEKSTI SANNA SUOKKO KUVAT ELVI RISTA TYYLI IDA JOKIKUNNAS MEIKKI CARAVAN STYLIST STUDIO



Puhelin soi juuri kun muotisuunnittelija Stacy Morgenstern on lähdössä studiolleen.

Ulkona paistaa aurinko, Manhattanin siluetti piirtyy sinistä taivasta vasten kuin kasa valosapeleita. Stacyn pää on täynnä muuttaman päivän päästä julkistettavan malliston yksityiskohtia ja asioita, jotka pitää vielä muistaa.

Puhelimesta on Stacyn poikaystävä Brian. Hän käskää Stacya avaamaan television ja pysymään sisällä. On 11. syyskuuta 2001 ja American Airlinesin lento AA11 on juuri törmännyt World Trade Centerin pohjoistorniin.

Stacy ehtii nähdä televisiosta, miten toinen lentokone iskeytyy etelätorniin.

Hän soittaa ystävilleen ja perheenjäsentililleen. Yksi toisensa jälkeen kertoo olevansa turvassa. Ympäriällä Manhattan, New York, koko maailma jähmettyy järkytyksestä ja epäuskosta.

”Niin minun kuin monen muunkin newyorkilaisen elämä muuttui sinä päivänä”, Stacy sanoo.

”Ensimmäisen vaatemallistoni lanseeraus tuntui äkkiä yhden tekevältä.”

ASIAT, JOTKA EIVÄT MENE MUODISTA

Nyt Stacyn sukunimi on Igel ja hänen mallistostaan on kasvanut kansainvälinen Boy Meets Girl -brändi. Sen koti on Manhattanin muotialueen sydämessä, toimistotalon 17. kerroksessa. Seinillä on lehti-leikkeitä, jotka kertovat Stacyn urasta ja BMG:n kasvusta. Stacy, 40, työskentelee yhä yhtiön luovana johtajana.

WTC-isku muutti brändiä pysyvästi.

”Kun mallistoni WTC-iskujen jälkeen esiteltiin, tiesin heti, mitä minun piti tehdä”, Stacy sanoo.

”Sattumalta mallistossa oli yksityiskohdista Yhdysvaltojen lipun värit, ja halusin lahjoittaa osan malliston tuotosta Punaiselle Ristille, joka työskenteli iskujen uhrien auttamiseksi. Samalla tulin valanneeksi pohjan sille, millaisten asioiden puolesta BMG brändinä haluaa seistä.”

Se on taistellut syöpää vastaan, nostanut esiin koulukiusaamisen liittyviä ilmiöitä ja liputtanut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen puolesta Pride-tapahtumien aikana.

”Itseluottamus ja rohkeus eivät mene koskaan muodista. Kaikessa on kyse

”New York inspiroi minua joka päivä. Tässä kaupungissa on rytmi, joka ei sammuu”, Stacy sanoo.



yhteydestä toisiin ihmisiin, yhdessä tekemisestä ja tarinoista.”

Nyt BMG tunnetaan yhteiskunnallisten epäkohtien äänitorvena. SoHon hienostoputiikissakin brändin logoa kantava farkkutakki saa newyorkilaisen huokuaan: ”Voi miten cool brändi.”

Tähän asti pääseminen on vaatinut Stacyltä sitkeyttä ja kovaa työtä.

ÄITI, DONNA JA MUUT VAHVAT NAISET

Stacyn oma tarina alkaa Chicagosta, jossa hän kasvoi kirurgi-isän ja yrittäjä-äidin nuorimpana tyttärenä, isosisko Kathryn vanavedessä.

Kuudennella luokalla Stacy ompeli vaatteita nukeilleen ja itselleen. Myöhemmin hän järjesti kotona muotinäytöksiä: puki, stailasi ja marssitti malleina toimineita ystäviään olohuoneeseen rakennetulla näytöslavalla.

”Vanhemmat kannustivat minua tekemään töitä ja ansaitsemaan omat rahani”, Stacy sanoo.

”En tiedä tarkalleen, miten rakkauteni muotiin syntyi, mutta yrittäjyyden opin äidiltäni. Hän kehitti ristiselän tuen, jota ensin pakattiin perheen kotona. Pian yritys kasvoi ulos kellarista, ja 25 vuoden jälkeen äiti myi firmansa.”

Ehkä rakkaus muotiinkin tuli äidiltä.

"En tarvitse todisteluja menestyksestäni, mutta ilman perheen ja ystävien tukea en olisi tässä. Onneksi heistä kukaan ei ole muotialalla. Ehkä se on syy varauksettomaan kannustukseen."



"Itseluottamus ja rohkeus eivät mene koskaan muodista."

Ainakin äiti rakasti vintagea ja **Donna Karanin** vaatteita. Stacy päätti yliopistossa päästä harjoittelijaksi Donna Karanille. New Yorkin muotimaailmaan oli Wisconsinin yliopistosta Madisonista yli 1500 kilometriä ja kokonainen maailma, mutta Stacy ei

antanut sen estää itseään. Hän aloitti tutustumalla newyorkilaisiin opiskelijoihin ja löysi jo seuraavana kesänä itsensä avustamasta Donna Karania itseään hänen näyttelytilassaan New Yorkissa.

"Opin, miten mallistoa testataan ostajilla."

Seuraavana kesänä Stacy kiersi tv-kanava CNN:n legendaarisen muotitoimittajan **Elsa Klenschin** kanssa kaikki mahdolliset muotinäytökset ja kuunteli, miten tämä haastatteli maailmankuuluja muotisuunnittelijoita.

"Elsa on voimainen, joka inspiroi minua hurjasti. Opin puhumaan muo- ➔

Boy Meets Girl (BMG)

on nuorten naisten vaatebrändi, jonka mallisto tulee myyntiin Prismoihin 16. elokuuta.

KANSAINVÄLINEN. Yhdysvalloissa BMG:tä myy Nordstrom-tavaratalo, ja pian se tulee myyntiin myös 28 Macy's-tavarataloon. Ranskassa brändiä myy Colette.

AKTIIVINEN SOMESSA.

Instagram: @boymeetsgirlusa.
Facebook: @BoyMeetsGirlClothing.

BLOGGAAVA POMO. Behind the Seams with Stacy Igel -blogia voi lukea osoitteessa stacyigel.com.

NETTISIVU: boymeetsgirlusa.com



Dylanilla on oma Instagram-tili @dylanreidigel, jota Stacy hallinnoi. Siellä voi seurata pikku kaverin elämää ja hurmaavia asuja.

dista ammattitermein ja näin käytännössä, mikä merkitys medianäkyvyydellä on brändille.”

Stacy halusi oppia muotibisneksen kaikki puolet ennen kuin päättäisi, mihin

itse keskittyä. Siksi hän lähti opintojensa loppuvaiheessa Lontooseen ja hankkiutui töihin Zandra Rhodesille, prinsessa Dianan ja Freddie Mercuryn kaltaisten superjulkisten luottosunnittelijalle.

”Zandra oli joutunut vähentämään työntekijöitään merkittävästi. Näin, millaisia vaikeuksia muotibisnekseen kuuluu, ja millaista kädet savessa -meininkiä glamourin takana on.”

TOIVE TOTEUTUU, JOS USKOT SIIHEN

Valmistuttuaan Stacy muutti New Yorkiin, tietysti. New York on kovempi paikka kuin mikään: jos menestyy New York-

kissa, menestyy muuallakin. New York myös vaatii kovempaa työtä kuin mihin useimmat pystyvät.

”Mutta New York myös ruokkii luovuutta aivan erityisellä tavalla. On ihanaa sukeltaa pitkän työpäivän jälkeen metron uumeniin, kuulla musiikkia ja nähdä katutanssijoita.”

New Yorkissa Stacy tapasi 22-vuotiaan Brianin, joka työskenteli markkinointialalla ja Stacyn mielestä oikea renessanssimies.

”Brian oli älykäs, osaava ja kohtelias, erilainen kuin kukaan muu. Minä olin yleensä se, joka huolehti treffeilläkin kaikesta, mutta Brian ei siihen suostunut. Hän haki minut kotoa ja oli miettinyt kaiken valmiiksi. Treffit olivat upeat ja loppu on historiaa”, Stacy sanoo.

Stacy ja Brianin suhde eteni niin kuin New Yorkissa on tapana: ensin luodaan ura, sitten hankitaan asunto ja kerrytetään varallisuutta. Asuminen on kallista, jos osoitteella on väliä. Brian opiskeli juristiksi ja perusti lakifirman, Stacy



UUTUUS!

- ✓ Kaikki yhdessä pussissa ja suoraan pesukoneeseen
- ✓ Toimii jo 30 asteessa
- ✓ 11 eri värisävyä

OSALLISTU NITOR TEKSTIILIVÄRI-KILPAILUUN OSOITTEESSA

WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU

JÄ VOITA LOMAMATKA.

22 yhteishyvä

Nitor Tekstiilivärit löydät Prismojen pesu- ja puhdistusaineosastolta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Vanhasta lempimekosta ei haluaisi luopua, vaikka se ei enää uudelta näytäkään. Pidennä vaateen käyttöikää värjäämällä se uudella Nitor All-In-Onella.

VÄRJÄÄMINEN EI KOSKAAN OLE OLLUT YHTÄ HELPPOA.

Nitor®
TEKSTIILIVÄRI

**Anna
vaatteellesi
uusi elämä**

keskittyi kasvattamaan BMG:tä.

”Jos jotain tekisin toisin, hankkisin lapsia aikaisemmin”, Stacy sanoo.

”Tiesin kyllä haluavani joskus äidiksi, mutta vuodet vierivät huomaamatta ja minä rakensin bisnestä. Yhtenä päivänä tajusin, että lapsen saaminen ei taidakaan onnistua noin vain.”

BMG:n toimiston seinällä on ohuesta kierrätetystä aaltopahvista tehty toiveiden seinä. Kuka tahansa saa kirjoittaa toiveensa paperille, rullata sen pieneksi ja sujauttaa pieneen koloon.

Toiveita ei koskaan lueta, mutta Stacyn mielestä jokaisen toive toteutuu – kunhan uskoo tarpeeksi.

*”Yhtenä päivänä
tajusin, ettei
lapsen saaminen
onnistu noin vain.”*

Seinässä on monta Stacynkin toivetta, myös se kaikkein suurin:

”Dylan syntyi rankkojen hedelmöityshoitojen jälkeen kolme vuotta sitten. Se oli vastaus rukouksiini.”

KUN PERHONEN LASKEUTUU KÄDELLE

Enää Stacy ei venytä työpäiviään yöhön yhtä usein kuin ennen. Dylan on aamun koulussa ja iltapäivät lastenhoitajan hoivissa, mutta iltaisin perhe pelaa lautapelejä, lukee kirjoja ja laulaa. Se on täydellinen vastapaino työn kiihkeydelle.

”Äitiys on tehnyt päivistä merkityksellisempiä. Se kristallisoi elämän tarkoituksen”, Stacy sanoo.

”BMG on minulle edelleen huipputärkeä, mutta Dylan ja Brian ovat parasta, mitä minulle on tapahtunut. Haluan olla lähellä myös vanhempiani ja sisareni perhettä. Toivon, että minut muistetaan kuolemani jälkeen hyvänä ystävänä, äitinä, vaimona ja tyttärenä.”

Kun Dylan oli yksivuotias ja Stacy oli

Brianin kanssa Pariisissa lanseeraamassa BMG:tä kulttimyymälä Coletteen, terroristit iskivät kaupunkiin. Marraskuissa Pariisissa elettiin kauhun hetkiä, mutta Stacyä ei jostain syystä pelottanut.

”Terroristien edessä ei pidä luovuttaa. Iskua seuraavana aamuna kadunvarsikahvilan barista taiteili kahviini sydämen ja sanoi, että elämä jatkuu. Meidän on pidettävä yhtä ja uskottava parempaan tulevaisuuteen.”

Stacy luottaa siihen, ettei elämä pääty kuolemaan. Juutalaiset eivät yleensä usko uudelleensyntymään, mutta Stacy uskoo. Hänellä on siitä todiste.

”Joka vuosi kesä-heinäkuun vaihteessa perhonen laskeutuu jokaisen perheenjäsenemme kädelles. Niin on käynyt kymmenien vuosien ajan siitä asti, kun isoäitini kuoli”, Stacy sanoo.

”Ja toisilla treffeillämme Brian vei minut perhosnäyttelyyn tietämättä yhtään, mitä perhonen minulle merkitsee. Matkaamme ohjaa jokin suurempi voima, jos vain sallimme sen.” ■


Vuokkoset tehdään
Suomessa



Vuokkoset®
Cotton
Sensitive

- NYT AITOA LUOMUPUUVILLAA!
- HELLÄVARAINEN HERKÄLLE IHOILLE
- ALLERGIAMERKITYY



Uudistuneet
tuotteet nyt
kaupoissa!

AURINKO LASKEE, TUNNELMA NOUSEE.

Solos Sokos Hotel Estoria

Designhotelli, jonka
jokainen huone on
superior-luokkaa.

Original Sokos Hotel Viru

Suomalaisten
suosikkhotelli ydin-
keskustassa.



Kun Tallinnan nähtävyydet on kierretty, on iltaelämän aika. Tummuviin kesäiltoihin pääset kiinni lähtemällä m/s Finlandialla hotellimatkalle lahden taakse. Syö pitkän kaavan mukaan viiden tähden ravintoloissa, etsi elämyksiä elävän musiikin parista tai tarkkaile ihmisvilinää keskikaupungin katukahviloissa. Asiakasomistajana saat nauttia edullisemmista majoitushinnoista matkallasi.

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



Kiitos lämmittää

Törmäsin taannoin mielenkiintoiseen nettikeskusteluun. Siinä pohdittiin, pitääkö bussinkuljettajaa kiittää matkan päätteeksi. Keskustelun avaaja esitti, että oven avaaminen kuuluu kuljettajan työhön, eikä siitä tarvitse erikseen kiittää. Joku huomautti, että yleensä kiitetäänkin koko matkasta, eikä pelkästä ovenaukaisusta. Joku piti tapaa maalaisena. Yhden mielestä kiitoksen automaattinen huikkaaminen ovelta saattaisi johtaa jopa hallitsemattomaan kiitoskonserttiin, jos lähtijöitä olisi useita. Selkeään ratkaisuun kiittämisen tarpeellisuudesta, suotavuudesta tai vaaroista ei päästy.

Eihän tuo mielipiteiden vaihto nyt niin vakavaa ollut, mutta jokin siinä jäi askarruttamaan. Mistä se oikeastaan kertoo, jos tuosta ehdottoman positiivisesta ja rauhanomaisesta kohteliaisuudesta on tullut joillekin ahdistusta herättävä, jopa pelottava ele? Jos asiaa haluaa tulkita positiivisesti, voi ajatella, että kiitoksen halutaan tulevan sydäimestä konemaisen tokaisun sijaan. Toinen tulkinta voisi kai olla se, että hyviä käytöstapoja ei nähdä enää samalla tavoin yhteisön perusturvallisuutta rakentavana elementtinä kuin joskus ennen. Itse ainakin koen, että kiitokset, olehyvät, anteeksi-pyynnöt (sorit) ja vaikkapa ovien avaamiset ovat yhteistä koodistoa, joilla pyrimme viestimään rauhanomaisista tarkoituksistamme ja rasvaamaan kanssakäymisen narisevia saranoita. Jotenkin meidät ihmiset on rakennettu niin, että mumistenkin tokaistu anteeksipyyntö saa adrenaliiniarvon välittömästi laskemaan ja välinpitämätönkin kiitos lämmittää mieltä hitusen.

Koulu alkaa taas, eikä kestä kauankaan, kun joku jo vaatii, että siellä pitäisi opettaa hyviä käytöstapoja. Kiitos opitaan kyllä muualla. Ensisijaisesti tietysti kotona, mutta se tarttuu jälkikasvuun tehokkaasti myös bussissa tai kaupan kassalla jonottaessa. Kiitos on siitä mukava pääoma, että sen kuluttaminen vain kartuttaa sitä. Meillä suomalaisilla, jos kenellä, on satavuotiaina varaa ja aihetta kajauttaa se kuuluvasti ja selkeästi. Kiitos!

*Kiitoksella
rasvaamme
kanssakäymisen
narisevia
saranoita.*





BOY MEETS GIRL

MUOTIMALLISTO NEW YORKISTA

Toimme rapakon takaa ennennäkemättömän vaatemalliston Prismaan. Tämä syksy on täynnä asennetta, ja se saa myös näkyä.

Stacy Igel on luonut rohkean ja kantaa ottavan Boy Meets Girl -muotimalliston nuorille. Globaalilla tasolla puhutteleva mallisto pureutuu isoihin asioihin, kuten kiusaamiseen ja antaa kiusaajien kuulla kunniansa. Klassiset t-paitamallit, hupparit sekä muut malliston vaatteet ovat rentoja ja toimivat hyvin niin koulussa kuin vapaa-ajalla.

Muoti kuuluu kaikille, ja siitä syystä amerikkalainen Boy Meets Girl -mallisto on nyt jokaisen saatavilla kaikissa Prismoissa kautta maan. Malliston rentoja, tyylikkäitä vaatteita on helppo yhdistellä toisiinsa uusien asukokonaisuuksien luomiseksi.





1. T-paita, 100 % puuvillaa, koot XS–XXL 9,90 2. Jerseytakki, koot XS–XXL 24,90
3. College, koot XS–XXL 18,90 4. Collegehuppari, koot XS–XXL 24,90

ILMOITUS

 **PRISMA**
HYVÄ MUTTA HALPA.

1.

Boy Meets Girl® -vaatteet
myymälöissä viikolla 33.

New Yorkin muotikuvaukset stailannut **Sofia Oksanen** ihastui Boy Meets Girl -malliston mustaan takkiin, jonka selässä on näyttävä brodeeraus. Syksyn muoti unohdaakin kaiken sovinnaisen ja saa vaikutteita niin sporttimuodista kuin menneiltä vuosikymmeniltä. Ja kyllä, ne äidin vanhat farkut kannattaa nyt kaivaa kaapin pohjalta.

Mutsifarkkujen pariin sopii ylisuuri huppari ja asusteeksi korvikset 90-luvulta. Myös bandana-huivit tekevät tuloaan, eikä katukuvasta jää näkemättä verkkareita yhdistettynä korkkareihin. Mistä vaikutteet syksyn muotiin tulevat, Sofia Oksanen? "Muoti ottaa vaikutteensa joka puolelta. Maailman tapahtumat, musiikki ja jopa politiikka lyövät leimansa kulloisiinkin trendeihin. Toki suunnittelijan

inspiraatio voi syntyä myös paljon henkilökohtaisemmallakin tasolla."

Suurten kaupunkien katumuoti on selvästi tämän syksyn juttu. New Yorkin monipuolisuus yllättää joka kerta. Kuinka yhteen paikkaan mahtuu niin monta kulttuuria ja alakulttuuria, jotka kulkevat kaupungin kaduilla sulassa sovussa keskenään? Tokio on jo pitkään nauttinut edelläkävijän asemasta nuorisokulttuurin saralla, eikä Lontoo siitä juuri jää.

Boy Meets Girl – uusi nuorten vaatemallisto New Yorkista löytyy nyt Prismasta. Tervetuloa ostoksille!

"Muoti ottaa vaikutteensa joka puolelta."



1. T-paita, 100 % puuvillaa, koot XS–XXL 9,90
2. Collegehuppari, koot XS–XXL 24,90

Perheen
yhteinen
ruokahetki
voi olla vaikka
aamiainen.

VÄHEMMÄN
STRESSIÄ,
ENEMMÄN
ELÄMÄÄ

tervetuloa IHANA ARKI

Näin pyörität perheen ruokailut
maanantaista perjantaihin. Kun
viikonloppu koittaa, voit taputtaa
itseäsi olalle. Hyvin sä vedit!

KOONNUT TIINA VALKONEN, IIRIS VON KNORRING JA TAINA SALOVAARA
KUVAT ELVI RISTA, ANNA HUOVINEN KUVITUS JULIA TAVAST

Maanantai

"Maanantai on paluu arkeen. Viikonloppuna tekemättä jääneet hommat palautuvat mieleen."

Yhteishyvän Facebook-kyselyyn vastanneiden enemmistö piti maanantaita viikon hektisimpänä päivänä.

Näin saan arjen rullamaan

Lapsiperheessä elämä on usein kiirettä kaupan, konttorin ja keittiön välillä. Laura Lintunen, 32, suunnittelee arkiruokat kuuden teesin systeemillä.

1 TEE TYÖNJAKO
"Minä kirjoitan ostoslistan ja mieheni käy lauantaicin kaupassa. Ostosten tekeminen on helpompaa, kun lapsia ei tarvitse ottaa mukaan."



Laura Lintunen on varkauteilain kahden lapsen äiti.

2 VALMISTA VIIKON RUOAT KERRALLA
"Suunnittelen ruokat viidelle päivällä ja valmistan ne sunnuntaina. Yleensä teen keiton, kastikkeen ja laatikkoruoan. Arkena ei tarvitse kuin keittää perunat ja tehdä salaatti."

3 HYÖDYNNÄ TÄHTEET
"Yhtenä päivänä viikossa syömme kasvisruokaa ja parina päivänä samoista aineksista tehdyn aterian. Esimerkiksi jauhelihakastikkeesta valmistetan seuraavalle päivälle liha-perunasoselaatikon."

4 SÄILYTÄ FIKSUSTI
"Pilkon kasvikset, kuten tomaatin ja kurkun, eri rasioihin, jotta ne eivät vety. Loppuviikon ruokat pakastan. Pataruoat kestävät vaikka koko viikon."

5 KYSY KAVERILTA
"Saan ideoita kysymällä Facebookissa ystäviltäni, mitä heillä tehdään. Kasvisruokapäivän reseptejä katson netistä. Lisäksi lapset saavat aina valita yhden ruoan. Se on yleensä maksalaatikko."

6 KERÄÄ KESÄ TALTEEN
"Aamulla meillä juodaan aina smoothie. Kerään sitä varten kesällä nokkosia ja 200 litraa marjoja. Laitan smoothieen mustikoita, mansikoita, pinaattia, tyrniä, nokkosta, kauraleseitä sekä turkkilaista jogurtia. Smoothie on koulu-aamuina kätevä, sillä aamupala ei aina maistu lapsille. Banaani tuo makeuden, eivätkä lapset edes huomaa, että joukossa on pinaattia."

Kuva Gorilla



Teksti Noora Valkonen



Sheikkaa pikavälipala

Voimasmoothie on värikäs vitamiinipommi, jonka voi ottaa mukaan ja nauttia kiireisenä aamuna vaikka autossa. Kaada kannelliseen purkkiin desi tyrni-appelsiinikeittoa, puoli desiä mangososetta ja puolitoista desiä maustamatonta jogurtia. Mausta hunajalla tai vaniljasokerilla. Ravista sekaisin.



SIISTISTI MATKALLA TREENEIHIN

Kasaa autovälipalaksi lokerolliseen säilytysrasiaan naposteltavia, joista ei tule muruja: leipäjuustopaloja, porkkanatikkuja, viinirypäleitä, paloitteltuja pähkinäpatukoita. Muista kosteuspyyhkeet!





Vältä hävikki ja hyödynnä edellispäivän broileri-pullat ja perunat seuraavan päivän texmex-pyttipannussa. Reseptit löydät Ruoka-liitteestä.

Tiistai

”Pinaattilettuja, maksalaatikkoo, kalapuikkoja, vokkivihanneksia, ranskalaisia, lihaperunasoselaatikkoo.”

Yhteishyvän Facebook-kyselyyn vastanneet ostavat valmisruokia, kun kiire painaa päälle, väsyttää ja ruokakaappi on tyhjä.



62 %

valmisruoista

59 %

maidosta

57 %

jauhelihasta

Tiedot perustuvat S-ryhmän kauppojen keskimääräisiin viikkomyynteihin.

Pilko vitamiinit valmiiksi

Vältä nälkäkiukku ja kokoa helpot dippikipot valmiiksi välipalaksi koululaiselle tai raskaan työn raatajalle. Sekoita lasin pohjalle dippi kermaviilistä tai tuorejuustosta ja valmiista salsakastikkeesta. Täytä lasi kasvistikuilla, peitä kelmulla ja nosta jääkaappiin.



Sinulla toissii

Valikoimapäällikkö Heidi Salmi S-ryhmän vähittäiskaupasta antaa vinkit arjen helpottamiseen.

3 hyvää valmisruokaa



KOKKIKARTANO LOHIKUSAUS

Armoa arkeen! Lämmitä lohikiusaus uunissa koko sakille tai mikrossa annoksina. Kiusauksessa on runsaasti maukasta lohta.



KRUUNU HERKKU PINAATTIOHUKAINEN
Pinaattiletut ovat lasten kesto-suosikkeja, ja kun ne hankkii valmiina, ne pelastavat arjen. Nämä letut ovat luomua.



KOTIMAISTA RIISIPUURO

Lapset tykkäävät riisipuurosta, mutta sen valmistus kestää. Oiva vaihtoehto on kotimainen valmispuuro, joka on helppo lämmittää mikrossa.

Tuotteet Prismat, isoimmat S-marketit. Kiusaus ja puuro myös isoimmat Salet ja Alepat.

JAUHOT JA LEIVÄT

vehnäjauhoja
perunajauhoja
korppujauhoja
kaakaojauhetta
kuivahiivaa
näkkileipää
hapankorppuja
voileipäkeksyjä
tortilloja

PAVUT & LINSSIT

soija- tai härkäpapurouhetta
kuivattuja linsejä

Näkkileipä

HIUTALEET, SUURIMOT JA PÄHKINÄT

puurohiutaleita
kvinoaa
couscousia
pähkinöitä ja
manteleita

PASTA JA RIISI

makaronia
spagettia
lasagnelevyjä
puuroriisiä
risottoriisiä
lisäkeriisiä

Keskiviikko

Järjestys se kaapissa olla pitää

Poimi nämä ruoka-aineet
kauppalistaan, varaa tovi kuivakaapin
järjestämiseen ja vältä
arjen ruokapaniikki
kaappiin kurkkaamalla.

Tomaatti- sose

Vinkeki

Ideoita pika-
pastoihin
seuraavalla
sivulla

SÄILYKKEET

tomaattisäilykeitä
(murskaa, sosetta,
kastiketta)
pestokastiketta
hernekeittoa
papuja
maissia
tonnikalaa
oliiveja
ananasta
kookosmaitoa

ETIKAT, ÖLJYT JA TAHNAT

rypsi- ja oliiviöljyä
viinietikkaa ja balsamicoa
chilikastiketta
sinappia
ketsuppia
soijakastiketta
liemikuutioita

LEIVONTA JA MAKEAT

sokeria
hedelmäsoseita
pähkinälevitettä
tummaa suklaata
kuivattuja hedelmiä
UHT-maito ja
vispikerma
hilloa
keksejä

→



Torstai

”Silloin ollaan jo voiton puolella.”

Yhteishyvän Facebook-kyselyyn vastanneista monen mielestä arki on parhaimmillaan loppuviikon päivinä.

KORISTELE KRYSANTEEMILLA

Eniten leikkokukkia ostetaan loppuviikosta. Elokuun kuukauden kukka leikkokrysanteemi on kaunis sellaiseen maljakossa. Siitä syntyy helposti myös ihana loppukesän kranssi. Katso kranssin ohje: yhteishyva.fi.

Arjen pastasankarit

Nämä herkut syntyvät hetkessä.
Keitä pasta, paista makuaineet ja sekoita.



Kirsikkatomaatteja



Pepperonimakkaraa



Juustoraastetta



Pinaattia



Parsakaalia



Vihreää pestokastiketta

Vihrepeukalon pikapasta: Paista pannulla öljyssä pinaattia ja parsakaalia. Sekoita joukkoon keitetty pasta, vihreää pestoa ja kurpitsansiemeniä.



Herkkusieniä



Sipulia



Savuporotuojejuustoa

Metsämiehen peruspasta: Paista viipaloituja herkkusieniä ja sipulia pannulla öljyssä. Lisää savuporotuojejuustoa ja sekoita joukkoon keitetty pasta. Mausta mustapippurilla ja ruohosipulilla.

Miten tästä selviää?

Martta Inkeri Liinaharja neuvo, miten selätät lapsiperheen arjen ruokapulmat.

Miten saan perheen saman pöydän ääreen?

Aikatauluttakaa jokaiseen päivään yksi yhteinen ruokailu. Arkena se voi olla vaikka aamiainen tai iltapala.

Yksi ei tykkää kasviksista, toinen on vegaani. Miten teen ruokaa, joka käy kaikille?

Kasviproteiinit, kuten linssit ja härkis, rikastavat kaikkien ruokavaliota. Peruspohjasta, kuten tomaattikastikkeesta, voi tehdä erilaisia ruokia proteiinia vaihtamalla. Korvaa maitotuotteet vegaanisilla vaihtoehdoilla.

En saa teiniä aamuisin ruokapöytään. Mitä tehdä?

Pakottaminen ei kannata. Kysy, mikä hänelle maistuisi, ja tehkää yhdessä eväät.

Miten saan pienen syömään muutakin kuin perunaa?

Anna lapsen valita kaupasta ruoan raaka-aine. Se voi innostaa maistamaan uutta.

Miten suunnittelen koko viikon ruokailut kätevimmin?

Poimi koulun ruokalistasta suosikkisi ja versioi loput. Käy kaupassa kerran pari viikossa tai tilaa ruoka-ainekset kotiin. Tee kerralla iso satsi ja hyödynnä tähteet.

Teksti Noora Valkonen

Kuvat istockphoto



Inkeri Liinaharja on kotitalouden asiantuntija Uudenmaan Marttoissa.

RAIKKAAN MAKEA MARJA-RIITTA

Tee Suomi-versio margarita-drinkistä: Soseuta desi mansikoita ja puoli desiä herukoita. Mausta limenmehulla, mintulla ja ripauksella sokeria. Pidenä kivennäisvedellä. Tarjoa sokerireunuksella koristellusta lasista.

1

RAAKAHILLO CHIANSIEMENISTÄ

Superhelppo raakahillo sakeutuu chiansiemenillä. Murskaa hilloon litra marjoja, lisää kolme ruokalusikallista chiansiemeniä ja makeuta sokerilla tai hunajalla. Anna sakeutua jääkaapissa ja nauti parin päivän sisällä.

2

Perjantai

5 x näin on marjat!

Kun oikaiset ja hiukan huijaat, saat marjoista ja makeista lisukkeista helpot ja hurmaavat jälkiruoat viikon päätteeksi.

3

HUIJARIN KINUSKIKASTIKE

Tämä kinuski onnistuu jokaiselta! Sekoita purkillinen smetanaa ja saman verran fariinisokeria keskenään. Anna tekeytyä pari tuntia jääkaapissa, sekoita ja nauti. Ohenna tarvittaessa tilkalla kermaa.

4

LAISKOTTELIJAN CHURROT

Leppoisan päivän churrot syntyvät näin: sipaise paahdetut vehnäleipäviipaleet voisulalla, leikkaa kolmeen osaan ja pyöräytä kaneli-sokeriseoksessa. Tarjoa raakahillon ja kermavaahdon kera.

PAKETTI- JÄÄTELÖKAKKU

Kokoa kauden helpoin jäätelökakku pakkettijäätelöstä. Puolita litran vaniljajäätelö. Laita viipaleiden väliin marjoja ja kasaa päälle iso keko marjoja, kinuskikastiketta ja keksimuruja.

5

Huolella KÄÄRITTY

Parhaat kaalikääryleet syntyvät ajan kanssa. Kun hommaan ryhtyy, kannattaa kääryleitä tehtailla kunnon satsi.

TEKSTI TAINA SALOVAARA KUVAT ELVI RISTA

Kun kääryleitä tekee kerralla enemmän, osan voi pakastaa.



NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISET KAALIKÄÄRYLEET

1. Poista kaalista uloin lehti. Koverra terävällä veitsellä kanta pois niin, että kaali jää ehjäksi. Kuumenna litra vettä kattilassa ja lisää teelusikallinen suolaa. Laita kaali veteen kypsyttämään kantapuoli alaspäin.

1



2. Irrottele kaalista uloimpia lehtiä sitä mukaa kun ne alkavat pehmetä. Pane lehdet valumaan nurinpäin käännetyin syvän lautasen päälle. Kaalin keittämiseen kuluu 15–20 minuuttia. Säästä vesi riisin keitinliemeksi.

2



3. Leikkaa lehdistä paksu kanta pois ja ohenna lehtiruoti, jotta kääriminen sujuu helposti. Silppua ruodit ja pienimmät lehdet hienoksi silpuksi. Keitä 0,5 desiä riisiä tai ohra-suurimoita pakkauksen ohjeen mukaan. Silppua sipuli ja kuullota öljyssä.

3



4

4. Sekoita 400 grammaa jauhelihaa, kypsä riisi, kananmuna, sipuli, kaalisilppu ja desilitra kermaa. Mausta suolalla, meiramilla ja pippurilla. Kypsennä pieni annos täytettä mikrossa. Tarkista maku. Täyte saa olla reilusti maustettua.



5

5. Levitä lehdet työlaudalle. Nosta kullekin lehdelle reilu lusikallinen täytettä. Käännä ensin alareuna täyteen päälle, sitten reunat ja rullaa kääryleeksi. Asettele kääryleet vierekkäin uunivuokaan saumapuoli alaspäin.



6

6. Valuta päälle siirappia ja lisää pinnalle voinokareita. Paista 225-asteisessä uunissa, kunnes pinta ruskistuu. Laske lämpö 150 asteeseen. Valele kääryleitä muutama kerran paistamisen aikana vuokaan kertyneellä liemellä. Kypsenä 1–2 tuntia. Lisää tarvittaessa tilkka vettä.

3 x vaihtelu virkistää



RULLAA VEGENÄ

Korvaa jauheliha sienillä ja juuresraasteella, nyhtökauralla, Härkiksellä, tofulla tai soijarouheella.



TUUNAA TÄYTE

Vaihda riisi ohra-suurimoihin tai kvinoaan. Kypsäksi keitettyjä suurimoita tarvitaan noin 2 desiä.



UUDISTA PINTA

Kokeile keräkaalin sijaan lehtikaalia tai kiinankaalia. Makukin saa vähän uuden sävyn.

KANSAINVÄLISET KÄÄRYLEET

- Kaalikääryleet tehdään perinteisesti nautaan jauhelihasta tai sika-naudasta ja maustetaan meiramilla ja pippurilla. Lihaa ja mausteita vaihtamalla kaalikääryleet saavat kansainvälisen sävyn.
- Aasialaisen version teet valmistamalla täyteen broilerin jauhelihasta. Mausta kääryleet chilillä, inkiväärillä, currylla ja soijakastikkeella.
- Välimerellinen versio syntyy karitsanjauhe- lihasta, valkosipulista, mintusta ja oreganosta. Sitruunalla ja tillillä saat kreikkalaistyyppiset kääryleet.
- Slaavilaisen vivahduksen kääryleet saavat karitsanjauhelihasta ja sienistä. Kun mausteena on valkosipulia, tomaattipyreetä ja anjovista, maku muistuttaa vorschmackia.

Rapeaksi paistettu tofu

Halkaise tofu pitkittäin. Aseta viipaleet keittiöpöyhkeen sisään ja laita paistinpannu painoksi päälle. Anna tofun kuivua puolisen tuntia. Paista pannulla öljyssä käännellen. Lisää reilusti lempimausteitasi. Pirskottele ruskistuneelle tofulle soijakastiketta ja ripaus ruokosokeria. Käännä ja paista vielä hetki.

MONIKÄYTTÖINEN TOFU

Soijapavuista valmistettu tofu on sellaisenaan mietoa, mutta imee makuja kuin sieni. Sitä voi käyttää lähes mihin vain. Pujota vartaisiin kasvien kanssa, kokeile rapsakaksi paistettuna salaatin päällä tai marinoi.

Katu-uskottavaa KASVISRUOKAA

Kokkaa rentoa katuruokaa ilman lihaa. Näillä vinkeillä paatuneinkin lihansyöjä rakastuu vegeen.

TEKSTI TIINA VALKONEN KUVA ANNA HUOVINEN

KÄTEVÄ MIFU

Maidos ja valmistettu Mifu on kiireisen kokin kaveri. Se on parhaimmillaan paistettuna, mutta sen voi lisätä myös ruokaan sellaisenaan. Nopea vokki syntyy Mifusta, nuudeleista, kasviksista, cashewpähkinöistä, chilistä, korianterista ja soijakastikkeesta.

NÄPPÄRÄ NYHTÖKAURA

Kotimainen kaurasta ja palkokasveista valmistettu nyhtökaura sopii täydellisesti katuruokakokkailuun, sillä se vaatii vain kuumennuksen. Kokeile Sloppy Joe-sämpylän väliin tai texmex-nyhtökauramunakkaaseen.

Reseptit
yhteishyva.fi

MUREA QUORN

Sieniperäisestä mykoproteiinista valmistettu Quorn löytyy kaupan pakasteesta. Kippaa pannulle, ruskista ja mausta miten lystää. Kokoa leffaillaan nachovuoka: kasaa pellille nachoja, paistettuja Quorn-kuutioita, papuja, jalapenoja ja maissia. Kuumenna 200-asteisessa uunissa. Tarjoa salsan ja sitruunalla, suolalla ja pippurilla maustetun "soijajogurtin" kera.

SUPERHELPPO SOIJAROUHE

Kuivattua soijarouhetta löytyy vaaleana ja tummana, sokerikulööriä värjättyinä. Rouhe sopii jauhelihan sijaan lähes kaikkiin ruokiin: kastikkeisiin, piiraisiin, murekkeisiin. Kokkaa vaihteeksi vegepäivän arkiruoka soijarouheesta.

HUOLETON HÄRKIS

Härkäpavuista valmistettu vegaaninen Härkis tuo kasvisruokaan kuituja ja proteiineja. Härkis on käyttövalmis, joten lisää se kastikkeeseen loppuvaiheessa. Kokeile pizzan päällä tai pyöräytä pulliksi fetajuuston kera.

YLLÄTTÄVÄ OUMPH!

Lihaa muistuttava Oumph! on helppo tapa tutustua vegaanisiin soijaproteiini-valmisteisiin. Paista Oumph! The Chunk-palat rapeiksi pannulla tilkassa öljyä. Kasaa tortillan väliin esimerkiksi quacamolen ja kasvien kanssa.

Sormisyötävät soijaveneet

Paista soijarouhe öljyssä pannulla paprikan, curryn ja valkosipulin kanssa. Lisää vettä vähitellen joukkoon, noin kaksi kertaa rouheen määrän verran. Anna nesteen imeytyä ja paista rapeaksi. Mausta suolalla ja soijakastikkeella. Kasaa salaatinlehden päälle kevätisipulin, punasipulin ja majoneesin kera.

Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.



AAMUPALAKSI TUOREPUURO

Valio Luomu hedelmä-vilja on jogurttinen tuorepuuro, joka tehdään suomalaisesta maidosta ja viljoista. Pakkauksessa on mukana lusikka.



LOUNASPULLAT JA MUUSI

Kaada 5 Minute Meal Mashed Potatoes Meatballs -pikariin kuumaa vettä ja hauduta viisi minuuttia. Nauti tuoreiden kasvien kera.



KAIKKI PÄIVÄKAHVILLE

Presidentti Special Blendin pavut tulevat Indonesiasta. Hedelmäisen kahvin paahtoaste on vaalea. Fazerin Mansikkapaikka-kakkurulasta riittää kymmenelle.



VÄLIPALA-SMOOTHIE

Laktoosittomaan ja vegaaniseen Rainbow-mantelijuomaan on lisätty B-vitamiineja ja kalsiumia. Surauta marjojen kera smoothie.



"Kun kiire iskee, on ihan ok oikaista päivän aterioissa. Kokoa päivälliseksi kasvisburgeri. Laita sämpylöiden väliin valmis vegepihvi ja korvaa salaatti raikkaalla mintulla ja mansikalla. Höystä koko komeus vaihteeksi kermaviiliin murskatulla salaattijuustolla."



Tänään oikaistaan

RAKENNA PÄIVÄLLISEKSI PIKABURGERI

Pägenin Brioche Gourmet -hampurilaissämpylät on leivottu taikinajuureen. Laita väliin Apetitin kasvisjauhispihvi. Se on herneproteiinista valmistettu vegaaninen, jauhelihipihviä muistuttava kuitupitoinen pihvi. Paista jäisinä tai osittain sulaneina pannulla. Rainbow-salaattijuustopala on fetajuuston tyyppinen juusto, josta saat kermaviiliin sekoittamalla maukkaan kastikkeen.

HELLEHETKEN VILENNYS

Up cider Garden Berries -siideri on kuiva ja kevyt herukka- ja karviaissiideri.



SAUNAN JÄLKEEN

Heineken 0,0 % on alkoholiton raikas ja ryhdikäs täysmallas-lager. Olvin juhlaolut on punaruskea pastöroimaton münchener-tyyppinen, täysmaltainen, suodatettu lager.



NOPEA JÄLKKÄRI

Jäädystä jätski Arlan Ihana Pink Lemonade -jogurtista. Kreikkalaista jogurttia maustavat papaija ja lime. Pane jogurtti pariiksi tunniksi pakastimeen ja nauti raikkaana jälkkärinä.



TV-ILLAN HERKUT

Tv-mix Kirpeä sisältää neljää eri kirpeysasteista makeista. Irvis-tysvaaran voi tarkistaa rasian kyljen kirpeysmittarista.



FENKOLI on punke

Kuva iStockphoto

Hiukan anikselle maistuva fenkoli koukuttaa sinut ainiaaksi, uskoo ruokakirjoittaja Hanna Jensen.

Fenkolia ei voi katsoa muistelematta **Tom Hanksin** Tuuliajolla-elokuvaa. Siinä Hanksin esittämä päähenkilö jää henkiin lentokoneen syöksyssä mereen, mutta ajautuu autiolle saarelle. Koneen hylystä ajelehtii hänen seurakseen lentopallo, jonka kanssa päähenkilö viettää muutaman vuoden.

Lopulta pallon sisus työntyy pallosta ulos. Se näyttää fenkolilta.

Fenkoli, tuo vihannesten punkkari, ei lähde elämästäsi, jos sen kerran siihen päästät.

IRROTA ENSIN VIHANNEKSEN uloin kerros. Sitten paloittele fenkoli paistinpannulle voin ja siirapin kera. Näet, kuinka fenkoli pehmenee hunajaiseksi, syväksi ja tummaksi lisukkeeksi kalan, lihan tai kasvispääruoan kylkeen.

Toisaalta voit tehdä naapurisi kateelliseksi **Saku Tuomisen** Basta!-keittokirjan italialaisella sitruunamarinoidulla fenkolisalaatilla.

Rakennat sen näin:

Leikkaat kaksi fenkolia pitkittäin ohuiksi viipaleiksi ja asettelet ne laakealle vadille. Puristat yhden sitruunan mehun niiden ylle, ja lorautat saman verran oliiviöljyä.

Höyläät parmesaanijuuston lastuja päälle, ja ripottelet hiukan sormisuolaa ja mustapippuria koko komeuden ylle.

Lopuksi kysyt naapurilta, maistuisiko *finocchio al limone*.

FENKOLI MAISTUU HIUKAN anikselle.

Siitä syystä sen siemenet sopivat erinomaisesti intialaishenkisiin ruokiin. Esimerkiksi vähemmän tunnetussa panch purem -mausteseoksessa on fenkolia, joka syventää minkä tahansa kasvis- tai riisiruoan makua.

Jotkut pitävät fenkolinsiemeniä pienessä purnukassa käsilaukussa ja syövät pahimpaan nälkäänsä. Sitä jos mitä voinee kutsua mindfulness-syömiseksi.



Säilyke- hyllystä jääkaappiin

Koe raikas maku!



KÄTEVÄ
UUELLEEN-
SULJETTAVA
PUSSI!



SYKSYN SIISTEIMMÄT JALKINEET

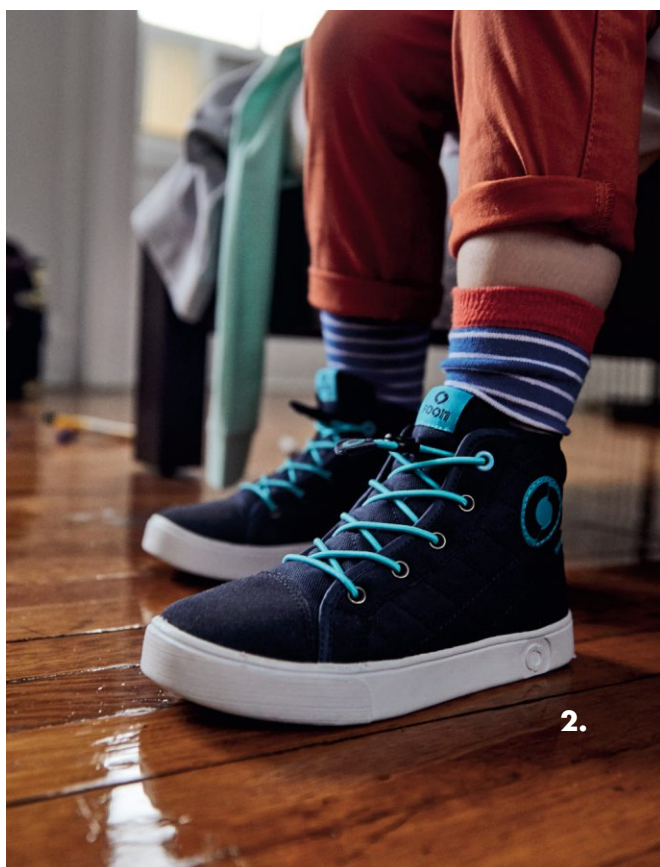
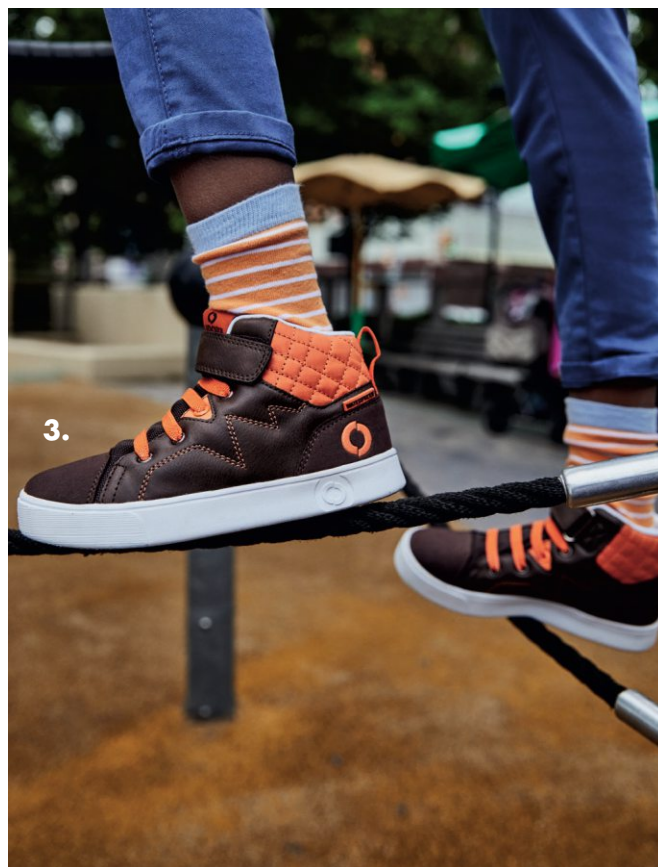
Muotitietoiset laittavat tänä syksynä jalkaansa tennarit, tossut tai led-lenkkarit. Mukavuudesta ei tingitä, mutta hyvältä saa näyttää.

Pimeyttä ei kannata pelätä. Syksyn hitti on led-valoilla varustellut lenkkarit, joita saa nyt Prismasta. Kangaroosin mustia lenkkareita pinkein ja limen-värisin valoin löytyy leikki-ikäisille ja koululaisille, aina kokoon 39 saakka. 90-luvun palatessa vahvasti takaisin muotiin, myös koristossujen mallisia varsilenkkareita löytyy useammassa eri värissä.

Maailman metropolien katumuodin inspiroimana koottu jalkinevalikoima sopii hyvin syksyn vaatetrendien pariin. Nyt perheen pienimmätkin saavat näyttää hyvältä. Tänä syksynä soinnaisuuden voi unohtaa ja päälle voi pukea melkein mitä vain, kunhan muistaa vetää jalkaan syksyn siisteimmät kenkäuutuudet.

Tervetuloa kenkäostoksille lähimpään Prismaan!





1, 2. Footi Porfyr -lenkkarit, koot 30–40 49,95 **3.** Footi Hornfels -lenkkarit, koot 30–40 49,95
4. Kangaroos-LED-lenkkarit, koot 28–39 49,95

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.



Jussipekka Markkanen kertoo, että yrityksen nimen innoittajana toimi Tintti, jota hän luki paljon lapsena. Tintissä oli Sanzot'n liha ja leikkele, siitä Tyrvännön Marja ja Vihannes.

TEKSTI MERJA LAKSOLA KUVAT ANSSI VUOHELAINEN

Kasvien kanssa ei mene kuin tehtaassa

Vadelfarmari Jussipekka Markkasen työ on jatkuvaa ongelmanratkaisua, mutta stressaaminen on turhaa.

”V arhaisimmat lapsuusmuistoni ovat mansikkapellolta. Meillä oli Joroisissa myös itse tehtyjä kasvihuoneita kesäkukille.

Niitä ja mansikoita kasvatettiin myyntiin. Innostuin niin, että lähdin opiskelemaan alaa, ensin puutarhakouluun Muuruvedelle ja myöhemmin silloiseen Lepaan puutarhaopistoon. Valmistuin hortonomiksi vuonna 1990, jonka jälkeen olin lähes kymmenen vuotta palkkatöissä.

Vuonna 1995 ostimme silloisen vaimoni vanhempien tilan Lepaalta. Kävimme töissä ja kokeilimme viljellä vaikka mitä: mesimarjaa, valkosipulia, nippusipulia, kesäkurpitsaa, sokerimaissia, vesimelonia ja kurpitsaa.

Mansikkaa viljelimme alusta asti. Vadelmä tuli valikoimaan viitisen vuotta sitten.

Eron jälkeen olen ollut päätoiminen puutarhayrittäjä. Jos on olemassa yrittäjägeeni, niin minulla se on.



Vadelmaa tuotetaan kaudessa noin 50 000 kiloa, ja päivässä poimitaan noin 1 500 kiloa.

”Kun saan pään tyynyyn, menee yleensä viisi sekuntia, niin nukun.”

Rakensin ensimmäiset vadelmaturunne-
lit neljä vuotta sitten. Emme olleet varau-
tuneet kunnolla, kun juuristotauti iski-
vät. Näky oli surullinen, kun kävelin
tunnelissa ja pystyssä oli vain mustia
tikkuja. Se kyllä koetteli.

TÄNÄÄN PAMAHTI KASTELUPUTKI
poikki. Jotain hajoaa aina, sillä kulu-
via osia on paljon. Työni on jatkuvaa ongel-
manratkaisua. Kun ongelma tulee eteen,
on vain toimittava ja hyväksyttävä se, että
elävien kasvien kanssa kaikki ei mene
kuin tehtaassa. Tämä ei ole liukuhihna-
hommaa.

Stressaamisen lopetin, kun ryhdyin
yrittäjäksi. Se on niin turhaa. Teen vain
hommani niin hyvin kuin pystyn ja jos ei
se riitä, pyydän apua ajoissa. Kun saan
pään tyynyyn, menee yleensä viisi sekun-
tia, niin nukun.

Kirvat, punkit ja homeet ovat viljelijän
vitsaus. Me torjumme niitä biologisin

→



Kesäpaimija
Roberts Jurcenko
kerää herkä-
t marjat suoraan
rasioihin.

Poiminta aloitetaan
klo 4–6. Marjat
säilyvät parhaiten,
kun ne kerätään
vileinä.





Tunneleita on kaksi hehtaaria, mutta syksyllä rakennetaan lisää. Santa Spodinuka on kesäpoimija.

”Lykkään marjaa salaattiin ja pinaattiletuille.”

konstein. Kirjavainokainen syö kirvoja ja petopunkit vihannespunkkeja. Juuriston sienitauteja torjutaan kasteluveteen sekoitettujen toisten sienien avulla. Pölyttämään lentävät mehiläiset kantavat karvoissaan harmaahometta torjuvaa ainetta, joka tarttuu niihin pesäaukon reunaan asetetusta laitteesta.

Riskitekijä on vadelman juuristo. Sen on oltava kunnossa. 70 prosenttia sadosta on siis tehty edellisvuonna Hollannissa, me Suomessa voimme vaikuttaa vain 30 prosenttiin. Kaiken a ja o on oikea-aikainen ja oikein rytmitetty lannoitus ja kastelu. Sääennusteen mukaan eletään.

JUHLAA ON, KUN HOMMAT rullaavat ja näen, että kasvit voivat hyvin. Yksin en näitä hommia tee. Minulla on hyviä työntekijöitä: tärkeimpinä Lepaalla opiskellut **Matti Salojärvi** ja kesällä poimijat.

Aina täytyy pyrkiä parempaan. Vastikään liityimme mukaan uuteen IP-kasssertifiointijärjestelmään. Kirjaamista tuli jonkin verran lisää, mutta pääasia on, että hommat ovat kunnossa.

Myyn suurimman osan vadelmistamme S-ryhmän kauppoihin. Se on toimin-

nan perusta, kivijalka. Osuuskauppa Hämeenmaa oli asiakkaamme jo viime vuosituhanella. Koko S-ryhmään aloimme myydä vuonna 2011.

KESÄT TEEN TÖITÄ, joten talvella on aikaa lomailla. Viime vuonna matkustin pojan kanssa bussilla Pietariin, sieltä lentokoneella Vladivostokiin ja junalla takaisin. Välillä pysähdyimme katsomaan KHL:n jääkiekko-otteluita.

Jossain vaiheessa vuotta täytyy olla pidempi ajanjakso, jolloin pääsen viisi tai kuusi kertaa viikossa hiihtämään. Hiihtolenkillä ratkeaa moni asia. Kesällä liikuntaharrastusta ei ehdi kuvitellakaan.

Kuuntelen paljon musiikkia. Talvella käyn konserteissa, kesällä harvoin. Viimeksi kävin talvella Yari ja Se Tuntematon Numero -yhtyeen konserteissa Riihimäellä, Helsingissä ja Tampereella.

Pyrin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Syön kasvispainotteisesti ja siten, että pysyn kunnossa. Jos haluaa tietää, mitä elimistössä tapahtuu, hyvä opus on Biohakkerin käsikirja. Se oli minulla mukana Vladivostokissakin.

Syön tietenkin paljon vadelmia. Parhailta ne maistuvat heti tuoreeltaan.

Lykkään vadelmia vaikka mihin: vihreään salaattiin, smoothieen, pinaattiletuille. Viikonloppuna tein hyvin makeita vadelmavaahtokarkkeja, vaikka yleensä välttelen sokeria. Joskus saa siitäkin nauttia.” ■



Tyrvännön Marja ja Vihannes

Jussipekka Markkanen viljelee vadelmaa Lepaalla.

TAIMET SAAVAT ALKUNSA

Hollannissa, mistä ne tilataan runsas vuosi ennen istutusta. Ensimmäisenä elinvuotenaan vadelma kasvattaa vahvan version sekä juuriston. Vasta toisena vuonna tulee satoa.

MAALIS-TOUKOKUUSSA

tikkumaiset, jopa kaksimetrisiksi varttuneet versot kuljetetaan Suomeen. Ne istutetaan saman tien tunneliin.

TOUKO-ELOKUUSSA

varsiin kasvavat sivuvorsot ja niihin kukat. Vadelma tuottaa runsaasti mettä, mikä on kukkia pölyttävien kimalaisten ja mehiläisten mieleen.

KESÄ-SYYSKUUSSA

marjat kypsyvät. Sadon ollessa runsaimmillaan puskipissa käy vilске, kun yli 30 poimijaa poimii marjoja suoraan rasioihin. Vadelmaa kerätään, punnitaan ja kyyditään kauppoihin päivittäin. Näin kauppoissa on aina tuoretta marjaa.

100 päivän
palautusoikeus

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



BOSCH



109€

Yleiskone
Bosch MUM48W1



629€

Astianpesukone
Bosch SMU46CW02S



499€

Astianpesukone
Bosch SMU46KW03S



359€

Astianpesukone
Bosch SMU24AW01S



299€

Astianpesukone
Bosch SKS50E32EU



179€

Pölynimuri
Bosch BGL4SIL2

ENSIMMÄISEN LUOKAN OIKEUS

Suomessa kun kasvaa, niin sen tietää mitä saa. Täällä elämän aakkoset ovat kaikille samat. Sukupolvi toisensa jälkeen nukumme ensimmäiset unemme pahvilaatikoissa ja heiluttelemmme maitohampaitamme kolikkorahan toivossa – ja tietysti joka talvi juuttuu joku onneton kielestään kiinni mattotelineeseen, liikennemerkkiin tai liukumäkeen. Mutta niinhän sitä sanotaan, että tekemällä oppii.

Paitsi näitä elämän perustaitoja, myös näkökulmia muualta maailmasta meille tarjoillaan maksuttoman peruskoulun ansiosta. Oikeus oppia on kaikille sama paikkakuntaan tai perheen pankkitiliin katsomatta. Juuri niin kuin sen pitäisikin olla.

Onnistuneen koulutyön ehdoton edellytys on kuitenkin ennen kaikkea onnistunut alkua. Erityisesti ensimmäisen kouluvuoden kokemukset määrittelevät pitkälti sen, miten itse näemme itsemme ja millaisena myöskin tulevaisuutemme meille näyttäytyy.

Me Silmääsemalla haluamme tarjota jokaiselle lapselle samat lähtökohdat ja yhtäläiset mahdollisuudet onnistua. *Siksi tarjoamme tänäkin vuonna jokaiselle ensimmäisen luokan aloittavalle lapselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri on todennut niille olevan tarvetta.*

Me nimittäin uskomme, että vain näkemällä oppii. Sen tekemisen lisäksi tietysti.

Pasi Kohmo

Pasi Kohmo, toimitusjohtaja

SILMÄASEMA



KOKKAA ITSE

Kestävässä paistinpannussa on tarttumaton pinnoite, mikä tekee kokkailusta helppoa. Ei sovi induktioliedelle. 24 cm. 14,95 e, House.



TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT

Opiskelijan oma koti

Muutto omaan kämppään vaatii hankintoja, vaikka vanhempien kaapista olisi jo kaivettu kaikenlaista.

OTA OPPI REPPUUN

Klassinen Kanken-reppu käy kaikkiin opiskelijan menoihin. Kulutusta kestävä kevyt kangas tekee repusta pitkäikäisen ja mukavan. 69,95 e, Fjällräven.



SYÖ KUNNON AAMIAINEN

Tovi-aamiaiskulho ja -muki on helppo yhdistää erilaisiin astioihin. 3,95 e / kpl, House.



OPISKELE TEHOKKAASTI

Ketterä, tehokas ja kevyt läppäri HP Stream 14-AX001 Office 365 -paketilla on opiskelijan luottokaveri. 329 e, HP.

KEITÄ KAHVIT KAVEREILLE

Automaattinen virrankatkaisu pelastaa, jos keitin unohtuu päälle. 24,90 e, Electrolux.



PRINTTAA OLEELLISET

HP Deskjet 2630 -monitoimitulostimella voit tulostaa langattomasti tabletista, älypuhelimesta, tietokoneelta ja kamerasta. 39 e, HP.



PIDÄ NAAPURISOPU

Langattomissa Md5-Bluetooth-kuulokkeissa on mukava soundi. Valitse väri tyyliäsi mukaan: valkoinen, harmaa, vaaleansininen tai pinkki. 29,95 e, Macs.



HANKI YKSI HYVÄ

Kannellinen teräskasari on monikäyttöinen. Sillä paistat, keität ja haudutat. Sopii kaikille liesille. 1,2 l. 7,90 e.

HERÄTYS!

Kelloradio varmistaa, ettet nuku aamutuntiesi ohi. Torkkutoiminnoilla voit pehmentää päivän alkua. Myös valkoisena. 16,95 e, Macs.



LÄMMITÄ MIKROSSA

Näppärän kokoinen ja helppokäyttöinen mikroaaltouuni on varma arjen helpottaja ja sopii pieneenkin keittiöön. 44,95 e, House.



Kaikki tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

HEITTO KUNTOON

Muista venyttellä tiukan koripallopelin jälkeen! Kaunisto-koripallopaita, koot XS-XXXL. 14,95 e, Starter. Koponen-koripallosshortsit, koot XS-XXXL. 14,95 e, Starter. Koripallo, koot 5-7. 8,99 e. Striker. Venyttelykuminauha, 7,99 e, House.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT ANNA HUOVINEN

Hiki pintaan täytyy saada

Kun tyyli ja välineet ovat kunnossa, laji kuin laji on entistä haus Kempaa.



TYYLILLÄ MAALIIN

Maastokuusi tuo sähkökentälle vauhtia. Conceal-treenipaita, koot S-XXXL. 14,95 e, Starter. Centaur-treenishortsit, koot S-XXXL. 14,95 e, Starter. Orc 25 Oval-salibandymaila, 103 cm. 49,95 e. Fatpipe. Juomapullo, 0,75 l. 2,99 e, Starter.

PELATESSA ROISUU

Hikinauha auttaa pelin tiimellyksessä. Treenipaita, koot S-XXXL. 9,95 e, Cheetah. Treenishortsit, koot S-XXXL. 9,95 e, Cheetah. Lash 27 Raw-salibandymaila, 101 cm. 29,95 e. Fatpipe. Otsanauha 5,99 e, Starter. Lyhyt rannetauha 4,99 e, Starter.

LIHASTREENIN PALAUTUS

Rentouta ja hoida lihaksia tiukan treenin jälkeen rullalla. Foamrulla, 14 x 32,5 cm. 13,95 e, House. Lyhyt rannenuha, 4,99 e, Starter. Loose Cha Cha -treenitoppi, koot XS-XXL. 14,95 e, Danskin. Jive-treenitrikoot, koot XS-XXL. 29,95 e, Danskin.

PEHMEÄSTI ASANAAN

Lempeässä joogassa ja pilateksessa tarvitset löysät ja lämpimät vaatteet. Marinba-huppari, koot XS-XXXL. 25,90 e, Danskin. Zapin-haaremi housut, koot XS-XXXL. 22,90 e, Danskin. Joogamatto, 173 x 30 cm. 7,99 e, Active.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Foamrulla ja kuminauha saatavilla viikosta 32 alkaen.

KUORIUDU KEHON LÄMMETESSÄ

Jumppaan ja tanssiin sopivat kerrokset. Puset voimistelurenkaat, 34,95 e, House. Väljä treenipaita, koot XS-4XL. 14,95 e, Danskin. Jive-treenitrikoot, koot XS-XXL. 29,95 e, Danskin. Adagio-lämmittelytakki, koot XS-XXL. 34,95 e, Danskin. Juomapullo, 0,75 l. 2,99 e, Starter.

SYKSYN TÄRKEIN VÄRI

Sannalla on harmaat prässihousut ja kauluspaidan päälle puettava neule, jotka tuovat mieleen koulutyttölookin. Asusta saa uudennäköisen, kun kauluspaidan ympärille kietäisee kapean huivin. Sen voi sitoa joko rusetille tai solmuun, jolloin huivin päät jäävät roikkumaan. Viininpunainen on syksyn tärkein väri, joten sitä kannattaa hankkia kaappiin. Kauluspaita 49,95 e, Esprit. Cashmere-neule 99 e, Aventura (tulossa myymälöihin loka-kuussa). Huivi 95 e, Filippa K. Housut 39,95 e, YAS. Kengät 59,99 e, Esprit.

TEKSTI LEENA LUKKARI JA MIRKKA SIUSLUOTO
TYYLII MIRKKA SIUSLUOTO KUVAT VUOKKO SALO
MEIKKI JA HIUKSET AINO-SOFIA KOJONEN
VAATTEET SOKOS HELSINKI

VALMIINA HAASTEISIIN

Järjestelmäasiantuntija Sanna Kuusinen, 37, odottaa innolla töihin paluuta. Sporttatrikoot saavat vaihtua suoriin housuihin.



Sanna kaipasi vinkkejä nopeaan meikkiin ja ohuiden hiusten laittamiseen. Meikkaaja Aino-Sofia Kojonen suositteli panostamaan hyvään meikkipohjaan ja kirkkaaseen huulipunaan. Hiuksiin saa runsautta rullaamalla ne tai kiertämällä ne yöksi pienille sykeröille.

RENNOSTI PILLIFARKUISSA

Toimistofarkkujen väri voi olla musta tai tummansininen. Jalkoihin saa pituutta korkealla vyötäröllä. Pitkänmallinen, löysä jakku ja kuosipaita sopivat yhteen pillifarkkujen kanssa. Isoon kassimaiseen laukkuun sujahtavat niin läppäri kuin jumppakamat. Paita 149 e, PBO. Farkut 100 e, Levi's. Takki 299 e, Tigerof Sweden. Laukku 89,99 e, Pieces.



Tuntuu hyvältä, että tavallinen arki alkaa.”

Kahden lapsen äiti **Sanna Kuusinen** palaa vuoden äitiysvapaalta töihin lokakuussa.

Pidempi kotiäitiys ei tuntunut kansainvälisissä it-projekteissa työskentelevästä houkuttelevalta.

Nyt Sanna tarvitsee työhön paluun vaatimaa uskottavuutta urheilutrikoiden ja tuulihousujen tilalle.

”Äidiksi tulon jälkeen olen kiinnittänyt enemmän huomiota lasteni pukeutumiseen kuin omaani.”

KUOSIMEKKO + BLEISERI = JAKKUPUVUN PÄIVITETTY VERSIO



Sannan arkeen kuuluvat pian työmatkat, joita on kymmenen viikkoa vuodessa, viikon tai kaksi kerrallaan. Sanna on matkojen takia paljon pois kotoa, joten ylitöitä hän ei halua tehdä. Se vaatii tehokkuutta ja suunnittelua.

KOTONA SANNA ON NAUTTINUT retkistä lähimaastoon lasten kanssa. Kodin vierestä lähtee pururata, joka sivuaa tavarajunarataa. Usein äidin ja lasten päiväohjelmaan kuuluu retki radan varteen junia ihmettelemään. Neljävuotias **Niklas** ottaa potkupyörän ja nuorimmainen, **Mikael**, ihmettelee maailmaa rataissa. Kun tukkijunat ajavat ohi, veturi-miehet heiluttavat pojille ja viheltävät junan pilliä.

Sanna on iloinnut vaunulenkkeistä aivan erityisesti nyt toisen lapsen kanssa. Hän on keksinyt hyödyntää lenkipolkujen varsille asennettuja kuntotelineitä. Vaunut vain parkkiin ja venytyksiä ja kyykkyjä tekemään!

ÄITIYSVAPAALLA SANNA LIITTYI Mothers in Business -järjestöön. Sen idea on yhdistää koulutettuja, kotona lasten kanssa olevia naisia, jotka haluavat pysyä mukana liike-elämän imussa. Järjestö organisoi kokoontumisia, joihin kutsutaan mielenkiintoisia luennoitsijoita, vierailaan yrityksissä tai keskustellaan Facebook-ryhmässä.

”Ehkä järjestöön liittyminen oli valmistautumista töihin paluuseen.”

Töissä Sannaa odottavat ihanat työkaiverit ja työ, josta hän pitää. Pientä stressiä aiheuttaa vain vaatekaappi.

”On hienoa saada ammattilaisen vinkkejä siihen, mitä kaappiin kannattaisi ostaa.”

JAKKUPUKU UUTEEN KUOSIIN

Vaihtoehto tylsälle hameelle ja jakulle on kuosimekko. Töihin sopivan mekon kuosi voi olla voimakaskin, kunhan pohjaväri on maltillinen. Mekon oikea pituus päättyy pohkeeseen. Jos kuosi on rohkea, voit tehdä asusta maltillisen bleiserin. Mekko myös ryhdistyy bleiserillä. Mekko 49,99 e, Object. Jakku 299 e, Tiger of Sweden. Laukku 39,99 e, Esprit.

NÄILLÄ LOISTAT KOKO SYKSYN

1 Printtipaita

Tärkeimmät värit ovat viininpunainen ja oliivinvihreä.

2 Silkkipaita

Sipaise punaa huuliin ja laita korkokengät jalkaan, ja olet valmis palaverista after workeille.

3 Bleiseri

Tsekaa istuvuus, materiaalit ja laatu. Valitse villa tai villasekoite ja ajaton malli.

4 Suorat, siistit housut

Valitse joko klassinen suora malli tai trendikkäämpi leveälahkeinen. Yhdistä silkkitoppiin.

5 Kynähame

Myös lyhyt, A-linjainen hame on ajankohtainen valinta.

6 Tennarit

Mustat tai valkoiset citytennarit sopivat toimistoonkin.

Teksti: Susanna Karhapää



Sokos Kaaren pukeutumisnevoja May Ahmed kertoo, miten saat työtyylin toimimaan.

VALKOINEN PAITA RÖYHELOILLÄ

Valkoisen paidan hauskemmassa versiossa on röyhelöitä tai levenevät trumpettihihat. Paidan seuraksi puetaan leveälahkeiset housut. Paita kannattaa sujauttaa housujen sisään, jotta vyötärö nousee esiin. Leveiden lahkeiden pariin sopivat korolliset avokaat. Röyhelöpaita 79,99 e, Garcia Jeans (tulossa myymälöihin lokakuussa). Farkut 190 e, Filippa K. Kengät 249 e, Tiger of Sweden. Rannekoru 33 e, Snö of Sweden. →

BOMBER KORVAA JAKUN

Bleiserin rennompi vaihtoehto on kevyt bomber. Ohut ja lyhyt bomber sopii hyvin niin housujen kuin hameen kanssa. Hameen vyötärön oikea paikka on navan kohdalla, jolloin se tuo esiin vartalon kapeimman kohdan. Cashmere-poolo 159 e, Gerry Weber (tulossa myymälöihin marras-kuussa). Bomber 69,99 e, Esprit. Hame 69,99 e, YAS. Nilkkurit 120 e, Vagabond.



Sokos on mukana
Gloria Fashion
Show'ssa 2.9. Liput
myynnissä nyt:
[ticketmaster.fi](https://www.ticketmaster.fi).

HARMAA ON SYKSYN UUSI MUSTA

Harmaa toimii aina.
Koot 34-44. S-Etukortilla
viikon 32 ajan 26,95 e
(norm. 35,99 e), Esprit.



Viininpunainen nahkatak-
ki on syksyn paras hankin-
ta. Koot 34-42, myös
musta. S-Etukortilla viikon
32 ajan 129,95 e (norm.
199,99 e). Object.



Jakun elävä pinta tuo vaihte-
lua mustaan asuun. Koot
36-48. S-Etukortilla viikon 32
ajan 129 e (norm. 179 e),
Gerry Weber Collection.



Kävelykengillä
jaksaa koko
päivän. Koot
36-41. 99,99 e,
Bianco.



Olkakassiin mahtuu
läppäri. S-Etukortilla
129 e viikolla 31 (norm.
169 e), Tommy Hilfiger.

Kuviollinen pusero sopii
muuten pelkistettyyn tyyliin.
Koot 34-46. 59,99 e,
s.Oliver Black Label.



Pitsittömät rintaliivit
eivät näy ohuen paidan
alta. Anna-t-paitaliivit.
Koot B-E 75-90. S-
Etukortilla viikon 34
ajan 19,95 e (norm.
24,95 e) ja Anna-alus-
housut, koot S-XL,
S-Etukortilla viikon
34 ajan 7,95 e (norm.
9,95 e), Actuelle.



Sivun yksittäiset tuotteet Sokokset.

EasyFit.fi

6KYMPIN LIIKUNTAPALVELUT ALLE 3KYMPILLÄ

YKSI KESKUS 29,90 €/KK | KOKO SUOMI 39,90 €/KK
ALOITUSMAKSU 29,90 € | EI PITKÄÄ SITOUTUMISTA



LAADUKAS KUNTOSALI



LIVE- JA VIRTUAALITUNNIT



PERSONAL TRAINING (LISÄMAKSUSTA)



ONLINE-TYÖKALUT

ESPOO Tapiola HELSINKI Helsinki Club | Herttoniemi | Kaari | Kalasatama

Lauttasaari | Pasila | Pitäjänmäki | Ruoholahti | Vuosaari KERAVA VANTAA Rekola

Meikki hyvin, kaikki hyvin

Anna Perho, 46, parantaa nuhjuista oloaan hoitamalla kauneuttaan. Hän menee kampaajalle tai ihoterapeutille tai tekee hehkuvan meikin.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT JOUNI HARALA
MEIKKI JA HIUKSET HEIDI REPONEN

Kun Anna Perho oli teini, Hanoi Rocks niitti mainetta ja moni nuori halusi näyttää samalta kuin Michael Monroe. Niin myös Ypäjällä asunut Anna. Hän piirsi mustalla kajalilla paksut rajaukset leiniksinisten silmien ympärille ja suti luomille pinkkiä ja oranssia.

”Olin Ypäjän ainoa neopunkkari.”

Tukka piti saada pystyyn keinolla millä hyvänsä, mutta muotovaahdot ja geelit tekivät vasta tuloaan. Onneksi ulkonäöstään tarkalla äidillä oli kampaustestettä. Ja jos halusi vielä stydimpää pitoa, ja tietysti Anna halusi, hän laittoi hiukset pystyyn sokerivedellä.

Kerran Anna värjäsi luonnostaan blondin tukkansa karamellivärillä pinkiksi. Äiti ei tykännyt: väriä oli vaikea pestä lakanoista.

Juhliin Anna meikkaa yhä kunnolla.

”Ennemmin överit kuin vajarit. Mutta ihan viime vuosina olen tullut siihen tulokseen, että tuhkimomeikki päivänvalossa ei ole enää tässä iässä se juttu.”

KOUKUSSA IHONHOITOON

Ihonhoidosta on tullut Annalle tärkeää. Hän käy kerran tai kaksi kuukaudessa ihoterapeutilla. Se vie aikaa ja rahaa, mutta Annasta se kannattaa. Eikä paluuta ole, koska vaikutus katoaa heti kun hoidoissa lakkaa käymästä.

”Ihoterapeutti on kuin personal trainer. Ilman ei tule toimeen, kun on kerran päässyt tulosten makuun.”

Kotona ihonhoito on Annalle helppoa, koska hänestä on mukavaa läträtä purkien ja putkiloiden kanssa. Hän on va-

Anna Perho on alkanut ymmärtää äitiään, joka ei voi mennä edes postilaatikon ennen kuin tukka on laitettu. Äiti perustelee, ettei koskaan tiedä, milloin kouluvuosien ihastus kävelee vastaan.



kuuttunut siitä, että ihon ikämuutoksia voi ehkäistä säännöllisellä hoidolla.

Rutiineihin kuuluu puhdistus ja kosteutus. Yöksi hän laittaa retinolia sisältävää yövoidetta ja seerumia. Niiden lisäksi tarvitaan eliksiireistä vahvinta, unta.

”Tässä iässä ei tarvita edes alkoholia. Pelkkä univaje näkyy kasvoilla.”

Sitä Anna koittaa tarvittaessa häivyttää kirkastavalla kuorinnalla ja virkistävällä naamiolla, mutta silmäpusseihin ei auta mikään. Tätä Anna ei suosittele kenellekään: kerran hän kokeili silmäpusseihin peräpukamavoidetta.

”Ei sekään auttanut.”

MEIKKI PIRISTÄÄ AINA

Anna haluaa pitää huolta ulkonäöstään. Se on oman hyvinvoinnin kannalta tärkeä, arkea ilahduttava juttu. Tukka hyvin, kaikki hyvin -ajatus toimii myös käytännössä. Jos olo on nuhuinen, Anna piipahtaa kampaajalla. Hyvä leikkaus ja väri piristävät. Hän iloitsee siitä, että meikki-muoti on entistä luonnollisempaa.

”Nyt on muodikasta meikata meikittömältä näyttävä joogatyttö-look.”

Se syntyy hehkusta, joka voidaan luoda vain hyvin puhdistetulle ja kosteutetulle iholle. Meikki pitää pohjustaa primerilla, joka peittää pienet virheet ja silottaa ihon. Vasta sen päälle levitetään oikeansävyinen meikkivoide.

”Olen istunut niin monet kerrat meikkattavana, että olen väkisinikin oppinut ammattilaisilta muutamia kikkoja.”

Anna on oppinut esimerkiksi meikkaamaan luonnostaan hiukan eripariset silmänsä symmetrisemmiksi.

Piristä nuutunut ilme Annan vinkeillä

1 MEIKKAUS-KURSSI

Meikkaus on tekniikkalaji, jossa voi kehittyä. Jokaisen kannattaa käydä kerran elämässään meikkauskurssilla. Taitavalla meikillä voi peittää väsymyksen merkit.

2 IHOTERA-PEUTTI

Säännöllinen ammattilaiskäsittely yhdistettynä huolelliseen omaan ihonhoitoon ja uneen pitää iho ehkeänä. Varoitus: saattaa aiheuttaa riippuvuutta!

3 RETINOLI

eli A-vitaamiini on yksi harvoista raaka-aineista, jonka rypyjä silottavan vaikutuksen lääketiede tunnustaa. Se sopii yövoiteeseen. Aamulla iho näyttää virkeältä.



SUOMALAISET OVAT FIKSUJA, MYÖS KOTIA OSTAESSAAN

Ensimmäisen oman kodin ostaminen on yksi elämän suurimmista päätöksistä. Sitoutuminen asuntolainaan kymmeniksi vuosiksi herättää monissa etukäteen huolta, jopa pelkoa. Saako lainan maksettua ja jääkö rahaa enää mihinkään muuhun?

Asuntolainan ei tarvitse olla pallo jalassa eikä sen tarvitse estää elämästä nauttimista. Kunhan se on yhdessä pankin kanssa omiin tuloihin ja menoihin sopivaksi räätälöity, jää lainanmaksun jälkeenkin tilille vielä rahaa.

Aloimme S-Pankissa tarjota viime vuoden lopulla normaalia pidempää, 25–45 vuoden asuntolainaa valittuihin YIT:n Smartti- ja Skanskan BoKlok-kohteisiin. Keväällä teetimme Kantar TNS:llä tutkimuksen siitä, miten suomalaiset suhtautuvat näihin pitkiin laina-aikoihin ja asumisen kustannuksiin.

Tulosten perusteella suomalaiset kaipaavat lisää vaihtoehtoja ja joustavuutta lainanmaksuun: neljännes vastaajista, 26 prosenttia, olisi valmis ottamaan pitkän, yli 25 vuoden asuntolainan. Ensiasunnon omistajista näin ajatteli jopa kolmannes, 31 prosenttia.

Suomalaiset ymmärtävät hyvin, että pidempi laina-aika tarkoittaa suurempia lainakuluja. Lähes kolmannes tutkimukseen vastanneista olisi valmis pidentämään laina-aikaansa ja lisäämään sen kokonaiskustannuksia, jotta kuukaudessa jäisi enemmän rahaa muuhun käyttöön.

Ylijäävät rahat käytettäisiin mieluiten matkusteluun. Moni laittaisi rahaa myös säästöön, ja onkin järkevää, että asunnon lisäksi on myös muita sijoituskohteita.

Tulokset kuvaavat alkavaa asennemuutosta. Mahdollisimman nopea lainan takaisinmaksu ei ole enää se ainoa vaihtoehto. Joillekin se toki sopii parhaiten, kun taas toisille matalat kuukausierät menevät lyhyen laina-ajan edelle. Fiksuina kodinostajina suomalaiset osaavat kyllä miettiä, mikä omaan elämäntilanteeseen on se paras vaihtoehto.

Raija

Raija Gynther työskentelee viestintäjohtajana S-Pankissa.



S-Pankki

S-PANKKI.FI

sesonki / SINULLE SOPIVA

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
KUVA ANNA HUOVINEN

Minuutti ja menoksi

Näillä tuotteilla saat
kiireamuna itsesi kuosiin.



1

AAMUPÖRRÖ KURIIN

Redken One United All-in-one Multi-Benefit -hoitosuihke vähentää huokoisuutta ja sähköisyyttä, korjaa, suojaa väriä, ravitsee, pehmentää ja antaa lämpösuojan ja kiiltoa. 24,90 e.

2

YHDEN PALETIN TAKTIikka

Rimmel Face Sculpting Palette by Kate sisältää poskipunan, aurinkopuuterin ja korostusvärin, jotka tuovat hehkua ja eloa kasvoille ja vartalolle. Sipaise kevyesti myös luomille. Alk. 10,50 e.

3

HYVÄSTI KIILTÄVÄ IHO

Zuii Organic Pressed Powder Foundation -meikkipuuteri häivyttää juonteita ja luo iholle heleän mattapinnan. Helposti

4

KIRKAS KATSE ETEENPÄIN

Lumene Nordic Chic -silma-meikkikynän vaalea roosa sävy tuo valoa katseeseen, kun lisääs sitä hieman silmän sisänurkaan. Tee samalla kynällä myös raikas huulimeikki. Alk. 8,85 e.

5

IMEYTYY HETKESSÄ

Lumene kosteuttava päivävoide Klassikko sopii arkaamuun, sillä se imeytyy nopeasti ja kosteuttaa hyvin. Sopii kaikille ihotyypeille. Alk. 4,95 e.

6

MONITOIMIVOIDE

Clinique Moisture Surge Extended Thirst Relief -kosteusvoide voit käyttää meikin alla tai päällä tai meikkivoiteen seassa. Laita paksu kerros naamioksi. Se sopii myös kynsinauhoille ja hiuksiin. 36 e.

7

PIKAINEN PUHDISTUS

Nivea Daily Essentials Gentle Micellar Water -puhdistusvesi poistaa meikin, puhdistaa ja kosteuttaa kasvoit. Pyyhi vanulapulla, huuhtelua ei tarvita. Alk. 6,95 e.

Tuotteet Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. Puhdistusvesi, paletti ja meikkikynä myös Prismat ja S-marketit. Lumenen päivävoide edellisten lisäksi Salet ja Alepat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

MEIKKAA VANHA PINTA

Kontaktimuovilla saat uuden ilmeen vanhalle pinnalle. Erilaisia kuoseja. 2 m / rll, leveys 45 cm. 9,95 e, DC-FIX.



LISÄÄ VALOA

Kuparinvärinen Timangi-valaisin piristää hämärtyvissä illoissa. E27, max 60 W. Ei sisällä lamp-pua. 34,95 e, Eglo.



SIPAISE MAALIA PINTAAN

Chalky Finish -kalustemaalilla sudit vanhaan kalusteeseen kauniin mattapinnan. Useita sävyjä, kuvan sävy Dusky Pink. Alk. 7,90 e, Rust-Oleum.



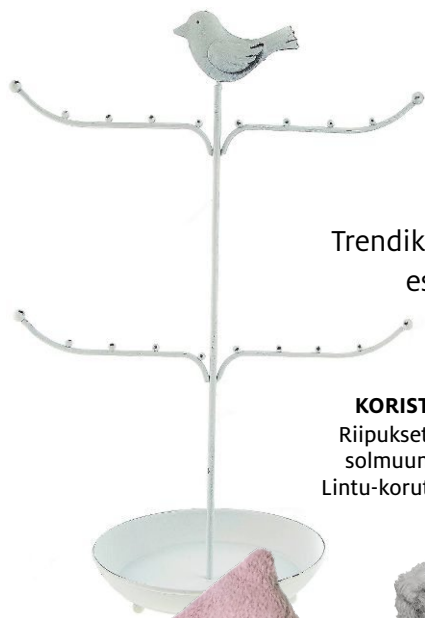
TEKSTI ENNA KOIVUNEN

Remppa pikana

Trendikkäällä kalkkimaalilla ja muutamalla uudella esineellä saat nopeasti ihmeitä aikaan.

KORISTELE KORUILLA

Riipukset eivät enää mene solmuun, kun ripustat ne Lintu-korutelineeseen. 8,50 e.



HANKI UUSI VILTTI

Pehmeään Rose-huopaan ei malta olla kääriytymät-tä. 130 x 170 cm. 19,90 e.



PIRISTÄ KUKILLA

Valkoiseen keraamiseen maljakkoon voit asetella kauden kauneimmat kukat. Kaksi mallia. 6,90 e, House.



VAIHDA SOHVATYNNY

Sherpa-koristetyyny on ihanan pörröinen ja pehmo-nen. 50 x 50 cm. Eri värejä. 12,50 e, Mistral.



PIILOTA TAVARAT KORIIN

Valley-kangaskori on kevyt ja helposti siirreltävä. Koko 38 x 25 cm. 12,95 e.



SYTYTÄ KYNTTILÄ

Lyhty pääsee loistoonsa alkusyksyn illoissa. Sijoita sisälle, parvekkeelle tai terassille. 32 cm. 7,95 e.

Tuotteet Prismat. Lyhty ja valaisin lisäksi Kodin Terrat. Kontaktimuovi vain Kodin Terrat. Maali isoimmat Prismat ja Kodin Terrat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

UUTUUS VALMISRIISI



Tarjoiluehdotus

**EI KEINOTEKOISIA VÄRIÄINEITA,
AROMEJA & SÄILÖNTÄÄINEITA**

USKALLA KOKEILLA UUTTA!

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin



Uncle Ben's® 250g
Täysjyväinen valmisriisi
Vihanneksilla



Uncle Ben's® 250g
Täysjyväinen
valmisriisi



Uncle Ben's® 250g
Meksikolainen
valmisriisi



Uncle Ben's® 250g
Välimeren
valmisriisi



Uncle Ben's® 250g
Pitkäjyväinen
valmisriisi

Uncle Ben's
Hyvän aterian alku



yhteinen hyvä

Kaikki syyt kierrättää

Yhteishyvän kierrätysopas
kertoo, mikä jäte kuuluu
mihinkin. Tässä kolme tärppiä,
tsekkaa loput osoitteesta
yhteishyva.fi/kierratysopas.

TEKSTI YHTEISHYVÄ KUVAT ISTOCKPHOTO



PARFYYMISTÄ TULEE ONGELMA

Hajuvesi on vaarallista jätettä, koska siinä on alkoholia. Se kuuluu siis ongelmajätelaitokselle. Sinne pitää kiikuttaa myös hiuslakkapullo, joka hölskyy tai pihisee nappia painaessasi. Vain täysin tyhjän metallipullon voit heittää metallinkeräykseen.



LASIPULLOA EI TARVITSE RIISUA

Magneetti poimii pullonkaulan metallirenkaan, joten voit jättää sen paikoilleen. Uuni-
vuoka, hehkulamppu ja kristallilasit eivät sula
samassa lämpötilassa tavallisen lasin kanssa,
joten ne kuuluvat sekajätteeseen.



PAHVI EI KUULU APTEEKKIIN

Vanhentuneet lääkkeet pitää viedä apteekkiin.
Poista ne pahvipakkauksista, mutta jätä
läpipainopakkaukset paikoilleen. Pakkaa
lääkkeet läpinäkyvään muovipussiin. Vanhen-
tuneet vitamiinit ja perusvoiteet sen sijaan
voit huoletta heittää sekajäteastiaan.



Ruokakulttuurin professori
Johanna Mäkelä on innos-
tunut maakuntien ruoista.

Iloa pöytään

Tulevaisuudessa alamme puhua enemmän siitä ilosta ja hyvinvoinnista, jonka yhdessä syömisestä ja ruoasta saamme, uskoo ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä.

TEKSTI HANNA JENSEN KUVAT SUVI LAINE

Suomessa ei vielä 10–15 vuotta sitten puhuttu suomalaisesta ruokakulttuurista. Ei ainaakaan sillä tavalla kuin nyt.

”Silloin saattoi vielä kuulla, että Suomessa ei ole ruokakulttuuria”, sanoo Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professori **Johanna Mäkelä**.

”Thailimme jotakin kuvitteellista Etelä-Eurooppaa ja sen hienoa ruokaperinnettä.”

Mäkelä tutkii työkseen ruokaa ja syömistä ja yrittää ymmärtää, mitä ruoka ja syöminen meille merkitsevät.

”On mahtavaa, että olemme heränneet siihen, että meillä on omintakeisia paikallisia ruokia.”

Kuten: Ahvenanmaan pannukakku, karjalanpiirakat, Kymenlaakson punsa (sianlihahyytelö) tai Lemminkäinen (lampaasta ja perunasta valmistettua uuniruokaa).

Mäkelä listasi Yhteishyvän pyynnöstä suomalaisen ruoan tulevaisuuden kolme kiinnostavaa näkemystä.

PUHTAUDESTA KANNATTAA KERTOA

”Kesti kauan ennen kuin suomalaiset tuottajat alkoivat kertoa, mitä jossakin tuotteessa on – tai ei ole. Kymmenen vuotta sitten ällistyin, kun ymmärsin, että suomalaisen broileriketjun vahvuus on puhtaus. Siitä ei puhuttu.

Suomessa on toki korostettu ruoan puhtautta ja sitä, että suomalainen ruokatuotanto on melkein kuin luomua. Kyse on kuitenkin aiemmin ollut mielikuvista.

Vasta viime aikoina on entistä paremmin huomattu, että ruoan puhtaus pitää todistaa. Elintarvike-turvallisuus ja korkea hygienia ovat suomalaisia myyntivaltteja kansainvälisillä markkinoilla.

Myös kehdosta hautaan -joukkoruokailu on kansainvälisesti poikkeuksellista. Suurkeittiöt ovat vahva muutosvoima suomalaisessa ruokakulttuurissa. Arvostan kovasti esimerkiksi niiden pyrkimyksiä tuottaa rosakaloista herkullisia ruokia. Ruokapalvelut voivat näyttää esimerkkiä kestävästä syömisestä.

NIUKKUUDESTA SAA TAIDETTA

”Meidän on aika oivaltaa, että Suomi on pohjoinen maa, jossa on niukasti raaka-aineita. Tehdään tästä niukkuudesta taidetta. Mämmi on siitä loistava esimerkki. Toinen kiinnostava ruokalaji on kalakeitto, jota valmistetaan eri puolella Suomea monin tavoin kalalajista ja muista raaka-aineista riippuen.

Minua kiinnostaa myös, miten käsitykset suomalaisista juhlaruoista muuttuvat lähitulevaisuudessa. Mitä syömmme häissä ja hautajaisissa, millainen on →

”Suomalaisen broileriketjun vahvuus on puhtaus.”

Johanna Mäkelä

KUKA Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professori.

MITÄ Tutkii ruokakulttuuria ja syömisestä tyylejä ja ruoan luokittelua.

MIKSI Osallistui S-ryhmän järjestämään trendihautoon, jonka keskustelujen pohjalta syntyy ruokakaupan tulevaisuutta visioiva Ruokamanifesti. Lue lisää osoitteesta yhteishyva.fi/ruokamanifesti



3 pientä

Jääkaapissani on aina hilloa.

Noloin ruoka-ostokseni on ei mikään, koska olen ruokatutkija ja saan olla kiinnostunut kaikesta

80-vuotiaana haluan syödä hyönteisjauholla terästettyä näkkileipää.

suomalaisten pitoruokien perinne? Miten eri suvut yhdistävät perinteitään? Kaikilla perheillä on klassikkoruokia. Jouluisin kiistellään, tuleeko rosolliin kastiketta vai ei.

Tulevaisuudessa ei puhuta enää vain ruoan hinnasta ja terveellisyydestä vaan yhä enemmän siitä ilosta ja hyvinvoinnista, jonka yhdessä syöminen ja ruoka meille tuottavat. Ruoka on osa kestävästä hyvinvointia.

Ruokakulttuurin muuttuessa myös suomalainen ravintolakulttuuri muuttuu. Jo nyt Suomessa fine dining -ravintoloiden tilalle ja rinnalle tulee enemmän pykälää rennompia ravintoloita. Toivottavasti korkeatasoisia ravintoloita avataan entistä enemmän myös lähiöihin ja maaseudulle. Silloin Suomessakin aletaan puhua enemmän ruokamatkailusta. Tertin kartano on hyvä esimerkki matkakohteesta, jonne mennään laadukkaan paikallisruoan takia.”

PROTEIINIEN KIRJO KASVAA TULEVAISUUDESSA

”Pian ei puhuta pelkästään kasviksista vaan laajemmin siitä, mistä proteiini ruokapöytäämme saadaan. Kasviksille lankeaa tuplarooli: niitä pitää kaikkien

syödä enemmän vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun takia, mutta samalla ne ovat proteiinin lähde ja vaihtoehto lihalle.

Lähitulevaisuudessa koittaa myös hetki, jolloin kasviksista ei enää puhuta *vaihtoehtona*.

Leukani lokahti, kun kuulin, että härkäpapuvalmistetta on valmistettu jo miljoona rasiaa. Käynnissä on iso ruokakulttuurin muutos. Näyttää siltä, että kasviksia suosiva ruokakulttuurin muutos voi jäädä pysyväksi, koska se tapahtuu niin laajalla rintamalla, ei vain pienen porukan piirissä.

Tulevaisuudessa meillä on entistä enemmän arkea helpottavia, vaivattomia ja nopeita kasvisruokia. Eivät kasvissyöjätäkään ehdi aina kokata pitkän kaavan mukaan.

Muutenkin ihmisten tottumukset ruoan suhteen vaihtelevat jopa päivän ja viikon aikana. Aamulla ollaan kasvissyöjiä ja illalla sekasyöjiä. Alkuviikosta syödään pikaruokaa ja viikonloppuna pitkän kaavan mukaan. Olemme fleksaajia, teemme valintoja.” ■

”Olemme fleksaajia, teemme valintoja.”



OTA KUVA FILIPINOS-HETKESTÄSI JA VOITA!

PALKINNON ARVO
1000€

**PALKINTONA VALITSEMASI HUIKEA KOKEMUS
PERHEEN TAI KAVEREIDEN KANSSA!**

**KAMPANJA-AIKA
1.8. – 30.9.2017**

#WESHAREFILIPINOS



Konsertti rakkaimpasi kanssa



Matka Barcelonaan
parhaan kaverisi kanssa



Loistava päivä huvipuistossa



Hauskoja pelejä koko
kaveriporukalle



Flow Park-päivä
parhaassa seurassa

OSALLISTU: FILIPINOSKAMPANJA.FI TAI



FILIPINOS SUOMI TAI



FILIPINOSSUOMI



TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT LIISA TAKALA

Olet ilma jota hengitän

Lavatansseissa hoidetaan avioliittoa,
rakastutaan ja poltetaan kaloreita.
Myös Vantaalla Backaksen lavalla
pätevät perinteiset lait.



Miko ja Riitta Kiiskinen harrastavat argentiinalaista tangoa ja West Coast -swingiä. Miko tilasi Riitalle mekon Kiinasta. Se on laadukkaan tuntuinen ja maksoi vain kuusi euroa.

Sataa rankasti. Hiekkatien reunoille, vanhan punatiilisen puimalan eteen on parkkeerattu harvakseltaan autoja. Sadeverhon läpi näkee kumarassa juoksevia hahmoja, jotka katoavat rakennuksen nurkalta jonnekin. Vain mainosjulisteet paljastavat, että sisällä tanssitaan.

Kun nurkan ovesta astuu sisään, saapuu toiseen maailmaan. Amado mio, love me forever täyttää kutsulla koko hulppean tilan korkealle vanhoihin kattohirsisiin asti. Valaistus on hämyinen, kuin luotu kohtalokkaita kohtaamisia varten.

Miko Kiiskinen, 51, ja Riitta, 48, sitovat narikassa valkoisten tennareiden näköisiä tanssikenkiä jalkaan.

Pari tutustui neljä vuotta sitten tanssiravintola Sokos Hotel Vantaan Tulisuu-delmassa.

”Riitta oli liikenteessä tyttökaveriensä kanssa ja minä koetin miettiä, onko hän siideripissis vai tullut tanssimaan.”

Osa tulee tanssiravintolaan seurustelemaan ja osa vain tanssimaan. Jokainen haluaa kuitenkin päästä pyörähtelemään.

VALOTAULU KERTOO, KUKA SAA HAKEA

Seinien valotauluihin syttyy naisten haku-teksti.

Backaksessa noudatetaan perinteistä tanssietikettiä. Se tarkoittaa, että ison tanssilattian kummallakin puolella on pitkät penkit. Oikealla ovat miehet ja vasemmalla naiset. Valotaulut ilmoittavat, onko menossa miesten vai naisten haku.

Jo matkaan muuttohaukka käy, kotoaan taivaltaa... Myrskytuuli-yhtyeen solisti tulkitsee **Riki Sorsan** takavuosien hittiä. Valmiit parit aloittavat tanssin. Sinkut tarkkailevat tilannetta. Seinustalla istuu kaksi naista kukkamekoissaan.

Korkokenkiä ei juuri näy: lähes kaikilla on jaloissaan samanlaiset tossut kuin Mikolla ja Riitalla. Tansseihin pukeudutaan siististi ja mukavasti. Kaikilla naisilla ei ole hametta eikä kaikilla miehillä kau-

Tansseissa käydään
yhä enemmän
kuntoilumielessä.



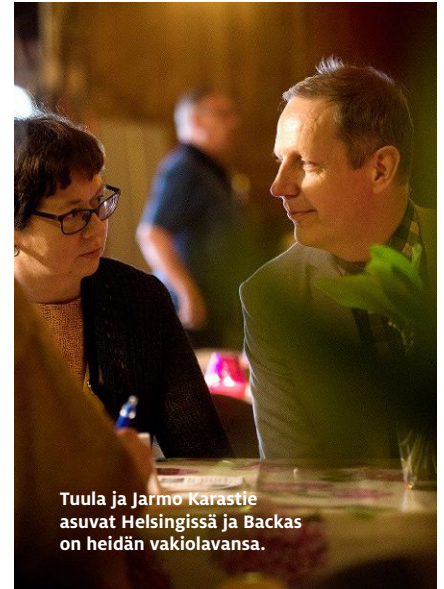
luspaitaa. Viikonloppuna kuulemma pynttäydytään enemmän.

Toinen kukkamekkonainen nousee ja kulkee lavan poikki miesten puolelle. Hän pysähtyy raidalliseen paitapuseroon pukeutuneen miehen eteen. Mies nousee ja pari suuntaa lattialle.

TANSSITAJA PYÖRITTÄÄ SEINÄRUUSUJAKIN

Eläkeläinen ja leski Toivo ”Topi” Myllysilta tulee Vantaalle Backakseen joka torstai ja lauantai Porvoosta asti. Tanssipaikan pitäjät **Liisa** ja **Seppo Kaltiainen** ovat sopineet Topi Myllysilan kanssa

*”Jos joudut
odottamaan
hakijaa, kyse
ei ole siitä,
ettet olisi nätti.”*



siitä, että tämä käy säännöllisesti tanssitamassa naisia.

Se on yksi yritys tasapainottaa lavoilla vallitsevaa sukupuolten epäsuhtaa.

Miehille tanssilavatilanne on vähän liiankin hyvä: naisia saattaa olla kolme yhtä miestä kohti. Naisille jako on tyyli, ja seinäruusuna istuskeluun on monien pakko tottua.

Arja Winter, 63 aloitti tanssiharrastuksen vuosi sitten.

”Viime kesä oli huono, istuin monet tanssit. Minusta tanssittajat ovat hyvä idea. Heitä on kuulemma enemmänkin.”

Joskus tanssilavoja syytetään siitä, että siellä vain sisäpiiriin porukka tanssii keskenään. Se on osittain totta. Kaikilla lavoilla on oma omintakeinen tunnelmansa ja sosiaalinen koodistonsa, joka aukeaa vasta kun lavalla on käynyt useita kertoja.

Pienillä paikkakunnilla lavan ovat saattaneet vallata paikallisen tanssiseururan tanssijat, eivätkä he tanssita muita kuin toisiaan. Joskus tanssiparit jaetaan jo etukäteen Facebookissa.

Kaltiaisetkin yrittävät tehdä kaikkensa, että kaikki halukkaat pääsisivät Backaksessa tanssimaan ja saisivat kokea tanssin riemun. Tanssimaan oppii vain tanssimalla, eikä tulokkaan pidä lannistua heti.

”Jos joudut odottamaan hakijaa, kyse ei ole siitä, ettet olisi tarpeeksi nätti. Vakio-

kävijät vain haluavat katsastaa tanssitaitosi”, Miko Kiiskinen opastaa.

Pitää siis olla kärsivällinen. Eikä lavalla tarvitse istua tuppisuuna. Naiset löytävät tanssipaikalta uusia ystäviä, kun heillä on aikaa jutella keskenään. Kaksin on paljon mukavampaa istua odottamassa kuin yksin.

HURMA VETÄÄ NUORIA TANSSIJOITA

Ennen tanssilavat olivat ainoita paikkoja, joissa miehet ja naiset pääsivät luontevasti kosketuksiin. Nykyään lavoilta haetaan paria Kaltiaisen mukaan enää Keski-Suomessa ja Pohjanmaalla.

Mualla tanssilavalle tullaan pääasiassa tanssimaan kuntoilumielessä ja kuuntelemaan mieleistä orkesteria. Kulttuurin muutos on kaatanut lavoja ja pakottanut tanssilavayrittäjät keksimään uusia keinoja vetää kansaa lavoille.

Tanssikansa valitsee kohteensa suosikibändinsä mukaan. Esiintyjästä voi myös päätellä, milloin lavalla voisi olla liikenteessä omanhenkistä porukkaa.

Jos lavalla esiintyy tämän hetken suosituin nuoria vetävä orkesteri Hurma, tanssijoiden keski-ikä on kolmenkymppin tietämillä ja nuorimmat osallistujat vain 16-vuotiaita. Jos taas esiintyjä on Tulipunaruusut, paikalle saapuu tuskin yhtään alle 60-vuotiasta.

Jotta ei tulisi ikäviä yllätyksiä Backas →

Pieni tanssilava-etiketti

1 Tule tansseihin puhtaana. Jos hikoilet voimakkaasti, on kohteliasta vaihtaa välillä kuiva paita päälle.

2 Asetu tanssiriviin tanssitaitoasi vastaavaan paikkaan. Mitä paremmin tanssit, sitä lähempänä orkesteria on oikea paikka.

3 Noudata hakuvuoroja. Kun olet tanssialueella, ei ole sopivaa kieltäytyä tanssiin kutsusta.

4 Tanssi tanssisuunnan mukaan vastapäivään.

5 Tanssin aikana voi puhua tai olla puhumatta. Päättökäytös on keskittyä musiikkiin ja liikkeeseen.

6 Saman parin kanssa tanssitaan kaksi tanssia.

7 Saata daami kohteliaasti tanssin päätteeksi omalle puolelle.

8 Käyttäydy kunnioittavasti. Päähtyneen tai pyllylle hivuttelijan voi jättää keskelle tanssialuetta. On hyvä ilmoittaa sopimattomasta käytöksestä henkilökunnalle.

on buukannut torstai-illoiksi nuorta väkeä vetäviä bändejä ja lauantai-illoiksi vanhempaa polvea puhuttelevia artisteja.

KAKSI VARTALOA SULAUTUU YHDEKSI

Myrskytuuli tarjoilee toista settiä, cha chaata. **Tuula Karastie**, 53, ja **Jarmo Karastie**, 54, askeltavat sulavan ryhdikkäästi. Tanssin harrastus näkyy selvästi. Pari kertookin käyvänsä säännöllisesti tansseissa. Heistä tanssi on parasta mahdollista pariterapiaa.

”Kun kaksi vartaloa ovat kuin yksi, siinä on pakko keskittyä siihen, mitä toinen aikoo”, Jarmo kuvailee.

Tuula ja Jarmo tapasivat Tapiolan Keskustornin discossa 1980-luvulla. Molemmat tunsivat vetoa perinteisiin seuratanseihin, mutta taito puuttui. Kolmikymppisinä he menivät legendaarisen **Åke Blomqvistin** tanssikurssille ja siitä asti he ovat tanssineet säännöllisesti yhdessä.

”Jotkut vaihtavat välillä paria, me tanssimme aina yhdessä.”

Buffetissa on tarjolla pullaa ja juustokakkua. Kaloreita palaa illassa helposti toistatuhatta. Siinä ei tarvitse pelätä, että pullat jäisivät jenkkakahvoiksi vyötärölle.

Mikon niskassa juoksee hikinoro ja Riitan posket hehkuvat.

Särpimenä on tarjolla kahvia, teetä, vissyä ja Jaffaa. Tänne ei tulla ryyppäämään, ja syy on selvä.

”Kännissä ei pysty tanssimaan”, Miko Kiiskinen sanoo.

Riitta ja Miko ovat ottaneet kaiken irti sateen tarjoamasta tilasta tanssilattialla. Miehen niskassa juoksee hikinoro ja Riitan posket hehkuvat. Molempien silmät säteilevät. Kun heitä katsoo, ei voi väittää, että lavatanssien romantiikka olisi hiipumassa. Todisteeksi he kertovat kihlautuneensa viime kesänä, missäpä muualla kuin tansseissa.

KANKIKIN OPII TANSSIJAKSI

Ennen pärjäsi, jos osasi valssin, humpan ja tangon. Nyt tanssijoiden pitäisi osata kolmekymmentäkin tanssia. Tanssikansa onkin jakautunut superharrastajiin ja

satunnaisiin piipahtajiin.

”Kova taso aiheuttaa paineita ja satunnaiset tanssijat tuntevat jäävänsä jalkoihin”, Seppo Kaltiainen sanoo.

Kaikki ovat kuitenkin tervetulleita lavoille tanssitaidosta riippumatta, vakuuttavat niin tanssipaikan pitäjät kuin tanssijatkin. Taitavinkin tanssija on ollut joskus aloittelija.

”Olin päälle 40-vuotias, kun aloitin tanssiharrastuksen. Luulin, ettei minulla ole rytmitajua, mutta puolen vuoden harjoittelun jälkeen huomasin hämmätyksekseni, että aloin erottaa musiikista hidastukset”, Miko Kiiskinen muistelee.

Epävarmat voivat osallistua ensin kurssille tai tanssileirille, joista on tullut suosittuja. Leireillä osallistujat jaetaan tasoryhmiin, joten aivan aloittelijakin löytää sopivan porukan. Kun tanssii viikon aamusta iltaan, lihasmuistiin jää väkisininkin jälki.

TÄNÄ ILTANA ESIINTYVÄT OLAVI VIRTJA JA ELVIS

Tanssiharrastus elää Suomessa nousukautta. Suurissa kaupungeissa kasvaa joukko yhteen tanssilajiin keskittyviä harrastajia. Salsaa, argentiinalaista tangoa tai West Coast -swingiä treenataan tunneilla ja käydään tanssimassa useana iltana viikossa järjestettävillä klubeilla. Tanssi on osa muodikasta hyvinvointikulttuuria.

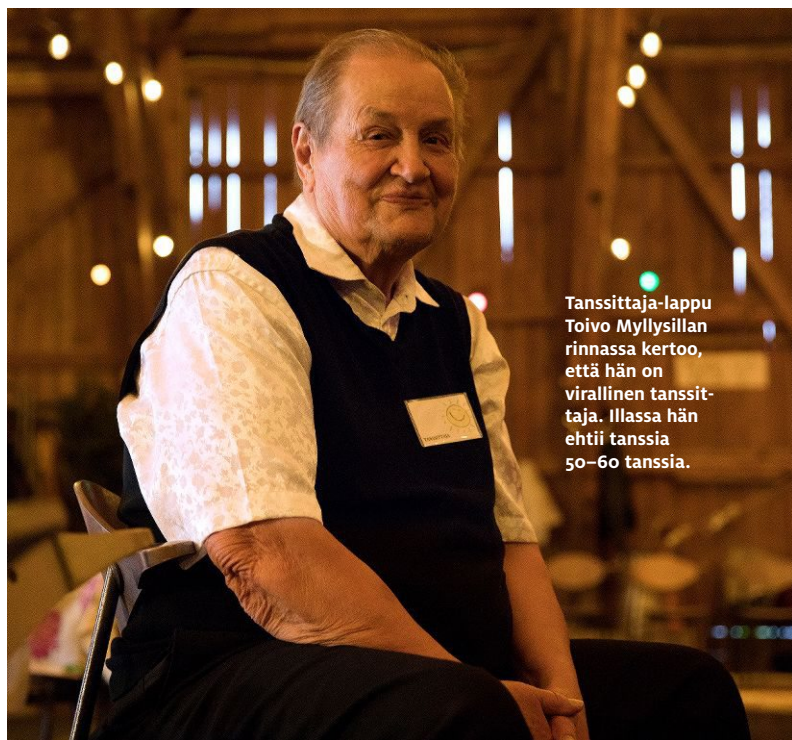
Tanssilavoille tilanne on uudella tavalla haastava. Klubi-iltoihin pääsee ilmaiseksi, lavalle on 15 euron sisäänpääsymaksu. Monia houkuttaa myös uudenlainen tanssikulttuuri, jossa ei enää vallitse vanha sukupuolittunut etiketti. Salsaklubeilla ei ole miesten ja naisten puolia.

Kaltiaistenkin on ollut pakko keksiä tanssin ympärille muuta. He järjestävät Backaksen vanhassa puimalassa kesäteatteriesityksiä ja **Olavi Virta** -konsertteja. Seppo on tilannut Britanniaa 15 neliön näytön, jolla hän esittää vanhojen suurien iskelmätähtien konserttitaltiointeja.

”Sain idean **Elviksen** postuumista juhlakiertueesta, jossa valkokankaalla esiintyvää Elvistä säesti elävä orkesteri.”

Nostalgiset tähdet huolehtivat myös tanssien väliaikamusiikista.

Tänä iltana jättinäytöllä laulaa mustavalkoinen ja siloposkinen **Markku Aro**: ”En katso entiseen päin nyt koskaan uudelleen. Mua suunta suoraan nyt vie vain eteenpäin.”



Tanssittaja-lappu
Toivo Myllysilän
rinnassa kertoo,
että hän on
virallinen tanssittaja.
Illassa hän
ehtii tanssia
50–60 tanssia.



Myrskytuuli-tanssiorkesterin solistina laulaa Mika Sihvola. Orkesteri voitti vuonna 2009 Viihdyttäjä-tanssiorkesterikilpailun.



Tuula ja Jarmo Karastie ovat huomanneet, että tanssiessa työasiat unohtuvat ja illalla uni tulee paremmin.

Eteisessä käyttämättömät narikkalaput roikkuvat nauloissaan. Sade jatkuu. Se syöksyy ränneistä maahan ja poraa puroja hiekkaan, mutta Seppo Kaltiainen hymyilee. Hän tietää, että hiljainen ilta oli poikkeus. Kauden avajaisissa viikkoa aikaisemmin narikka tursui yli äyräidensä, kun Hurma veti nuoria lavatanssin huumaan.

Lattialla parit liukuvat ja liitävät. Liike tekee vanhoista nuoria ja saa nuoret näyttämään entistä kauniimmilta. Poski käy lähellä toista, mutta ei kosketa.

Läheisyys on vain pienen pyynnön päässä: Saanko luvan? Tinder jää heittämällä toiseksi. ■

Läheisyys on vain pienen pyynnön päässä.

Kurkistus Backaksen vaiheisiin

BACKAKSEN KARTANO Vantaalla on vanha ratsutila, jonka omistajat tunnetaan 1500-luvun alkupuoliskolta saakka. Kartanorakennus valmistui vuonna 1818.

ELANTO OSTI Backaksen vuonna 1916. Silloin tilan pinta-ala oli 683 hehtaaria, josta kaksi kolmasosaa metsää. 1930-luvun alussa tilalla oli 100 lehmää ja 900 sikaa. Kartano tunnettiin entisenä Osuusliike Elannon tuotantotilana.

ELANTO PERUSTI Backakseen 1919 tiilitehtaan, jonka tuotteilla rakennet-

tiin kartanon ulkorakennukset: talli, navetta, suursikala, kuivaamo-puimala sekä henkilökunnan asuintaloja. Nykyisin rakennukset on suojeltu.

SOTIEN JÄLKEEN Backaksen maita lohkaistiin siirtoväen asuttamiseksi. Myös Helsinki-Vantaan lentoasema ja Kehä III rakennettiin Backaksen maille.

VOUNNA 1986 Elanto myi Backaksen maat. Ulkorakennuksissa toimivat HOK-Elannon puutarhakeskus ja pitopalvelu vuoteen 2009, jolloin

kasvihuoneet purettiin. Entinen puimala on kunnostettu juhlasaliksi.

TAMMIKUUSSA 2017 HOK-Elanto käynnisti Backaksen kartanon päärakennuksen peruskorjauksen. Se suunniteltiin Museoviraston kanssa.

"KARTANON SISÄTILA ja sisustusratkaisut henkivät 1920-lukua. Talo- ja tietotekniikka ovat kuitenkin tätä päivää", HOK-Elannon kiinteistöjohtaja Jyrki Karjalainen kertoo. Syksyllä myös Kuninkaan Erä avaa kartanon tiloihin ravintola Backaksen.

TEKSTI MATTI REMES KUVAT JESSE KARJALAINEN

Koti, josta tuli arvoton

Suomen asuntomarkkinat
jakautuvat kahtia.
Kaupungissa hinnat
nousevat, mutta
maaseudulla talosta
ei saa edes omiaan pois.



Tuntuu vähän kuin olisi vankilassa. Näin ajattelee Marko Lysinen, 45, jonka omakotitalo Juankoskella on ollut myynnissä jo viisi vuotta. Näin Lysinen kertoo myyntiyrityksistä:

”YHTÄÄN KIINNOSTUNUTTA katsojaa ei ole näkynyt.

Totta kai se turhauttaa. Talossa ei pitäisi olla mitään vikaa.

Muutimme tähän tiilitaloon vuonna 2008 ja remontoimme sen huolellisesti seitsenhenkisen perheen tarpeisiin. Neliöitä on 181 ja tonttikin kaunis, on omenapuita ja kukkapenkkejä.

Ainoa ongelma on, että talo sijaitsee Juankoskella 60 kilometrin päässä Kuopiossa.

Asunnot menevät todella heikosti kaupaksi pienellä paikkakunnalla, josta työpaikat ja palvelut vähenevät.

Ensin lopetettiin kartonkitehdas. Sitten lähtivät ammattikoulu, rautakauppa ja toinen ruokakaupoista.

PÄÄTIMME ALKAA MYYDÄ taloa hyvissä ajoin. Lapset muuttavat vähitellen pois kotoa, joten vaihto pienempään asuntoon on järkevää.

Ajattelimme, että talon myynnistä jäisi todennäköisesti jotain säästöön eläkepäiviksi.

*”Pois on
vaikea päästä,
vaikka kuinka
haluaisi.”*



Markku Lysinen on myynyt perheen taloa jo viisi vuotta. Tytär Nella-Elmiina haluaisi asua lähempänä harrastuksia.

Haluaisimme muuttaa lähemmäs Kuopiota. Siellä avovaimollani olisi paremmat mahdollisuudet työllistyä. Lapsillakin olisi lyhyempi matka opintoihin ja harrastuksiin.

Kunnostimme taloa sillä ajatuksella, että remontit nostavat sen hintaa, mutta ei tästä taida saada omiaan pois enää millään. Tappiolla joudumme myymään, jos meinaamme päästä talosta eroon.

TUNTUU VÄHÄN KUIN olisi vankilassa. Pois on vaikea päästä, vaikka kuinka haluaisi.

Talo oli muutaman kuukauden myynnissä välittäjällä. Sen jälkeen

olemme kaupanneet taloa itse Etuovi.com:ssa. Hintaa on ruuvattu alas niin että nyt pyyntihinta on enää 150 000 euroa.

Omalta paikkakunnalta ostajaa tuskin löytyy, mutta paluumuuttajaa talo saattaisi kiinnostaa. Talo sopii suurperheelle tai yrittäjälle, joka saisi saman katon alle sekä asunnon että yrityksen toimitilat.

Emme ole menettäneet toivoamme eikä meillä ole onneksi kiirettä saada taloa kaupaksi. Minulla on yhä työpaikka Juankoskella. Eniten pattitilanteesta kärsivät lapset. He haluaisivat asua lähempänä harrastuksia."

Suunnittelu helpottaa myyntiä

ASUNTOKAUPPA ON AINA taitolaji, mutta erityisen huolellista valmistelua oman talon, asunnon tai perintömökin myyminen vaatii muuttotappioalueilla. Riskinä on, että ostajaa voi joutua odottamaan pitkään vähäisen kysynnän vuoksi.

S-Pankin kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** suosittelee aloittamaan hyvissä ajoin, vaikka myynti olisi ajankohtainen vasta vuosien päästä.

"Paikallisesta hintatasosta pääsee jyvälle, kun seuraa internetin ja paikallislehtien myynti-ilmoituksia."

ASUNTO-OSAKEYHTIÖSSÄ HYVÄ tietolähde on yleensä isännöitsijä, joka tietää talosta myytyjen asuntojen kauppahinnat ja niiden kunnan. Paras asiantuntija on kuitenkin paikakunnan hyvin tunteva kiinteistönvälittäjä.

"Hinta-arvion teettäminen ei maksa mitään. Sitä kannattaa pyytää useammalta välittäjältä, jotta tarjouksia voi verrata."

Huttunen muistuttaa, että korkeimman hinta-arvion antanut välittäjä ei ole välttämättä paras. Ratkaisevia ovat myyntitaidot ja paikallistuntemus.

"Oleellista on, että asunnon pyyntihinta on realistinen. Jos hinnan määrittää aluksi liian korkeaksi, kohteelle voi syntyä vääränlainen imago. Siitä on vaikea päästä eroon."

MONI ASUNTOKAUPPAA suunnitteleva pohtii, saisiko hintaa nostettua remontoimalla asuntoa ennen myyntiä. Yleispätevää neuvoa tähän on vaikea antaa, sillä jokainen kohde on erilainen.

"Ostajia on joka lähtöön. Yksi etsii remontoitavaa kotia, toinen muuttovalmista."



Päivi Huttunen on S-Pankin kehityspäällikkö.

Hyvä talo, huono sijainti

Nilsiläinen Pertti Launonen, 73, alkoi pohtia asuntonsa arvoa, kun putkiremonttiin ei herunut lainaa.

”Pankkien nuiva suhtautuminen putkiremontin rahoitukseen oli sokki kaikille taloyhtiön osakkaille. Pitkien neuvottelujen jälkeen onnistuimme lopulta saamaan lainan, joka kattoi vain puolet remonttikuluista.

Pankin mukaan kiinteistöemme vakuusarvo ei riittänyt isompaan lainamäärään. Jouduimme maksamaan loput urakasta säästöistämme.

PUTKIREMONTTI VALMISTUI etuajassa ja kaikki osakkaat olivat tyytyväisiä, mutta tapaus pisti miettimään kiinteistöjen arvon kehitystä.

Näillä näkymin asuntojen hinnat täällä Nilsissä lähinnä laskevat. Myynnissä on paljon asuntoja ja omakotitaloja.

Heikoimmilla ovat kerrostalot, joissa pitäisi tehdä isoja peruskorjauksia. Ikään-tyvillä asukkailla ei ole välttämättä rahaa tehdä niitä. Moni rapistuva talo joudutaan

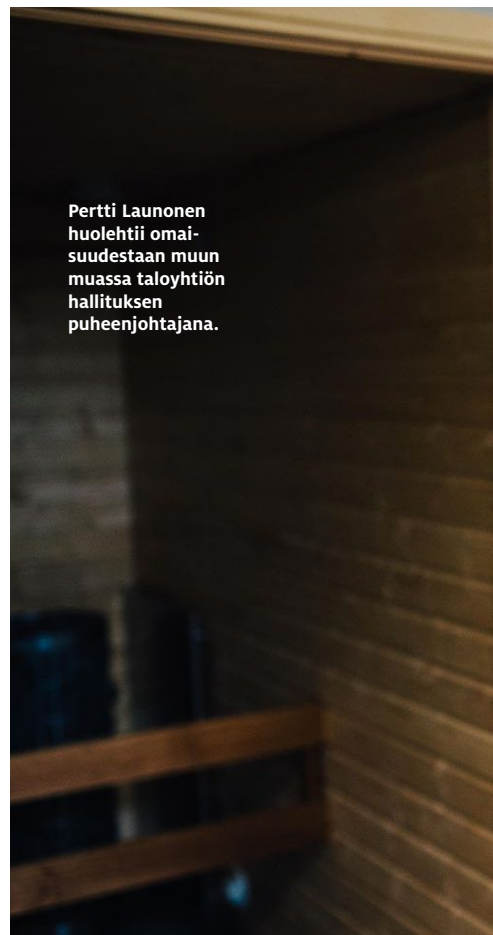
todennäköisesti purkamaan. Se tietää isoja tappioita asuntojen omistajille.

MUUTIN VAIMONI KANSSA Inkoosta Pohjois-Savoon vuonna 2000, kun jäin eläkkeelle. Kaksio Nilsin keskustassa riittää meille mainiosti, sillä vietämme paljon aikaa talviasuttavalla mökillämme.

Paikkakunnan laskeville asuntojen hinnoille emme mahda mitään. Omaisuutemme arvosta voimme kuitenkin huolehtia pitämällä talosta hyvää huolta. Se on ollut tärkein ohjenuora, kun olen toiminut pitkään taloyhtiön hallituksen puheenjohtajana.”

Kaikki osakkaat ovat olleet kiittävään yksituumaisia siitä, että tärkeät remontit on tehtävä ajallaan. Viime vuosina olemme uusineet putkien lisäksi julkisivun, katon, ovet ja ikkunat. Talo on erinomaisessa kunnossa. Harmi vain, että se sattuu sijaitsemaan väärässä paikassa.”

Pertti Launonen huolehtii omaisuudestaan muun muassa taloyhtiön hallituksen puheenjohtajana.



Apua hiuksilleni – lisää volyymiä

MAINOS

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

NYT

OLIN EPÄVOIVAINEN 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 suosittelee 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





KAHDEN KERROKSEN ASUNTOMARKKINAT

Suomessa asuntomarkkinat jakautuvat kahtia. Suuret kaupungit ja niiden ympäristykunnat kasvavat. Niissä asuntojen hinnat ja vuokrat nousevat.

Toisaalla maassa väki vähenee, asuntojen arvo laskee ja asunnoille on vaikea löytää ostajaa tai vuokraajaa. Tämä on Pellervon taloustutkimuksen ennuste tulevastakin kehityksestä.

Tilastokeskuksen mukaan vuoden ensimmäisellä vuosineljänneksellä vanhojen osakeasuntojen hinnat nousivat pääkaupunkiseudulla 2,5 prosenttia. Muualla Suomessa ne laskivat 1,4 prosenttia edellisvuoden vastaavaan ajankohtaan verrattuna.

Vanhan osakehuoneiston keskimääräinen neliöhinta oli tammi-maaliskuussa pääkaupunkiseudulla 3 686 euroa ja muualla maassa 1 688 euroa.



Raikasta mehua JuiceMaster mehuprässillä

Wilfa JuiceMaster on mehuprässi, jolla saat tuorepuristettua mehua hedelmistä, kasviksista ja lehtivihreistä. Hitaan puristustekniikan ansiosta saat aineksista kaiken mehun talteen säilyttäen vitamiinit, ravinteet ja mehun luonnollisen maun. Hiljaisen moottorin ansiosta voit valmistaa aamiaismehua vielä muun perheen nukkuessa.

Wilfa SJ-150W
nyt rajoitettu erä
Prismoista vain

79€



Löydä ja jaa parhaat mehureseptit
mehuisa.fi

BONGARIN UNELMA

Kotkalaiset Laksiot viihtyvät osuuskaupasta kunnostamassaan isossa kodissa. Usein heidät löytää silti siipirakennuksen yksiöstä.

TEKSTI EMMI MAARANEN KUVAT SUVI SEGERCRANTZ



Markku ja Maija-Liisa Laksio kunnostivat unelmiensa talon vanhasta osuuskaupasta.

Kymijoen rannalla, Kotkan Hurukselan kylässä seisoo valkoinen tiilitalo. Siinä on jyrkkä harjakatto ja valkoinen rapattu pinta. Taustalla vilkkuu joki.

Kadunpuoleisen julkisivun korkeista ikkunoista voi aavistaa, että talo on aikaisemmin ollut liiketila. Rakennuksessa toimi Kymenrannan osuuskauppa 1940-luvulta 1990-luvulle.

Nyt suurimman ikkunan takana on Markku, 70, ja Maija-Liisa, 58, Laksion olohuone.

”Nykyisessä työhuoneessa olohuoneen vieressä oli myös näyteikkuna, mutta siitä laitoimme kolmasosan umpeen”, Markku kertoo.

Pariskunta osti jo hiukan huonoon kuntoon päässeeseen osuuskaupan vuonna 1995. Taloon muuttivat myös perheen kolme nyt jo aikuista tytärtä sekä koira.

ERIKOINEN RAKENNUS JÄI MIELEEN

Sillanrakentajana työskennelleen Markun työmaa sijaitsi 1990-luvun alussa nykyisen kodin vieressä. Työn aikana hän vieraili osuuskaupassa useasti.

”Sain jo silloin vaikutelman, että kauppa olisi päätetty lopettaa. Se oli sisältä melko vanhanaikainen.”

Erikoinen talo jäi mieleen. Kun osuuskauppa laittoi rakennuksen myyntiin, Valkealassa asuneet Laksiot tulivat yhdessä katsomaan taloa.

”Meillä oli jo samana iltana valmiina →



Rakennuksen edusta oli sorapin-
tainen. Siihen Laksiot istuttivat
nurmikon sekä puita ja pensaita.



Isot ikkunat
muistuttavat
rakennuksen
myymälä-
historiasta.



Vaalea sisustus
tuo valoa vanhaan
rakennukseen.

Sodan nähnyt

RAKENNETTU Talo on rakennettu toisen maailmansodan aikaan vuosina 1938–1940. Tarinan mukaan rakennusmiehet joutuivat välillä juoksemaan pommituksia suojaan.

NELIÖITÄ Kolme kerrosta ja yhteensä 316 asuinneliötä, josta lämmintä alaa 265 neliötä.

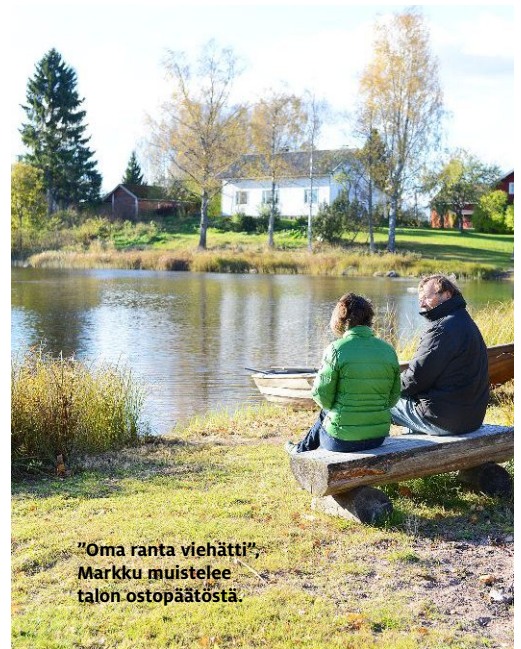
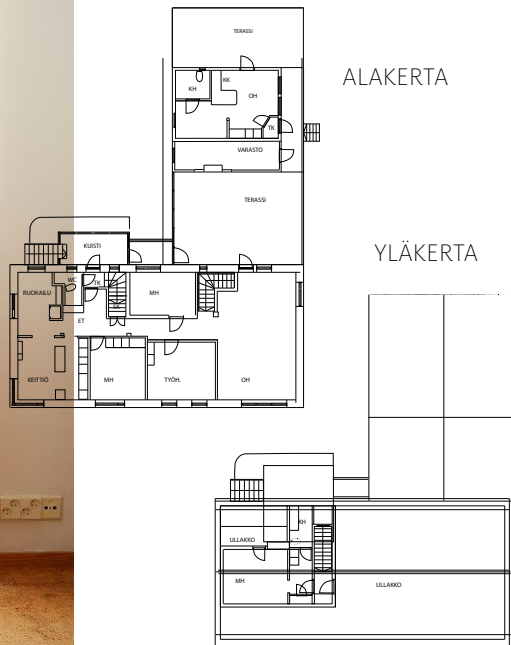
HISTORIAA Vuonna 1869 keisari antoi luvan ostaa kruunun maita, ja silloinen omistaja on lunastanut kiinteistön tontin. Rakennuksen suunnittelijaksi on piirustuksissa merkitty arkkitehti Valde Aulanko, joka työskenteli SOK:n rakennusosaston johtajana 1920-luvulta vuoteen 1939. Häntä pidetään merkittävänä modernismin edustajana.



Lähteenä käytetty:
Telaranta, Jussi:
Osuuskauppafunkis,
pro gradu -tutkielma
2014, Turun yliopisto



Makuuhuoneen ikkunalaataa koristaa hymyttöpsas.



"Oma ranta viehätti", Markku muistelee talon ostopäätöstä.



Laksiot löysivät vintiltä vain pari laatikollista kaupan kuitteja.



"Remontoimme yöhön asti, joskus jopa aamuun."

suunnitelmat, miten talo kunnostetaan. Kiinni jäätiin, ja kauppa syntyi", Maija-Liisa naurahtaa.

Markku ja Maija-Liisa ovat molemmat rakennusmestareita. Ammattilaisina he näkivät talon suuren potentiaalin.

"Eniten minua viehättävät maisemat mutta myös talon avaruus."

REMONTTI VEI AIKAA

Edessä oli mittava työ. Maija-Liisa löysi kellarista muumioituneita hiiriä. Katto oli vuotanut.

Laksiot eivät säikähtäneet.

"Palkkasimme putki- ja sähkömiehet, muuten teimme itse. Remontoimme taloa joka päivä yöhön asti. Joskus meni jopa aamuun", Markku kertoo.

Vesijohdot, sähköt ja ilmastointi uusittiin. Lattiaan asennettiin vesikiertoinen lattialämmitys. Alakertaan rakennettiin portaikko ja saunatilat sekä tilava takka-huone.

"Nykyisen makuuhuoneen tilalla oli aiemmin kauppa-apulaisen huone. Teimme keittonurkkauksen paikalle suihkun ja kylpyhuoneen", Maija-Liisa sanoo.

Pihanpuolen julkisivun ikkunoita lisättiin ja muutettiin. Suurin osa ikkunoista sekä sisäovet ovat alkuperäisiä. Niiden kunnostaminen vei aikaa.

"Tietääksemme ovenkahvat ovat Alvar Aallon suunnittelemat."

SIIPIRAKENNUKSEEN TULI YKSIÖ

Kaupan ajoista muistuttavat talon edessä seisovat suuret, betoniset kukkaruukut.

"Tkkunoiden asettelusta ja sivurakennuksen sijainnista huomaa, ettei taloa ole suunniteltu alun perin asuintaloksi. Nythän pääikkunat laitettaisiin juuri jokea kohti, eikä siipiosaa parhaiden näkymien eteen", Maija-Liisa sanoo.

Alun perin talossa oli sekatarvakauppa. Siipirakennuksen päätyyn tuli posti, kun kauppa muuttui elintarvikekaupaksi.

Laksiot rakensivat postin entisiin tiloihin yksin.

"Siellä kukin tyttäristä sai muita häiritsemättä kuunnella musiikkia niin täysillä kuin halusi", Maija-Liisa sanoo.

Nykyisin kun lapset tulevat perheeseen kylään, heillä on oma vierasasunto.

Yksiossa viihtyvät myös Maija-Liisa ja Markku. Sieltä aukeaa näkymä joelle, jolta voi bongata lintuja kaukoputkella. Lintubongauksesta on tullut parin yhteisen harrastus. Huruksella tunnetaan runsaasta linnustostaan.

"Olemme laskeneet omalta pihalta yhteensä 48 lintulajia." ■



UUTUUS!
TENA Lady Discreet suojat

TENA Lady Mini Plus ja Normal ovat uudistuneet. Ne ovat nyt 20% ohuempia, mutta silti yhtä varmoja.*

* Verrattuna aiempiin, imukyvyltään samantasoisin TENA lady -suojiin.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



belVita
Breakfast

Keksihyllystä

Päivät ovat täynnä aktiviteetteja.
**HUOLEHDI, ETTÄ KOKO PERHEESI
JAKSAA PÄIVÄN MENOISSA!**



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

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



Aamuhali

Poika on abi ja hänen viimeinen kouluvuotensa alkaa. Olen nieleskellyt itkunpoikasia. Vastahan me saatte-
limme häntä ala-asteelle. Pellavapäisestä lapsesta on
varttunut matalaääninen aikamies.

Kaipaan jo kouluaamuja, vaikka uni maistuisi usein pitem-
pään.

Jokunen vuosi sitten poika ehdotti, ettei minun tarvitsisi
herätä arkiamuina aikaisin hänen takiaan. En hyväksynyt
ehdotusta. Tiesin, että meidän perheemme kouluaamut loppui-
sivat joka tapauksessa pian. Halusin olla osallisena niissä.

Koputan pojan oveen. Kun aukaisen sen, alkaa kuulua lin-
nunlaulua. Se on hänen kännykkäherätyksensä. Annan pojalle
kympin heräämisestä. Milloinkaan hän ei ole sanonut, ettei
halua lähteä kouluun. Hän lähtee sinne jopa vartin etuajassa.

Itse koululaisena hangoittelin heräämistä vas-
taan. Äidillä oli täysi työ saada minut ylös. Poika
on järkeilnyt: mitä kannattaa vitkastella, kun
noustava on kumminkin.

Heitän pojalle puhtaan sukkaparin. Meillä
etsitään sukkia usein, siksi tämä ele on suurempi
kuin miltä se vaikuttaa. Päivän hyvä työ.

Siitä se aamu alkaa. Lähden keittämään kahvia
ja laittamaan aamupalaa, ja hän harjaamaan
hampaita. Kaadan meille mukilliset maitokahvia
ja ryhdyn lukemaan lehteä häntä vastapäätä
keittiönpöydässä.

Utelen hänen päivästään. Tuleeko hän suoraan
kotiin? Vai jääkö kavereitten kanssa hengaile-
maan? Hän on lyhytsanainen, mutta vastaa. Hän kertoo viestit-
televänsä, ellei tule suoraan kotiin.

Kerron hänelle meneväni työhuoneelle ja palaavani illan-
suussa. Soppaa kannattaa lämmittää, jos nälättää. Luen ääneen
lehdestä uutisen, joka häntä ehkä kiinnostaa. Hän lukee känny-
kästään pitkää tekstivirtaa ja hymyilee.

Noustuaan hän kiertää pöydän ja halaa. Ei pitkään, mutta
halaa. Se hetki on aamun tärkein, saada ainokaiseltaan hellää
aamukohtelua. Harvemmin on ovia paiskottu tai huudettu.

Ulko-ovi sulkeutuu ja poika katoaa aamuun reppuineen ja
kitaroineen. Katson taivaalle. Joko ripsii? Ottiko lapsi takin
varmasti mukaansa? Ei tainnut ottaa.

*Annan pojalle
kympin
heräämisestä.
Hän lähtee
kouluun jopa
etuajassa.*





Riina Ojanen suunnitteli Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa näyttelyn, joka opasti asiakkaita ruokahäviökin vähentämiseen.



TEKSTI ANITRA RÖNNKÖ KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

Kyl maar hävikki väheni

Porin Sokos Hotel Vaakunan hotelli-
päällikkö Riina Ojanen, 42, keksi innostavan
tavan pienentää ruokahävikkiä.

”Arvostan tekoja enemmän kuin seminaareissa nyökyttelyä. Idea ruokahävikin vähentämiseen syntyi, kun hotellimme haki Green Key -sertifikaattia. Siinä puhutaan ympäristötietoisuuden kasvattamisesta. Keksinkin pyytää opiskelijoita selvittämään, minkälaista jätettä hotellissa syntyy. Kävi ilmi, että yksi asiakas jättää aamiaisella lautaselleen noin 116 grammaa ruokaa eli yhden banaanin tai neljän nakin verran.

Halusin tehdä ruokahävikistä näkyvän, joten teimme opiskelijoiden kanssa näyttelyn. Havainnollistimme muovailuvahasta tehtyjen nakkien ja banaanien avulla, kuinka paljon lautaselle jää. Lisäksi teimme julisteet: ota se minkä syöt, käytä samaa lautasta ja kuppia uudelleen, suosi lähi- ja kasvisruokaa.

Hävikki väheni. Sain soittoja ihmisiltä, että tämä on ihan mahtavaa.

Kävimme myös jätehuoltofirman kanssa läpi, mihin esimerkiksi minttupuskan muovikääre menee. Sillä tavalla sekajätteen määrä on vähentynyt.

Kai maar minulla on vihreä arvomaailma. Kerskakulutuksen aika on ohi. Jos pienet lapsetkin ymmärtävät, että ruokaa ei saa jättää, kyllä meidänkin pitää.

Yleinen asenteeni elämään on se, että haluan toisille hyvää. Puhun paljon ja päässä on kauhea meteli, joten tykkään joogata Yyterissä ja Kirjurinluodossa. Silloin pää hiljenee.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on se, että S-ryhmä auttaa asiakkaita vähentämään ruokahävikkiään. Lisäksi S-ryhmä on sitoutunut vähentämään 15 prosenttia omasta toiminnastaan syntyvää ruokahävikkiä vuoteen 2020 mennessä.

Miksi luomuaprikoosit ovat tummia?

? X-tra-maitorahkan purkissa on nykyisin paperietiketti ympärillä?
Voiko sen laittaa muovin keräysastiaan?
 Muovikierrätykseen voi laittaa muoviset pakkaukset, vaikka niissä on paperietiketit. Paperietikettejä ei tarvitse irrottaa myöskään kartongin, lasin tai metallin keräysastioihin laitettavista tyhjästä pakkauksista. Tärkeintä on, että pakkaukset huuhdellaan.

**? Ostin pussillisen Rainbow'n kuivat-
 tuja luomuaprikooseja ja ne olivat
 tummia, eivät kirkkaan oransseja. Miksi?**
 Luomuaprikoosit ovat väriltään tummia, koska niitä ei ole käsitelty rikillä. Tavallisesti kuivat-
 tujen hedelmien säilöntäai-
 neena käytetään rikkidioksidia (E220),

joka säilyttää kuivat-
 tujen hedelmien
 värin kirkkaampana. Luomutuotteissa
 rikkidioksidin käyttö ei ole sallittua.

**? Miten on mahdollista, että Rain-
 bow'n meetvurstin pakkauksessa
 lukee näin: 100 g:aan tuotetta on käytetty
 138 g lihaa?**

Lihapitoisuus ilmoitetaan lihatuotteen
 pakkausmerkinnöissä normaalisti pai-
 noprosentteina valmiista tuotteesta.
 Poikkeuksena on meetvurstit ja muut
 kestopakkarat, joissa ilmoitetaan kuinka
 paljon lihaa on käytetty 100 g:aan. Yhden
 meetvurstikilon valmistamiseen tarvi-
 taan noin 1,38 kg lihaa (= 100 g:aan meet-
 vurstia on käytetty 138 g lihaa). Kesto-
 makkarat valmistetaan kylmäsavustamal-

la, jolloin lihasta haihtuu vettä. Tuottei-
 den hyvä säilyvyys perustuu alhaiseen
 vesipitoisuuteen.

**? Minulla on kaksi Kotimaista-maito-
 tölkkiä. Miksi toisen tölkin sisäosa
 on ruskea ja toisen valkoinen?**

Kotimaista-tuotemerkin maitoja valmis-
 tetaan Suomessa eri meijereissä. Valmis-
 tajilla on käytössään erilaisia pakkaus-
 materiaaleja. Pakkaus, jossa on ruskea
 sisäosa läpäisee valoa hiukan vaaleaa
 vähemmän. Kummassakin pakkaus-
 materiaalissa on sisäpuolella saman-
 lainen polyeteenikerros, jolloin maito ei
 ole suorassa kosketuksessa kartongin
 kanssa. Molemmat pakkaukset ovat tur-
 vallisia.

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.

ARMAS ANTAA NAURUHERMOILLE KYYYTIÄ!

HELPUUS 1€
 SUOMEN HAUSKIN! A. AALTOSEN
 HAUSKAT RISTIKOT

KRYPTO 1€
 SUOMEN HAUSKIN! A. AALTOSEN
 HAUSKAT JA RISTIKOT

JÄNIS 2⁹⁵ €
 52 SIVUA UUTUUS!
 KAIKKI PALKINTOTEHTÄVIÄ

JOS JÄIT ILMAN A. AALTOSEN JUHLALEHTÄ,
 SAAT SEN TÄYTTÄMÄLLÄ KUPONGIN
 A. AALTOSEN RISTIKKOLEHDESTÄ 8/17.

HAE OMASI
 LEHTIPISTEISTÄ!

HAUSKA UUTUUS!
 KRYPTO JÄNIS
 HAE OMASI
 LEHTIPISTEISTÄ!

hyödy

S-kanava.fi

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

KUVA ISTOCKPHOTO

S-mobiili on siellä missä sinäkin

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

1

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

2

Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.

3

Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

Sinulla
Töissä

Sanna Hella on Jyväskylän Prisma Seppälän käyttötavaraosaston päällikkö.

Teinitkin tykkää

Jyväskylän Prisma Seppälän Sanna Hella iloitsee siitä, että nuoret ovat löytäneet Prisman vaateosaston.

NÄILLÄ MENNÄÄN TRENDIKKÄÄNÄ KOULUUN

1 Farkut kuuluvat edelleen ehdottomasti koko perheen arkipukeutumiseen. Pitkään jatkuneen kapean farkkutrendin rinnalle ovat nousmassa sekä suorat että leveät lahkeet.

2 Collegessa tai hupparissa on mukava aloittaa syksy. Sekä collegepuseroissa että t-paidoissa saa olla jokin pieni juju. Se voi olla esimerkiksi kuva tai teksti, jossa on erityinen merkitys.

3 Nähtäväksi jää, onko reppurin-tamalla Fjällrävenin Känken edelleen vahvoilla vai löytyykö jo haastaja. Känkeneistä voi valita oman lempiväriinsä tai tyylikkään nahkasomisteisen mallin.

”Minua inspiroivat asiakkaat, ihanat työkaverit ja kivat tuotteet. Suurimmat ilon hetket koen yleensä sovituksella etenkin, jos asiakas ei ole olettanut saavansa apua sovituksessa. Erityisesti naiset ovat ilahtuneet, kun ovat saaneet apua rintaliivien koon valinnassa.

Prismassa on sopivasti muodikasta, kaikkien tarvitsemaa käyttövaatetta. Uudet tuotteet näkyvät niin mausteena valikoimassa kuin piristävänä pilkkuina kaupassa. Nuoret ovat olleet yllättyneitä siitä, että Prisma onkin varteenotettava vaatekauppa.”



”Stockmann Herkun kuuden myymälän osto toteuttaa strategista linjaustamme: haluamme parantaa sekä valikoimaa että palvelua. Haluamme tehdä Herkun ruokakaupoista S-ryhmän lippulaivamyymälöitä Suomessa. Tavoitteemme on Euroopan kärkitaso. Hinnatkin kyllä laskevat. Odotamme vielä Kilpailu- ja kuluttajaviraston hyväksyntää, mutta uskon kaupan toteutuvan vuoden loppuun mennessä.”

3 syytä keskittää



MUN KAUPPA

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



MUN ETU

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



MEIDÄN HYÖTY

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

Tunnetko HOK-Elannon tarinan?

VIIME VUOSISADAN alussa Helsinki oli alle 80 000 asukkaan kaupunki, joka veti väkeä puoleensa leveämmän leivän toivossa.

LOKAKUUN 15. PÄIVÄNÄ 1905 kuluttajat liittyivät yhteen perustukseen Helsinkiin oman osuuskunnan, jonka oli määrä leipoa puhdasta leipää ja myydä tuotteita kohtuuhintaan kasvavalle väestölle. Liike laajeni nopeasti ja avasi leipomon lisäksi myymälöitä ja kahviloita.

YHTEISKUNNALLISET RISTIRIIDAT jakoivat kansakuntaa 1910-luvun loppupuolella. Osuustoimintakin jakautui kahteen leiriin, ja Elannon ja SOK:n tiet erkanivat vuonna 1916. Helsingin Osuuskauppa perustettiin 1919. Elanto ja HOK olivat toistensa kilpailijoita yli kahdeksan vuosikymmenen ajan.

1970-LUVULLA HOK keskittyi yhä tiiviimmin hotelli- ja ravintolatoimintaan ja vastasi enimmäkseen kahdeksasta hotellista. Elannossa suurimmat panokset olivat hypermarkettien kehittämisessä.

OSUUSTOIMINTA KOHTASI kuitenkin vaikeuksia: sen oli vaikea säilyttää kannattavuutensa yhä rönsyilevämmässä toiminnassaan. Taloutta paikattiin myymällä kiinteistöjä ja tuotantolaitoksia.

1980-LUVUN LOPULLA S-ryhmässä alkoi talouden ryhtiliike. Voimavarat keskitettiin päivittäistavarakauppaan, ketjumaiseen toimintaan ja logistiikkaan. Elanto kulki kivuliaamman tien yritysaneerauksen kautta, mutta nousi samoilla eväillä ahdingosta vuoteen 2001 mennessä.

TULEVAISUUTTA POHTIESSAAN HOK:n ja Elannon katseet kääntyivät toisiinsa osuustoiminnallisten voimien yhdistämiseksi. Helsingin Osuuskauppa Elanto aloitti toimintansa vuoden 2004 alussa.

NYT HOK-ELANTO on Suomen laajimmin omistettu yritys, joka kohtaa päivittäin yli neljännesmiljoonan asiakkaan arkiset toiveet ja tarpeet. Pitkä historia on voimavara, joka auttaa kehittämään toimintaa ajan hengessä.

SIKSI STADIN OMA LAFKA tuntee asiakkaansa ja liikkuu edelleen ketterästi 111-vuotiaana.

Tekstit Ralf Nyberg ja Tiina Leppiniemi



hyödy / STADIN LAFKASSA TAPAHTUU



TAITEEN KANSSA KAPAKKAAN

Pian on Juhlaviikkojen aika ja Helsinki täyttyy tanssista, teatterista, sirkuksesta, musiikista, kuvataiteesta, elokuvasta sekä muista kaupunkitapahtumista. HOK-Elanto on yksi 17.8.–3.9. järjestettävien Juhlaviikkojen sponsoreista.

Legendaarinen Kuorojen Kierros starttaa torstaina 17.8. Senaattorilla järjestettävällä yhteiskonsertilla ja levittäytyy koko illaksi ympäri kaupunkia. Se on lähtölaukaus Art goes Kapakka -festarille, jota juhli-taan 17.–26.8. HOK-Elannon ravintoloista mukana ovat Belge bar&bistro, Dubliner, Kappeli, Kitty's Public House, VENN, Shanghai Cowboy, Oluthuone Kaisla, Ølhus København, Ølhus Oslo, Vltava, William K. Kurvi, Zetor, Kaarna ja Stone's.

Ohjelma päivittyi osoitteessa artgoeskapakka.fi.

Kulttuurin aakkosia

Aa niin kuin aaria, bee niin kuin beatbox. Jo traditioksi muodostunut Kulttuurin aakkoset -tietovisailu löytyy taas osoitteesta helsinginjuhlaviikot.fi. Testaa taidetietämyksesi, vastaa valintatehtäviin ja osallistu 250 euron ravintolalahjakortin arvontaan!



Yhtä juhlaa Kappelissa

Ravintola Kappeli palkittiin Paistinkääntäjät ry:n Chaîne de Rotisseurs -kilvellä. Ravintolajohtaja **Santeri Uusitalo** ja keittiömestari **Tapio Kyllöselle** luovutettiin Paistinkääntäjien käädyt.

”Kappelin ruoan laatu ja tasapaino olivat kaikilla testikerroilla yhtä hyvät. Myös palvelu sekä ruokien ja juomien yhteensovittaminen toimi hienosti”, Rotisseurien puheenjohtaja **Jyrki Tarvonen** sanoo palkitsemisperusteista.

150-vuotissynttäreitään juhli-va Kap-

pelein kannatta suunnata paitsi syömään, myös nauttimaan lasillinen olutta. Ravintolasta saa nimittäin jälleen alkuperäisellä, Suomen ensimmäisen ravintolapanimon reseptillä pantua olutta. Laitilan Wirvoitusjuomatehtaan kanssa yhteistyössä valmistettu olut on suodattamaton pohjahiivaolut.

Kappelin nimikko-olutta on saatavilla Kappelista sekä yli 50 muusta HOK-Elannon ravintolasta 30.8. saakka tai niin kauan kuin tuotetta riittää.

Minne nyt?



KÄVELE

HOK-Elanto tukee Naisten pankin Kävele naiselle ammatti -tapahtumaa. Tule mukaan kävelemään! Lue lisää: www.naisten-pankki.fi.



OSALLISTU

Jaa makumuistoja S-marketissasi: Korso 3.8. klo 11–17, Nurmijärvi 11.8. klo 12–18, Saunalahti 25.8. klo 11–17 ja Malmi 31.8. klo 12–18.



HERKUTTELE

Hyvinkään Amarillon The Table on koko illan kokemus, jossa on herkuttelua, viihdettä, yllätyksiä ja uusia ystäviä. Varaa paikkasi: www.raflaamo.fi.

TEKSTIT LARI LAPPALAINEN JA KATRI KARSI KUVAT LARI LAPPALAINEN JA VILLE MALJA



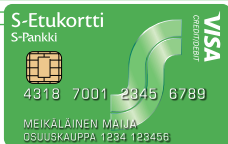
Tänä kesänä triplasti kivempaa

Ne rullaavat taas! Kaupunkipyöriä poljetaan jälleen Helsingissä ja kokeeksi Espoossa. Pyöriä on Helsingissä kolme kertaa enemmän kuin viime vuonna ja verkosto on laajentunut Munkkiniemeen, Pasilaan ja Kumpulaan asti. Pyöräasemia on 140 ja pyöriä 1400.

Espoossa palvelua testataan Matinkylän-Olarin alueella 10 asemalla ja 100 pyörällä. Kaupunkipyörien pääyhteistyökumppani on Alepa. Rekisteröidy käyttäjäksi: hsl.fi/kaupunkipyorat, ja ota pyörät alle.

 HOK-ELANTO





etuja sinulle

Harmony Sisters on koskettava ja vauhdikas musiikki-teatteriesitys.



Espoon kaupunginteatterissa esiintyvät Carl-Kristian Rundman, Riia Kataja ja Eero Aho.

MUSIIKKI JA TEATTERI

HARMONY SISTERS JOENSUUN KAUPUNGIN- TEATTERISSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Harmony Sisters -musiikinäytelmään pe 6.10. ja la 14.10. klo 19 hin-
taan 25 e (norm. 30 e).

Joensuun kaupunginteatteri, Ranta-
katu 20, Joensuu

• **Liput:** Carelicum palvelut, Koski-
katu 5, p. (013) 267 5222 tai tuntia
ennen esityksiä Joensuun kaupungin-
teatterin ovilipunmyynti, kaupungin-
talo, Rantakatu 20, Joensuu, p. 050
437 1089.

• **Lisätietoja:** www.kaupunginteatteri.jns.fi. Max 2 etuhintaista lippua /
kortti.

KOIRANTÄHDESTÄ POHJOISEEN JOENSUUSSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput näytel-
mään Koirantähdessä pohjoi-
seen la 21.10. klo 18.30 ja to
2.11. klo 13.30 hintaan 15 e
(norm. 20 e).

Joensuun kaupunginteatteri, kaupun-
gintalo, Rantakatu 20, Joensuu

• **Liput:** Carelicum palvelut, Koski-
katu 5, p. (013) 267 5222 tai tuntia
ennen esityksiä Joensuun kaupungin-
teatterin ovilipunmyynti, kaupungin-
talo, Rantakatu 20, p. 050 437 1089.

• **Lisätietoja:** www.kaupunginteatteri.jns.fi. Max 2 etuhintaista lippua /
kortti.

SEURAAVAT 500 VUOTTA ESPOON KAUPUNGIN- TEATTERISSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput pe 29.9. klo
19 Seuraavat 500 vuotta -esi-
tykseen 31 e + toim. maksu
(norm. 36 e + toim. maksu).

Espoon Kaupunginteatteri, Revontu-
lentie 8, Espoo.

• **Liput ja lisätietoja:** Espoon
Kaupunginteatterin lipunmyynti, p.
(09) 439 3388 (ma-pe klo 11-17),
www.espoonteatteri.fi, www.lippu.fi.

SATUMAA- TANGOMUSIKAALI JA HOTELLILOMA KOUVOLASSA

S-Etu alk. 11 e

S-Etukortilla teatteripaketti
alk. 81,50 e / hlö / vrk / 2hh
(norm. alk. 92,50 e) Original
Sokos Hotel Vaakuna Kouvo-
lassa. Paketti sisältää lipun ja
käsiohjelman Kouvolan teat-
terissa 16.9., 23.9. ja 30.9.

Bonusta majoituksesta.

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

• **Hotellivaraukset:** Original Sokos
Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2,
Kouvola.

• **Lisätietoja:** www.kouvolan-teatteri.fi, puh. (05) 7400 300.

LASSE LIEMOLAN JUHLAKONSERTTI ME VIIMEISET MOHIKAANIT

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Lasse
Liemolan Me viimeiset mohi-
kaanit -konserttiin Helsingis-
sä 2.9. klo 19 liput 25 / 35 e
(norm. 28 / 38 e).

Savoy Teatteri, Kasarmikatu 48,
Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:** Savoy Teatteri,
p. (09) 6128 5350, www.lippupiste.fi,
p. 0600 900900 (1,98 e / min +
pvm) ja Metrosuutari Kamppi,
p. 0600 04401.

JÄNIKSEN VUOSI KUUSAMON KESÄTEATTERISSA

S-Etu 20 %

S-Etukortilla majoitus 20 %
alennuksella Original Sokos
Hotel Kuusamossa alk. 92 e / 2
hh / vrk. Näytelmä Jäniksen
vuosi Kuusamon kesäteatte-
rissa heinä-elokuussa. Bonus-
ta majoituksesta.

Original Sokos Hotel Kuusamo,
Kirkkotie 23, Kuusamo.

• **Liput näytelmään ja esityspäi-
vät:** www.kuusamonnayttamo.fi.

Majoitus: Sokos Hotels Myyntipalve-
lu, p. 020 123 4600, ma-pe klo 8-20
tai hotellista p. 020 123 4693 (8,35
snt / puh + 16,69 snt / min).

Satumaa-tangomusikaali
nähdään Kouvola.



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



Venäjän tunnetun kansantanssiryhmä Gzhel nähtiin Sotun olympialaisten avajaisissa.

VENÄLÄISEN KANSANTANSSI-RYHMÄN GZHELIN KIERTUE

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 38 e + toim. kulut (norm. 40 e) Venäjän tunnetuimman kansantanssiryhmän Gzhelin esityksiin 17.–23.10. Esityksiä on Helsingissä, Turussa, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa.

• **Liput ja lisätietoja:** www.venaja-seura.com.

ETELÄPOHJALAISET SPELIT ILMAJOELLA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Eteläpohjalaiset Pelit -kansanmusiikkitaapahtumaan 4.–6.8. hintaan 10 / 15 / 25 / 35 e (norm. 12 / 17 / 27 / 37 e).

Etelä-Pohjanmaan Opisto, Opistontie 111, Ilmajoki.

• **Liput:** Ovelta sekä ennakoon www.lipputoimisto.fi.

• **Lisätietoja:** www.spelit.fi, spelit@gmail.com, p. 050 5303405.

SALO-NÄYTELMÄ TEATTERI PROVINSSISSA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyyrmälästä 20.–22 e (norm. 22–24 e) tai Lippupisteestä 22,50–24,50 e (norm. 24,50–26,50 e). Lippupisteestä lisäksi palvelumaksu.

Teatteri Provinssi päänäyttämö, Salorankatu 5–7, Salo.

• **Liput:** Teatteri Provinssin lippumyyrmälä, p. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi.

• **Lisätietoja:** www.teatteri-provinssi.fi. Esitykset 28.9.–8.11.

D-BOOSTER SALON JAZZ FESTIVAALEILLA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla pääsyliput konserttiin 29.9. klo 21.30 Salon Jazz Festivaaleilla 17,50 e (norm. 19,50 e), opiskelijat 11,50 e. Sis. palvelumaksun.

Rikala Bar & Grill, Asemakatu 15, Salo.

• **Liput:** Lippu.fi.

• **Lisätietoja:** www.salojazz.fi.



Mitä jos perustaisitte perhebandin? Demo ja Jamkids opettavat.

PERHEILLE JA LAPSI

SIRKUS FINLANDIA KESÄKIERTUEELLA

S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueen esityksiin sirkuksen lippukassasta 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e).

• **Liput:** Sirkuksen lippukioski tai www.ticketmaster.fi. Ticketmaster lisää hintoihin palvelumaksun.

• **Lisätietoja:** www.sirkusfinlandia.fi, p. 0600 30 006 (1,78 e / min + pvm).

HELSINKI INTERNATIONAL HORSE SHOW

S-Etu 30 e

S-Etukortilla liput Horse Show'n 20.10. klo 15 alkavaan kansainväliseen päänäytökseen 39,50 e (norm. 69,50 e). Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.

• **Liput:** Ticketmaster, p. 0600 10 800 (1,98 e / min + pvm), www.ticketmaster.fi. Hintakampanjan tunnus HIHSYH. Etu on voimassa 1.–15.8.

• **Lisätietoja:** www.helsinkihorshow.fi.

VERKKOLIPUT SEA LIFEEN

S-Etu 1–2 e

S-Etukortilla Sea Lifen verkkoliput: lapsi 10 e ja aikuinen 14 e (norm. 12 / 15 e) 1.–31.8.

Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki

• **Liput ja lisätietoja:** www.sealife.fi, www.sealifeshop.fi, p. (09) 565 8200.

RIEMUA LINNANMÄELLÄ S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e ennakkomyyntihintaan (norm. 39 e) 22.10. asti.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:** Rannekkeita voi ostaa osasta Prismoista, Sokoksista, S-marketeista sekä pääkaupunkiseudun Sokos Hotelleista majoituksen yhteydessä. www.linnanmaki.fi/ ennakkomyynti, p. 010 5722 200.

VARAA SYKSYN MUSIIKKIHARRASTUS AJOISSA

S-Etu 10–20 e

S-Etukortilla 10–20 euron alennus Jamkids-muskareissa ja Demon musiikkitunneilla. Musiikkikoulujemme syksyn ilmoittautuminen on käynnissä. Jamkids-muskarit 0–6-vuotiaille ja Demon soiton- ja laulunopetusta kaikille yli 7-vuotiaille, ei pääsykokeita.

• **Syksyn aikataulut, toimipisteet ja ilmoittautuminen:** Jamkids Musiikkikoulu ilmoittautumisen@jamkids.fi, www.jamkids.fi, p. 0400 944 222. Musiikkikoulu Demo asiakaspalvelu@musiikkikouludemmo.fi, www.musiikkikouludemmo.fi, p. 0400 433 272.



FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA



MIAMI

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla elokuu17. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

• Lisätietoja: www.finnkino.fi.

NÄYTTELYT

JULKINEN JA
KÄTKETTY SUOMI
-NÄYTTELY
KANSALLIS-
MUSEOSSA

S-Etu 1 e

S-Etukortilla pääsylippu euron alennuksella Julkinen ja kätketty Suomi -näyttelyyn Kansallismuseossa.

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki.

• Liput ja lisätietoja: www.kansallismuseo.fi.

MUUT EDUT

LIIKENNENÄKÖ-
TUTKIMUS 65 VUOTTA
TÄYTTÄNEILLE
ILMAISEKSI

S-Etu 35 e

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

• Lisätietoja: p. 010 190 200 (mpm / pvm), www.silmaasema.fi.

HAMPAIDEN
TARKASTUS 40 E

S-Etu 28,90–41,90 e

S-Etukortilla hampaiden tarkastus Oralissa 40 e (norm. 68,90–81,90 e). Ilman Kela-korvausta hinta 55,50 e. Ei koske röntgenkuvia, muita toimenpidekuluja eikä erikoishammaslääkärin palveluita. Bonusta hammashoitopalveluista.

• Lisätietoja: www.oral.fi.

OSTOSKASSI
JA KESTOPUSSIT
ALENNUKSELLA

S-Etu 1,40 e

S-Etukortilla Punaisen Ristin ostoskassi ja 3 kestopussia 12,42 e + toimituskulut (norm. 13,80 e + toimituskulut).

• Tilaukset: www.punaisenristin-kauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilaus-tietoihin, p. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki.

SOITTO- TAI
LAULUKURSSI
VERKOSSA

S-Etu 29,90 e

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimmasta soitto- ja laulu-opetuksen verkkopalvelusta Rockway.fi:stä. Jakson jälkeen voit halutessasi jatkaa alennettuun 14,90 e / kk hintaan (norm. 29,90 e / kk).

• Lisätietoja: www.rockway.fi/etukortti.

SILMÄLASIT ALLE
18-VUOTIAILLE
PUOLEEN HINTAAN

S-Etu 50 %

S-Etukortilla 50 % alennus Silmäasemalta alle 18-vuotiaille kaikista silmälaseista kehys- ja linssivalinnasta riippumatta. Bonusta silmälasioistoista.

• Lisätietoja: p. 010 190 200 (mpm / pvm), www.silmaasema.fi.

TREENIKUUKAUSI
VELOITUKSETTA
LADYLINESSA

S-Etu alk. 49 e

S-Etukortilla aloitusmaksu 0 e ja treenikuukausi veloitussetta (aloitusmaksu norm. 49 e, treenikuukauden hinta riippuu sopimuskauden pituudesta) ostaessasi asiakkuuden

Nyt kannattaa aloittaa
kuntoilu LadyLine:ssa.



LadyLine-keskukseen ao-päivien aikana 8.–9.8.

• Lisätietoja: www.ladyline.fi.

ALOITUSMAKSU
0 EUROA
EASYFITISSÄ

S-Etu 29,90 e

S-Etukortilla aloitusmaksu 0 e (norm. 29,90 e) ostaessasi EasyFit-liikuntakeskuksen asiakkuuden ao-päivien aikana 8.–9.8. Bonusta kuukausittaisesta palvelumaksusta.

• Lisätietoja: www.easyfit.fi.

RISTEILY

LIVEMUSIIKKIA JA
MAKUELÄMYKSIÄ
SAARISTOSSA

S-Etu alk. 3 e

S-Etukortilla risteilyliput M/S Aavan Jazz-illallisristeilylle aikuiset 28 e (norm. 31 e), lapset 6–15 v. 10 e (norm. 13 e). Etu on talouskohtainen.

Helsingin Kauppatori, Lyypekinlaituri (Vanhan Kauppahallin takana).

• Liput: Tarjoushinta voimassa verkossa kampanjakoodilla S-ETUC.

• Lisätiedot: www.stromma.fi/helsinki/teemaristeilyt.



KURSSIT

HOK-ELANNON SYKSYN KURSSEJA

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 044 065 6178 (ark. klo 9.15–12 ja 13–15) tai www.opistopalvelut.fi/tsl.

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihintaa 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.

Lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät täältä: www.tsl-helsinki.fi.

TIETO- JA TAITOKURSSIT

Kurssipaikka: Paasivuorenkatu 5 A tai Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi

• **Lehtikirjoittamisen kurssi (20 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 4.9.–25.9.
klo 17.30–20.30.

• **Djembe-rumpukurssi alkeet (5,33 ot)**

30 e (norm. 40 e) la–su 26.–27.8.
klo 15.30–17.30.

• **Djembe-kausikurssi avoin taso (24 ot)**

30 e (norm. 40 e) su 3.9.–26.11.
klo 15.30–17 (ei opetusta 12.11.).

• **Rentouttava parihieronta (6 ot)**
95 e (norm. 115 e) la 14.10. klo 10–14.15.

• **Kitaransoiton alkeet I (6,2 ot)**
70 e (norm. 85 e) to 14.9.–26.10.
klo 17.30–18.10.

• **Kitaransoiton keskitaso I (6,2 ot)**
70 e (norm. 85 e) to 14.9.–26.10.
klo 16.40–17.20.

• **Kitaransoiton jatkokurssi I (6,2 ot)**
70 e (norm. 85 e) to 14.9.–26.10.
klo 18.20–19.

• **Mindfulness-meditointia (10 ot / kurssi)**

70 e / kurssi (norm. 85 e / kurssi)
I kurssi: ma 4.9.–2.10. klo 17–18.30,
II kurssi: ma 9.10.–6.11. klo 17–18.30.

• **Improvisaatiosta iloa arkeen ja tukea työelämään (15 ot)**

85 e (norm. 105 e) ma 11.9., 25.9., 9.10.,
23.10. ja 6.11. klo 17.30–19.45.

• **Luova laululyyriikka (15 ot)**

85 e (norm. 105 e) ma 4.9., 18.9., 2.10.,
16.10. ja 30.10. klo 17.30–19.45.

• **Alexander-tekniikan peruskurssi (30 ot)**

230 e (norm. 285 e) pe 29.9.
klo 18–20.30, la 30.9. klo 10–16.45,
su 1.10. klo 10–16.15, la 7.10. klo 10–16.15
ja su 8.10. klo 10–15.15.

LIIKUNTAKURSSIT

Kurssipaikka: Sturenkatu 27, Vallila

• **Iyengarjoogan kesäintensiivi I (3 ot)**

25 e (norm. 30 e) ke 30.8. klo 17–19.15.

• **Iyengarjoogan kesäintensiivi II (3 ot)**

25 e (norm. 30 e) to 31.8. klo 17–19.15.

• **Seniorikehonhuolto (21,6 ot)**
155 e (norm. 190 e) ma 4.9.–27.11.
klo 14–15.15.

• **Iyengarjooga jatko I, peruskurssin käyneille (26 ot)**

185 e (norm. 225 e) ke 6.9.–29.11.

klo 17–18.30.

• **Iyengarjooga jatko II, peruskurssin käyneille (26 ot)**

185 e (norm. 225 e) ke 6.9.–29.11.
klo 18.30–20.

• **Lempeä hathajooga (30 ot)**

190 e (norm. 230 e) ma 28.8.–18.12.
klo 11–12.30 (ei opetusta 30.10. ja 4.12.).

• **Lempeä hathajooga jatkoryhmä (30 ot)**

190 e (norm. 230 e) ti 29.8.–19.12.
klo 17–18.30 (ei opetusta 31.10. ja 5.12.).

• **Lempeä hathajooga 2 (30 ot)**

190 e (norm. 230 e) ti 29.8.–19.12.
klo 18.30–20 (ei opetusta 31.10. ja 5.12.).

• **Lempeä hathajooga I kurssi (30 ot)**
190 e (norm. 230 e) ke 30.8.–20.12.

klo 17–18.30 (ei opetusta 1.11. ja 6.12.).

• **Lempeä hathajooga II kurssi (30 ot)**

190 e (norm. 230 e) ke 30.8.–20.12.

klo 18.30–20 (ei opetusta 1.11. ja 6.12.).

• **Yin-jooga taso 1 (28 ot)**

180 e (norm. 225 e) su 3.9.–3.12.

klo 14.30–16.

• **Asahi taso 2, lyhytkurssi (4 ot)**

30 e (norm. 40 e) ma 7.8.–21.8. klo 17–18.

• **Venyttelä viisaasti A, lyhytkurssi (6 ot)**

40 e (norm. 50 e) ma 7.8.–21.8.

klo 18–19.30.

• **Chi Kung edistyneet, lyhytkurssi (6 ot)**

40 e (norm. 50 e) ma 7.8.–21.8.

klo 19.30–21.

VÄHÄN ENEMMÄN LUKSUSTA

S-ryhmän asiakasomistajana saat ylellisen matkapaketin Helsingistä tai Turusta etuhintaan. Hintaan sisältyy upea hytti ja Erikoisaamiainen kuohuviinin kera.

Bonusta
koko
matkasta.



Vuorokauden
risteily Turusta
Viking Gracella

alk. **55 €**
hlö jaetussa
Premium-hytissä

Helsinki–Tukholma-
risteily

alk. **74 €**
hlö jaetussa
Lyx-hytissä



Varaa tuotetunnuksella FSETU, vikingline.fi/s-etukortti.
Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



• **Asahi taso 1, lyhytkurssi (3 ot)**

22 e (norm. 27 e) to 10.8.–24.8.

klo 16.30–17.15.

• **Chi Kung alkajat, lyhytkurssi (3 ot)**

22 e (norm. 27 e) to 10.8.–24.8.

klo 17.15–18.

• **Flexi-bar circuit, lyhytkurssi (4 ot)**

30 e (norm. 40 e) to 10.8.–24.8.

klo 18–19.

• **Venyttely viisaasti B, lyhytkurssi (4 ot)**

30 e (norm. 40 e) to 10.8.–24.8.

19–20.

• **Chi Kung jatkajat, lyhytkurssi (4 ot)**

30 e (norm. 40 e) to 10.8.–24.8.

klo 20–21.

• **Asahi taso 2 (18,6 ot)**

135 e (norm. 170 e) ma 28.8.–27.11.

klo 17–18.

• **Venyttely viisaasti A (28 ot)**

175 e (norm. 220 e) ma 28.8.–27.11.

klo 18–19.30.

• **Chi Kung edistyneet (28 ot)**

175 e (norm. 220 e) ma 28.8.–27.11.

klo 19.30–21.

• **Senioreiden selkäröyhä (18,6 ot)**

130 e (norm. 160 e) ti 29.8.–28.11.

klo 12–13.

• **Asahi taso 1 (14 ot)**

100 e (norm. 120 e) to 31.8.–30.11.

klo 16.30–17.15.

• **Chi Kung alkajat (14 ot)**

100 e (norm. 120 e) to 31.8.–30.11.

klo 17.15–18.

• **Flexi-Bar Circuit (18,6 ot)**

135 e (norm. 160 e) to 31.8.–30.11.

klo 18–19.

• **Venyttely viisaasti B (18,6 ot)**

135 e (norm. 160 e) to 31.8.–30.11.

klo 19–20.

• **Chi Kung jatkajat (18,6 ot)**

135 e (norm. 160 e) to 31.8.–30.11.

klo 20–21.

• **Vetreyttä senioreille (18,6 ot)**

135 e (norm. 160 e) pe 1.9.–1.12.

klo 11.45–12.45.

• **Niskakoulu (15 ot)**

107 e (norm. 132 e) la 26.8., su 24.9.,

su 22.10., su 19.11. ja su 10.12.

klo 14–16.15.

• **Chi Kung intensiivipäivät (18,6 ot)**

135 e (norm. 160 e) su 24.9., 22.10.,

19.11. ja 10.12. klo 10–13.30.

• **Äijäjooga aamukurssi (26 ot)**

130 e (norm. 160 e) ke 6.9.–29.11.

klo 8.30–10.

• **Method Putkisto Pilates ja venyttely (3 x 70 min, 4,66 ot)**

45 e (norm. 50 e) to 10.8.–24.8.

klo 17–18.10.

• **Method Putkisto Pilates ja venyttely (14 x 70 min, 21,7 ot)**

210 e (norm. 235 e) to 7.9.–7.12.

klo 17–18.10.

• **Method Putkisto 3D Luonnollinen Kasvoklinikka, lyhytkurssi (3 ot)**

45 e (norm. 55 e) to 10.8.–24.8.

klo 19.15–20.

• **Method Putkisto 3D Luonnollinen Kasvoklinikka (14 ot)**

210 e (norm. 245 e) to 7.9.–7.12.

klo 19.15–20.

• **Astangajoogan alkeet, lyhytkurssi (4 ot)**

30 e (norm. 35 e) to 10.8.–24.8.

klo 18.15–19.15.

• **Astangajoogan alkeet (18,6 ot)**

140 e (norm. 175 e) to 7.9.–7.12.

klo 18.15–19.15.

• **MP Pilates alkeet (3 x 60 min)**

45 e (norm. 55 e) ti 15.8.–29.8.

klo 17–18.

• **MP Pilates alkeet (18,6 ot)**

210 e (norm. 235 e) ti 5.9.–5.12.

klo 17–18.

• **MP Pilates ja venyttely senioreille (18,6 ot)**

175 e (norm. 215 e) ti 5.9.–5.12.

klo 11.45–12.45.

• **MP Kävelyntaito (6 ot)**

65 e (norm. 85 e) la 26.8.–9.9.

klo 12–13.30.

Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi

• **Yin-jooga taso 2 (28 ot)**

180 e (norm. 225 e) ke 30.8.–29.11.

klo 17.30–19.

• **Mielensärauhhoitaja-kurssi (10 ot)**

65 e (norm. 85 e) ke 6.9.–4.10.

klo 19.15–20.15.

• **Jäbäjooga (28 ot)**

140 e (norm. 175 e) to 31.8.–30.11.

klo 18.40–20.10.

• **Äijäjooga (28 ot)**

140 e (norm. 175 e) ti 29.8.–28.11.

klo 17–18.30.

• **Slowjooga (28 ot)**

145 e (norm. 175 e) to 31.8.–30.11.

klo 17–18.30.

TANSSIKURSSIT

Kurssipaikka: Sturenkatu 27, Vallila

• **Itämainen tanssi, jatko (28 ot)**

165 e (norm. 205 e) ti 29.8.–28.11.

klo 18.40–20.10.

• **Itämainen tanssi, tekniikka (23,3 ot)**

138 e (norm. 170 e) to 31.8.–30.11.

klo 17–18.15.

• **Senioreiden kuntotanssit (26,6 ot)**



AVAJAISTARJOUS:

-50%
perusmaksusta

Televisio päälle, Bonukset päälle



Tämän helpommaksi ei Bonuksen saaminen tule. Uusi Bonussähkö kerryttää saldoasi joka hetki ja ihan huomaamatta. Tartu nopeasti tarjoukseen koodilla **BONUS24** osoitteessa www.vantaanenergia.fi/bonustarjous.

BONUSSÄHKÖ



160 e (norm. 200 e) ma 14.8.–27.11. klo 11–12.15.

- **Salsa Ladies style, taso 1 (26,6 ot)**
160 e (norm. 200 e) ma 14.8.–27.11. klo 17–18.15.
- **Salsa Ladies style, taso 2 (26,6 ot)**
160 e (norm. 200 e) ma 14.8.–27.11. klo 18.20–19.35.
- **Juhlatanssit 1., paritanssikurssi (6 ot)**
70 e/pari (norm. 85 e/pari) ti 15.8.–29.8. klo 17.10–18.40.
- **Salsa Ladies style, taso 3 (32 ot)**
192 e (norm. 240 e) to 17.8.–30.11. klo 18.20–19.50.
- **Argentiinalaisen tangon alkeet, paritanssikurssi (6 ot)**
70 e/pari (norm. 85 e/pari) ke 16.8.–30.8. klo 18.35–20.05.
- **Cha-cha-cha ja Rumba-bolero, paritanssikurssi (8 ot)**
95 e/pari (norm. 115 e/pari) ti 5.9.–26.9. klo 17.10–18.40.
- **Salsa latinmix, kuntotanssi ja kehonhuolto (20 ot)**
120 e (norm. 150 e) ke 13.9.–29.11. klo 17–18.15.
- **Tango, paritanssikurssi, alkeisjatko (8 ot)**
95 e/pari (norm. 115 e/pari) ke 6.9.–27.9. klo 18.30–20.
- **Parisalsa, alkeisjatko (10 ot)**
120 e/pari (norm. 145 e/pari) ti 3.10.–31.10. klo 17.10–18.40.
- **Valsit, paritanssikurssi, alkeisjatko (8 ot)**
95 e/pari (norm. 115 e/pari) ke 4.10.–25.10. klo 18.30–20.
- **Dance8oFit (6,66 ot)**
38 e (norm. 46 e) ma 7.8.–4.9. klo 16–17.
- **Zumba & Kehonhuolto (10 ot)**
57 e (norm. 69 e) ke 9.8.–6.9. klo 17–18.30.
- **Lavalattarit, alkeet (12 ot)**
138 e/pari (norm. 170 e/pari) su 3.9.–8.10. klo 18.30–20.

• Lavatanssit tutuiksi, alkeet (12 ot)

138 e/pari (norm. 170 e/pari) su 3.9.–8.10. klo 17–18.30.

TIETOTEKNIikka-KURSSIT

Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi

• Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä (16 ot)

110 e (norm. 135 e)
1. toteutus ke 16.8.–6.9. klo 17.30–20.30.
2. toteutus ke 4.–25.10. klo 17.30–20.30.

• Web-sivuston analytiikka – Google Analytics (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ti 5.–26.9. klo 17.30–20.30.
• **iPad-tabletti haltuun (12 ot)**
85 e (norm. 105 e) ke 13.–27.9. klo 17.30–20.30.

• Android-tabletti haltuun (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ti 15.–29.8. klo 17.30–20.30.

• Jokamiehen tietoturva-kurssi (8 ot)

55 e (norm. 70 e) ti 3.–10.10. klo 17.30–20.30.

• HTML ja CSS perusteet (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ma 2.10.–23.10. klo 17.30–20.30.

• Facebook haltuun (8 ot)

55 e (norm. 70 e) ma 18.–25.9. klo 17.30–20.30.

• Tietokoneen käytön perusteet senioreille (12 ot)

95 e (norm. 120 e) ti 5.9.–26.9. klo 9.30–12.

• Windows 10 perusteet senioreille A (12 ot)

95 e (norm. 120 e) ti 3.10.–24.10. klo 9.30–12.

• Windows 10:n uudet ominaisuudet (12 ot)

95 e (norm. 120 e) ke 11.10.–1.11. klo 9.30–12.



KUVATAIDE- JA KÄDENTAITOJEN KURSSIT

Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C tai Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

• Akvarelli (40 ot)

190 e (norm. 235 e) ma 18.9.–27.11. klo 17.30–20.30 (ei opetusta 9.10.).

• Akvarelli jatko (40 ot)

190 e (norm. 235 e) to 21.9.–30.11. klo 17–20 (ei opetusta 12.10.).

• Ikonimaalauksen kurssi (44 ot)

135 e (norm. 165 e) ke 13.9.–29.11. klo 17.30–20.30.

• Maalauksen ja piirustuksen yhdistelmäkurssi (26.66 ot)

135 e (norm. 165 e) ti 19.9.–28.11. klo 17.30–19.30 (ei opetusta viikolla 17.10.).

• Piirustuksen ja maalauksen kurssi (17,3 ot)

85 e (norm. 105 e) la 30.9., la 28.10., la 18.11. ja la 2.12. klo 10.45–14.30.

• Piirustuksen alkeiskurssi (21 ot)

107 e (norm. 132 e) ma 18.9.–6.11. klo 17.30–19.45 (ei opetusta 16.10.).

• Taidelasyöskentely useilla tekniikoilla (32 ot)

115 e (norm. 140 e) la-su 7.–8.10. ja la-su 21.–22.10. klo 10–16.

• Mosaikkikurssi (20 ot)

110 e (norm. 135 e) ma 21.8.–25.9. klo 17.30–20.30 (ei opetusta 11.9.).

KIELIKURSSIT

Kurssipaikka: Paasivuorenkatu 5 A tai Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi

• Englannin keskustelukurssi (18 ot)

90 e (norm. 110 e) ti 5.9.–31.10. klo 17–18.30.

• Englannin peruskurssin jatko (18 ot)

90 e (norm. 110 e) ti 5.9.–31.10. klo 18.45–20.15.

• Englantia aamutuimaan (18 ot)

90 e (norm. 110 e) ke 6.9.–1.11. klo 10–11.30.

• Espanjan jatkokurssi 4 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 4.9.–27.11. klo 10.30–12 (ei opetusta 16.10.).

• Espanjan jatkokurssi 2 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 4.9.–27.11. klo 12.15–13.45 (ei opetusta 16.10.).

• Espanjan kertauskurssi (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 4.9.–27.11. klo 14–15.30 (ei opetusta 16.10.).

• Espanjan alkeisjatko (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 4.9.–27.11. klo 16.30–18 (ei opetusta 16.10.).

• Espanjan jatko 1 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 4.9.–27.11. klo 18.15–19.45 (ei opetusta 16.10.).

• Espanjan alkeitten jatko 2 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) la 22.9.–25.11. klo 9.15–11.45 (ei opetusta 4.11. ja 11.11.).

• Espanjan alkeet (24 ot)

115 e (norm. 140 e) la 22.9.–25.11. klo 12–14.30 (ei opetusta 4.11. ja 11.11.).

• Espanjan jatkokurssi 1 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) la 22.9.–25.11. klo 14.45–17.15 (ei opetusta 4.11. ja 11.11.).

• Corso di italiano -kurssit (28 ot/kurssi)

145 e/kurssi (norm. 175 e/kurssi)
Espresso 1 ma 4.9.–4.12. klo 18.30–20.
Espresso 2 ti 5.9.–5.12. klo 18.30–20.
Espresso 3 ma 4.9.–4.12. klo 16.45–18.15.

Espresso 5 ti 5.9.–5.12. klo 16.45–18.15.

Espresso 7 ke 6.9.–13.12. klo 16.45–18.15.

Finlandia 100 ke 6.9.–13.12. klo 15–16.30.

• Corso di conversazione in italiano -kurssit (28 ot/kurssi)

145 e/kurssi (norm. 175 e/kurssi)
Avanzato ke 6.9.–13.12. klo 18.30–20.
Principiante to 7.9.–14.12. klo 15.30–17 (ei opetusta 7.12.).

• Corso di conversazione in italiano -kurssit (28 ot/kurssi)

145 e/kurssi (norm. 175 e/kurssi)
Avanzato ke 6.9.–13.12. klo 18.30–20.
Principiante to 7.9.–14.12. klo 15.30–17 (ei opetusta 7.12.).

• Ranskan tehostartti / alkeiden kertaus (10 ot)

47 e (norm. 58 e) pe 29.9. klo 17–20 ja la 30.9. klo 10–15.

• Ranskan helppo keskustelu-kurssi (13 ot)

60 e (norm. 75 e) ma 4.9.–4.12. klo 18.30–19.15 (ei opetusta 16.10.).

• Ranskan ääntämiskurssi (6 ot)

28 e (norm. 35 e) to 31.8. ja to 7.9. klo 17–19.15.

• Ranskan jatkokurssi (26 ot)

120 e (norm. 150 e) ma 4.9.–4.12. klo 17–18.30 (ei opetusta 16.10.).

• YKI-kurssi (20 ot)

100 e (norm. 120 e) to 31.8.–2.11. klo 17.30–19.



24 h
PÄIVYSTYS
050 347 1555

Surun kohdatessa ojemme 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 tuntuja alennuksia.

HELSINKI

FORUM, Yrjönkatu 23
p. 010 76 66620

ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2 b
p. 010 76 66590

KALLIO, Siltasaarenkatu 26
p. 010 76 66500

MALMI, Kirkonkyläntie 3
p. 010 76 66630

TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1
p. 010 76 66530

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

Suokatu 8, Prismakeskus
p. 010 76 66580

ESPOO

ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9
p. 010 76 66640

LEPPÄVAARA, Lökkiseppäkuja 3
p. 010 76 66610

TAPIOLA, Tapiontori 1
p. 010 76 66570



hok-elannonhautauspalvelu.fi hok-elannonlakipalvelu.fi



HOK-ELANTO

**HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU**



HOK-ELANNON LAKIPALVELU

Avioehtosopimukset, ositukset,
edunvalvontavaltakirjat, testamentit,
perukirjat, perinnönjaot – lakipalvelut
elämän eri tilanteisiin.

Etuja omistajalle:
hok-elannonlakipalvelu.fi



HOK-ELANTO

HELSINKI

FORUM, Yrjönkatu 23
p. 010 76 66622

ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2 b
p. 010 76 66593

KALLIO, Siltasaarenkatu 26
p. 010 76 66505

MALMI, Kirkonkyläntie 3
p. 010 76 66632

TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1
p. 010 76 66536

ESPOO

ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9
p. 010 76 66641

LEPPÄVAARA, Lökkiseppäkuja 3
p. 010 76 66611

TAPIOLA, Tapiontori 1
p. 010 76 66572

VANTAA

MYYRMÄKI, Ojahaanrinne 2
p. 010 76 66601

TIKKURILA, Unikkotie 3
p. 010 76 66563

KERAVA

Aleksis Kiven tie 1
p. 010 76 66551

HYVINKÄÄ

Suokatu 8, Prismakeskus
p. 010 76 66582



Päivä Tallinnassa
-risteily S-Etukortilla

alk. **10 €** /hlö

Varaa matka 1.8.-17.9.2017 tuotekoodilla ASM.
Matkustusaika 1.8.-12.10.2017.



TED BAKER



CAROLINA HERRERA



FURLA



POLICE



KATE SPADE



MAX MARA



RAY-BAN



NORR



OAKLEY



Myös
kaikki
AURINKOLASIT
-40%

Näe elämä omalla tyylilläsi

KAIKKI SILMÄLASIT

SISÄLTÄÄ KEHYKSET JA LINSSIT

-40%

Maailman ainoa
SILMÄASEMA

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

0€

MAKSUTON OPTIKON NÄÖN-
TUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

12kk

KULUTONTA JA KOROTONTA
MAKSUAIKAA

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia (sisältää kehykset ja linssit) eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Silmälasien ostajalle optikon yksilöllinen näöntutkimus 0 € (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Tarjous voimassa 31.7.–31.8.2017.



Mistä pidit, mikä mietitytti?
Kerro ja osallistu lukijakilpailuun.

JENNI KOKANDER IHASTUTTI

Yhteishyvän numero 3/2017
suosituin artikkeli oli näyttelijä
Jenni Kokanderin haastattelu
otsikolla Rakkaudella marinoitu.
Lukijakilpailun palkinnon voitti
Taru Laine Hollolasta.

Tykkään Jenni Kokanderista, siinä
on aito ja konstailematon nainen!
KRISTIINA TOIVANEN

Juttu Jenni Kokanderista oli
ihana! Terve ja normaali suhtau-
tuminen ruokaan ja syömiseen,
se oli ihanaa vaihtelua nykytren-
diin, jossa ruoasta ja syömisestä
on tullut valtavan suuri juttu.
Ihanasti kaikkien kommenttien-
kin läpi pursuaa Jennin hersyvä
huumori ja hieno elämänsänsä.
Enemmän näitä!
PÄIVI ILKKA

Ihana nähdä, että kuuluisan
näyttelijän arki vastaa tavallisen

perheenäidin arkea.
Lämmin teksti!
KIRSTI KUJALA

PERUNANVILJELIJÄN ARKI HERÄTTI KIINNOSTUSTA

Arvostan kotimaisuutta. Toivon,
että tämänkaltaisia viljelijöitä
kasvaa tulevaisuudessakin.
EEVA VALLITTU

Kiva muistutus siitä, miten
tarjolla olevat elintarvikkeet eivät
vain ilmesty kaappoihin,
vaan taustalla on aina intohimo-
nen tuottaja tai kokonainen
perhe tai suku.
MARI REPO

Sai veden kielelle.
PIRKKO HÖKKÄ

ÖLJYJUTTU HYÖDYTTI

Hyvä juttu, opettaa käyttämään
öljyjä oikein.
ARI LAURIKAINEN

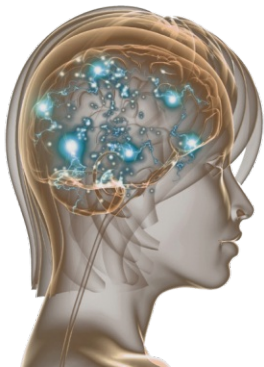


**Mikä juttu oli
mielestäsi paras?
Vastaa ja voita
100 euron lahjakortti!**

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

Vastaa 15.8.2017 mennessä osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu
tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu
4/2017, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 5/2017.



Kuva kertoo kaiken

Tehosta aivojen suorituskykyä nopeasti

Kun on kiire, asiat karkaavat käsistä. Tuttujen
ihmisten nimet unohtuvat. Autolla ajaessa eksyy.

MAINOS

Tätä sanotaan ikään liittyväksi muistin heikkeen-
miseksi. Se koskettaa tuhansia ihmisiä. Moni
yrittää estää sitä ja pysyä aktiivisena pitääkseen
aivot toimintakykyisinä vanhallakin iällä. Moni
myös turvautuu Clear Brain -tablettiin.

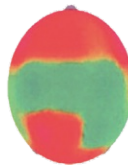
MULLISTAVA TUOTE

New Nordic on kehittänyt tämän mullistavan
tuotteen, joka ravitsee aivoja erityisen tehokkaasti.
Clear Brain voi auttaa aivojasi saavuttamaan
parhaan mahdollisen suorituskyvyn ja kognitiivisen
toimintakyvyn. Se voi auttaa esimerkiksi
muistia, huomiokykyä ja keskittymiskykyä. Se
sopii sekä vanhoille että nuorille.

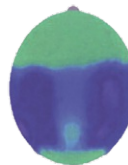
MIELENKIINTOISET KOETULOKSET

Clear Brain sisältää paljon L-teaniinia, jota on
vihreässä teessä. L-teaniinilla tehdyt kokeet

osoittavat selvästi aivojen aktivoituvan jo tunnin
sisällä sen nauttimisesta. Ohessa
oleva kuva osoittaa, kuinka tämä
luontainen uute aktivoi aivojen muisti- ja keskittymiskeskuk-
sia, jotka näkyvät kuvassa punaisina. Plaseboa
nauttineen verrokkiryhmän aivoissa näkyy
passiivisempia sinisiä alueita.



Vihreän teen
L-teaniini



Plasebo

MONIPUOLISET KASVIUUTTEET

Vihreäteeuutteen lisäksi Clear Brainissa on
myös luontaisia saksanpähkinä-, granaatti-
omena-, männynkuori- ja pippuriuutteita sekä
vitamiineja, jotka ravitsevat aivoja. B-vitamiinit
auttavat ylläpitämään hermojärjestelmän normaalia toimintaa. Pantoteenihappo auttaa ylläpitämään aivojen normaalia suorituskykyä, ja

jodi auttaa ylläpitämään normaaleja kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, keskittymiskykyä ja huomiokykyä.



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



LANCÔME
PARIS



UUDET METALLISET
MATTASÄVYT



HYDRA ZEN -LINJA HERKÄLLE IHOILLE

Esim.

Hydra Zen Gel Extreme -geelivoide 50 ml 958,-/l (1180,-/l)
Äärimmäisen rauhoittava ja kosteuttava geelivoide.

Hydra Zen Fluide SPF 30 -kosteuttava emulsio 30 ml
Ihon reagoitiherkkyyttä vähentävä kosteusemulsio. SK 30.

47,90 /kpl (59,-)

Hydra Zen Nuit -yövoide 50 ml
Vahvistaa ihon puolustusmekanismia. Vähentää stressin negatiivisia vaikutuksia iholle.

53,- (65,-) 1060,-/l (1300,-/l)



Hypnôse Volume-à-Porter -maskara 6,5 ml
Siistiä tuuheutta ripsi ripseltä.
Ei paakkuja.

26,90 (33,-)
413,85/l (507,69/l)



Effacernes-peiteaine 15 ml
Pitkäkestoinen voidemainen peiteaine.
SK 30.

28,90 (36,-)



Miracle Cushion -meikkivoide
Raikas, nestemäinen cushion-meikki-voide meikkirasiassa. Kaunistaa, korostaa, peittää ja kosteuttaa. SK 23 / PA ++. Saatavana myös täyttöpakkaus.

Teint Miracle -meikkivoide 30 ml
Meikkivoide, joka valaisee ihon.
Luonnollisen näköinen, täydellinen iho.
SK 15.

39,90 /kpl (49,90)



Matte Shaker -huulipuna
Runsaspigmenttinen nestemäinen mattahuulipuna. Seitsemän hullaannuttavaa sävyä.

19,90 (24,-)

Le Lip Liner -huultenrajauskynä
Kaksipäinen huultenrajauskynä.

21,90 (26,50)



SILMÄNYMPÄRYSVOITEET ETUHINTAAN

Rénergie Multi-Lift Yeux -silmänympärysvaide 15 ml
Kohottava ja kiinteyttävä silmänympärysvaide ryppyjä vastaan.

49,- (69,-)

Absolue Premium Bx Yeux -silmänympärysvaide 20 ml
Ravitseva ja uudelleenrakentava silmänympärysvaide.

69,- (90,-)

Absolue Precious Cells -silmänympärysvaide 20 ml
Ravitseva ja elvyttävä silmänympärysvaide.

79,- (99,-)

Énergie de Vie -silmänympärysgeli 15 ml
Raikastaa, kosteuttaa ja häivyttää väsymyksen merkkejä.

34,- (43,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.

BIOThERM



Eau-linja

Eau, Eau Vitaminée, Eau d'Énergie, Eau Pure, Eau Soleil tai Eau Relax.

Eau-linjan vartaloituksu 100 ml

42,90 (53,50) 429,-/l (535,-/l)

Eau-linjan roll-on-antiperspirantti 75 ml

21,- (26,-) 280,-/l (346,67/l)

Eau-linjan suihkugeeli 150 ml

12,- (15,-) 80,-/l (100,-/l)



Biocils-silmämeikinpuhdistusgeeli

100 ml

Herkille silmille.

19,30 (24,90)

199,-/l (249,-/l)



Balm-to-Oil-puhdistusbalsami

kasvoille 125 ml

Total Renew Oil -puhdistusöljy kasvoille 200 ml

28,90 /kpl (34,90)

144,50-231,20/l

(174,50-279,20/l)



Kaikki Clinique-silmänympärytuotteet ovat allergiatestatuja ja 100 % hajusteettomia sekä silmääläkäreiden testaamia. Tämän takia ne sopivat myös herkälle silmänympärysiholle ja ovat turvallisia käytössä.



CLINIQUE

Allergiatestatu. 100% Hajusteeton.

KAIKKI CLINIQUE-SILMÄNYMPÄRYSVOITEET TARJOUSHINNOIN



Smart Custom-Repair Eye Treatment -silmänympäryseerumi 15 ml

Hoitaa neljää ikääntymisen merkkiä silmänympärysiholla.

41,90 (52,-)

Esim.

Pep Start -silmänympäryvoide 15 ml

Virkistää ja energisoi silmänympärysihoa välittömästi.

27,90 (34,90)

All About Eyes tai All About Eyes Rich Cream -silmänympäryvoide 15 ml

Vähentää tummuutta ja turvotusta silmänympärysiholla. Eri ihotyypeille omansa.

35,- /kpl (44,-)

Even Better Eyes Dark Circle Corrector -silmänympäryvoide 10 ml

Vähentää tummuutta ja vahvistaa ihoa.

38,- (48,-)

Repairwear Laser Focus Wrinkle Correcting Eye Cream 15 ml

Kiinteyttää ja vähentää juonteita ja ryppyjä.

41,90 (52,-)

SOKOS

emotion

ESTÉE LAUDER



Hydrationist Maximum Moisture Cream N/C skin -superkosteuttava hoitovoide kaikille ihotyypeille 50 ml

Välitön ja pitkäkestoinen kosteussuihku iholle. Ehkäisee ikääntymisen merkkien syntymistä.

49,- (61,-) 980,-/l (1220,-/l)



DayWear BB Anti-Oxidant Beauty Benefit Crème SPF 35 -voide 30 ml
BB-voide, joka kosteuttaa, suojaa ja tasoittaa ihon sävyä. Kaikille ihotyypeille. SK 35.

DayWear UV Base Advanced Multi-Protection Anti-Oxidant & UV Defense Broad Spectrum SPF 50 -päivävoide 30 ml
Sis. tehokkaan UV-suojan, joka auttaa ihoa näyttämään nuorekkaammalta pidempään.

35,- /kpl (44,-)



NightWear Plus Anti-Oxidant Night Detox Crème -yövoide 50 ml
Ihoa rauhoittava, pehmentävä ja kirkastava kosteusvoide.

55,- (69,90)
1 100,-/l (1 398,-/l)



NightWear Plus 3-Minute Detox Mask -kevyt syväpuhdistava savinaamio 75 ml

Syväpuhdistava, kirkastava ja huokosia supistava kolmen minuutin naamio.

43,90 (54,90)
585,33/l (732,-/l)

CLARINS



Skin Illusion Make-up SPF 10 -meikkivoide 30 ml
Ihoa kosteuttava ja valoa kauniisti heijastava meikkivoide. SK 10.

34,40 (43,-)

Multi-Active Yeux -silmänympärysvoide 15 ml
Poistaa väsymyksen merkkejä sekä virkistää ja heleyttää silmänympärysihoa. Vähentää ikääntymisen ensimerkkejä.

35,60 (44,50)

Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert -selluliittivoide 200 ml
Ennaltaehkäisee ja vähentää nopeasti jo syntyneen selluliitin näkymistä.

44,70 (55,90) 223,50/l (279,50/l)

Extra-Firming Eye Lift Perfecting Serum -silmänympärysserumi 15 ml
Häivyttää ikääntymisen merkkejä ja kiinteyttää silmänympärysihoa välittömästi.

48,40 (60,50)

SHISEIDO GINZA TOKYO

NAISTEN SILMÄNYMPÄRYSVOITEET JA SYNCHRO SKIN -MEIKKIVOITEET -20 %



Esim. Synchro Skin Lasting Liquid Foundation 30 ml
Pitkäkestoinen, liiallista ihon kiiltelyä hillitsevä samettisen lopputuloksen jättävä meikkivoide. SK 20.

43,90 (54,90)

Synchro Skin Glow Luminizing -meikkivoide 30 ml
Kevyt, ihon kuulaaksi ja heleäksi tekevä meikkivoide. Kosteuttava ja hoitava koostumus sopii kuivallekin iholle. SK 20.

44,- (55,-)

Ultimune Eye -silmänympärysihon hoitotiiviste 15 ml
Vahvistaa herkkää ja ohutta silmänympärysihoa sekä tehostaa muiden silmänympärysihon hoitotuotteiden tehoa.

55,60 (69,50)

Bio-Performance LiftDynamic Eye Treatment -silmänympärysvoide 15 ml
Kiinteyttää ja napakoittaa ohutta silmänympärysalueen ihoa.

70,40 (88,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.

VAPAUTA VEDEN VOIMA IHOSI HYVÄKSI



Lähde Intense Hydration 24h
Tehokosteusvoide 50 ml

15,90 /kpl (19,90) 318,-/l
(398,-/l)



Lähde Hydration Recharge
Tehokosteuttava Yövoide 50 ml

15,90 /kpl (19,90) 318,-/l
(398,-/l)



Lähde Hydration Recovery Teho-
kosteuttava Geelinaamio 150 ml
106,-/l (132,67/l)

Lähde Pure Dew Drops Teho-
kosteuttava Silmänympärysgeli 15 ml

15,90 /kpl (19,90)



Lähde Pure Arctic Miracle 3in1
Micellar Puhdistusvesi 250 ml

7,90 (9,90) 31,60/l
(39,60/l)



Nordic Chic CC Blur Pohjustusvoide
20 ml

Kaikille ihotyypeille.

10,90 /kpl (13,50)



CC Color Correcting Meikkivoide
30 ml

Kaikille ihotyypeille.

13,90 (16,90)



Nordic Chic CC Peitevoide

10,90 /kpl (12,90)



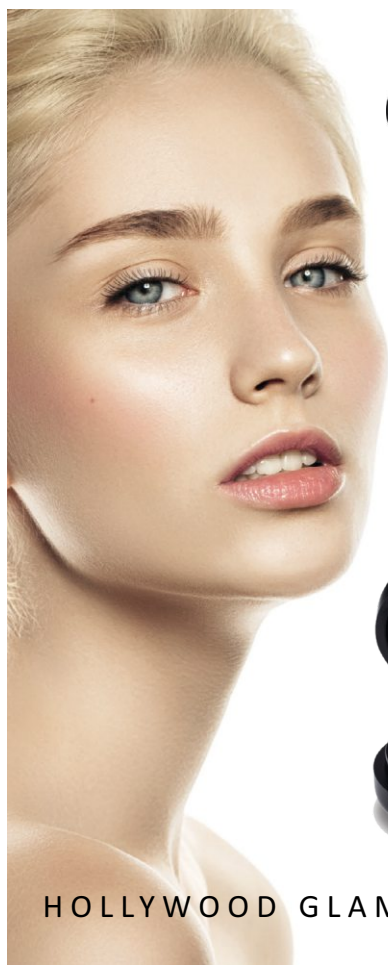
CC Color Correcting Puuteri

Tasoittaa ihon värejä ja epätasaisuuksia.

12,90
(15,90)

SOKOS

emotion
KOKO KUNTOLOUNAS



Joe Blasco
COSMETICS



HOLLYWOOD GLAMOUR SECRET



Poskipuna

Kevyt, helposti levittyvä runsaspigmenttinen poskipuna, jonka intensiteettiä voi lisätä kerroksittain.

27,90 (35,40)

Silmänympärysseerumi 30 ml

Poistaa tehokkaasti turvotusta ja vaalentaa tummia silmänalus. Myös nuorelle iholle.

46,90 (58,10)



Instant Youth Activator -kasvoseerumi 50 ml

Kiinteyttää ihoa, saa ihon hohtamaan ja vähentää välittömästi juonteita ja ryppyjä. Ihoa silottava vaikutus on välitön.

Irtopuuteri 35 g

Erittäin hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen. Tekee iholle samettisen himmeän pinnan.

42,90 /kpl (53,80-55,-)
858,-/l (1 100,-/l)

Ultra Base -meikkivoide

Hengittävä, ohut ja erittäin riittoisa meikkivoide. Tekee ihosta tasaisen, himmeän ja luonnollisen. Sekoita päivävoiteeseen tai seerumiin luomaan kasvoille heleyttä.

46,90 (58,30)

cailap



Meikkisieni

Silikonia.

7,10 (8,90)



Kulma- ja rajaussivellin

6,30 /kpl (7,90)

Puuterisivellin

15,10 (18,90)



Pienet hiuslenkit 60 kpl

Silikonia. Myös kirkas.

2,50 (3,20)

Nutturavalkki

22 cm.

4,70 (5,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.



**WE CARE
ICON**

I Love Tigers Party tai Nude -luomiväripaletti

Jokaisesta myydyistä paletista lahjoitamme yhden euron WWF Suomelle tiikeriensuojelutyöhön.

15,10 (18,90)



Perfect Cover -valokynä

Tummien silmänilustusten peittämiseen, ihon pienten virheidä korjaamiseen ja silmien korostamiseen.

7,90 (9,90)



Expert Matte Velvet -meikkivoide 25 ml

Pitkäkestoinen, kiiltoa ehkäisevä mattameikkivoide.

Luminous Nude -meikkivoide 25 ml
Kevyesti peittävä meikkivoide, joka tuo kasvoille luonnollista hehkua.

6,80 /kpl (8,50)



BOSS
HUGO BOSS

Bottled EdT 50 ml

Klassikkotuoksu itsevarmalle, menestyvälle miehelle.

59,90 (72,50)

1198,-/l (1 450,-/l)

Bottled Deo Stick 75 ml

24,90 (32,-)

332,-/l (426,67/l)



Bottled EdP 50 ml

Klassikkotuoksun intensiivisempi versio.

64,90 (79,90)

1298,-/l (1 598,-/l)



Bottled Tonic EdT 50 ml

Menestyvän miehen raikas tuoksu, jossa yhdistyvät kirpeä verigreippi, virkistävä inkivääri ja raikas appelsiini.

59,90 (72,50)

1198,-/l (1 450,-/l)

Ma Vie EdP 30 ml

Raikas, hemmotteleva, ilahduttava tuoksu, jossa kaktuksenkukkaa ja vaaleanpunaisia ruusunnappuja.

49,90

(59,90)

SOKOS

emotion
KOKO SUOMEN KOTONA

DOLCE & GABBANA



Light Blue Intense EdP 25 ml

Addiktoiva ja sensuelli cocktail hedelmiä ja kukkia.

Light Blue EdT 25 ml

Välimerellisen raikas tuoksu, jossa sisilialaista sitruunaa, omenaa sekä valkoista ruusua.

49,90 /kpl (59,90–63,90)

Light Blue Intense pour Homme EdP 50 ml

Raikas ja intensiivinen tuoksu, jossa sitrusta ja katajaa.

Light Blue pour Homme EdT 75 ml

Lumoavan hienostunut, kevyt ja maskuliininen tuoksu, jossa välimerellistä sitrusta ja katajaa.

59,90 /kpl (71,90–74,90) 798,67–1198,-/l
(998,67–1438,-/l)

Light Blue pour Homme Deo Stick 75 ml

29,90 (38,90) 398,67/l (518,67/l)

C L E A N

CLEAN-tuoksut ovat ainutlaatuisia ja yksinkertaisia.

Näitä uniikkeja ja raikkaita tuoksua inspiroivat puhtaus, raikkaus ja korkea laatu.



Esim.

Warm Cotton EdP 30 ml

Kuin suoraan pyykinkuivaajasta tulleen puhtaan ja lämpimän pyyhkeen tuoksu.

Fresh Laundry EdP 30 ml

Raikas ja nostalginen puhtaan pyykin tuoksu.

39,90 /kpl (49,90)

Warm Cotton Deo Stick 75 g

Alumiiniton.
19,- (24,-)
253,33/kg (320,-/kg)



DKNY
DOLCE & GABBANA NEW YORK

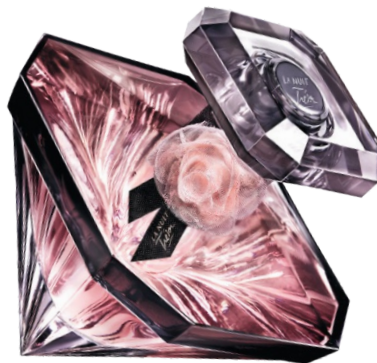
Be Tempted Eau So Blush EdP 30 ml

Raikas, pirteä ja leikkisä tuoksu, jossa vaaleanpunaista greippiä, pionia ja veriappelsiinia.

Be Tempted EdP 30 ml

Provokatiivinen ja addiktoiva tuoksu, jossa mehukkaita hedelmiä ja itämaisia vivahteita.

39,90 /kpl (49,-)



LANCÔME
PARIS

La Nuit Trésor L'Eau de Parfum Caresse 30 ml

Kuin aistillinen yö, jonka tuoksussa lempeää ruusua, hyväilevää myskiä ja herkullista tonkapapua.

39,90 (51,-)

50 ml

59,90 (76,-) 1 198,-/l (1 520,-/l)



Calvin Klein
fragrances

ck free for Men EdT 30 ml

Kevyt ja raikas, metsäisen aromaattinen tuoksu itsenäiselle ja rennolle miehelle.

31,90 (40,-)

ck free Deo Stick 75 g

17,50 (22,-) 233,33/kg (293,33/kg)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.–3.9.2017.

DIESEL



ONLY THE BRAVE -TUOKSUT -20 %

Raikkaan maskuliininen tuoksu rohkealle, voimakkaalle ja itsevarmalle miehelle.

Esim.

Only The Brave EdT 35 ml

36,90 /kpl (46,-)

Only The Brave Deo Stick 75 g

21,50 (26,90) 286,67/kg (358,67/kg)

Only the Brave -deodoranttisuihke 150 ml

31,50 (38,90) 210,-/l (259,33/l)

50 ML -TUOKSUT -20 %

Esim.

Only The Brave High EdT 50 ml

Raikkaan kevyt tulkinta klassikkotuoksusta, jossa metsä kohtaa meren.

Only the Brave Tattoo EdT 50 ml

Only the Brave Extreme EdT 50 ml

Klassikkotuoksun uusi, energinen tulkinta, jossa lämmin patsuli kohtaa addiktoivan tonkapavun.

49,90 /kpl (62,50) 998,-/l (1250,-/l)

EST. 1892
Abercrombie
& Fitch
NEW YORK

First Instinct EdT 30 ml

31,90 (39,90)

First Instinct -deodorantti 75 ml

Trendikkään miehen tuoksu, jossa metsäiset aromit sekoittuvat täydellisesti raikkaan meren tuulahdukseen.

19,90 (24,90)

First Instinct for Her EdT 30 ml

Uniikki, naisellinen ja sensuelli tuoksu luonnonkauniille, vastustamattomalle naiselle.

34,90 (45,-)



HOLLISTER
CALIFORNIA
WAVE

Wave for Him EdT 30 ml

Metsäisen hedelmäinen tuoksu täynnä energiaa, huolettomuutta ja spontaania kesän henkeä.

Wave for Her EdP 30 ml

Kukkaisen itämaisessä tuoksussa punaiset hedelmät ja sitruksen sävyt vievät ajatukset Kalifornian auringonlaskuun.

24,90 /kpl (29,90)

Wave For Him Deo Stick 75 g

19,90 (24,90) 265,33/kg (332,-/kg)



MR BEAR FAMILY

MR BEAR
FAMILY
-TUOTTEET

-20%



Woodland-partaöljy 30 ml

Hoitaa tehokkaasti partaa ja ihoa vähentäen kutinaa ja hilseilyä. Partaöljy myös pehmentää tehokkaasti partakarvaa. Raikas tammimetsän tuoksu.

Parranajoöljy 30 ml

Parranajoöljy saa partahöylän luistamaan iholla kevyemmin. Tuloksena huomattavasti tarkempi parranajokokemus.

18,30 /kpl (22,90)



Woodland-viiksivaha 30 ml

Viiksivahalla muotoilet viikset tyylikkääksi ja pitoa riittää koko päiväksi.

11,90
(14,90)

SOKOS

emotion
KOKO KOKOON



Daily Essentials Stay Clear -kasvovesi 200 ml

Daily Essentials Wash Off -puhdistusgeeli 150 ml

Daily Essentials Clean Deeper -kuoriva puhdistusgeeli 150 ml
Epäpuhtaalle iholle.

4,70 /kpl (5,90) 23,50-31,33/l (29,50-39,33/l)

Daily Essentials Control Shine -kasvovoide 50 ml
Kosteuttaa ihoa ja hillitsee sen kiiltämistä.

5,50 (6,90) 110,-/l (138,-/l)

BM
CosmeCUTICALS
SENSITIVE
SKIN



Regenerate-päivä- tai -yövoide
50 ml 800,-/l (1000,-/l)

Päivävoide normaalille ja sekaiholle tai kuivalle iholle. Yövoide kaikille ihotyypeille.

Regenerative Gel 28 -tehoseerumi
30 ml

Silmänympärys- ja kaulan iholle.

40,- /kpl (50,-)



OptiRetin-A-vitamiinivoide 50 ml
Kaikille ihotyypeille.

52,50 (65,70) 1 050,-/l
(1 314,-/l)



Skin Energy Propolis -voide 60 ml
Mm. ihottumien hoitoon sekä epäpuhtaalle, kutiavalle ja ärtyneelle iholle.

12,40 (15,50) 206,67/l
(258,33/l)



P20-aurinkosuoja SK 20 100 ml
Antaa suojan kymmeneksi tunniksi.

P20-aurinkosuojasuihke SK 50 100 ml

Kirkas aurinkosuojasuihke, joka antaa suojan jopa kymmeneksi tunniksi.

22,40 /kpl (28,-) 224,-/l
(280,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.

ARBUTIN

Arbutin Couperosa

-silmänypäryngeeli 14 ml

Myös huultenypärysiholle ja dekolteelle. Rasvaton.

15,90 (19,90) 318,-/l
(398,-/l)

Arbutin-seerumi 30 ml

Arbutin Couperosa -päivä- tai yövoide 50 ml 478,-/l (598,-/l)

23,90 /kpl (29,90)

Arctic Arbutin -seerumi 30 ml

Arctic Arbutin -kasvoivoide 50 ml 830,-/l (1 038,-/l)

41,50 /kpl (51,90)

COUPEROSA-IHOLLE. RAUHOITTAÄ PUNOITUSTA JA EHKÄISEE
PIGMENTTIVIRHEITÄ SEKÄ ENNENAIKAISTA IHON VANHENEMISTÄ.



MÁDARA® organic skincare

Mint & Absinthe -nestesaippua 300 ml

Käsille ja vartalolle.

10,50 (12,80)
35,-/l (42,67/l)

Nokkonen Daily Defence -kasvosuihke 100 ml

Hoitaa, rauhoittaa ja kosteuttaa ihoa. Sis. nokkosta.

14,50 (17,50)
145,-/l (175,-/l)

Kuorintavoide 60 ml

Ylellinen öljypohjainen kuorinta kasvoille.

19,90 (23,90)
331,67/l (398,33/l)

Silmänypäryvoide 15 ml

Kevyt, kosteuttava geelivoide. Vähentää turvotusta ja auttaa häivyttämään tummia silmäalanuksia.

20,90 (24,90)

Uudistava yövoide 50 ml

Antioksidanttinen, täyteläinen yövoide, joka kosteuttaa ja ravitsee ihoa. Kaikille ihotyypeille.

25,90 (30,90)
518,-/l (618,-/l)



IHANA, MAKEALTA KOOKOKSELTA TUOKSUVA SERTIFIOITU
LUOMUKOSMETIIKKALINJA

Kookos-suihkegeeli 245 ml

Kookos-deodoranttivoide 50 ml

Kookos-käsivoide 75 ml

3,30 /kpl (3,90)
134-766,-/l (159-278,-/l)

Kookos-shampoo 250 ml

Normaaleille hiuksille.

3,60 (4,30) 14,40/l
(17,20/l)

Kookos-nestesaippua 380 ml

3,80 (4,50) 10,-/l
(11,84/l)

Kookos-hoitoaine 250 ml

Normaaleille hiuksille.

4,- (4,80) 16,-/l (19,20/l)

Kookos-hoitosuihke 250 ml

Normaaleille hiuksille.

4,10 (4,90) 16,40/l
(19,60/l)

Kookos-vartalovoide 245 ml

4,90 (5,80) 20,-/l
(23,67/l)

SOKOS

emotion
KOKO KOKKOKSELTÄ



Esim.

Bioteekin Omega Junior

54 kpl / 81 g

Hyvänmakuinen kalaöljy geelipaloina erityisesti lapsille.

12,70 (15,95)

0,24/kpl (0,30/kpl)

Bioteekin Omega Duo

120 kaps. / 170 g

Vahva kalaöljyvalmiste. Yksi päivässä riittää!

34,80 (43,50)

0,29/kaps. (0,36/kaps.)

Bioteekin Probiootti Plus

125 kaps. / 48 g

Maitohappobakteerit arkeen ja matkalle. Jokaiseen päivään!

22,80 (28,50)

0,18/kaps. (0,23/kaps.)

Efamol 120 kaps. / 204 g

Vahva helokkiöljy- ja E-vitamiinivalmiste. Iholle ja hormonitoiminnan tueksi.

25,50 (31,90)

0,21/kaps. (0,27/kaps.)



Fructolax-tabletiti 30 kpl / 23,7 g

Hellävarainen ja luonnollinen vaihtoehto edistämään suolentoimintaa tehokkaasti. Sopii säännölliseen käyttöön.

13,20 (16,50)

0,44/kpl (0,55/kpl)

VegOmega-3 30 kaps. / 26 g

Sataprosenttisesti kasvipohjainen ja luontoystävällinen vaihtoehto.

13,50 (16,90)

0,45/kaps. (0,56/kaps.)

MenoHop Strong 30 kaps. / 14 g

Hormonitoiminnan tasapainottamiseen ja vaihdevuosioiden lievittämiseen.

23,50 (29,50)

0,78/kaps. (0,98/kaps.)

Chia-siemenet 220 g

Sis. runsaasti kuitua sekä kalsiumia, magnesiumia ja omega-3-rasvahappoja.

6,30 (7,90)

28,64/kg (35,91/kg)



RegulatPro Metabolic tai Bio 350 ml

Suosittu entsyymijuoma! Sis. aineenvaihdunnalle tärkeitä vitamiineja ja mineraaleja. Appelsiininmakuinen tai luomu.

47,90 /kpl (59,90)

136,86/l (171,14/l)

Terveyskaistan Balanssi

100 kaps. / 29 g

Viiden päällystetyn maitohappobakteerin yhdistelmä. Jopa sata kertaa tehokkaampi kuin päällystämättömät.

16,90 (24,90)

0,17/kaps. (0,25/kaps.)

Vivania Beauty Shot -juoma 500 ml

Nestemäinen kollageeni-hyaluronihappo-C-vitamiinivalmiste. Lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta.

18,50 (23,20)

37,-/l (46,40/l)

Esim.

Imedeen Time Perfection™

120 tabl. / 38 g

Ihon hyvinvoinnille.

84,40 (105,50)

0,70/tabl. (0,88/tabl.)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.

Moroccanoil.com



MOROCCANOIL.
ONE BRAND: A WORLD OF OIL-INFUSED BEAUTY

MOROCCANOIL.



Tuuheuttava kampaushoito 100 ml

Muotovaahhto 250 ml

Kuiva rakennesuihke 205 ml

21,60 /kpl (28,90)
86,40-216,-/l (115,60-289,-/l)

Kosteuttava ja korjaava shampoo
tai hoitoaine 250 ml

Värjätyille, käsitellyille ja vaurioituneille
hiuksille.

Tuuheuttava shampoo tai hoitoaine
250 ml

Luminous- erittäin voimakas
hiuskiinne 330 ml

20,10 /kpl (26,90)
60,91-80,40/l (81,52-107,60/l)

Hoitoöljy 100 ml
Kaikille hiustypeille.

36,60 (48,90)
366,-/l (489,-/l)




Veet

Improved Formula

Wax Strips
With Easy Grip™

Dry Skin
Aloe Vera and Lotus Flower Fragrance

Effective even on short hair

20 wax strips
4 Perfect Finish wipes

Hair Removal Cream
with Shea Butter and Lily
Fragrance for Dry Skin

3 minutes | 200ml e

Proven to work on
very short hair



Esim.

Kylmävahaliuskat kasvoille 20 kpl

5,80 (7,30)

Kylmävahaliuskat kuivalle iholle 20 kpl

Ihokarvanpoistovoide 200 ml 39,50/l (49,50/l)
Kuivalle iholle.

7,90 /pkt (9,90)

SOKOS

emotion
KASVOJEN HOITO

RISTIKKO

JYRKI TAKALA[illegible]

VASTAA 15.8.2017 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 4”, 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.

RUOKA MERKITSEE MINULLE sekä nautintoa että ravintoa. Häätäpäissani syön mitä vain. Kollegallani on kahvila, josta hän roudaa ylijääneet leivonnaiset meille radioon. Älyttömintä on, että välillä tulee vedettyä pullaa nälkään.

RUOKAOSTOKSILLA käyn kaksi tai kolme kertaa päivässä, koska en vain osaa ostaa kerralla kaikkea. Suosin tuttuja kauppoja, koska en pidä kaupoissa haahuilusta. Ostan usein jogurttia, juustoa ja paperipussileipää. 16- ja 17-vuotiaille lapsilleni tulee aina jotain yllättävää menoa, enkä viitsi laittaa ruokaa itselleni. Joka ilta käyn talleilla. Matkalla popsin banaanin, suklaapatukan tai pähkinöitä. Joskus jos minulla ei ole eväitä talleilla, saatan nakertaa hevosten porkkanoita.

RUOKAPÖYTÄÄNI KUTSUN perheen ja kavereita, etenkin keittotaitoisia. En edes yritä väittää, että osaisin tehdä kovin kummoista ruokaa. Hiljattain opin ystävältäni Eevalta, ettei valkosipulia pidä

rutata puristimen läpi, ellei halua ruokaan kitkerää makua. Meillä ollaan pöydässä rehelliisiä. Jos ruoka on pahaa, sen saa sanoa. Jos se on syömäkelvotonta, lähdemme ulos syömään. ”Oho äiti, täähän on ihan jees!” on ehkä paras saamani kiitos.

NAUTIN SIITÄ, kun muut laittavat ruokaa. Olen erinomainen päivällisvieras. Syön paljon ja kehuin vuolaasti ja aidosti, koska pidän kaikesta ruoasta. Olen innoissani joka kerta kun pääsen syömään toisten tekemää ruokaa. Olen saanut jopa tunnustusta siitä, että minulle on mukavaa tehdä ruokaa. Minullakin on siis ruokapöydässä tärkeä tehtävä.

SUURIN RUOKAAN LIITTYVÄ OIVALLUKSENI tapahtui yhdeksänvuotiaana. Olin keiteltyt munia noudattaen tarkasti keittoaikoja, mutta munat jäivät aina liian löysiksi. Sitten sain kuulla, että aika laskeaan siitä hetkestä, kun vesi alkaa kiehua. Opin myös, että munat täytyy aina pelästyttää eli käyttää kylmässä vedessä, jotta kuori irtoaa.

Katja Ståhl juontaa Radio Nostalgian iltapäiviä maanantaita torstaihin. Hän omistaa kaksi hevosta ja pitää Kavioliitossa-blogia. Katja on mukana järjestämässä Helsinki International Horse Show'ta 18.–22. lokakuuta.

Hevosten porkkanoita välipalaksi

Radiotoimittaja Katja Ståhl käy monta kertaa päivässä kaupassa, mutta unohtaa ottaa eväät talleille. Lapsilleen hän laittaa ruokaa, joka on ihan jees.



*Suomi
Finland*
100

Vuosisata

STADILAISTA SAFKAA

Osuustoiminta on muovannut isolla kauhalla Stadin ruokakulttuuria. Niin ruokakaupoissa kuin ravintoloissa. Kenen uunissa se leipä paistui, joka niin hyvältä maistui?

Elanto perustettiin 1905 ja HOK vuonna 1919. Vuoden 2004 yhdistymisen jälkeen nimi on ollut HOK-Elanto. Osuustoiminnalla oli tärkeä rooli, kun suomalaiset rakensivat itsenäisen valtion toimintaedellytyksiä ja tunnusmerkkejä.

HOK-Elanto ja 100-vuotista itsenäisyyttään juhliava Suomi ovat yhdessä kulkeneet pitkän matkan. Yhdessä on tuotu leipä pöytään ja katettu parempi tu-

levaisuus. Samalla polulla jatketaan. Osuuskaupan myymälät ja ravintolat sekä tuhannet työntekijät ovat palvelleet suomalaisia niin arjessa kuin juhlassakin.

Mutta mitä teillä ruokapöytään katettiin, ja katetaan tänään? Jaa kanssamme oma ruokamuistosi, oli se sitten makea, arkinen, ehkä vähän käristynyt, koskettava tai juhlava. Kirjoitetaan yhdessä suomalaisen ruoan tarina.

Kerro oma makumuistosi:
ruokakalevala.fi #ruokakalevala
#suomiruoka