

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 81

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI HELMIKUU 2014

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
talvisia ja täyteläisiä
makuja

Banaanin matkassa

Näin ruoka
päätyy pöytäsi

4 askelta
rahasto-
säästäjäksi

KEITTIÖ KUIN KARKKI

Graafiset
tekstiilit
hurmaavat
kokin



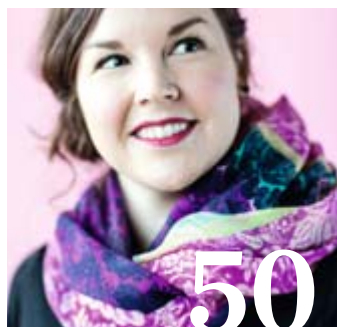
TULISTA CHILIÄ JA
PEHMEÄÄ MAITOSUKLAATA.

24

**RINTA
ROTTINGILLA**
Suomalaiset saavat
olla ylpeitä monista
saavutuksistaan



**Ruoka-
liitteessä:**
Tunnetko
sharonin?



Tässä numerossa

- | | |
|--|--|
| <p>18 Keittiön karkkipäivä
Housen Pick`n mix -malliston tekstiilit ovat suoraan kuin salmiakkikaupasta</p> <p>32 Ruokaketju rullaa yhteisapelillä
Tehokkaasti toimiva ruokaketju tuo ruoan pellolta pöytään</p> <p>38 Herne rokkaa ruokana
Jalostajan tehtaalla tiedetään, miksi torstai on hernekeittopäivä</p> <p>46 Rahastot palkitsevat säästäjän
Rahastosäästämässä riski ja tuotto kulkevat käsi kädessä</p> <p>50 Aivan solmussa
Kolme tapaa solmia huivi asun piristeeksi</p> | <p>52 Ylös mullasta
Taimien esikasvattamisen voi aloittaa jo nyt</p> <p>56 Hämeen lempeät lehdot
Vehreät puistometsät ja mutkittavat tiet kuuluvat hämäläiseen maisemaan</p> <p>60 Tulevaisuuden työntekijät
Alepan nuorisokurssi auttaa nuoret alkuun uralla</p> <p>66 Loraus öljyä, kiitos
Kasviöljyt tuovat ruokavalioon toivottuja hyviä rasvoja</p> <p>75 Koti pienelle eläinystävälle
Sopivat tarvikkeet helpottavat lemmikin hoitoa</p> <p>76 Liikaa lisäaineita?
Ovatko valmisruoat todella lisäainepommeja?</p> |
|--|--|

Joka numerossa

4 Yhteishyvä.fi 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 43 Kolumni
44 Kirjat 65 Hyvännäköinen 68 Ole hyvä 69 Älykästä 80 Sinulla töissä
81 Asiakasomistajasivut 113 Ristikko 114 Lukijakilpailu

Katso videoita Yhteishyvä Lifestä

Yhteishyvä Lifestä löydät mielenkiintoisia videoita, kuukauden reseptit ja uusia artikkeleita arjen avuksi. Tutustu palveluun osoitteessa Yhteishyvä.fi.

Äitiyspakkauksen tarina

Tutustu, miten äitiyspakkauksen sisältö on muuttunut vuosien varrella.

Tekniikka kuntoon

Katso videot perinteisen ja luisteluhiihdon sekä retkiluistelun tekniikasta.

Lahja ystävälle

Askartele kaunis lahjarasia vaihe vaiheelta.

Piristystä pukeutumiseen

Opettele videolta kahdeksan tapaa sitoa huivi.

Ajankohtaista Yhteishyvä.fi:ssä

- Luistimet - ostajan opas
- Hiuspohjan hoito-opas
- Vinkit kerrospukeutumiseen

Förnuftig hushållning

Konkurrens- och konsumentverket synar från och med årsskiftet handels huvudaktörer allt noggrannare. Man granskar bland annat handels stamkundssystem. Handelslagets uppgift är att befrämja sina medlemmars förnuftiga hushållning. Inom livsmedelsbranschen är inköpsvolymen en av de viktigaste faktorerna som inverkar på priset. I kombination med kostnadseffektivitet i distribution och egna processer ger det möjlighet att erbjuda konkurrenskraftiga priser på hela sortimentet. Bonus är en ytterligare förmån, som återbetalar kostnadsbesparingarna till dem, som bidragit till att öka volymen.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Järkevää taloudenpitoa

Vuoden alussa astui voimaan lakimuutos, joka kiristää yli 30 prosentin markkinaosuutta hallitsevien yritysten valvontaa. Käytännössä tämä merkitsee, että päivittäistavarakaupan kaksi suurinta toimijaa ovat Kilpailu- ja kuluttajaviraston erityisen tarkkailun kohteena. Tammi-kuussa julkaistun tiedotteensa perusteella Kilpailu- ja kuluttajavirasto tarkkailee muun muassa kaupan kanta-asiakasjärjestelmiä.

Ruokakaupan alalla yksi tärkeimpiä hankintahintaan vaikuttavia tekijöitä on volyyymi. Harvaan asutussa maassa merkitystä on myös jakelun ja kaupan omien toimintojen kustannustehokkuudella. S-ryhmä on perustanut toimintansa kustannustehokkuuteen. Sen vuoksi koko valikoiman hintataso voi olla pysyvästi edullinen. Ryhmän ketjujen liikeideat perustuvat mahdollisimman laajaan tuotevalikoimaan, joka mahdollistaa myös pienempien kotimaisten toimijoiden tuotteiden esiintymisen kaupan hyllyillä.

Osuuskaupan tehtävä on edistää omistajiensa järkevää taloudenpitoa. Se tehdään tarjoamalla riittävän laajoja palveluja kilpailukykyiseen hintaan. Asiakasomistajat saavat ostoistaan Bonusta. Se on luonteeltaan lisäetu, joka palauttaa kustannussäästöjä niille, jotka ovat omalla ostokäyttäytymisellään saaneet aikaan riittävän volyymin.



S-Etu
3,50–6 €



86

Serenassa
hauskaa tekemistä
koko päiväksi

Helmikuun edut ja uutiset

- 84 Näyttelyt:** Kansallismuseossa toimintaa koko perheelle
- 86 Lapsille & perheille:** Hiihtolomapuuhaa Huimalassa ja Musiikkikoulu Demossa
- 87 Urheilu & hyvinvointi:** Biitsi.fi Areenalla hiekkaa varpaiden välissä
- 89 Uutisia:** Taavi Heikkilä SOK:n pääjohtajaksi

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI JENNI JUNTUNEN

KUVA HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Toinen aikuinen

Saarijärveläinen **Seija Nivala**, 53, tietää, kuinka uuvuttavaa on pyörittää lapsiperheen arkea itsekseen. Hän oli yhdeksän vuoden ajan neljän lapsen yksinhuoltaja. Silloin oli ihanaa, kun perheneuvolasta tuli hoitaja auttamaan ja hän saattoi käydä rauhassa suihkussa.

”Päätin, että autan muita samassa tilanteessa olevia, jos siihen joskus tarjoutuu tilaisuus”, Nivala muistelee.

Nyt hän on toiminut kaksi vuotta Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekummina. Perhekummit ovat koulu-tettuja vapaaehtoisia. He antavat aikaansa lapsiperheille, joiden arki on syystä tai toisesta raskasta. Avunsaajina on paljon yksinhuoltajia sekä perheitä, joiden vanhemmista toinen on pitkiä aikoja poissa esimerkiksi työn takia.

Nivalalla on menossa jo kolmas kummisuhde. Hän tapaa perhettä kerran viikossa pari tuntia kerrallaan. Jo pelkästä toisen aikuisen läsnäolosta on yllättävän paljon apua. Nivala saattaa syöttää lasta, jotta äidillä olisi aikaa siivota. Tilanteen vaatiessa hän voi tarttua imuriin itsekkin.

Perhekummi ei kuitenkaan ole kodin-hoitaja, lapsenvahti tai terapeutti. Tärkeintä on osallistua arkeen ja olla ihmisen ihmiselle: keskustella, kuunnella ja kannustaa.

”Toivon, että perheet eivät jäisi yksin vaikeina aikoina vaan hakisivat rohkeasti apua. Se ei ole avuttomuutta vaan suurta viisautta”, Nivala sanoo.



TEHDÄÄN HYVÄÄ

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
on järjestänyt perhekummitoimintaa
vuodesta

2010

Vuonna 2012 toiminnassa
oli mukana

147

vapaaehtoista perhekummiä.
Tällä hetkellä toimintaa on

6

piirin alueella
ympäri Suomen.

Perhekummi Seija Nivala (vas.)
tapaa viikoittain Mirko Lindemanin
(oik.) perhettä.

IHANA AINA.



PIDÄ VALKOINEN VALKOISENA

Jauhemainen Bio Luvil Classic -pyykinpesuaine sisältää valkaisuainetta, joka auttaa pitämään valkoisen valkoisena.

Noudata vaatteessa annettua pesulämpötilaa ja annostele pesuaine ohjeen mukaan – ja lempivaatteesi on ihana aina.

Lisää pyykinpesuntaitoa osoitteessa bioluvil.fi.



Bio Luvil pitää vaatteesi kauniina pitkään.

KOONNUT JENNI JUNTUNEN,
SANNA SUOKKO,
YHTEISHYVÄN TOIMITUS



Penkkiurheilun ABC

”Kuten muissakin urheilusuorituksissa, olympialaisten seuraamisessa täytyy löytää oikea tasapaino ravinnon, levon ja harjoittelun välillä”, muistuttaa suomalaisen urheilun kattojärjestö Valon kaukallinen johtaja **Jarno Kukila**.

”Kahta viikkoa ei voi myöskään olla liikkumatta, joten välillä täytyy lähteä ulos hiihtämään tai pelaamaan pipolätkää.”

Kun penkkiurheilija valmistautuu olympiakoitokseen, Kukilan mukaan tärkeintä on muistuttaa perhettä ajoissa kisojen lähestymisestä. Hän itse viettää olympialaisten aikaan ruudun ääressä

useita tunteja päivässä. Kotistudiossa on rinnakkain televisio ja läppäri.

”Urheilijoiden, fanien ja toimittajien tilien seuraaminen Twitterissä eli mikroblogipalvelussa tuo paljon lisäarvoa penkkiurheiluun. Sieltä saa nopeimmin päivän polttavat uutiset ja mielenkiintoisimman infon.”

Oikeanlaisen olympiatunnelman saavuttaminen vaatii luonnollisesti hyvää seuraa, jonka kanssa jakaa onnistumiset ja pettymykset.

Sotshin talviolympialaiset 7.-23. helmikuuta.



Helmikuun lumiennätys on vuodelta 1973, jolloin Ylitorniolla mitattiin lumensyvyydeksi 170 senttimetriä.

Jään armoilla

Auringonpaistetta, luonnonrauhaa ja tutkimatonta jäänpintaa. Retkiluistelu meren tai järven jäällä on hyvää liikuntaa ja parhaimmillaan vaikuttava luontoelämys.

Helena Haapomaa, 54, teki viime talvena luonnonjäällä 90 retkeä, joista pisimmät olivat yli sata kilometriä. Jokainen retki tutussakin ympäristössä on erilainen, sillä jää muuttuu jatkuvasti.

”Ihastuin aikanaan Lapin hiljaisuuteen, avaruuteen ja rauhaan. Meren jäällä voi saavuttaa samanlaisen kokemuksen, sillä sinne ei kuulu ääniä.”

Haapomaa toimii puheenjohtajana Suomen retkiluistelijat ry:ssä, jossa on noin 2 500 jäsentä. Talven lumitilanne vaikuttaa lajin suosioon, sillä vähälumisina vuosina luistelu on hyvä vaihtoehto hiihdolle.

Retkiluistelu ei ole Haapomaan mukaan erityisen vaarallista, kun turvallisuuteen panostetaan. Jälle ei koskaan mennä yksin, ja mukana on aina tarvittavat turvavarusteet, kuten naskalit, jääsauva ja kelluttavaan reppuun pakatut kuivat vaihtovaatteet.

Retkiluistimia saatavilla Prismoista.

yhteishyvä *live*

Katso Yhteishyvä Liven videot perinteisen ja luisteluhiihdon sekä retkiluistelun tekniikasta osoitteessa Yhteishyvä.fi.



TEAM UNIQUE

Mestarit koolla

Helsingin jäähallissa voi nähdä helmikuussa maailman huipputason muodostelmaluistelua. Lajin SM-kilpailuihin osallistuvat muun muassa seniorien hallitseva maailmanmestari Team Unique (kuvassa) sekä aikaisemmin arvokisamitaleja kahmineet Marigold IceUnity ja Rockettes.

Muodostelmaluistelun SM-kilpailut 22.-23. helmikuuta.



THINKSTOCK

Pelottaako plutaus?

Suomen retkiluistelijat ry:n jäsenet raportoivat vuosittain alle kymmenen plutausta eli jäihin tippumista.

”Jäsenemme suorittavat turvallisuuskoulutuksen ja voivat osallistua plutausharjoituksiin. Plutaus ei ole niin kauheaa, kun sitä on harjoitellut ja osaa pysyä rauhallisena”, sanoo puheenjohtaja **Helena Haapomaa**.

KIRJASTO ONKIN LAINAAMO

Olisiko tarvetta Darth Vader -puvulle, askelmittarille, hyppykepillä, poravasarella tai lumikengille? Pääkaupunkiseudun kaupunginkirjastot tarjoavat lainaksi yli kahtasataa erilaista esinettä urheiluvälineistä elektroniikkaan. HelMet-sivustolta voi tarkistaa, mitä omasta lähikirjastosta on saatavilla.

Osa lainattavista tavaroista on peräisin kaupunkien eri virastoilta, jotka käyttävät kirjastoja eräänlaisina jakelupisteinä. Kirjastot ovat luontevia lainauspaikkoja, ja niillä on virastoja pidemmät aukioloajat.

”Olemme pyrkineet murtamaan perinteisen kirjaston rajoja. Toivomme, että kirjastoista olisi asiakkaille monenlaista hyötyä”, Vantaan kaupunginkirjaston tiedottaja **Minna Saastamoinen** sanoo.

Lisätietoja osoitteessa www.helmet.fi. Kirjastoissa vietetään Lainan päivää 8. helmikuuta.

HYVÄ TIETÄÄ

Herkkusuun kahvi

”Kuin jälkiruoka ja kahvi samassa kupissa”, kuvailee Coffee Housen ketjupäällikkö **Minna Vainio**. Puhe on ketjun uudesta erikoiskahvista Kanelicookie-cappuccinosta. Espresso pohjainen maitokahvi on makeutettu kanelisiirapilla ja koristeltu vaniljakermavaahdolla sekä kanelikeksin murusilla.

Helmikuussa myyntiin tuleva kahvi on oikea mestarin taidonnäyte. Sen on suunnitellut Coffee House Turku Forumin barista **Joona Raumonen**, joka kruunattiin ketjun parhaaksi kahvintekijäksi marraskuussa järjestetyssä Coffee House Master Barista -kilpailussa.

”Kahvit, joissa on käytetty kerma-vaahtoa ja makusiirappeja, ovat etenkin nuorten makuun. Ne sopivat myös muille kokeilunhaluisille kahvinystävälle, jotka tahtovat herkutella”, Vainio sanoo.

Kanelicookie-cappuccino valmistetaan Coffee Housen omaan Memento-espres-



SOK

soon, jossa käytetään vain vastuullisesti tuotettuja, UTZ-sertifioituja kahvilajikkeita. Asiakas voi jäljittää oman kahvinsa papujen alkuperän Coffee Housen nettisivuilla. Kahvi on saatavilla 31. maaliskuuta asti.

MARRASKUUN KANSI HURMASI



Vuoden 2013 paras kansi -kilpailussa eniten ääniä keräsi marraskuun lehti (kuvassa). Äänestäneiden kesken arvotun S-ryhmän lahjakortin voitti Johanna Räisänen (Oulu). Onnittelut voittajalle!

*Löydä keksihyllyn
uusi tähti*



Mmm...Marabou

Suomen, Viron ja Venäjän yhteinen Suomenlahti-vuosi 2014 kokoaa tutkijat, päättäjät ja kansalaiset suojelemaan Suomenlahtea. Yhteishyvä tutustuu juttusarjassa Suomenlahden uhkiin ja niiden ratkaisuihin.

Monimuotoisuus vähenee

”Meriympäristöllä ja meren eliöillä on vaikeuksia sopeutua ilmastonmuutoksen vuoksi muuttuviin olosuhteisiin. Itämeri on suolaisen ja makean veden sekoitus. Jos meren suolaisuus vähenee, kaikki merilajit eivät selviä. Veden lämpötilan nousu ohentaa jääpeitettä, jonka takia merieläinten, kuten hylkeiden, kanta pienenee.

Valtioiden tulee ohjeistaa, mitä energiamuotoja käytetään ja miten uusiutuvaa energiaa hyödynnetään. Lisäksi jokainen voi hidastaa ilmastomuutosta kulutusvalinnoillaan.”

Kai Myrberg

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija



TÄSSÄ KOHTAA elämää



Piltti Pasanen, 81, Helsinki

”Eläkkeellä on oikein ihana olla. Käyn vesiliikkumassa, opiskelen italiaa ja vietän aikaa ihanien koirieni Bellan ja Ellan kanssa.

Elämään pitää aina liittyä vähän vitsiä ja pelleilyä. Olen ollut koko ikäni lapsi. Ihmisten pitäisi tulla lapsen tasolle, olla vapaita ja ongelmitta.”

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin.

Löydä keksihyllyn villi uutuus



Mmm...Marabou

Aino Haarala ja Ahti Brummer osallistuivat ensimmäiseen AVAA-iltaan.

ALEKSI POUTANEN



Ilmaista teatteria nuorille

Kuinka peruukki valmistetaan? Miten teatteriesityksen musiikki syntyy? HOK-Elanto ja Kansallisteatteri järjestävät 16–25-vuotiaille nuorille yhdessä ideoimiaan AVAA-iltoja, joissa teatterin työntekijät Avaavat Visuaalisen Alan Ammatteja eli kertovat omasta työstään. Puolentoista tunnin keskustelun jälkeen nuoret pääsevät seuraamaan näytelmää, jonka tekemiseen keskustelijat ovat osallistuneet.

Ensimmäinen AVAA-ilta järjestettiin viime joulukuussa Kansallisteatterin Lavaklubilla. Nelisenkymmentä nuorta kokoon-tui kuulemaan ja keskustelemaan *Kuningas kuolee* -näytelmän lavastajan ja pukusuunnittelijan työstä.

”Ilta oli erittäin kiinnostava. Keskustelussa kerrottiin konkreettisesti, mitä pitää tehdä, jos on kiinnostunut hakeutumaan kyseisiin ammatteihin”, espoolainen teatteriharrastaja **Ahti Brummer**, 16, sanoo.

Helsingiläinen kulttuurituotannon opiskelija **Aino Haarala**, 20, osallistui iltaan, koska halusi nähdä, miten tapahtuman järjestäjät onnistuvat tuomaan teatterin lähemmäksi nuoria. Häntä kiinnostavat myös teatterialan ammattilaisten työnkuvat.

”On siistiä nähdä, miten illan puhujat ovat toteuttaneet esityksen puvustuksen ja lavastuksen”, Haarala kommentoi ennen näytelmää.

Seuraava AVAA-ilta järjestetään 3. maaliskuuta. Lisätietoja AVAA-illoista ja ilmoittautumisesta osoitteessa www.kansallisteatteri.fi.



PYSY KYYDIS

”Ku mä olin ihan snadi, me budjattii Tölikass ja stadilaisen kuulu olla sillai tiukkis, ettei paljo bönden suuntaa edes tsiigannu. Jos jonnekki ei pääse skurul, nii ei tartte edes mennä, me funtsittii.

Sit meidän jengi flyttas Roihikseen ja vedettii vähä niiku matto alta, ku piti vekskaa dösäkyttiin. Onneks pirssit sill suunnal oli täynnä yhtä onnettomii tyypei, nii sai jotenki naaman seivattuu.

Ku sit myöhemmi sai valita oman mestan miss budjas, mä suuntasin Krunikaan. Sielt liikku jo omal fiudel sen verra, et nää imagon peruspalikat pääs unohtuu. Omii skloddei tuli rankastuu nii rajust et yhtäkkii löydettii ittemme Vuokist. Sinnekki meni kyl viäl silloi dösii, mut sit ne byggas ton metron. Jumalaut, siin on kyyti, jolle ei edes löydy slangist omaa sanaa ja silti se on muka joku stadilaisuude huipentuma. Iha siisti kyyti muute, mut tsuge mikä tsuge. Semmoiset tuo böndet stadii.

Tää nykymeno on sen verra kylmää, et mä taisin ajat sit jo pudota kyydist.”

– B. WISSER

KISSALAN POJAT

Skoude, sheriffi, bamari, byylari, jeppe, jepari... Millä muulla nimellä Stadissa on kutsuttu poliisia?

- a) Jauholakki
- b) Kyy
- c) Asvalttiskoobari
- d) Rautarinta
- e) Mustikanpoimija

Lähde: Heikki Paunonen: Tsennaaks stadii, bonjaaks slangii. Stadin slangin suursanakirja (WSOY, 2000).

Oikea vastaus: a, b, c, d ja e



Mitä hauskaa sinä kuulit kaupassa? Lähetä lyhyt keskustelun-pätkä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi. Julkaisemme parhaat jutut.

”Hedelmät on tosi hyviä ja niissä on paljon vitamiineja. Kokeilisit joskus.”

ÄITI TEINI-IKÄISELLE

”Kokiskin on hyvää, ja sä et silti suostu maistamaan.” TEINI-IKÄINEN ÄIDILLE

HYVÄ TIETÄÄ

Nuoret kansainväliset jazzlupaukset Helsinkiin

Kansainvälinen Close Encounters Helsinki–St.Peterburg -opiskelija-festivaali tuo 10.–14. helmikuuta kaupunkien klubeille ja konserttitaloihin läpimurron kynnyksellä olevia nuoria muusikoita Yhdysvalloista, Etelä-Koreasta, Ranskasta, Virosta, Latviasta, Venäjältä ja Suomesta.

HOK-Elannon ravintoloista Kappelissa nähdään tiistaina 11.2. virolainen Laur Telliskivi Trio, jonka musiikissa perinteisen ja modernin jazzin vaikutteet yhdistyvät pohjoismaisiin melodioihin. Illan pääesiintyjänä on laulaja **Minna Tuuliais**en yhtye Kirjeitä Miniltä, joka esittää Tuuliaisien säveltämiä ja sanoittamia tunnelmallisia jazzlauluja.

Milenkassa esiintyy keskiviikkona 12.2. jazzyhtye Pietarin Mussorgsky Collegesta. Ilta päättyy jameihin, jolloin lava on avoin myös yleisölle.

Festivaalin kantava idea on esitellä nuorten muusikoiden musiikkia.



Minna Tuuliais sanoittaa tunnelmallisia jazzlauluja.

ELISE-ANETTE KOKKONEN

Matkustamalla Helsingin ja Pietarin välillä esiintyjät luovat kontakteja erilaisiin yleisöihin ja keikkakulttuureihin. Festivaali sai alkunsa Pop & Jazz Konservatorion ja pietarilaisen pianistin **Andrei Kondakovin** yhteistyöstä vuonna 2009.

S-ryhmä on ollut alusta alkaen mukana, sillä ensimmäiset keikat pidettiin Sokos Hotel Palace Bridgessä.

Festivaaliviikon kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia. Lisätiedot tapahtumasta osoitteessa www.closeencounters.fi.



MENOVINKIT

WILLIAM K. Kurvin oluthuoneessa on kuplinut pitkin talvea kerran kuukaudessa Improvisaatioteatteri Poreen toimesta. Seuraava Tarjoilija, oluthuoneessani on improvisaatiota! -klubi-ilta tarjoillaan 22. helmikuuta, jonka jälkeen esityspäivät ovat 22.3., 26.4. sekä 24.5. Iltoihin on vapaa pääsy.

KORONA Järvenpää on uudistunut. Remontoidussa Koronassa soitetaan entistä enemmän musiikkia aikuisen makuun ja taikasana on SuomiPOP+. Kannattaa lähteä tsekkaamaan, missä Koronassa mennään! Ja mikä parasta: pöytiintarjoilu jatkuu kuten ennenkin.

MEMPHIS KAMPPI juhlii 5-vuotispäivää. Jo perinteeksi muodostuneita V.I.P.-kutsuvierassynttäreitä vietetään 6.2., ja talo täyttyy niin kanta-asiakasta kuin silmäätekevästä. Illan pääartisti on keikkataukoa pitävä, mutta Memphisin lavalle iloitien nouseva Stig. Koko illan vieraita viihdyttää NRJ:ltä tuttu dj Dosse. Synttäreitä vietetään kahden kuukauden ajan eli luvassa on paljon erilaisia synttäritarjouksia.

ZETORISSA syödään taas jättiilinejä aina maaliskuun loppuun saakka. Myös grilli-ilta on uudistettu, mikäli nälkä kurnii ja tekee mieli liharuokaa. Ota mukaan myös kansainväliset kaverisi, sillä Zetorin ruokalista löytyy jo 28 maan kielellä. Uudet tulokkaat ovat latvia, lietua ja thai. Älä myöskään unohda kullanhuuhton sisäsestaruuskisoja helmikuun lopussa.

VIRGIN OILISSA on 8.2. Rockabilly vol 3:n juhlaa. Lavalle nousevat Crazy Cavan & The Rhythm Rockers, Johnny Legend sekä Miki Lamarr. Seuraavan viikon lauantaina 15.2. huudetaan puolestaan kovaa ja korkealta Haloo Helsinkiä.

Miten haluaisit tulla yllätetyksi ystävänpäivänä?



Björn Söderholm, 35, Helsinki
"En mitenkään. Ystävänpäivä ei ole koskaan merkinnyt minulle sen enempää. Minun nuoruudessani sitä ei vietetty. Viisivuotias Nessa-tyttäreni toivoo, että hänen isosiskonsa saisi suikon pojalta, josta tykkää."



Laura Uttu-Deschryvere, 35, Helsinki
"Toivoisin ehkä kahdenkeskistä aikaa mieheni kanssa. Sitä on niin harvoin, kun on kaksi pientä lasta. Olisi mukavaa mennä syömään ja vaikka hotelliin yöksi."

Haastattelut tehtiin Ristorante Italossa Forumin Kukontorilla.



Anniina Mandelin, 25, Helsinki
"Vähintään kolmen ruokalajin kynttiläillallinen, hämyinen tunnelma, hyvää ruokaa ja juomaa, ihanaa yhdessäoloa. Tai alppimatka! Meet me at the airport -ajatuksella."



Sari Jauhainen, 48, Järvenpää
"Lahjoista en niinkään välitä, mutta lähtisin mielelläni vaikka syömään, elokuviin tai teatteriin. Ilman muuta sydämenmuotoiset suklaarasiatkin ovat tervetulleita, rakkaimmalta tietysti."

JOKAISEN UUSI LUMI HURMAA

Hiihtoloman harrastusvälineet ja palvelut
Kauppakeskus Kaaresta. Edullisesti ja vaivattomasti!

Seuraa Kaaren kuulumisia:



twitter.com/Kaari_FI



[instagram.com/kauppakeskuskaari](https://www.instagram.com/kauppakeskuskaari)



[facebook.com/kauppakeskuskaari](https://www.facebook.com/kauppakeskuskaari)



[youtube.com/kauppakeskuskaari](https://www.youtube.com/kauppakeskuskaari)

Tarjoukset voimassa 23.2. asti, ellei toisin mainita. Tuotteita rajoitettu määrä.



CRS Classic -perinteisen paketti. XC PRO/XC Pro My Style -perinteisen kengät ja Air Core hybrid -kennorunkoinen kevyt, perinteisen suksi. Laadukas paketti aktiivi- ja harrastaja-hiihtäjälle. 279,- PRISMA

clas ohlson

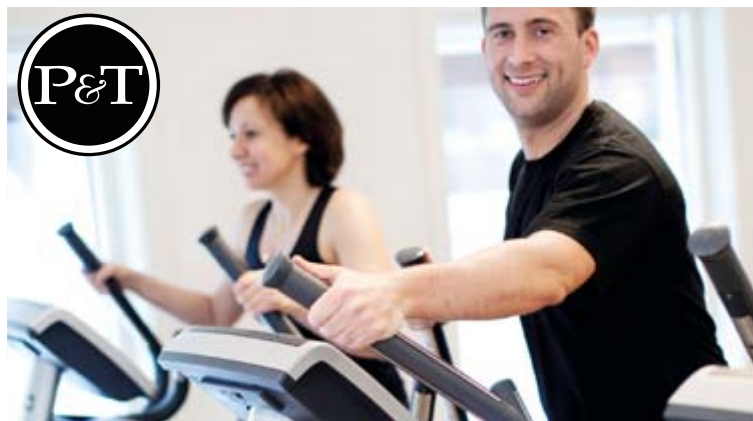


Snowracer SX Pro. Stiga, jossa ohjaustanko ratin sijaan. Vahvistettu runko, joka kestää rasitusta. Yli 3-vuotiaaille. 99,00 (149,00). Voimassa 11.3. asti. Tuotteita rajoitettu määrä. CLAS OHLSON

TOP-SPORT



Laskettelusukien perushuolto. Sis. pohjan hionnan, kanttien teroituksen ja voitelun.
30 € (norm. 45 €)
TOP-SPORT



Kuntosali - IISSE sisäpyöräily - Ryhmäliikunta
Tervetuloa kuntoilun maailmaan!
PULS & TRÄNING KAARI

K A U P P A K E S K U S

KAARI

K A N N E L M Ä K I

[kauppakeskuskaari.fi](https://www.kauppakeskuskaari.fi) • Kantelettarentie 1, 00420 HELSINKI

Paulan uudet TOFFEEtäplät.



Kampanja on voimassa 1.1.-28.2.2014
aterinsettiä rajoitettu
erä

**KERÄILE LASTEN
PAULA-ATERINSETTI!**
www.paulavanukas.fi



Paula Toffee

Lasten oma Dr. Oetker Paula on saanut uuden makuvaihtoehtoon: vaniljanmakuisessa vanukkaassa on herkullisia toffeeitäplä. Uutuus on valmistettu tuttuun tapaan maidosta, ilman säilöntäaineita.



UUTUUS!



PAULA

Laatu on paras resepti.

MITÄ TAPAHTUU, KUN 110-VUOTIAS MENEE NETTIIN?



LUE LEHTEÄ UUDESSA YHTEISHYVÄ LIVE -PALVELUSSA

Sieltä löytyvät kuukausittain lehdestä tutut jutut, herkulliset reseptit sekä mielenkiintoista videomateriaalia. Sisältöä voit lukea ja katsella eri päätelaitteilla missä ja milloin tahansa. Lisäksi Yhteishyvä-lehti ilmestyy tammi- ja heinäkuuta lukuun ottamatta painettuna versiona.

HALUATKO LUOPUA PAPERISESTA ASIAKASOMISTAJAPOSTISTA?

Tee muutos osoitteessa S-kanava.fi/kirjaudu.

LATAA S-MOBIILI PUHELIMEESI

S-ryhmän S-mobiili-älypuhelinsovelluksessa yhdistyvät ajantasainen bonuslaskelma sekä S-Pankin verkkopankki.

Sovelluksen voi ladata maksutta Windows Store-, App Store- ja Google Play -sovelluskaupoista. Lisätietoa sovelluksesta osoitteesta s-mobiili.fi.

yhteishyvä *live*

YLLÄTTÄVÄN RAIKAS

www.yhteishyvä.fi

VAIN YHTEISHYVÄ LIVESSÄ TÄSSÄ KUUSSA:

- Videovinkit 8 huivisolmuun
- Retkikuistelukon tekniikkavideo
- Milloin seurusteleva teini yökylään?



Nosta herkullisimmat kuosit ja hauskimmat muodot rohkeasti esille.

Keittiötasolla sitruunankeltainen tarjotin, 12,50 €. Halkaisija 38 cm. House. Prisma. Mustavalkoinen Ruutu-tarjotin, 7,95 €. House. Sokokset ja Prisma. Leivänpaahdin, 39,95 €. Hugin. Prisma. Hyllyllä mintunvihreä Uno-uunikinnas, 5,95 €. Mustavalkoinen Polka-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Keltainen Uno-uunikinnas, 5,95 €. Mustavalkoinen Shakki-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Teräskattila, 21,95 €. 3 l. House. Prisma. REG-keittiö, oivimalli Simple. Lisätiedot regkoti.fi. Laatat. Suurimmat Prisma, Kodin Terrat ja S-raudat.

Keittiön karkkipäivä

Salmiakkiruutua, raitaa ja pilkkua – mikset
ottaisi kaikkea kerralla? Housen Pick’n mix
-malliston tuotteita voi yhdistää oman maun
mukaan kuin irtokarkkeja.



**Keittiön ulkonäköä on helppo päivittää
vaihtamalla tekstiilejä ja käyttöastioita.**

Vasemmalla Domino-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Oikealla Polkka-patakinnas,
6,95 €. Myös mustana. Shakki-esiliina, 12,95 €. Myös harmaana. House. Prisma.
Naisten trikoopaita, 14,95 €. Koot S–XXL. House. Prisma ja Sokokset.

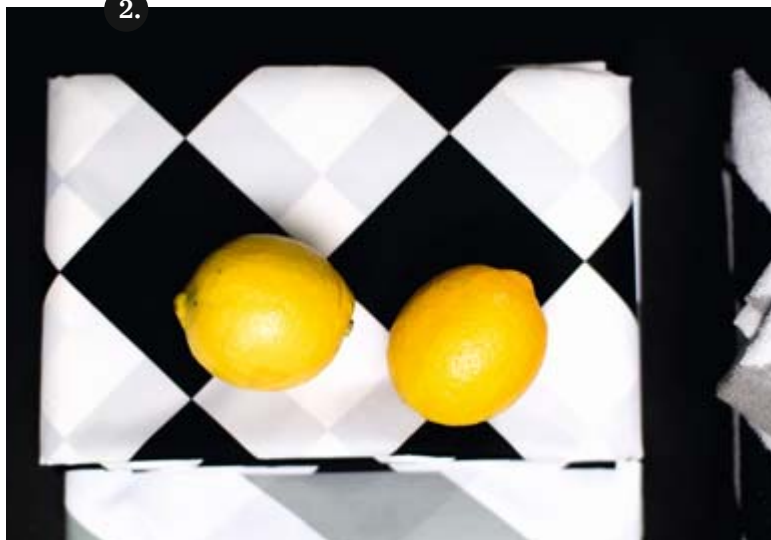
Pick'n mix -malliston on suunnitellut Kerttu Taskinen.



① Shakki-esiliina, 12,95 €. Myös mustana. House. Prismat. Naisten neuletakki, 19,95 €. Koot S-XXL. House. Sokokset. Naisten housut, 34,95 €. Koot S-XXL. House. Prismat. ② Harmaa-valkoinen Raita-tarjotin, 7,95 €. Mustavalkoinen Ruutu-tarjotin, 7,95 €. Halkaisija 36 cm. Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. House. Sokokset ja Prismat. ③ Ylärivin vasemmalla Domino-patakinnas, 6,95 €. Mintunvihreä Uno-uunikinnas, 5,95 €. Harmaa-valkoinen Shakki-patakinnas, 6,95 €. Keskirivin vasemmalla mustavalkoinen Polka-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Teräskasari, 16,95 €. 1,5 l. Mustavalkoinen Shakki-patakinnas, 6,95 €. Keltainen Uno-uunikinnas, 5,95 €. Alhaalla vasemmalla Domino-patakinnas, 6,95 €. House. Sokokset ja Prismat. ④ Vasemmalla alhaalla Shakki-patalappu, 3,95 €. Myös mustana. House. Sokokset ja Prismat. Oikealla Uno-patalappu, 2,95 €. Myös keltaisena. Ylhäällä Polkka-patalappu, 3,95 €. Myös mustana. House. Prismat.

Viereinen sivu: Mustavalkoinen Raita-muki, 3,95 €. 3 dl. Mustavalkoinen Ruutu-muki, 3,95 €. 3 dl. Keltainen Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Mintunvihreä Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Shakki-esiliina, 12,95 €. Myös mustana. House. Prismat. Tarjotin, 8,95 €. Halkaisija 30 cm. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.





Yksi sulle, yksi mulle. Nappaa graafisista kuoseista omat suosikkisi sisustukseen.

1. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.
2. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.
3. Vasemmalla mustavalkoinen Shakki-käsipyyhe, 6,95 €. 50 x 70 cm. Myös harmaana. Harmaa-valkoinen Polkka-käsipyyhe, 6,95 €. 50 x 70 cm. Myös mustana. Keskellä keltainen Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Mustavalkoinen Ruutu-muki, 3,95 €. 3 dl. Harmaa-valkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Oikealla harmaa-valkoinen Shakki-kylpypyyhe, 16,95 €. 70 x 140 cm. Myös mustana. Mustavalkoinen Polkka-kylpypyyhe, 16,95 €. 70 x 140 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.

Salmiakin ystävän
unelma on sisustaa myös
olo- ja makuuhuone samalla
tyylillä. Sitruunankeltainen
ja mintunvihreä piristävät
mainiosti mustavalkoista
värimailmaa.

LUE LISÄÄ VÄRIEN
VALINNASTA KOTIIN
YHTEISHYVÄ.FI:STÄ.



Vasemmalla tyynypinon alimmaisena harmaa City-tyynynpäällinen, 8,95 €. 60 x 60 cm. Myös mustana ja valkoisena. Harmaa-valkoinen Shakki-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Sokokset ja Prismat. Jadenvärinen Coral-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Prismat. **Keskellä alimmaisena** mustavalkoinen Polkka-tyynynpäällinen, 12,95 €. 40 x 60 cm. Myös harmaana. Mustavalkoinen Shakki-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Harmaa-valkoinen Shakki-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Sokokset ja Prismat. Sitruunankeltainen Uno-tyynynpäällinen, 8,95 €. 50 x 50 cm. Mintunvihreä Uno-tyynynpäällinen, 8,95 €. 50 x 50 cm. Prismat. **Oikealla alimmaisena** harmaa-valkoinen Shakki-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Mustavalkoinen Polkka-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Sokokset ja Prismat. Keltainen Coral-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Prismat. **Oikealla ylhäällä** mustavalkoinen Polkka-pussilakanasetti, 24,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 56 cm. Harmaa-valkoinen Shakki-pussilakanasetti, 24,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 56 cm. Sokokset ja Prismat. Kaikki tuotteet House.

*Yhdessä
lehty*

Jutussa olevat nostot ja infografiikka on kerätty
Yhteishyvä.fi:n Suomalaiset ylpeydenaiheet
-kyselystä loka-marraskuussa 2013. Kyselyyn
vastasi yhteensä 2 210 lukijaa.

TEKSTI TARJA VÄSTILÄ
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ

Rinta rottingilla

Suomalaiset ovat vuosikymmenten aikana kehittäneet etuusjärjestelmiä ja ideoineet keksintöjä, joista saamme olla ylpeitä. Moni nyt arkipäiväiseltä tuntuva asia on kuitenkin syntynyt pitkän työn tuloksena.

Mediatutkija Matti Pohjonen on iloinen siitä, että hän saa isyysloman aikana olla lapsen kanssa kotona. Unni Pohjonen viihtyy isän kyydissä kantorepussa, sillä sieltä näkee hyvin ympärilleen.



"Jääkiekon MM-voitto ja euroviisuvoitto. Silloin tiesin kuuluvani pieneen kansaan, jonka ihmiset kykenevät maailman huippuun!"

54%

nauttii turmeltumattomasta luonnosta.

"Kylmät väreet menevät selkäpiitä pitkin, kun katselen televisiosta veteraanipäivän juhlaa ja kuuntelen laulua Veteraanin iltahuuto."

Eläkeläinen Liisa Törnroos käy kirjastossa säännöllisesti. Hän lainaa sekä suomen- että ruotsinkielistä kirjallisuutta.

Kirjastoista lainataan 70 miljoonaa kirjaa vuodessa.

Isyysvapaalla oleva flunssainen isä piipahtaa terveyskeskuksessa. Isoäiti nauttii rauhallisesta eläkepäivästä, ja vauvan kehitystä seurataan säännöllisesti neuvolassa. Teini saa mahansa täyteen koululounaasta.

Äiti nostelee astioita kuivauskaappiin, jotta ehtisi sykemittareineen sauvakävelylenkille. Yliopisto-opiskelija pönttää vielä iltamyöhään kirjastossa.

Suomalaisille nämä etuudet ja elämää helpottavat keksinnöt ovat nykyään arkipäivää. Mutta milloin kotimaiset ylpeydenaiheet, joita ihmetellään muilla mailla, ovat syntyneet?

Sosiaalivakuutusjärjestelmän suunnittelu alkoi 1880-luvulla. Kelan tutkimusjohtaja **Olli Kankaan** mukaan suomalaiset pääsivät nauttimaan sosiaaliturvan etuuksista viimeisimpien maiden joukossa Euroopassa.

”Kaikkea uudistustoimintaa leimasi varovaisuus, pelko liiallisista kansantaloudellisista kustannuksista ja huoli kilpailukyvyn menettämisestä. Pelättiin, että kansan moraali rappeutuu etuuksien myötä.”

Jotain kuitenkin saatiin aikaiseksi jo talvisodan aikana. Kansaneläkelaki tuli voimaan 1939. Tuolloin eläke oli kummajainen, sillä elinajanodote oli alle 60 vuotta.

Kaikkia perheitä koskevia lapsilisiä alettiin maksaa 1948.

Vauhtivuosisikymmen

1960-luvulla varovainen ja pelokas ajattelutapa muuttui.

”Sosiaaliturva alettiin mieltää talouskasvun osatekijäksi eli sijoitukseksi parempaan tulevaisuuteen”, toteaa Kangas.

Rohkeuden puutteesta suomalaisia ei voi syyttää. Kun liikkeelle lähdettiin, edettiin vauhdilla. Muun muassa vuoden 1964 sairausvakuutuksesta tuli kertaheitolla maailman laajimpia.

Hyvinvointivaltion historiaa tutkinut **Päivi Uljas** tosin muistuttaa, että suomalainen sosiaaliturva syntyi kompromissina ja aikana, jolloin muutettiin maalta kaupunkiin.

”Kaupunkioiloissa piti pärjätä ilman omavaraistaloutta”, Uljas sanoo.

”Suomessa rakennettiin pohjoismainen malli ilman lisävarusteita. Se oli halvempi ja vähemmän antelias”, kiteyttää Olli Kangas.

...

Aina kannattaa kokeilla.



Pingviini-jäätelö ja Fazer Marianne

1 l Pingviini Vanilja jäätelöä

**1 pötkö Fazer Marianne täytekeksiä
Marjahilloa**

Ota jäätelö huoneen lämpötilaan ja anna notkistua kunnes jäätelö on työstettävää. Murskaa Marianne-keksit rouheeksi. Sekoita jäätelö ja keksirouhe keskenään. Annostele läpinäkyvään astiaan marjahilloa ja sen päälle jäätelö-keksisekoitusta. Koristele sitruunamelissan lehdellä, marjasoseella tai Marianne-keksimurulla. Tarjoa heti.

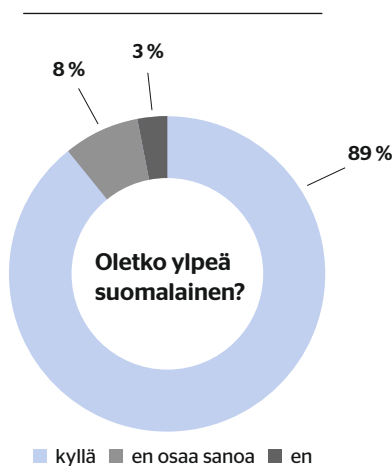
**Lisää reseptejä joilla voit yllättää ystäväsi arjessa
osoitteessa www.pingviini.fi**



● ● ● Sairausvakuutus oli kansaneläkkeen ohella Kelan ensimmäisiä etuuksia. Se toi mukanaan päivä- ja äitiysrahat sekä korvaukset lääkemenoista ja lääkärin palkkioista.

Aluksi työeläkkeet ja työttömyysturva päätyivät poliittisen väennön kautta eläkeyhtiöille ja työttömyyskassoille. Myöhemmin muun muassa ansiosta riippumaton työttömän perusturva, lapsilisät, yleinen asumistuki ja opintotuki päätyivät Kelaan.

Tänä päivänä etuusjärjestelmiä on jo nelisenkymmentä.



Terveyttä vauvasta vaariin

Suomalaisilla on aihetta olla myös ylpeitä lasten kasvattajia. Brittiläinen yleisradioyhtiö BBC uutisoi vuosi sitten, että suomalaisäidit ovat maailman onnellisimpia.

Pienten lasten hoidon neuvontaseman isänä pidetään **Arvo Ylppöä**, jonka aloitteesta ensimmäiset maksuttomat ja kaikille avoimet neuvolat perustettiin 1920-luvulla.

Ainutlaatuisen äitiyspakkauksen historia ulottuu 1930-luvulle. Sen esiaste oli Elannon vuonna 1931 jäseneduksi tullut kumminlahja jäsenperheiden vastasyntyneille lapsille.

”Äitiyspakkausta voidaan pitää sosiaalisena innovaationa. Wales ja Skotlanti suunnittelevat vastaavan järjestelmän testausta”, Kangas kertoo.

Peruskoululaisia on yli puoli miljoonaa. He saavat koulussa yleissivistävän pohjakoulutuksen.



Mitä tänään on ruokalistalla? Noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa nauttii päivittäin maksuttoman kouluruoan. Hiidenkiven peruskoulun oppilaat Joel Repo (vas.) ja Noel Katajainen lounastavat yhdessä.

Suomalaisia keksintöjä

- 1919 Abloy-lukko
- 1922 Suomi-konepistooli
- 1922 Äitiysneuvolat
- 1932 AIV-rehu
- 1932 Heteka-sänky
- 1938 Äitiyspakkaus
- 1945 Muumi-hahmot
- 1948 Astiankuivauskaappi
- 1951 Afrikan tähti -lautapeli
- 1967 Maailman ensimmäiset muovikahvaiset sakset
- 1974 Ksylitoli
- 1975 Sykemittari
- 1986 Biohajoavat istukkeet luunmurtumien hoitoon
- 1990 Maitohappobakteerit
- 1990 Matkapuhelimiin liittyvät keksinnöt
- 1995 Kolesterolia vähentävä margariini
- 1996 Konehuoneeton hissi
- 1997 Sauvakävely
- 2009 Angry Birds -hahmot
- 2011 Ravintolapäivä

Terveyskeskus täytti pari vuotta sitten 40 vuotta. Terveyskeskusten syntymävuonna alkoi myös mittava kansanterveyden edistämishanke Pohjois-Karjala-projekti, jonka tavoitteena oli muuttaa suomalaisten elintapoja.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtajan **Pekka Puskan** mukaan sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn keskittynyt projekti pelasti neljännesmiljoona suomalaista.

Oppi ei kaada ojaan

Suomessa on pöntetty opintotuen turvin jo 40 vuoden ajan, mutta koulutuksen vankat juuret ovat syvemmällä. 1800-luvulla kansakoulun isä **Uno Cygnaeus** poikkasi senaatissa ja sai aikaan kansakouluasetuksen.

Oppivelvollisuus astui voimaan vuonna 1921. Yleissivistävä perusopetus esikouluineen johti siihen, että suomalaisnuoret olivat pitkään koulutusta ja oppimista mittaavassa Pisa-tutkimuksessa kärkisijoilla.

Vuodesta 1948 lähtien Suomen kaikissa kansakouluissa tarjottiin oppilaille lämmin ateria. Kun peruskouluun siirryttiin 1970-luvulla, koulu-ruokailusta pääsivät nauttimaan myös lukiolaiset ja ammattikoululaiset.

Ilmaista kouluruokaa hämmästellään ulkomailla: ranskalaiset ja japanilaiset perheet joutuvat maksamaan ruokailusta, amerikkalaisten ovat ahmivat valmiiksi pakattuja hampurilaisia ja Saksassa livahdetaan kotiin lounaalle.

Entä mitä koululainen sujauttaa suuhun aterian päätteeksi? Turun yliopistossa keksit-



Aina kannattaa kokeilla.



Omenamurojäätelöä

Pingviini Vanilja jäätelöä

Omenoita

Fitness-muroja

2 rkl fariinisokeria

Voita paistamiseen

Kypsennä omenoita hetki paistinpannulla voissa. Lisää murot ja fariinisokeri, sekoita hetki. Tarjoile lämpimänä vaniljajäätelön kanssa.

Lisää reseptejä joilla voit yllättää ystäväsi arjessa osoitteessa www.pingviini.fi



●●● **Lapsilisää maksetaan jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta.**



Maksuton koulutus yltää Suomessa korkeakoulututkintoon. Viidesluokkalaisella Joel Revolla ei ole vielä mielessä toiveammattia, mutta harrastuksiin kuuluvat salibandy ja parkour.

"Olin iloinen suomalaisuudesta, kun intialainen mies kehui minulle Suomen koulujärjestelmää."

80%
pitää puhdasta
juomavettä Suomen
hienoimpina asioina.

tiin 1970-luvulla, että hammas-
ystävällinen ksylitol ehkäisee
kariesta. 1990-luvulla Oulun yliopis-
tossa todettiin, että ksytilin pures-
kelu vähentää korvatulehduksia.

Lukeva kansa

Käsi ylös, jos olet käynyt elämäsi
aikana kirjastossa. Suomessa on yli
800 kirjastoa, joiden ovia aukaistaan
liki 53 miljoonaa kertaa vuodessa.
Suomalainen käy kirjastossa keski-
määrin kymmenisen kertaa vuodessa.
Ensimmäinen yleinen lainakirjasto
perustettiin Vaasaan 1794.

Viime vuonna amerikkalainen
Bill & Melinda Gatesin säätiö selvitti,
miten yli 15-vuotiaat käyttävät kirjas-
toa EU:n alueella. Käyttö on suurinta
Suomessa, jossa peräti 67 prosenttia
käy kirjastoissa. Esimerkiksi Saksassa
prosenttiluku on 16.

Tasa-arvon yhteiskunta

Joko kaikki tarpeellinen on tehty vai
onko meillä suomalaisilla vielä jotain
saavuttamatta?

Tutkija Päivi Uljas huomauttaa,
että Suomessa on harjoitettu hyvin-
vointivaltion rakentamista vasta
lyhyen aikaa koko ihmiskunnan his-
toriaan verrattuna. Työ jatkuu.

"Pohjoismainen tasa-arvon ja
luottamuksen yhteiskunta on pikku-
hiljaa alkanut voittaa kaikki kansain-
väliset vertailut. Meillä on sisukas
puolustusverkosto, kuten päiväkotien
tai koulujen lopettamista vastustavat
vanhemmat. Kansalaisyhteiskunnan
toiminta on rakentanut sellaisen
maan, jota monessa muussa maail-
man kolkassa pidetään utopiana",
pohtii Uljas.

"Eurooppalaisittain olemme elä-
määmme tyytyväinen ja onnellinen
kans", jatkaa Olli Kangas.

Menneiden saavutusten pohjalta
suomalaisten on helppo kehittää lisää
ylpeydenaiheita. Mitä siis keksi-
simme seuraavaksi? •

Lähteenä on käytetty haastattelujen
lisäksi muun muassa Kelan, opetus- ja
kulttuuriministeriön, Helsingin Sanomien,
Helsingin kaupungin ja Keksintösäätiön
verkkosivustoja.

KATKAISE ILTAPÄIVÄN SUOLAINEN NÄLKÄ



8
ANNOSPAKKAUSTA



UUSI TUC BREAK
MAKUINA ORIGINAL
JA ROSEMARY & OLIVE OIL



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

TEKSTI TIINA TUPPURAINEN
KUVITUS KALLE TALONEN

Ruokaketju rullaa yhteispelillä

Suomen kaltaisessa syrjäisessä maassa ruokaketjun toimijat ovat riippuvaisia toisistaan. Ketjun vahvuuksia ovat hyvä yhteistyö ja tehokkuus, haasteita tuovat pieni tuottavuus ja tuonnin kasvu.

Tuotteita läheltä ja kaukaa

Nastolan kotijuusto

RAAKA-AINEISTA piimä ja maito tulevat meijeriltä Riihimäen Herajoelta. Kanamunamassa tulee Scanegg-yritykseltä Piispanrististä. Suola ostetaan tukusta.



TUOTANTO TAPAHTUU omakotitalon yhteydessä olevassa laitoksessa Nastolan kirkonkylällä. Juusto keitetään padoissa ajatuksella "hiljaa hyvää tulee". Tuotantomäärä on noin 200-250 kiloa viikossa, ja erän tekemiseen menee kolme vuorokautta.



Koff-olutsalkku



KOFF-OLUT VALMISTETAAN Sinebrychoffin Keravan panimolla vedestä, ohramaltaasta, ohraista, panimosiirapista, humalasta ja hiivasta.



PANIMOSIIRAPPI tulee nestemäisessä muodossa Suomen Sokerilta Porkkalasta.



VESI TULEE Tuusulan seudun vesilaitokselta. Se sopii korkean laatunsa vuoksi sellaisenaan oluen valmistukseen.

Banaani

S-RYHMÄSSÄ MYYTÄVÄN banaanin tärkeimpiä tuotantomaita ovat Costa Rica, Kolumbia ja Peru. Väli-Amerikka on banaanin suurin tuotantoalue. Banaani vaatii 2 000-2 500 millimetrin vuotuisen sademäärän ja tasaisen, yli 25 asteen lämpötilan.



BANAANI VERSOO maanalaisista juurakoista. Korjuukypsän sadon tuottaminen kestää muutamia kuukausia. Työvaiheisiin kuuluvat lannoitus, karsinta, kasvitautien ehkäisy, aluillaan olevien banaaniterttujen huputus ja merkkäminen sekä banaaniterttujen karsinta liiallisista banaanista.



**KESKVIITELE RUOAN
VASTUULLISUUDESTA
OSOITTEESSA
PATARUMPU.FI**

Vielä 1950-luvulla moni suomalaisen eli melko oma-varaisesti oman pellon antimilla. Kaupungistumisen myötä ihmisiä alkoi virrata pohjoisesta etelään ja suuriin kaupunkeihin.

Rakennemuutos vaikutti myös ruokaketjun toimintaan, sillä ruokaa alettiin ostaa yhä enemmän suoraan kaupasta.

Nykyisin ruokaketjussa on paljon vähemmän toimijoita kuin silloin. Esimerkiksi maitotilojen määrä on puolittunut joka kymmenes vuosi, ja enää tiloja on 9 000.


Yleensä ruokaketjua ajatellaan ruoan matkana pellosta pöytään. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen tutkija

Csaba Jansik lisäksi ketjuun vielä yhden vaiheen.


”Siihen kuuluvat myös maatalouden tuotantopanokset: lannoitteet, siemenet, rehut, energia ja polttoaineet.”

Seuraava vaihe on maataloustuotanto eli tilat, jotka tuottavat ruokateollisuuden raaka-aineita: viljaa, maitoa, lihaa ja vihanneksia. Suomessa kotieläintilojen määrä on vähentynyt ja koko kasvanut. Samalla niiden tuottavuus on parantunut. Tilojen keskittyminen on silti paljon pidemmällä muualla Euroopassa.


Maanviljelijät, jotka Suomessa luopuvat kotieläintuotannosta, siirtävät viljan viljelyyn. Viljatilojen




JUUSTOT PAKATAAN tuotannon jälkeen vakuumikoneella.




VALMISTAJA TOIMITTAA tuotteet suoraan omalla kuljetusautollaan myymälöihin Lahden seudulle, Heinolaan, Hämeenlinnan Tuulokseen ja Helsinkiin. Viikoittaisen tuotantoerän jakamiseen menee yhteensä kolme päivää.




MALLASOHRRA VILJELLÄÄN Etelä-Suomen alueella. Ohra puidaan ja kuivataan tilalla yleensä elokuussa ja toimitetaan Viking Maltille Lahteen mallastettavaksi.



UUSI MALLASOHRRASATO otetaan käyttöön vuodenvaihteessa. Ohra mallastetaan eli idätetään ja kuivataan mallastamossa. Valmis mallasohra toimitetaan panimolle juuri ennen kuin sitä tarvitaan oluen valmistukseen.



HUMALA TULEE Tšekistä ja Saksasta. Humalan emikunnot kerätään elo-syyskuun vaihteessa. Viljelijät toimittavat kuivatetut humalat jalostettaviksi edelleen katkeroaineiksi ja aromihumalaksi.



KUN TERTTU viimein poimitaan, koko kasvi katkaistaan ja uusille versoille annetaan tilaa. Sadonkorjuujengiin kuuluu kolme henkeä, joista jokaisella on omat tehtävänsä. 20-30 kiloa painava terttu kannetaan ensin vajjeriradalle, jota pitkin se vedetään pakkauslaitokseen. Kaikki banaanit poimitaan vihreinä.

... määrä on pysynyt melko tasaisena, samoin niiden hehtaariohtaiset sadot.

Ruokaketjun kolmas lenkki on elintarviketeollisuus, joka valmistaa raaka-aineista elintarvikkeita. Tämän jälkeen osa ruoasta päätyy tukku-kauppoihin, osa suoraan vähittäismyymälöihin.

”Muissa maissa tukku- ja vähittäiskauppa ovat eriytyneitä, mutta Suomessa suurilla keskusliikkeillä on omat tukkukauppuolensa. Toisaalta on myös tukkuja, jotka myyvät raaka-aineita suoraan hotelli- ja ravintola-alan yrityksille”, Jansik selittää.

Markkinarakenteet vaihtelevat elintarviketeollisuuden sisällä. Meijeri-, liha- ja leipomoteollisuuden tuotanto on keskittynyt suurille toimijoille. Toisaalta esimerkiksi panimoteollisuudessa isojen yritysten varjossa toimivien pienpanimoiden suosio on kasvanut.

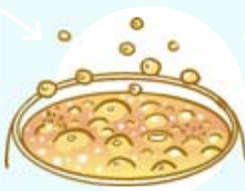
”Joskus kuluttajat alkavat suosia altavastaajan tuotteita. Tämä on kiinnostava, kansainvälinen trendi.”

Ketjun viimeinen vaihe on kuluttajan ruokapöytä.

Organisoitu ja tehokas

Suomalaisen ruokaketjun vahvuus, ja samalla heikkous, on syrjäinen sijainti.

”Olemme syrjäseutu meren takana. Tähän ei ole yhtä helppoa ...



OLUEN VALMISTUKSESSA käytetään Sinebrychoffin oman oluthiivakannan hiivaa. Se kasvaa jokaisessa käymisprosessissa, ja sitä otetaan talteen.



PANIMOLLA MALLAS jauhetaan ja mäskätään eli maltaan tärkkelys pilkotaan sokereiksi. Vierre eli nestemäinen osa erotetaan, siihen lisätään humala ja se keitetään sekä jäähdytetään. Hiivan lisäämisen jälkeen seos käytetään olueksi ja suodatetaan kirkkaaksi.



KUN BANAANI saapuu pakkauslaitokseen, tehdään ensimmäinen laaduntarkastus. Tiedot tervtujen painosta, viljelylohkosta, korjuuajankohdasta ja sadonkorjuun suorittaneista henkilöistä kirjataan ylös. Pakkauslaitoksessa hedelmäryppäät eli kämmenet irrotetaan tervtuista ja lajitellaan karkeasti koon ja laadun perusteella vesialtasiin.



BANAANIKÄMMENET pakataan laatikoihin. Laatikot punnitaan ja sijoitetaan lavoille, jotka siirretään valtamerikontteihin.



TÖLKIT TÄYTETÄÄN täyttökoneella ja pakataan kutistekalvolla päällystetyksi 24 tölkin monipakkaukseksi.



VALMIS OLUTPAKKAUS lähtee täytöstä Sinebrychoffin varastoon. Jakeluautonkuljettajat kokoavat toimituksen tilauksen mukaan ja ajavat lastin suoraan kauppoihin. Toimitus on perillä 48 tunnin sisällä.



KONTIT SIIRRETÄÄN satamaan, ja matka kohti Eurooppaa alkaa. Tuoretuotekonteissa lämpötila pidetään 14 celsiusasteessa ja hapen määrä lasketaan 3 prosenttiin. Näin banaanin kypsyminen ei edisty. Olosuhteita seurataan koko ajan.

VITAPLEX®

Monivitamiini Family

Riittoisa 180 tabl.
pakkaus

Uutuus!



10 VITAMIINIA
7 MINERAALIA

Kysy asiantuntijalta:
vitaplex.fi

tuoda raaka-aineita kuin Keski-Eurooppaan. Siksi suomalaisen ruokaketjun toimijat tuntevat yhteenkuuluvuutta”, Csaba Jansik kuvailee.

Tuottajat ja teollisuus tarvitsevat toisiaan, ja vähittäiskaupat suosivat suomalaisia tuotteita.

”Täällä vallitsee ’vain yhdessä voimme pärjätä’ -tilanne.”

Suomalainen ruokaketju on Jansikin mukaan hyvin organisoitu ja tehokas. Toisaalta keskittynyt jakelu tekee siitä haavoittuvan.

”Jos Etelä-Suomen jakelussa tapahtuu häiriö vaikkapa myrskyn takia, koko Suomen elintarvikehuolto voi olla uhattuna.”

Ruokaketjun heikkous on se, että ruoan tuonti kasvaa, mutta vienti ei. Jalostetun ruoan tuominen on jo halvempaa kuin sen tuottaminen Suomessa. Tästä johtuen vihannesten, hedelmien, lihan ja juuston tuonti on lisääntynyt. Myös öljykasveja, kuten soijaa ja rypsiä, tuodaan paljon valkuaisrehuksi.

Vienti vetää huomattavasti, sillä maatalouden tuottavuus ei ole pitkien etäisyyksien, maaperän ja ilmaston vuoksi yhtä hyvä kuin muualla Euroopassa.

”Emme kuitenkaan pystyisi olemaan omavaraisia. Suomi ei tuota sitä lohimäärää, mitä kansa syö. Ruisleivissäkin on noin puolet edullista tuontiruista. Kotimaisuutta halutaan, mutta siitä ei välttämättä olla valmiita maksamaan”, Jansik tiivistää.

Tuotteita lähitiloilta

Yksi suomalaisen ruokaketjun vahvuuksista on jäljitettävyyttä. Lihatiskillä, kananmunapaketeissa ja salaateissa kerrotaan yhä useammin, miltä

tilalta tuotteet ovat peräisin.

Lähiruokatrendistä on puhuttu jo pari vuotta. Mutta mitä lähiruoka tarkalleen ottaen on?

”Kun teimme hallituksen lähiruokaohjelmaa, päädyimme paikallisuorokamäärittelmään. Lähiruoka on tuotettu ja valmistettu oman maakunnan alueella”, sanoo Maa- ja metsätalousministeriön lähiruoka-koordinaattori **Kirsi Viljanen**.

Rajat myös joustavat. Ääriesimerkkejä ovat poro ja hilla, joita saa Helsingissäkin kutsua lähiruokaksi, koska niitä ei ole saatavilla lähempää. Viljasen mukaan kuluttajat ovat yhä kiinnostuneempia lähiruokasta.

”Moni on huolissaan tuottajien asemasta ja siitä, saavatko he oikeudenmukaista hintaa tuotteistaan. Siksi ruokapiirit ja osuuskunnat ovat kasvattaneet suosiotaan.”

Laadulla on väliä

Csaba Jansik muistuttaa, etteivät kuluttajien asenteet silti näy vielä ostokäyttäytymisessä.

”Kuluttajilla on ostoksilla kolme kriteeriä: hinta, hinta ja hinta. Lähiruoka ei ole vielä tehnyt läpimurtoa, mutta ehkä näin tapahtuu, jos kaupat alkavat mainostaa lähiruokaa entistä äänekkäämmin”, hän sanoo.

”Toisaalta on yhä kasvava ryhmä niitä kuluttajia, joille ruoan laatu, alkuperä ja vaikutukset paikallistalouteen merkitsevät hintaa enemmän. Kauppiaiden pitäisi nostaa paikallistuotteita aktiivisesti esiin”, Kirsi Viljanen jatkaa.

S-ryhmän lähiruokastrategian mukaan osuuskunnat pyrkivät aktiivisesti etsimään paikallisia tuottajia ja tukemaan heidän toimintaansa.



Kaikilla tuottajilla on mahdollisuus saada tuotteitaan S-ryhmän ruokakauppojen valikoimiin tuottajan koosta riippumatta.

”Korkea suomalaisuuden ja omavaraisuuden aste ruoassa ovat meille tärkeitä. Lähiruokastrategiamme on yksinkertainen. Haluamme tarjota kuluttajille ruokaa maakunnasta ja auttaa pieniäkin toimijoita laajenemaan”, kertoo S-ryhmän päivittäistavarakaupan johtaja **Jukka Ojapelto**.

Paikalliset yritykset luovat maakuntiin hyvinvointia ja työtä. Siksi S-ryhmässä halutaan edistää niiden toimintaa. Maakunnan omat herkut ovat asiakkaille tärkeitä tuotteita.

”Meillä on lähiruokatarjonnassa vielä parantamisen varaa. Lähtökohta on, että tarjoamme ruokaa, jota asiakkaat haluavat ostaa”, Ojapelto sanoo. •



SUURET VALTAMERIALUKSET

saapuvat valittuun Länsi-Euroopan satamaan. Suomeen matkaavat kontit siirretään pienemmällä konttialuksella Helsingin Vuosaareen. Matka Väli-Amerikasta Suomeen kestää kokonaisuudessaan 3-4 viikkoa.



KUN BANAANIT saapuvat perille, ne kypsytetään Inexin logistiikkakeskuksessa sijaitseissa kypsytyshuoneissa. Huoneiden lämpötila nostetaan 18 asteeseen. Ilmaan lisätään typpeä ja etyleeniä kypsyysprosessin käynnistämiseksi.



MYYNKIPYSÄT

BANAANIT keräillään ja toimitetaan myymälöiden tilausten mukaan.



MISTÄ ON UUDET KOTIMAISET PANNUT TEHTY? VANHOISTA PANNUISTA TIETENKIN.

Kurkkaa keittiökaappiisi ja tuo vanhat pannusi ja kattilasi kiertoon. Samalla saat kampanja -hintaan uudet, vähintään 70% kierrätysmateriaalista valmistetut pannut.



Kovanaama
24 cm paistokasari
49⁵⁶ (Norm. 61,95)

Kovanaama
26 cm paistinpannu
31¹⁶ (Norm. 38,95)



Kampanja voimassa 28.2.2014 asti. Ei kierrätyspakkoa.



TEKSTI TEIJA AALTONEN
KUVAT SUVI ELO

Herne rokkaa ruokana

Papusoppa, hernari ja rokka – rakkaalla ruoalla on monta nimeä. Jalostajan Perinteistä hernekeittoa on valmistettu Turun Artukaisissa jo vuodesta 1952.

Parhaat perinteet pitävät pintansa vuosikymmenestä toiseen. Hernekeittoa on syöty Suomessa jo keskiajalta lähtien, ja torstai on yhä hernekeittopäivä lukemattomissa lounaspaikoissa. Perinne juontuu kaukaa katoliselta ajalta. Perjantai oli tuoloin paastopäivä ja edeltävänä päivänä haluttiin syödä tuhdisti.

Jalostajan Perinteinen hernekeitto tuli markkinoille vuonna 1952. Se saavutti heti sijan suomalaisten soppalautasilla. Vuosien saatossa hernekeitosta tuli Jalostajan klassikkotuote.

”Hernekeitto ei ole vientituote, sillä joka maalla on siitä oma versionsa. Ruotsissa syödään vain keltaisista herneistä keitettyä hernekeittoa, saksalaisten versiossa on mukana porkkanaa ja makkaraa. Keski-Euroopassa syödään myös tuorehernekeittoa”, kertoo Oy Lunden Ab Jalostajan myyntipäällikkö **Jaakko Lundén**.

Hernekeitto on terveellistä ruokaa, sillä palkokasvit sisältävät pal-

jon kuitua ja proteiinia. Soppa sopii niin mainiosti vähähiilihydraattiseen ruokavalioon ja kuntoilijan lautaselle, että perinteistä ruokaa voisi kutsua jopa moderniksi.

Arjessa hernekeitto on helppo ja edullinen valmistaa. Jalostajan Perinteinen hernekeitto on myös säilöntäaineeton, lisäaineeton, laktoositon ja gluteeniton.

Laskiaisruokaa

Monelle hernekeitto on talviruokaa. Kansa hamuaa hernekeittoa esimerkiksi heti joulun jälkeen, kun kinkunrippeet halutaan käyttää herkullisesti hyödyksi. Hernekeiton koko vuoden myyntimäärästä noin 40 prosenttia myydään vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana.

Kulutus huipentuu laskiaiseen. Tuolloin Jalostajan Perinteistä hernekeittoa myydään niin paljon, että tuotannossa menekkiin pitää varautua tekemällä pidempää työviikkoa marraskuun alusta helmikuun loppuun.

Yhdessä kahdeksan tunnin työvuorossa valmistuu 46 000–47 000



Suomalaiset ostavat hernekeittoa keskimäärin 3,4 kertaa vuodessa.



1.



2.



3.



4.



5.

1. Kotimaiset herneet pakataan tuhannen kilon säkkeihin. Välivarastossa ne odottavat pääsyä pesuun. 2. Ari Taskinen annostelee lihaa hernekeittopataan. Liha lisätään mukaan keiton esikypsytysvaiheessa. 3. Johanna Ekman täyttää hernekeittoinlinjan tölkinsulkijan kansi-makasiinia. Kuulosuojaimet tulevat tarpeeseen äänekkäässä tehtaassa. 4. Tyhjät hernekeittoölkit matkaavat kohti täyttökoneetta. 5. Jan-Erik Ihamo purkaa kuumennuskäsittelyssä käyneet hernekeittoölkit autoklaavista.

●●● Joka maalla on hernekeitosta oma versionsa.

hernekeitotölkkiä. Vuodessa soppaa syntyy 7,5 miljoonaa tölkkiä. Koko määrä popsitaan kotimaassa.

Puutarhasta purkkiin

Kun Jalostaja perustettiin vuonna 1936, liikeideana oli puutarhan anti-
mien tehdasmainen jalostaminen ja kauppa. Vuonna 1947 yritys toi markkinoille ensimmäiset säilykkeensä: kukkakaalin ja vihreät herneet.

”Jalostajan Perinteinen hernekeitto on yksi vanhimmista kuluttajien edelleen käyttämistä suomalaisista elintarvikkeista. Resepti on pysynyt samana, vain suolan ja lihan määrää on hienosäädetty”, kertoo Oy Lunden Ab Jalostajan valmistuspäällikkö **Kimmo Kontto**.

Historiaa henkivän tehdasraken-
nuksen uumenissa toimii nyt tehokas elintarviketuotantolaitos.

Herneet matkaavat varastotilaan 1 000 kilon säkeissä Varsinais-Suomen alueen viljelijöiltä. Jokaisesta herne-erästä otetaan laboratorio-
näytteitä laadun varmistamiseksi. 34 000–36 000 kilon kuormallinen herneitä riittää noin 1–1,5 viikon tarpeisiin. Vuodessa herneitä menee 900 000 kiloa.

Aluksi herneet matkaavat pesuun, joka on saanut lempinimen Tankavaara, sillä menetelmä muistuttaa kullanhuuhtontaa vatimaisessa vaskoolissa. Pesua seuraa punnitus. Sitten herne saa näyttää hurjan turpoamisvoimansa, kun liotusammeen pohjalle kaadetaan 300 kiloa herneitä. Seuraavana aamuna ne yltävät piripintaan.

Liotuksesta herneiden tie vie keittokattilaan ja 30–45 minuutin esikypsytysvaiheeseen, jonka aikana mukaan lisätään myös liha.



Jalostajan myyntipäällikkö Jaakko Lundén klassikkotuotteen äärellä. Tehdas käyttää tuotannossaan ympäristöä säästäviä raaka-aineita ja valmistusmenetelmiä.

Syötävää neljä vuotta

Esikypsytyksen jälkeen keittokattiloiden alaosan paineventtiilit avataan, ja keitto virtaa putkea pitkin välisäiliön kautta tölkitysvaiheeseen. Robotit hoitavat tölkituksen, kansi-
kiinnityksen, tölkkien pesun, kuivauksen ja tarkistuspunnituksen sekä päivämäärän ja kellonajan leimauksen.

Jäljellä on vielä viimeinen tuotannon vaihe, jossa tölkkikerrokset pakataan reikälevyillä erotettuina 350 kiloa painaviksi eriksi. Erät

kärrätään metallihäkeissä suuriin sadetusautoklaaveihin eli sterilointilaitteisiin, joissa niiden päälle sataa 120-asteista vettä.

Autoklaavit steriloiivat erät ja tekevät säilykkeistä nimensä mukaisia eli huoneenlämmössä avaamattomina pitkään säilyviä. Samalla keitto kypsyy lopulliseen kypsyyteensä. Jalostaja takaa hernekeitolle neljän vuoden säilyvyyden, mutta käytännössä keitto on täysin syömäkelpoista niin pitkään kuin tölkki on ehjä. •

FLORA – 45 VUOTTA ARJEN RUOKAJUHLAA!

SYNTTÄREIDEN KUNNIAKSI ARVOMME **45** kpl KUUKAUDEN RUOKAKORIA!



**RUOKA-
KORIN
ARVO
900€!**

Osallistu ostamalla 2 mitä tahansa
Flora-tuotetta kampanja-aikana
1.1.–28.2.2014.

Kirjaa ostoksesi osoitteessa flora.fi
ja osallistu arvontaan.

Flora
45v

UUTUUS

Crème Bonjour VOI & RYPSIÖLJY

Pehmeästi levittyvä, täyteläisen maukas uutuus.
Löydät sen voihyllystä.



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan.
Crème Bonjour – Aina hieman parempaa.

Kati Tervo

Talvinen vierailu

Savon mummini ei tykännyt yllätysvieraista. Hän rakasti vieraiden odottelua. Mitä kauemmin odottamisen ihanuus kesti, sen parempi. Sai leipoa nisua ja rieskaa, täyttää kaappia ruoilla ja pedata sängyt valmiiksi. Kurkata ulos, joko auto kaartaa pihaan. Aistia talon hiljaisuutta ennen sen täyttymistä sukulaisten äänistä.

Kissani oli kerran hiihtolomareissulla mukana mummulassa. Se kyttäsi viljalyhteessä istuvia punatulkkuja ikkunan takana hännänpää vispaten. En tiennyt sen hautovan murhaa. Liki-näköinen mummu heräsi ennen muita ja päästi kissan ulos. Kun me lomalaiset nousimme vitkastellen ylös, mummu kehuskeli kissan pyydystäneen hiiren. Vai hiiren! Keittiön lattia oli kuin tyynysodan jäljiltä. Emännän kiittelemä katti oli napanut pihalta lihavimman tulkun ja tuonut paistin suussaan keittiöön näytille.

Järkytyin murhasta, ja kirjoitin siitä päiväkirjaan. Liimasin sivulle höyhenen todisteeksi. Lemmikkini oli kylmäverinen linnuntappaja. Sitä oli vaikea tajuta. Uhrista oli tirsunut veri-jälkiä räsymaton vaaleaan raitaan. Mummu nolestutti, koska oli sillä lailla erehtynyt. Vaikka taisi häntä meidän kaupunkilaisten kauhistelut huvittaaakin.

Helmikuun aurinko häikäisi niin, että silmät valuivat vettä. Askeleet narskahtelivat maantiellä, ja lystitytti, kun huurua höyrysi kaikkien suusta. Ukki yllätti valjastamalla hevoson reen eteen. Sullouduimme vällyihin, ja teimme ajelun. Jalakset kiidättivät liukkaasti ja lähes äänettä ohi navetan AIV-rehutornin. Hevosvoima jylläsi.

Mummun keittiössä ikkunalaudalla rehotti paavalinkukkia, penkillä soi putkiradio ja leivinuunin takana puuhellalla muhi padassa karjalanpaisti. Ruokaa odotellessa sain kaivaa kaapista esille Topeliuksen satukirjan ja selata sieltä esille oikean aukeaman. Äiti ryhtyi lukemaan Adalmiinan helmeä. Sadun opetus ylpeästä prinsessasta ja nöyrästä sydäimestä mietitytti. Halusin kuulla sen aina uudestaan.

Isä palasi töihin meitä aikaisemmin. Tuliaisena oli ahvenkukkoa ja savon kummia sanoja. Juna-matkalla äiti joutui selittämään, mitä keinosiementäjä puuhaa ja monta muuta maalaistalossa kuultua outoa sanaa. Savossakin maailma avartui. Vanhanajan makuuvaunun hytissä matka taittui kodikkaasti. Hädässä helpotti pieni posliinipotta. Raiteiden turvallinen kolke nukutti niin ylpeän prinsessan kuin nöyrän sydämen.

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





Laulaen Muumilaaksoon

Rakastetun kirjailijan **Tove Janssonin** syntymästä tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta. Ensimmäisen muumikirjan ilmestymisestäkin on vierähtänyt jo liki 70 vuotta. Juhlamieltä voi nostattaa laulamalla yhdessä Muumien kanssa.

Lauluretkellä matkataan tuttujen hahmojen saattalemana Muumilaakson halki. Eikö tekisikin mieli mennä mukaan, kun Nuuskamuikkusen huilun sävelet helisevät ja Pikku Myy räppää koko perheen iloksi?

Uuden muumimusiikin sanat on taituroinut rakastettu kirjailija **Hannele Huovi**, ja sävelmistä vastaa pedagogi **Soili Perkiö**. Heidät on yhdessä pal-

kittu myös Lastenkulttuurin valtionpalkinnolla.

Laadun takaavat esittäjät. Mukana ovat muun muassa **Eija Ahvo**, **Johanna Kurkela**, **Jarkko Tamminen**, nuori lupaus **Viivi Helisalo** ja dubatuista elokuvista tuttu **Markus Bäckman** sekä Tapiolan kuoro. Kirjan mukana on cd-levy ja nuotit myös omaan musisointiin.

Kuvittajapariskunta **Riina ja Sami Kaarla** kunnioittaa Janssonin tuotannon filosofiaa ja harmoniaa. He tuovat kuvituksissaan esiin Muumien iloisuuden, energian ja huumorin.

HANNELE HUOVI, SOILI PERKIÖ:
MUUMIPERHEEN LAULURETKI
Kuv. Riina ja Sami Kaarla
48 s. Tammi



OMA APU PARAS
RIIKKA PULKKINEN: IIRIS LEMPIVAARAN LEVOTON JA PAINAVA SYDÄN
180 s. Otava
Iiris tulee jätetyksi, mutta ei hätää. Kotikutoinen terapia, saippuaopperat ja kasikymppinen naapuri auttavat selviämään uudessa elämäntilanteessa.



ELÄMÄ URKENEE
DANIELLE STEEL: ISO TYTTÖ
Suom. Pirjo Ruti
350 s. WSOY
Naisviihteen bestselleristi pureutuu kauneusihanteisiin. Pullea, hyljeisittyy tyttö rakentaa minäkuvaansa samalla, kun hän luo uraa.



SANOJEN VOIMA
MARKUS ZUSAK: KIRJAVARAS
Suom. Pirkko Biström
558 s. Seven
Itse kuolema kertoo sodan eri puolista, mutta tarina kuvaa myös rakkautta ja rohkeutta. Teksti näyttäytyy elokuvana maaliskuussa.



ASENNE RATKAISEE
KALLE ISOKALLIO: UUTTA MATOA KOUKKUUN
240 s. Paasilinna
Veijarikirjailija on koututanut Mato Valtosen lannistumattoman elämänsänteen, jonka avulla mies on tehnyt ja saavuttanut mahdolltomia.



KUVITELTU TULEVAISUUS
VERONICA ROTH: OUTOLINTU
Suom. Outi Järvinen
480 s. Otava
Ihmiset on jaettu Vaatimattomiin, Rehteihiin, Teräviin ja Uskaliisiin. Nälkäpeli-henkisen trillerisarjan alitus iskee nuoriin.



TERRORISMIN UHKA
LEE CHILD: LINNOITUS
Suom. Jukka Jääskeläinen
482 s. Karisto
Reacher seuralaisineen kidnapataan. Piinaava matka päättyy autioon kaivoskaupunkiin, jossa he päätyvät rasistisen ja aseistautuneen lahkoon armeijalle.



Lue lisää
Rypsiporsas®-lihasta
ja katso Tomin resepti:
HooKoo.fi



Rypsiporsas®-tuotteet
tunnistat vihreistä etiketeistä
ja pakkauksista.



”Rypsiporsas on monessakin mielessä maailman parasta porsaanlihaa.”

”Tarkkaan valituilla Rypsiporsas-tiloilla vastuullisesti kasvatetut porsaas herkkutelevat viljan lisäksi rypsillä. Yksinkertainen, mutta mullistava suomalainen oivallus pääsee parhaiten oikeuksiinsa lautasella: Rypsiporsas-liha on maukkaampaa, mureampaa ja sen rasva on parempilaatuista. Lyhyesti sanottuna se on huikean hyvää kotimaista lihaa.”

Tomi Björck, keittiömestari

TEKSTI JUKKA NORTIO
KUVITUS TUOMAS IKONEN

Rahastot palkitsevat säästäjän

Rahastosäästäminen on saavuttanut suuren suosion. Vaivattomuus, pankkitilejä paremmat tuotto-odotukset ja eri elämäntilanteisiin sopivat vaihtoehdot tekevät rahastoista houkuttelevan säästötavan.



Jokaisella rahastolla on säännöt. Niissä määritellään, mihin rahasto saa sijoittaa.



**Maista lihaisia
Rypsiporsas® -
uutuuksia:**

Pankkitilille säästäminen on yleistä, mutta se ei välttämättä ole kannattavin säästämisen muoto. Erityisesti matalan korkotason aikana säästöille ei juurikaan saa tuottoa.

Ei ihme, että yli 700 000 suomalaista on valinnut rahastosäästämisen, jonka avulla he haluavat turvata säästöjensä arvoa.

”Rahasto on ammattilaisen hoitama salkku, josta säästäjä omistaa osuuden”, myyntijohtaja **Jussi Lilja** sijoituspalvelutalo FIMistä avaa rahasto-termiä.

Rahastojen päätyypit ovat osakerahasto, korkorahasto ja yhdistelmärahasto. Osakerahasto koostuu yritysten osakkeista ja korkorahasto muun muassa valtio- ja yrityslainojen osuuksista. Yhdistelmärahastossa on sekä osake- että korkosijoituksia.

Lisäksi yleistynyt rahastotyyppi on varainhoitorahasto, joka sisältää osuuksia eri rahastoista.

”Varainhoitorahastot ovat rahastojen rahastoja, joiden etuna on sijoitusten suuri hajautus. Ne ovat myös verotuksen kannalta tehokkaita, sillä varainhoitorahastojen sisällä tehdyt voitolliset kaupat eivät heti aiheuta veroseuraamuksia”, Lilja kertoo.

Rahastojen toiminta on tarkoin säänneltyä. Jokaisella rahastolla on säännöt, jotka Finanssi- ja valvonta vahvistaa. Säännöissä määritellään muun muassa se, mille alueelle tai toimialalle rahasto saa sijoittaa.

Rahastossa voi olla rajattomasti osuudenomistajia, ja sen kokonaispääoma voi kasvaa säästäjien tekemien sijoitusten mukaan. Kaikki rahastojen varat ovat osuudenomistajien omaisuutta. ●●●

Neljä askelta rahastosäästäjäksi

Tärkein tehtävä on päätös aloittaa. Sitten tehdään suunnitelma ja sopimus rahastosäästämisestä. Huomioi seuraavat neljä asiaa:

- Säästösumma. Arvioi, kuinka paljon olet valmis säästämään kuukaudessa.
- Riskinsietokyky. Hyvä lähtökohta on tunnistaa, kuinka hyvin kestät ajoittaiset tappiot ja sen, että varat saattavat välillä olla miinuksella.
- Tuottotavoite. Päätä, millaista tuottoa tavoittelet vuositasolla tai koko säästämisajalta.
- Säästöaika. Milloin haluat realisoida tuottosi? Pienempituottoiset rahastot soveltuvat lyhyen ajan säästämiseen. Suurempaa tuottoa voit hakea rahastoista, joissa säästöaika on pitkä.



Ei lisättyä fosfaattia.



Reilusti lihaa ilman lisäaineita!



**Lue lisää
Rypsiporsas®-lihasta:
HooKoo.fi**



●●● "Rahastojen arvosta näkee suoraan säästöjen kehittymisen."

Riski ja tuotto kulkevat käsi kädessä

Rahastosäästämässä on riskejä. Rahastosäästöillä ei esimerkiksi ole samanlaista suojaa kuin talletuksilla, eikä rahastojen tuottoa voi varmuudella ennustaa. Tuotoista voi antaa vain arviot, jotka perustuvat pitkän aikavälin toteutuneisiin tuottoihin.

Matalan riskin korkorahastojen tuotto-odotus on 2–4 prosenttia, ja niiden optimaalinen säästöaika on 1–3 vuotta. Yhdistelmärahastoissa tavoitetuotto on 4–8 prosenttia 3–5 vuodessa. Osakerahastoilla tavoitellaan 8–12 prosentin vuosituottoa, mutta sitä on lupa odottaa vasta yli 5 vuoden säästämisen jälkeen.

Rahastojen riskit kasvavat rintaan tuotto-odotusten kanssa, joten korkeamman riskin rahasto voi tuottaa sekä iloisia yllätyksiä että karvaita pettymyksiä.

"Eurooppalaisiin pk-yrityksiin eli pieniin ja keskisuuriin yrityksiin sijoittavan FIM Visio-rahaston vuotuinen tuotto on ollut yli 14 prosenttia perustamisvuodesta 2002 alkaen. Eksoottisilla markkinoilla voi puolestaan joskus käydä heikosti. Näin kävi Ukraina-rahastollemme, joka jouduttiin lopettamaan koko maan ajaututtua kriisiin", Lilja kertoo.

Ei merkintäpalkkioita asiakasomistajille

Rahastoyhtiö veloittaa säästäjiltä korvauksia sijoitusten hoidosta. Niiden suuruus riippuu rahastotyyppistä.

Korkorahastojen vuosittaiset hallinnointipalkkiot ovat 0,2–1 pro-

senttia ja osakerahastojen 1–2,5 prosenttia rahastojen arvosta.

"Rahastojen arvosta näkee suoraan säästöjen kehittymisen, sillä hallinnointipalkkiot huomioidaan joka päivä rahastojen arvossa", Lilja sanoo.

Hallinnointipalkkion lisäksi rahastoyhtiö perii kiinteähintaisia merkintä- ja lunastuspalkkioita. Rahastoista on kuitenkin usein tarjouksia, joissa hallinnointipalkkiot

ovat tavallista alempia ja merkintäpalkkioita ei ole.

"Osuuskauppojen asiakasomistajat saavat kaikki sijoitukset S-Säästörahastoihin ilman merkintä- ja lunastuspalkkioita sekä S-Säästörahaston hallinnointipalkkiota", Lilja kertoo.

"Rahastosäästäminen on palkitseva ja vaivaton tapa kerätä säästöjä. On hienoa säästää tavoitetta varten ja kuitata voitot palkintona." •

Bonus poikimaan S-Säästörahastoon

Bonus ohjaaminen rahastoon on S-Pankin tuore palvelu, jolla S-ryhmän osuuskauppojen asiakasomistajille avautuu vaivaton tapa aloittaa rahastosäästäminen.

Bonus ohjaaminen S-Säästörahastoihin tuli mahdolliseksi viime vuoden lopulla.

"Osa asiakasomistajista haluaa säästää S-ryhmän Bonus ja hakea sille parempaa tuottoa kuin pankkitilillä", kertoo johtaja **Jari Sinkkonen** S-Pankista.

Rahastosäästäminen aloitetaan avaamalla verkkopankissa S-Rahastotili, jonne Bonus ja muut S-ryhmän rahana maksamat edut maksetaan kuukausittain. Tililtä rahat siirtyvät automaattisesti asiakkaan valitsemaan rahastoon. S-Rahastotilille voi ohjata myös kuukausittaisen säästösumman esimerkiksi palkkatililtä.

"Kun tilillä on vähintään 10 euroa, rahat siirtyvät automaattisesti asiakkaan valitsemaan rahastoon."

Asiakas voi valita yhden kolmesta S-Säästörahastosta, joiden nimet ovat Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea.

Nimet kertovat rahastojen riskitasosta.

Rahastojen sisällöt vaihtelevat siten, että Varovaisessa osakerahasto-osuuk-sien määrä on noin 30 prosenttia, Kohtuullisessa noin 70 prosenttia ja Rohkeassa noin 100 prosenttia. Rahastoja hallinnoi FIM Varainhoito Oy.

Säästäjä kohdentaa säästönsä aina yhteen rahastoon kerrallaan, mutta kohderahastoa voi vaihtaa vapaasti milloin tahansa. Asiakas ei myöskään sido rahojaan tietyksi määräajaksi, vaan hän voi milloin tahansa lunastaa kertyneet säästöt ilman lunastuspalkkioita.

Oman rahaston kehitystä voi seurata vaivattomasti S-Pankin verkkopankissa.

Miksi S-Pankki haluaa nyt tuoda oman rahastosäästämistavan, vaikka markkinoilla on jo suuri määrä erilaisia rahastoja?

"Tämä on asiakkaidemme toiveista syntynyt, aivan uudenlainen ja helppo tapa lähteä mukaan rahastosäästämiseen", Sinkkonen tiivistää.

S-Säästörahastoihin ja Bonus siirtämiseen rahastoon voi tutustua osoitteessa www.s-pankki.fi/rahastot.

Erityisen herkulliset täysjyvämyslit



Täydellinen alku päivään.

Vitalis Crunchy Plus on erityisen herkullinen myslä niin isoille kuin pienillekin. Crunchy Plus -sarjaan kuuluu kolme makuvaihtoehtoa: mehukkaana hedelmäinen Multi-fruit, rouskuvan pähkinäinen Nut-mix ja täyteläisen suklainen Double chocolate.

Kaikki Crunchy Plus -myslit sisältävät rapeiksi paahdettuja täysjyväkaurahiutaleita, joten nautinnollinen makuelämys sisältää myös paljon kuituja ja kivennäisaineita.



Laatu on paras resepti.



Osallistu kilpailuun, voita Teema-aamiaiset!

Lähetä kuponki postimerkillä varustetussa kirjekuoressa osoitteeseen Dr. Oetker Suomi Oy, PL 9500, 00232 Helsinki. Osanottajien kesken arvomme kolme kappaletta liittalan Teema-aamiaisasiastoja neljälle hengelle sekä Vitalis-mysliä (yhden palkinnon arvo yhteensä noin 180 €). Kilpailuaika 1.2.-28.2.2014. Arvonta suoritetaan 14.3.2014. Ilmoitamme voittajille henkilökohtaisesti.

Nimi _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____

TEKSTI NIINA KORHONEN
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
KUVITUS SAULI PALMU

Aivan solmussa!

Kaulalle solmittu huivi lämmittää, piristää asukokonaisuutta ja korvaa jopa kaulakorun.

Palmikko

Solmu onnistuu pitkällä, suoralla ja paksulla huivilla. Palmikko sopii lämmikkeeksi takkien ja neuleiden kanssa.



1. Huivi taitetaan kaksinkerroin ja viedään niskan taakse.



2. Huivin päät viedään lenkin läpi.



3. Lenkki käännetään kerran ympäri, ja huivin päät pujotetaan uudestaan lenkin läpi.

Boa

Solmu toimii parhaiten juhlovalla, ohuella ja suoralla huivilla. Boasolmu sopii asusteeksi arkeen ja juhlaan. Sillä voi esimerkiksi korvata kaulakorun.



1.

Huivi kierretään kerran kaulan ympäri. Huivin päät ovat tasapitkät.



2.

Oikea pää kieputetaan kaulan etupuoletta huivin ympärille.



3.

Vasen pää kieputetaan kaulan etupuoletta huivin ympärille.



Rinki

Solmuun tarvitaan pitkä ja suora puuvillahuivi. Rinkisolmu kiristää neuleita ja t-paitoja.



1.

Huivi asetetaan niskan taakse. Huivin päät ovat tasapitkät.



2.

Päät sidotaan yhteen tuplasolmulla.



3.

Huivin alapuoli käännetään kerran ympäri. Muodostunut lenkki vietään niskan taakse.

Ylös mullasta

Esikasvatuksen vaiheet
koulinta ja karaisu
saavat nuoret taimet
kasvamaan vahvoiksi.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVITUS JONNA KOIVUMÄKI
KUVAT KUVATOIMISTO GORILLA | FOLIO IMAGES
JA VALMISTAJAT

Kesä on vielä kaukana, mutta taimia voi jo istuttaa ja esikasvattaa tulevaa kasvukautta varten. Esikasvatuksen tarkoitus on valmistaa kasvit riittävän vahvoiksi ulkoistutusta varten.

Esikasvattamisen voi aloittaa, kun luonnonvalo on riittävästi. Liian aikaisin kylvöä ei kuitenkaan kannata tehdä, sillä kovassa sisälämmössä ja vähäisessä valossa taimista kasvaa ohuita ja pitkiä. Ennen maaliskuuta kylvettävät siemenet tarvitsevatkin lisävaloa kasvilampuista.

Kasvikohtaiset kylvöohjeet kannattaa aina lukea siemenpussista, sillä eri kasveilla on hieman erilaiset tarpeet esimerkiksi kylvöajalle ja -astialle. Suuri osa taimista kasvatetaan kuitenkin noudattamalla samoja vaiheita: kylvöä, koulintaa ja karaisua.

Taimikasvatuksen vaiheet



1 Kylvä siemenet harvakseltaan pieniin ruukkuihin tai laatikoihin, joiden pohjassa on reikä. Käytä vähäravinteista kylvömultaa. Tarkasta pussin ohjeista kylvöajankohta ja -syvyys sekä itämislämpötila ja -aika.



2 Kastele kylvökset asettamalla pienet ruukut suurempaan astiaan, jossa on pohjalla huoneenlämpöistä vettä. Taimien kastelu tulee tehdä alakautta tai vaihtoehtoisesti sumutinpullolla, jotta siemenet eivät karkaa veden mukana astian reunoille.



Pieniä siemeniä voi kylvää useamman samaan astiaan. Suuret siemenet vaativat omat astiansa.



4 Koulinnan aika on sitten, kun taimiin ilmestyvät sirkkalehtien jälkeen ensimmäiset varsinaiset lehdet. Siirrä kastellut taimet varovasti omiin astioihinsa. Pidä koulittavat taimet valoisassa paikassa, mutta suojaa niitä suoralta auringonpaisteelta.

3 Peitä suuressa astiassa olevat kylvökset muovikelmulla, jossa on muutama reikä. Aseta astia siemenpussin ohjeiden mukaiseen paikkaan. Osa kasveista vaatii pimeää, osa valoa. Valoisalla ikkunalaudalla voi olla vetoisaa, jolloin kylvöastiat kannattaa asettaa esimerkiksi lämpöä eristävään styroksilaatikoon.

Taimikasvattajan sanasto

Sirkkalehdet = Taimen ensimmäiset lehdet, joiden ulkonäkö poikkeaa usein kasvin myöhemmistä lehdistä.

Koulinta = Koulinnan tarkoitus on tehdä taimet vankemmiksi. Taimet siirretään omiin astioihinsa, jolloin niiden juuret saavat enemmän tilaa.

Karaisu = Karaisun avulla kasvi tottuu lämpötilan vaihteluihin ja sopeutuu hyvin ulkoistutukseen.

Kylvömulta = Tavallista istutusmultaa vähäravinteisempi multaseos, joka sopii siementen istutukseen.

Kasvilamppu = Tehokas erikoislamppu, joka on tarkoitettu lisävaloksi kasveille pimeänä vuodenaikana.



5 Noin viikkoa ennen ulkoistutusta on hyvä aloittaa taimien karaiseminen. Vie taimet päiväksi ulos ja ota taas yöksi sisään.

...

●●● **Kylvöastiat on hyvä pitää lämpimässä, sillä useat siemenet itävät 20–24-asteessa.**



ANNOSIEMENET
Laaja valikoima kukkien,
yrttien ja vihannesten siemeniä.
Kodin Terrat ja Prismat.

**BIO TRISSOL
-YRTTILANNOITE**
Luontoperäinen täyslan-
noiteliuos kaikille kodin
yrteille sekä sisällä että
puutarhassa. Tasapainoi-
nen ravinnekoostumus
takaa voimakkaan kasvun.
Vaaraton ihmisille ja
eläimille. 250 ml. Neudorff.
Kodin Terrat ja Prismat.



KYLVÖMULTA
Siemenkylvöihin ja taimikasvatukseen
sopiva multa on ihanteellinen kasvualusta
pienille, hentojuurisille taimille. Sisältää
kastelua helpottavaa Aquagro-kostutus-
ainetta. Miedosti lannoitettu ja kalkittu. 6 l.
Kekkilä. Kodin Terrat, Prismat, suurimmat
S-marketit ja suurimmat Salet.



SUMUTEPULLO
Erittäin hieno ja pitkäkestoi-
nen sumute kukkien hoitoon.
Sumutemekanismi ei tiputa
pisaroita. Ponnekaasuvapaa.
350 ml. Plastex. Kodin Terrat,
Prismat, suurimmat S-marketit
ja suurimmat Salet.



LOOP-KASTELUKANNU
Kätevässä kannussa on ergonominen otin.
Useita värejä. 1,4 l. Scheurich.
Kodin Terrat ja Prismat.
Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



TURVERUUKKU
Nelikulmaisessa turveruukussa juuristo pääsee
kasvamaan esteettömästi. Ruukku on 100 % bio-
hajoava, joten sen voi istuttaa maahan, kun taimi
on kehittynyt riittävän suureksi. Halkaisija 8 cm.
15 kpl/pkt. Jiffy. Kodin Terrat ja Prismat.



KOHTA SINÄ VOIT VALITA MILLAISTA POSSUA KAUPASTA OSTAT

1.5.2014 lähtien voit valita sianlihan päivittäis-tavarakaupassa alkutuotantotavan perusteella. Tuotantotapa määrittyy lainsäädännön täyttävien tai sen ylittävien erityislupausten perusteella.

SIANLIHAN ALKUTUOTANTOTAVAT 1.5.2014 ALKAEN

- Perustason tuotanto täyttää lainsäädännön vaatimukset
- Luomu täyttää niiden lisäksi luomulainsäädännön vaatimukset
- Laatuvastuu, uusi kansallinen laatujärjestelmä ylittää merkittävästi lainsäädännön vaatimukset tuoteturvallisuuden ja eläinten terveyden osalta

SIANLIHAN ALKU-TUOTANTOTAVAT

Perustaso
tuonti

Perustaso
kotimainen
188 tilaa

Luomu
3 tilaa

Kansallinen laatujärjestelmä*

Laatuvastuu
1440 tilaa

Laatuvastuu
Luomu
9 tilaa

Lainsäädännön vaatimukset

- teurastusmaa
- eräkohtainen jäljitettävyys
- hormonien käyttökielto EU:ssa myytävässä lihassa
- sioilla on saparo
- lisää tilaa eläimille **

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

Luomulainsäädännön lisävaatimukset

- luomurehun käyttö
- ulkoiluvaatimus
- ei porsitushäkkejä
- kaksinkertaiset varoajat antibiooteille
- luomuvälvontakäynti vähintään kerran vuodessa

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

Kansallisen laatujärjestelmän erityislupaukset

- todennetut lain ylittävät erityislupaukset

X

X

Varmistettu alkutuotannon tuoteturvallisuus

- edistää merkittävästi salmonellan nollatoleranssia
- kattava eläintautien ennaltaehkäisyohjelma
- lääkekäyttötarpeen minimointi ja kontrolli
- lisäinformaatiota tiloilta jäljitettävyyteen

X

X

X

X

X

X

X

X

Eläinten terveys maailman kärkeä

- järjestelmässä yli 7000 terveydenhuoltokäyntiä vuodessa
- tiloilla vähintään kolme terveydenhuoltokäyntiä vuosittain
- eläinlääkärin 158 kohdan tuoteturvallisuuden ja terveydenhuollon tarkastuslista

X

X

X

X

X

X

LIHATIEDOTUS

*Täyttää 1974/2006 EU-asetuksen vaatimukset.

**Kansallinen lainsäädäntö ja Laatuvastuu edellyttävät 38 % ja Luomuasetus 85 % suurempaa tilaa kuin EU-lainsäädäntö.

www.lihatiedotus.fi/alkutuotantotavat

TEKSTI HANNA MOILANEN
KUVAT PEKKA SAKKI / LEHTIKUVA

Hämeen lempeät lehdot

Hämeenlinnan mukulakivikaduilta on lyhyt matka Aulangon kansallismaisemaan ja Ahveniston harjulle. Kaupungissa hämäläinen rauhallisuus yhdistyy vilkkaaseen kulttuuritarjontaan.

Kun **Taija Tuominen**, 51, käynnistää urheilumallisen autonsa parkkihallissa ja ajaa luiskaa ylös kohti muita kaupunkeja, hän kuljettaa mukanaan jotain hämäläisestä rauhallisuudesta. Siihen tunnelmaan on hyvä tulla takaisin, kun työt muualla on tehty.

”Hämeenlinna on aina ollut kirjoittajien ja kirjailijoiden kaupunki. Senkin takia täällä on hyvä olla. Ystäväni ja tuttuni asuvat täällä. Vilkkaan kulttuurielämän lisäksi on tietty rauha tarkkailla maailmaa”, kuvaa Tuominen kotikaupunkiaan.

Kirjailija ja kirjoittamista opettavalle Tuomiselle Hämeenlinna on juuri sopivan kokoinen kaupunki hyvien liikenneyhteyksien varrella. Työn vuoksi eri puolille Suomea reisaava Tuominen huomaa maakuntien erot ensimmäisenä murteessa, huumorintajussa ja tavassa jutustella.

”Hämäläisten huumori on jotenkin jäyhää ja suoraa. He ottavat muualta

tulevan ystävällisesti vastaan ja ovat hyvin uteliaita.”

Tuominen on asunut koko ikänsä Hämeessä. Lapsuuden maisemaa olivat Hauhon pellot, metsät ja suojärvet. Aikuisiän asuinpaikka on ollut kaupungissa.

”Ruokakauppa on samassa korttelissa, ja alakerrassa on baari. Elokuva-teatteri, kirjasto, kulttuurikeskus, raatihuone ja kaikki tarpeellinen ovat ihan lähellä.”

Maisemaa halkovat tiet

Lapsuudesta Tuomisen mieleen on painunut sydänhämäläinen maaseutu. Se, jota **Hella Wuolijoki** kuvasi Niskavuori-näytelmässään.

”Olin päivähoitossa navetan tyhjässä karsinassa. Paras ystäväni oli naapurikarsinan vasikka”, Tuominen kuvaa lapsuuttaan 1960-luvulla.

Maalla yksinäinen lapsi oppi viihtymään omillaan. Hän löysi rohkeuden tutkia uutta, avata pimeän ladon

”Rakastuin Aulangon puistoon jo lapsena. Siellä on kuvattu paljon vanhoja kotimaisia elokuvia.”





Vuonna 1907 rakennetusta näkötorjista
avautuu upea näkymä talviselle Aulangolle.



●●● oven ja kurkistaa aina seuraavan met-sän reunan taakse.

Jo pikkutyttönä Tuominen kiin-nitti sukset jalkoihinsa ja hiihti parikymmentä kilometriä Hämeen-linnaan. Kaupungin valoihin kiteytyi-vät unelmat vapaudesta.

”Aulangon puistoon rakastuin jo lapsena. Aulangolla on kuvattu paljon vanhoja kotimaisia elokuvia. Kierte-lin puistometsässä ja etsin kuvaus-paikkoja.”

Tärkeä osa kotiseutua ovat myös hämäläistä maaseutua halkovat tiet, jotka ovat sopivan mutkittavia ja kulkevat vaihtelevien, pehmeiden maisemien keskellä. Tuominen kiersi ne kaikki jo 16-vuotiaana kevytmoot-toripyörällä. Vauhdin hurma on kul-kenut mukana, vaikka nykyisin Tuo-minen ajaakin lähinnä autolla.

Vuosikymmenten unelma

Hämeen lempeät lehdot ja puistot lumosivat **Tarja Rannikon**, kun hän tuli 18-vuotiaana kesätöihin Hau-holle. Taivaita kurottelevat jalopuut ja koko maisema olivat niin toisenlai-set kuin kotona Toholammilla Keski-Pohjanmaalla.

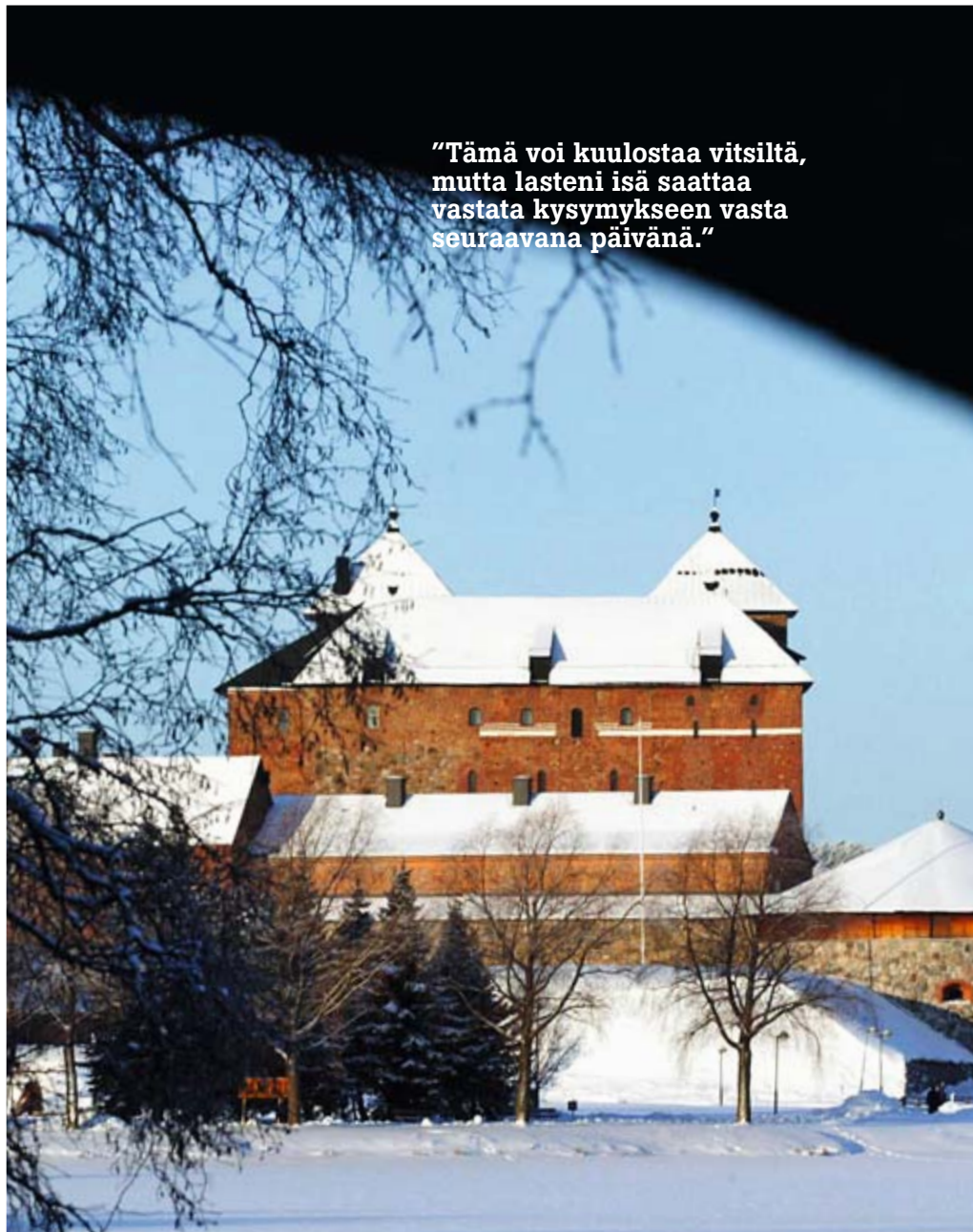
”Seinäjoen-opiskeluvuosina tapa-sin tulevan mieheni, joka oli kotoisin Hämeenlinnasta. Siitä asti toivoin, että saisin joskus asua täällä”, Ran-nikko naurahtaa.

Unelma ei toteutunut heti. Kului parikymmentä vuotta, ennen kuin Rannikko muutti Hämeenlinnaan pysyvästi. Sitä ennen hän ehti asua Jyväskylässä, Turun saaristossa ja muuttaa takaisin lapsuusmaisemiinsa Toholammille. Maalaiselämä ei kui-tenkaan tuntunut enää omalta.

”Oli yllättävän vaikeaa palata aikuisena lapsuuden kotiseudulle. Ihmisillä oli monenlaisia odotuksia ja oletuksia. Kun oli kerran lähtenyt pois, ei enää kuulunut joukkoon”, Rannikko pohtii.

Hämeenlinnassa Rannikko asuu Ahveniston harjun lähellä rintama-miestalossa puolisonsa ja nuorim-man lapsensa kanssa. Ulkoilu- ja hiihtomaastot ovat aivan äärellä. Ja töihinkään Kanta-Hämeen poliisilai-

”Tämä voi kuulostaa vitsiltä, mutta lasteni isä saattaa vastata kysymykseen vasta seuraavana päivänä.”



Hämeen linnan alueella on runsaasti nähtävää. Paikan historiaan voi tutustua esimerkiksi Vankilamuseossa. Linnapuisto puolestaan on suosittu ajanviettopaikka.

tokselle psykiatrisena sairaanhoita-jana työskentelevällä Rannikolla ei ole kuin viiden minuutin kävely-matka.

Vehreyden keskellä

Hämeenlinnasta on tullut Tarja Ran-nikolle kotiseutu, jossa hän uskoo asuvansa loppuelämänsä ajan.

Luonnon vehreys ihastuttaa edel-leen, ja Vanajaveden rannat keskellä kaupunkia ovat kutsuneet kulkemaan jo vuosien ajan.

”Arvostan Hämeenlinnan van-haa ja omaleimaista kaupunkikuvaa mukulakivikatuineen. Keskustaan yhdistyy lähellä oleva luonto ja met-sän tuoksu. Toinen osa kaupungin luonnetta on sen vilkas kulttuuri-tarjonta erilaisine musiikkijuhlineen, teattereineen, keskiaikaisine markki-noineen ja klubi-iltoineen.”

Lapsuudessaan keskipohjalaiseen vaatimattomuuteen tottunut Ran-nikko on viihtynyt hyvin hämäläisten seurassa.

Taijan matkailuvinkit

- Koe Aulanko. Kuljeskele puistometsässä, ja ihastu linnavuorelta avautuvaan kansallismaisemaan.
- Nauti kulttuurista Hämeenlinnan Verkatehtaalla. Tarjolla on taidetta, teatteria, musiikkia, elokuvia ja muita kulttuurielämyksiä laidasta laitaan.
- Tutustu Hauholla Vuolijoen kylään. Vuosittain järjestettävä Niskavuori-viikko tarjoaa kulttuuripitoista ohjelmaa ja monenlaisia tapahtumia.
- Fiilistele tunnelmaa Ämyrockissa, Suomen vanhimmassa ilmaisessa rockfestivaalissa.
- Vieraile Vankilamuseossa tutustumassa vankeinhoidon historiaan sekä vankielämään ennen ja nyt. Museo sijaitsee Hämeen linnan alueella.

Tarjan matkailuvinkit

- Puhahda avantoon Ahvenistolla tai hiihdä Tervaniemen laduilla kaupungin länsipuolella. Tarjolla on eripituisia hiihtoreittejä ja kota, jossa voi paistaa makkaraa.
- Retkeile hämäläisessä järvimaisemassa Lammin Evolla ja Tammelassa Liesjärven kansallispuistossa. Molemmat alueet sopivat hyvin päiväretkien kohteeksi.
- Tutustu Hämeen vanhoihin kirkkoihin. Vanajan kirkko, Hattulan Pyhän Ristin kirkko ja Janakkalan Pyhän Laurin kirkko ovat osa kulttuurihistoriaa.
- Vieraile Hämeenlinnan Taidemuseossa. Laadukas museo vakuuttaa monipuolilla näyttelyillään.

”Pidän hämäläisiä tosi mukavina ja miellyttävinä. Tutustuminen voi olla vähän hidasta, mutta se ei ole tyylyttä tai varautuneisuutta. Perushämäläisyyttä on se, että asioita lähdetään kertomaan hyvin kaukaa ja varsinaista asiaa lähestytään verkkaisesti”, Rannikko kuvaa kokemuksiaan.

”Tämä kuulostaa vitsiltä, mutta lasteni isä oikeasti saattaa vastata kysymykseen vasta seuraavana päivänä. Kantahämäläiset voivat reagoida ja myös suuttua viiveellä.” •

TUTUSTU VELOITUKSETTA!

EASYFITILLÄ ASIAKASOMISTAJA- PÄIVÄ MA 3.2.

Tervetuloa tutustumaan palveluihimme
veloituksetta **maanantaina 3.2. klo 16-20.**

EasyFit on uusi ja monipuolinen liikuntakeskus
miehille ja naisille. Tilamme ovat tyylikkät ja laitteet
laadukkaat sekä helppokäyttöiset.

EASYFIT TARJOAA:

- Sopimus voimassa toistaiseksi 1 kk:n irtisanomisajalla
- Technogym Wellness -kuntosalijärjestelmä
- Sisäpyöräily ja ryhmäliikunta

ASIAKKUUSTARJOUS 3.2.

Asiakkuuden ma 3.2. ostaneille

S-Etukorttia näyttämällä
veloitukseton kuntoilu-
kuukausi.

Etu aktivoidaan
noutaessasi
Wellness-
avaimesi vastaan-
otosta.



VELOITUKSETON KUNTOILUKUUKAUSI!

 **EasyFit.fi**

EasyFit Helsinki Club Yliopistonkatu 8 | helsinkiclub@easyfit.fi

EasyFit Kalasatama Sörnäisten Rantatie 33 D 4. krs. | kalasatama@easyfit.fi

EasyFit Pasila Maistraatinportti 3 | pasila@easyfit.fi

EasyFit Tikkurila Kielotie 4-6 | tikkurila@easyfit.fi

EasyFit Rekola Laurintie 145 | rekola@easyfit.fi

TEKSTI SANNA SUOKKO
KUVAT KAISU JOUPPI

Tulevaisuuden työntekijät

Alepa-ketjun nuorisokurssi tarjoaa mahdollisuuksia nuorille, jotka vielä hakevat suuntaa elämässään. Somaliasta kotoisin oleva Muhiadin, 20, haki mukaan kurssille. Nyt elämä hymyilee.





Kurssille pääsevät nuoret, jotka ovat ilman työ- tai opiskelupaikkaa.

Kun **Muhiadin Muhamed Mahamed** eli tuttavallisemmin Muhis käveli elokuussa Helsingin TE-keskukseen, oli haku HOK-Elannon Alepa-ketjun nuorisokurssille loppumassa. Töille oli tarvetta, sillä paria kuukautta aikaisemmin somalitaustainen nuorimies oli astunut armeijan harmaista siviiliin ja muuttanut Turusta Helsinkiin kuuden sisaruksensa sekä 37-vuotiaan yksinhuoltajaäitinsä kanssa.

”En koskaan unohda nimeä **Pasi Huotari**. Hän ehdotti, että tähän koulutukseen kannattaisi hakea ja että tämä voisi olla juuri minulle se oikea juttu. Kouluaikoina opo ehdotti, että hakisin lähihoitajakoulutukseen. Mutta ei minusta tule lähihoitajaa, en ole yhtään sen tyyppinen ihminen. Päädyin opiskelemaan automaatioalaa, mutta töitä ei ollutkaan. Ainakin Turussa kynnyksellä kummit kaveri, jonka nimikin on aivan kummallinen, osoittautui kerta toisensa jälkeen liian suureksi.”

Seitsemänvuotiaana Suomeen muuttanut Muhis ei ole mietteenen yksin. Hän sanoo olevansa taustansa vuoksi vähän rikkinäinen kaveri, joka koettaa tasapainoilla oman kulttuuri- ja suomalaisen yhteiskunnan välillä.

”Olen kuitenkin sitä mieltä, että maassa maan tavalla. Olen opetellut suomen kielen, minulla on kanta-suomalaisia ystäviä, olen käynyt armeijan ja jopa evankelisluterilaisen rippikoulun, vaikka olenkin islaminuskoinen. Haluan tulla osaksi tätä yhteiskuntaa”, Muhis sanoo.

”Tiedän, että moni Somaliasta tulleista maahanmuuttajista vähek-

syy esimerkiksi armeijan käymistä. Minusta se on outoa, jos en olisi valmis uhrautumaan maan puolesta, joka on antanut minulle ja perheeleni turvapaikan sekä kouluttanut minua”, Muhis ihmettelee.

Seitsemän vuoden ero äidistä
Muhiksen lähtökohdat elämälle eivät olleet helpot. Vanhemmat tapasivat nuorina sekasortoisessa ja sisällissodan runtelemassa maassa. Ja kuten maan tapaan kuluu, naimisiin mentiin heti ja lapset syntyivät sitä mukaa kuin oli tarkoitettu.

Mogadishussa asunut lapsikataras jäi isän ja isoäidin hoiviin, kun Muhiadin äiti lähti Etiopian kautta tavoittelemaan parempaa elämää perheelleen. Äiti oli varakkaammasta perheestä ja sai omilta vanhemmiltaan taloudellista tukea matkajärjestelyihin.

”En nähnyt äitiäni seitsemään vuoteen. Kun tulimme äidin perässä Suomeen, lentokentällä meitä vastassa oli kolme somalinaista. Kysyin isältäni, kuka heistä on äitini.”

Kun perhe pääsi jälleen yhteen, sisaruksia syntyi lisää ja Muhis aloitti Turussa koulun. Hän puhuu vanhemmistaan kauniisti ja kunnioittaa siitäkin huolimatta, että vanhempien avioero hajotti perheen ja vanhimalla pojalla on ollut sulattelemissa uudessa elämäntilanteessa.

”Äitini on elämäni tärkein ihminen. Jouduimme olemaan kauan erossa toisistamme, mutta nyt ymmärrän sen uhrauksen, jonka hän teki aikoinaan vuoksemme.”

Suhde isäänsäkin on jälleen asettunut entisiin uomiinsa. Viikonloppuisin katsotaan yhdessä Valiolii- gan matseja ja isän uusi suomalainen



●●● ”Jonain päivänä haluan olla marketpäällikkö.”



Muhia aloitti työt Alepa Mannerheimintie viime joulukuussa. ”Minut on otettu uskomattoman hienosti täällä vastaan. Toiveissa on tietenkin vakityöpaikka.”

vaimo on Muhiksen mielestä hyvä tyyppi.

”Isä pitää edelleen huolta myös äidistä esimerkiksi taloudellisesti. Äitini pärjää mielestäni loistavasti. Hän on ahkera työntekijä vanhusten talossa, ja työn ohella hän huolehtii meistä seitsemästä lapsesta. Kun hän joskus tulee vanhaksi ja jää eläkkeelle, olen luvannut elättää hänet. Se on minun tehtäväni silloin.”

Kieli on avain yhteiskuntaan

Viime joulukuun alkupuolella Alepa Mannerheimintien myymälässä työnsä aloittanut Muhiaidin suhtautuu luottavaisesti tulevaisuuteen.

”Tämä nuorisokurssi on ollut mahtava juttu. Yritän tehdä duunini hyvin ja päästä eteenpäin. Olen todella kiitollinen tästä mahdollisuudesta. En halua olla ahne, mutta jonain päivänä haluaisin olla marketpäällikkö”, hän hymyilee ujosti.

Muhiaidin mukaan kieli ja työ ovat tärkeimmät avaimet yhteiskuntaan.

”Monet somalit ovat liian sisäänpääntyneitä. Kun tulee pakolaisena maahan, täytyy olla valmis opettelemaan uuden kotimaan kieli ja opiskella ahkerasti.”

Muhiksen maailmassa rasismisana on menettänyt merkityksensä.

”Rasismia esiintyy niin kantasuomalaisten kuin meidän somalaisten keskuudessa. Ihminen on erilainen eri puolella maailmaa, ei siitä mihinkään pääse. Siksi erilaisen kulttuurien edes pintapuolisen ymmärryksen pitäisi kuulua jokaisen yleissivistykseen. Se on rikkautta. On ylimielistä ajatella, ettei maan tapoja ja lakeja tarvitse noudattaa, jos siellä kerran asuu.”

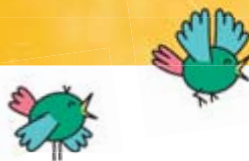
Mutta miksi Muhiaidin sinne rippikouluun meni? Jotta hän saisi olla kummi suomalaisen kaverinsa pojalle, joka syntyi viime kesänä.

”On lottovoitto syntyä Suomeen. Jos on joutunut pelkäämään henkensä edestä ja nähnyt, miten ihmiset ympärillä kuolevat nälkään, suomalainen yhteiskunta tuntuu uskomattoman etuoikeutetulta paikalta ja kerrostaloasunto helleinen ja vessanpönttöineen täydelliseltä luksukselta.” •

Nuorisokurssilla uran alkuun

- Alepa nuorisokurssin haku kohdistuu vaille koulutuspaikkaa oleviin ja työttömiin nuoriin. Tavoitteena on kouluttaa ja sitouttaa alalle potentiaalisia tulevaisuuden työntekijöitä.
- Kurssi koostuu teoriaopetuksesta sekä harjoittelusta myymälässä. Kurssin suorittaneen nuoren kanssa solmitaan neljän kuukauden määräaikainen työsuhde (takuuajakso), jolloin nuori saa normaalia kaupan työntekijän palkkaa kaikkine lisineen.
- Kaikki takuuajaksolla työnsä hyvin suorittaneet työllistyvät Alepaan joko pysyvästi tai esimerkiksi kesälomittajiksi kesälle 2014.
- Nyt meneillään on järjestyksessään toinen nuorisokurssi, josta valmistui 20 nuorta. HOK-Elanto järjestää nuorisokursseja yhteistyössä Spring Housen ja TE-keskuksen kanssa.

Rakentajan luotettavat kumppanit!



mainio

Mainiota lomaa

Mainio on suomalaisen lomanviättäjän tarpeisiin suunniteltu selkeä ja kukkarolle sopiva hirsimökkimallisto.

www.mainiotalo.fi



aitotalo

Rakkaudesta rakentamiseen

Aito, oma koti

Aitotalo on konstailematon omakotitalo, jonka tarjoamat luotettavat ratkaisut asumiseen ovat suomalaiseen elämäntyyliin suunniteltuja.

www.aitotalo.fi



**Kodin Terra
Rakentajapalvelu**

Luotettava kumppani,
kun rakennat tai remontoit

TIESITKÖ, ETTÄ
10 % talopakettin arvosta
kirjautuu bonusostoksi!

Kodin Terrat: Hämeenlinna, Jyväskylä, Kokkola,
Kuopio, Lahti, Nokia, Pori, Rovaniemi, Salo, Tuusula
Muut Aitotalo/Mainiotalo -myyntipisteet:
Prismat Joensuu, Kouvola, Seinäjoki, Turku
S-Rauta Nummela



**Kaikenkattava
rautakauppa**
www.kodinterra.fi



KERRAN POPPIS, AINA POPPIS.



Nakkaa kerran suuhun, niin et lakkaa nakkaamasta.
Ovat nimittäin valmiiksi helppoja ja hyviä.
Välillä mukaan tutut Nuggetit ja se on siinä.

kariniemen.fi



Taltuta talvitukka

Hoitavat hiustuotteet silottavat pakkasella sähköistyvät hiukset. Öljyä sisältävä sampoo hemmottelee ja tuo kiiltoa kuivaan tukkaan.



1 L'ORÉAL PARIS STUDIO LINE SILK & GLOSS FIXING SPRAY -HIUSKIINNE, 250 ml, antaa vahvaa pitoa ja taltuttaa erityisesti irtahiukset. Kiinteen sisältämä silkkiiute tekee hiuksista kiiltävät ja pehmeät. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

2 L'ORÉAL PARIS STUDIO LINE SILK & GLOSS FIXING MOUSSE -MUOTOVAAHTO, 200 ml, vähentää hiusten sähköisyyttä. Silkkikuituja sisältävä tuote jättää hiukset kiiltäviksi ja helposti muotoiltaviksi. Pitkäkestoinen kiinnitys. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

3 BIOZELL CLASSIC -MUOTOILUGEELI, 150 ml, poistaa sähköisyyttä ja antaa hiuksille kestävän tuen sekä tuuheutta. Geelin avokado-ute kosteuttaa, suojaa ja ravitsee hiuksia. Prisma ja S-marketit.

4 XZ SUKLAA-VANILJA -HOITOSUIHKE, 150 ml, kosteuttaa, vähentää sähköisyyttä ja antaa hiuksille kiiltoa. Hiuksiin jätettävä hoitosuihke sopii erityisesti kuiville ja rasittuneille hiuksille. Prisma ja S-marketit.

5 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE LIQUID OIL -HOITOSUIHKE, 150 ml, selvittää hiukset tekemättä niitä raskaiksi. Hoitosuihke sisältää arganöljyä, joka tuo hiuksiin kiiltoa. Sokokset ja Emotionit.

6 SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR -SAMPOO, 250 ml, korjaa vahingoituneita hiuksia ja tekee niistä kiiltävät. Sampoon nestemäinen keratiini ja ravitseva öljy vahvistavat hiusten rakennetta. Tuote sopii hauraille ja vaurioituneille hiuksille. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

7 SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR -HOITOAINE, 200 ml, suojaa hiuksia kuivuudelta ja kaksiahaaraisilta. Hoitoaineen nestemäinen keratiini ja ravitseva öljy hoitavat hiusten rakennetta, mutta eivät latista hiuksia. Tuote sopii hauraille ja vaurioituneille hiuksille. Sokokset, Emotionit, Prisma ja suurimmat S-marketit.

8 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE GOLD SHIMMER -TEHOHOITO, 150 ml, korjaa hiuksia raviten niitä sisältäpäin. Arganöljy hoitaa ja hemmottelee hiuksia sekä jättää kiiltävän lopputuloksen. Sokokset, Emotionit, Sokos kampaamot, Emotion kampaamot ja Sokos.fi.

9 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE -SAMPOO, 200 ml, sisältää arganöljyä, joka hemmottelee hiuksia. Sampoo tekee hiuksista kiiltävät, sileät ja ilmat. Sokokset, Emotionit, Sokos kampaamot, Emotion kampaamot ja Sokos.fi.

10 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE GOLD SHIMMER -HOITOAINE, 150 ml, selvittää takut ja hemmottelee hiuksia arganöljyn avulla. Hoitoaine jättää hiukset kiiltäviksi ja ilmaviksi. Sokokset, Emotionit, Sokos kampaamot, Emotion kampaamot ja Sokos.fi.

Loraus öljyä, kiitos!

Kasviöljyt tuovat ruokavalioon hyviä rasvoja. Käyttötarkoitukset ja omat makumieltymykset ratkaisevat, millaiseen öljypulloon kaupassa kannattaa tarttua.

Useimpia kasviöljyjä voi käyttää monipuolisesti kaikkeen ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Pullataikinaan sopivat miedonmakuiset tuotteet, leipä- ja sämpylätaikinoihin käyvät kaikenlaiset öljyt. Myös monissa piirakka- tai kakkutaikinoissa sulattavan rasvan voi korvata öljyllä.

Öljyä saadaan puristamalla öljykasvien siemenistä. Poikkeuksia ovat avokado- ja oliiviöljyt, jotka puristetaan hedelmälihasta.

Kasviöljyt ovat sataprosenttista rasvaa. Niiden rasvahappokoostumus eli niiden sisältämä runsas määrä monitydyttymättömiä rasvahappoja tekee kasviöljyistä niin kutsuttuja hyviä rasvoja. Monitydyttymättömien rasvahappojen, kuten omega-3:n, on todettu muun muassa alentavan kokonaiskolesterolia. Tämän vuoksi öljyjä suositellaan käytettävän jonkin verran ruokavaliossa.

Kuumuudenkestävyydestä ker- too savuamispiste. Mitä korkeampaa lämpötilaa öljy kestää, sitä turvallisempaa sitä on käyttää paistamisessa. Kun öljyä kuumennetaan, sen rasvahappojen sidokset alkavat hajota. Tällöin öljy ei ole enää yhtä terveellistä kuin kuumentamattomana.

Avattu öljy säilyy oikein säilytettynä puolesta vuodesta vuoteen. Pulloa voi säilyttää huoneenlämmössä. Jääkaapissa monet öljyt same- nevat ja kohmettuvat, mutta palautuvat ennalleen huoneenlämmössä. Härskiintyneen tuotteen tunnistaa tympeästä hajusta. •



Uppopaistamiseen

KEIJU-AURINGONKUKKAÖLJY

Auringonkukkaöljy on erinomainen E-vitamiinin lähde. Auringonkukan siemenistä puristettu kasviöljy sopii myös vegaaneille.

Öljy toimii salaattinkastikkeissa, majoneeseissa ja leivonnassa. Lisäksi se soveltuu uppopaistamiseen, sillä sen savuamispiste on korkea. Miedon aromin ja hyvän kuumuudenkestävyyden vuoksi öljyllä voi myös rasvata valurautapannut ja padat.



Ravintolisäksi

ELIXI-PELLAVANSIEMENÖLJY

Pellavansiemenöljyssä on kasviöljyistä eniten omega-3-rasvahappoja ja muutenkin erittäin hyvä rasvahappokoostumus. Lusikallinen öljyä parantaa aterian kuin aterian ravintoarvoa.

Öljyä voi nauttia vaikka salaattinkastikkeena tai lisäämällä loraus jogurtin ja smoothiejuomien sekaan. Pellavansiemenöljyn hyvät ominaisuudet heikenevät kuumennettaessa, joten se ei sovellu paistamiseen. Sillä voi myös öljytä puita, käsittelemättömiä työtasoja tai leikkuulautoja.



Aasialaiseen ruokaan

LANFRANCHI-SEESAMIÖLJY

Pähkinäaromiseen seesamiöljyn käytetään paahdettuja seesaminsiemeniä. Öljyssä ei ole lainkaan omega-3-rasvahappoja.

Tummaa seesamiöljyä ei kannata käyttää paistamiseen, sillä sen savuamispiste on alhainen ja se palaa helposti. Öljy on parhaimmillaan aasialaisten ruokien mausteena tai salaattinkastikkeena.



MITÄ EROA?

Huomaa, että siemenille allergiset henkilöt voivat saada allergisen reaktion myös seesami- tai pellavansiemenöljystä.

Kodin yleisöljy

VIRGINO LUOMU

-KYLÄPURISTETTU RYPSIÖLJY

Kylmäpuristettu rypsiöljy sisältää runsaasti elimistölle tärkeitä omega-3-rasvahappoja. Sitä ei käsitellä kemiallisesti tai altisteta valmistuksessa korkeille lämpötiloille. Öljy on maultaan voimakkaampi kuin tavallinen rypsiöljy.

Kylmäpuristettu rypsiöljy sopii kaiken ruoanlaittoon ja leivontaan. Öljy kestää paistamista, mutta sen hieno aromi kärsii korkeissa lämpötiloissa.

Kylmiin kastikkeisiin

RAINBOW EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJY

Ekstraneitsytoliiviöljy on laadultaan korkealuokkainen oliiviöljy, joka on saatu suoraan oliiveista. Sitä ei ole kuumennettu, eikä siihen ole lisätty mitään.

Oliiviöljy sopii moniin kastikkeisiin: salaatikastikkeisiin, pestoon ja marinadeihin. Se kestää myös paistamista, mutta on parhaimmillaan leivonnaisissa ja kylmissä ruoissa.

Korkeisiin lämpötiloihin

OLIVADO EXTRA VIRGIN -AVOKADOÖLJY

Hedelmällistä puristettu neitsytavokadoöljy on miedomman makuista kuin neitsytoliiviöljy. Avokadoöljyä voi käyttää paistamiseen korkeissa lämpötiloissa, sillä sen savuamispiste on erittäin korkea, 255 astetta.

Sellaisenaan öljy sopii salaattikastikkeeksi tai leivän kastamiseen.

Pannulla paistamiseen

BERTOLLI CLASSICO -OLIIVIÖLJY

Miedonmakuinen öljy on sekoite-oliiviöljyä. Siihen käytetään öljyjä, joita saadaan neitsytoliiviöljyjen puristuksessa syntyneestä oliivimäskistä eli sivutuotteesta. Syntynyt tuote on väritöntä, hajutonta ja mautonta, mutta siihen sekoitetaan neitsytoliiviöljyä värin ja maun korjaamiseksi.

Öljy sopii hyvin pannulla paistamiseen, grillaukseen ja kastikkeisiin.

OLE HYVÄ

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



Voita & rypsiöljyä

CRÈME BONJOUR VOI & RYPSIÖLJY

-levitettä saa normaalisuolaisena ja hienolla merisuolalla maustettuna. Vähälaktoosiset levitteet sisältävät 70 % rasvaa. Levite sopii leivälle, leivontaan ja ruoanvalmistukseen. Rasia painaa 400 g.

VALIO OIVARIINI HERKKU valmistetaan voista ja rypsiöljystä. Uudenlainen hapate ja valmistusmenetelmä antavat levitteelle hyvää makua. Vähälaktoosinen, lisä- ja säilöntäaineeton seos sisältää rasvaa 72 %. Sopii myös ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Rasia painaa 500 g.

Jogurttimainen soijavalmistus

ALPRON MAUSTAMATON LUOMUSOIJAJA-VALMISTE on jogurttimainen tuote, jota voi nauttia jogurtin tavoin tai käyttää ruoanvalmistuksessa kermaviiliin sijasta. Siihen voi myös dipata vihanneksia. Tuotteen rasvapitoisuus on 16,8 %, eikä se sisällä eläinperäisiä rasvoja. Pakkaus painaa 500 g.



Nopeasti tuoretta kahvipöytään

MYLLYN PARAS KINUSKIKAMPA on lehtevä, voilla leivottu raakapakastettu kam-paviineri, jonka täyteenä on kinuskia ja vaniljakreemiä. Pussi sisältää 7-8 vähälaktoosista leivonnaista, joita ei tarvitse sulattaa ennen paistamista. Paistoaika 15-20 minuuttia.



Luomuhunaja

SAM-KITEISEN LUOMUHUNAJAN mesilähteenä ovat villit luonnon- ja luomukasvit, jotka sijaitsevat kaukana asutuksista ja teollisuudesta. Hunaja pakataan 250 gramman pahvirasiaan.



Gluteenittomat suklaavohvelit

SEMPERIN GLUTEENITTOMAT SUKLAAVOVELIPALAT on kuorrutettu maitosuklaalla ja täytetty suklaakreemillä. Pakkauksen paino 125 g.



Raikastava pastilli

MYNTHON PEPPERMINT -KURKKUPASTILLI helpottaa nenän ja kurkun flunssan tunnetta ja raikastaa hengityksen. Kääreelliset pastillit sisältävät eteeristä piparminttuöljyä, ovat sokerittomia ja osittain makeutettu stevioglykosidilla. Pussi painaa 60 g.



Rainbow-uutuuksia

TUMMAPAAHTOINEN KAHVI on voimakkaan ja täyteläisen makuinen sekoitus, joka valmistetaan valikoiduista Etelä- ja Väli-Amerikan, Itä-Afrikan sekä Kaakkois-Aasian kahvilaaduista. Sen tunnusmerkkejä ovat hienostunut hapokkuus ja pitkä jälkimaku. Pakkaus painaa 500 g. Valmistusmaa Ruotsi.



SITRUS LONG DRINK on sitruunanmakuinen lonkero. Juoman alkoholipitoisuus on 4,7 til-%. Juoma on pakattu puolen litran pantillisiin tölkkeihin. Valmistus- ja veden alkuperämaa Suomi.



APPELSIINI- JA MANDARIINI-JUOMA on valmistettu appelsiini- ja mandariinitäysmehutiivisteistä. Vaaleankeltaisessa juomassa on lempeän sitruksinen maku. Litran pakkaus säilyy avaamattomana huoneenlämmössä ja avattuna jääkaapissa n. 4 päivää. Valmistus- ja veden alkuperämaa Suomi.



D-VITAMIINI 25 µG JA D-VITAMIINI 50 µG ovat ksyliitolilla makeutettuja mustikan ja vadelman makuisia ravintolisä. Pakkauksessa on 120 gluteenitonta ja laktoositonta puru-tablettia. Yksi tabletti sisältää joko 25 µg tai 50 µg D-3-vitamiinia. Valmistusmaa Suomi.



SUKLAAHOUKUTUS-TÄYTE-KEKSISSÄ on kahden ohuen ja murean keksin välissä pehmeää kreemitäytettä ja maitosuklaakuorrutus. Pakkaus painaa 200 g. Vehnäjauhon alkuperä EU ja valmistusmaa Alankomaat.

TROOPPINEN HEDELMÄ-TÄYSMEHU valmistetaan usean hedelmän täysmehutiivisteistä. Lempeänmakuinen mehu sisältää vain hedelmien omaa sokeria. Avaamattoman tölkin voi säilyttää huoneenlämmössä. Valmistusmaa Suomi.



Aalto-1-satelliitti pian avaruuteen

Suomen ensimmäinen satelliitti, opiskelijaprojektina syntynyt Aalto-1, etsii rakettikyytiä maata kiertävälle radalle.

”Neuvottelemme parhaillaan kyydistä avaruuteen. Se saattaa mennä vuoden 2015 alkuun, jolloin on hyviä laukaisuja”, kertoo projektin koordinaattori, Aalto-yliopiston avaruustekniikan opettaja **Jaan Praks**.

Aalto-1 on vain maitopurkin kokoinen ja painaa 3–4 kilogrammaa, mutta se sisältää mielenkiintoista kalustoa.

Mukana on muun muassa VTT:n kehittämä minikokoinen spektrometri. Se on kuin digikamera, joka tunnistaa kolmen värin sijasta satoja näkyvän valon aallonpituuksia. Spektrometrin avulla voi esimerkiksi kartoittaa kasvillisuutta ja jopa maaperän mineraaleja. Aalto-1-satelliitti testaa näin pientä

kuvaavaa spektrilaitetta ensi kertaa avaruudessa.

Ilmatieteen laitos lähettää Aalto-1:n mukana avaruuteen plasmajarrun.

”Sen avulla kokeillaan aurinkopurjekonseptia ja yritetään jarruttaa satelliitti alas radalta”, Praks kertoo.

Tulevaisuudessa aurinkotuulen työntövoimaa hyödyntävästä, halkaisijaltaan jopa kymmenien kilometrien kokoisesta aurinkopurjeesta kaavailaan voimanlähdetä avaruudessa matkamiseen.

Pienenkin kuorman kuljettaminen avaruuteen on kallista lystiä. Jaan Praks kertoo, että kyydille voi tulla hintaa kymmenen henkilöauton verran.

”Mutta jos käy tuuri, Aalto-1 saattaa päästä matkaan isomman satelliitin kylkiäisenä jopa ilmaiseksi.”



INSIDER, THINKSTOCK

Skanneri löytää ruuhkattomimman WLAN-kanavan

Jos langaton verkko tökkii, syynä ovat usein ruuhkaiset radiotaajuuudet. Naapurin langaton tukiasema saattaa toimia samalla taajuudella kuin omasi. Tällöin molempien tukiasemien lähetykset ruuhkautuu.

Insider on langattomien verkkojen skanneri, jolla voi tutkia, mitkä kanavat ovat pahiten ruuhkautuneita. Lähes kaikki WLAN-verkot toimivat 2,4 GHz:n taajuusalueella, jolla on tarjolla kolmesta viiden megahertsin välein toimivaa WLAN-kanavaa. Kun yhden kanavan kaistanleveys on 20 MHz, menevät vierekkäiset kanavat päällekkäin. Käytännössä vain kolme kanavaa, kanavat 1, 6 ja 11, ei häiritse toisiaan lainkaan.

Insider-ohjelman voi ladata kännykkään tai kannettavalle tietokoneelle. Optimoitava langaton verkko valitaan painamalla hetken ajan sen nimeä. Kun vielä kuljeskellaan ympäri asuntoa tiloissa, joissa verkon pitäisi toimia, osaa ohjelma suositella parasta kanavaa tukiasemalle. Se, miten langattoman tukiaseman lähetykskanava vaihdetaan, selviää laitteen käyttöohjeesta.

Insider-ohjelma ladattavissa osoitteessa www.metageek.net. Android- ja Windows-versiot ovat ilmaisia, OS X -versio maksullinen.

Elektroniikan avulla aktiiviseksi

Kaipaatko pientä potkua takamukselle, jotta päivittäin tulisi liikuttua tarpeeksi? Hyvä motivaattori voi löytyä liikkumiseen kannustavasta elektroniikasta.

Aktiivisuusranneke kannustaa pieniin valintoihin päivän aikana ja kertoo, mitä terveysvaikutuksia valinnoilla on. Askelmittarin avulla on helppo seurata omaa päivittäistä liikumistaan.

POLAR LOOP-AKTIIVISUUSRANNEKE seuraa päivittäistä aktiivisuuttasi jatkuvasti viidellä eri tasolla. Ranneke laskee päivittäin kulutetut kalorit ja kertoo, kun olet ollut paikallasi liian kauan. Rannekkeen muistiin mahtuu 12 päivän aktiivisuustiedot, ja akun varaus kestää 5 päivää jatkuvassa käytössä. Aktiivisuustietoja voi seurata myös Polar Flow -verkkopalvelun tai -mobiilisovelluksen avulla.



SILVA EX STEP-ASKELMITTARI mittaa askeleiden määrää. Pienikokoinen ja helppokäyttöinen mittari asetetaan klipsillä vyöhön tai housun reunaan. Sisäänrakennettu suodatin estää tahattomat tärähdykset. Mukana turvanauha, joka estää laitteen katoamisen.



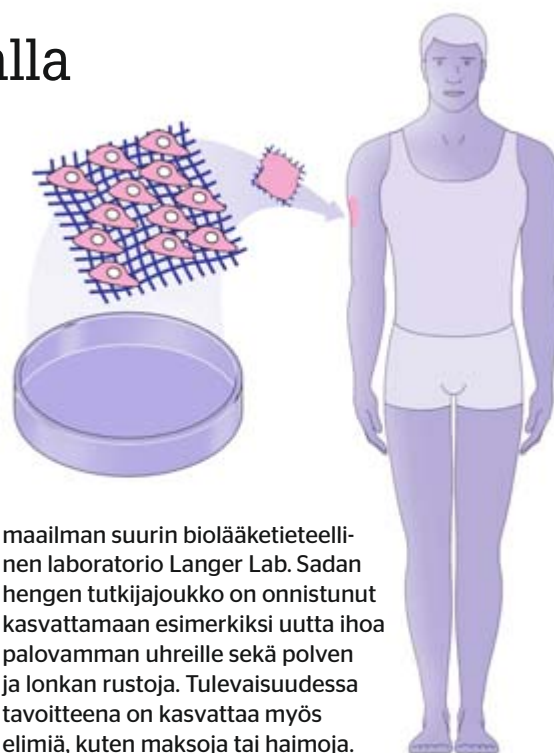
SILVA EX10 DISTANCE-ASKELMITTARI mittaa askelten määrän lisäksi kuljetun matkan pituuden. Kaulassa riiputettava malli mittaa askeleita jopa 45 asteen kulmassa. Tämän vuoksi mittari sopii juoksuun ja reippaaseen kävelyyn. Vedenkestävä.

Kudosteknologialla uusia elimiä

Elävien kudosten kasvatus, tissue engineering, on etenemässä tieteiskirjallisuuden visioista todellisuudeksi. Alan tähtitutkija on Massachusetts Institute of Technologyn (MIT) professori **Robert Langer**.

Perusajatus on yksinkertainen: vaurioitunut elin voidaan korvata kasvattamalla tilalle uusi laboratoriossa. Lähtökohtana on väliaikainen rakenne, polymeeriverkko, jonka pinnalle istutetaan potilaan omia soluja. Bioreaktorin suotuisissa olosuhteissa solukko saa tarvitsemiaan ravinteita ja alkaa kasvaa eläväksi kudokseksi. Tukiverkko hajoaa itseksään kudoksen kasvaessa, ja varaosa voidaan istuttaa osaksi ihmisen elimistöä.

Teknologian kimpussa MIT:ssä työskentelee Langerin johtama,



maailman suurin biolääketieteellinen laboratorio Langer Lab. Sadan hengen tutkijajoukko on onnistunut kasvattamaan esimerkiksi uutta ihoa palovamman uhreille sekä polven ja lonkan rustoja. Tulevaisuudessa tavoitteena on kasvattaa myös elimiä, kuten maksoja tai haimoja.

Arkiaskareissa kertyy noin 2 000–5 000 askelta. Suositeltava päivittäinen aktiivisuus on 9 000 askelta. Puolen tunnin reippaalla kävelylenkillä askeleita kertyy lisää noin 4 000.

Lähde: UKK-instituutti

Poimi kyytiin parhaat palat ja voita Nokia Lumia 1520

Jokainen VAASAN RUISPALAT -pakkaus on arpalipuke. Poimi koodi pussista ja tarkista, oletko voittanut älypuhelimien tai muita mahtavia palkintoja: www.parhaatpalat.fi





THINKSTOCK

Lankaa puusta

Puusta voi tehdä paljon muutakin kuin paperia ja huonekaluja. Yhdistämällä suomalaisen puunjalostus- ja nanoteknologian osaamisen syntyy nanoselluloosaa, jota voi hyödyntää lukemattomissa eri kohteissa aina ilmansuodattimista maa-leihin ja rakennusmateriaaleihin.

Uudenlaisen valmistustavan avulla sellulosaasta saadaan esimerkiksi työstettyä hyvälaatuisia tekstiilikuituja.

Tulevaisuudessa puukuitu voi olla kilpailija ympäristöä rasittaville puuvillapelloille. Runsaan puuvillasadon kasvattaminen vaatii paljon vettä, keinolannoitusta ja kemiallisia torjunta-aineita. Jos Suomen metsien vuotuinen hakkuuylijäämä muunnettaisiin kuiduksi, pystyttäisiin sillä korvaamaan maailman puuvillasta 20 prosenttia.

25–30 miljoonan puukuutiometrin hakkuuylijäämästä voitaisiin valmistaa 5–6 miljoonaa tonnia kuitua. Jos puuvillakuidun tuotanto vähenisi vastaavasti, hiilidioksidipäästöt vähenisivät 120–150 miljardia tonnia ja peltoalaa vapautuisi 18–25 miljoonan ihmisen ruoan tuotannolle.

VTT, Aalto-yliopisto ja Tampereen teknillinen yliopisto kehittävät selluloosapohjaisia tuotteita yhteisessä tutkimushankkeessa.

Pienet perheautot ovat ulkomitoiltaan noin

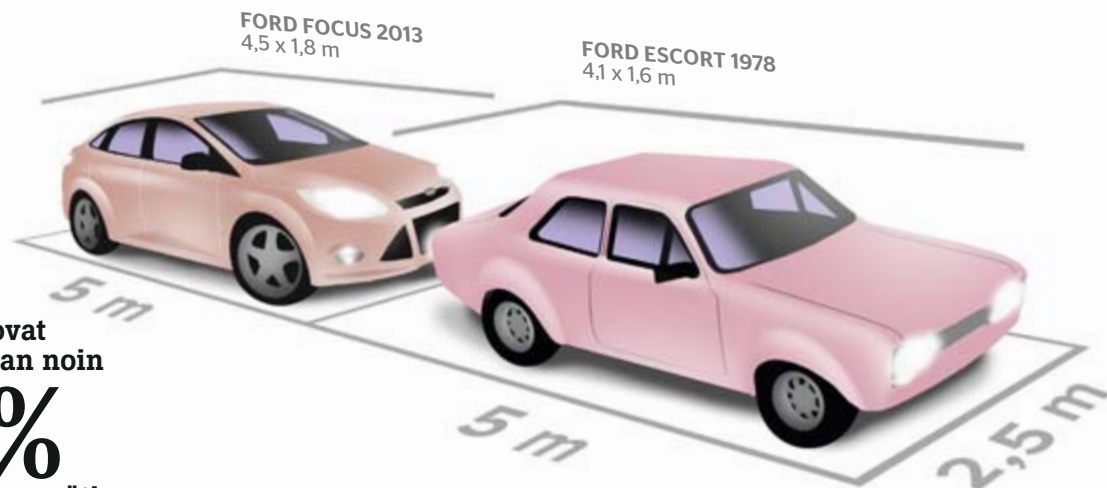
24 %

suurempia ja peräti

55 %

painavampia kuin 30 vuotta aikaisemmin.

Lähde: www.ajovalo.net



Kutistuvat pysäköintiruudut

Suomen pysäköintipaikoilla ajetaan joka päivä yli 130 kolaria. Miksi pelti kolisee niin usein pysäköidessä?

Yksi syy on autojen koon kasvaminen. 30 vuotta sitten valmistettu keskikokoinen perheauto vastaa nyt kooltaan tuliterää pikkuautoa.

Sen sijaan parkkiruudun yleisin koko on pysynyt entisellään 2,5 x 5 metrimissä.

”Kauppakeskukset tekevät usein hie-
man leveämpiä, 2,7 metrin levyisiä, ruu-
tuja pysäköintialueilleen”, kertoo liiken-
nesuunnittelupäällikkö **Petri Suominen**
Espoon kaupungilta.

Miten deodorantti ehkäisee hikoilua?

Usein tuntuu siltä, että hikeä pukkaa pelkästään kainaloista, vaikka tosiasiaa siellä sijaitsee vain pieni osa kehon miljoonista hikirauhasista. Kainalossa on suuria hikirauhasia, joiden toiminnan voi laukaista esimerkiksi stressi. Tämä tunneperäinen hikoilu erittää runsaasti kosteutta.

Hienhaju ei tarkkaan ottaen ole hien vaan bakteerien hajua. Hiki on itsessään hajutonta suolaliuosta, ja kainalot alkavat tuoksua, kun iholla elävät bakteerit hajottavat hien valkuaisaineita.

Miten käyttämämme deodorantit siis ehkäisevät hikoilua? Eivät mitenkään, mutta niiden sisältämä alkoholi ja antibakteeriset aineet tappavat bakteereita ja peittävät kainalon hajut omalla tuoksullaan. Sen sijaan antiperspiranttien sisältämät alumiinisulolat vähentävät kainaloiden hikoilua synnyttämällä hikirauhasten pinnalle ohuen geelikerroksen, joka tukkii kainaloiden hikirauhasten kanavat ja vähentää näin hajuhaittoja.

THINKSTOCK



Ihmisellä on keskimäärin 2,6 miljoonaa hikirauhasta. Kainaloissa niitä on 25 000–50 000. Hikeä erittyy noin litra päivässä.

TWININGS™
OF LONDON

Tea enjoyed since 1706.

MAISTUISIKO ILTAPÄIVÄTEE LONTOOSSA YSTÄVÄN KANSSA?



Ostaessasi paketin Twinings-pussiteetä voit osallistua kilpailuun, jossa on mahdollisuus voittaa iltapäivätee-viikonloppu Lontoossa ystäväsi kanssa.

Tarkemmat ohjeet osoitteessa twinings.fi/afternoontea





UUTUUS!
Laktoositon

täydellinen alku päivällesi



Koti pienelle eläinystävälle

Akvaarion ja pienlemmikkien hoito on mukava harrastus koko perheelle. Hyvä ruoka ja sopivat tarvikkeet pitävät lemmikin tyytyväisenä ja elinympäristön viihtyisänä.



PREMIUM FREDDY -HÄKKI

Laadukas häkki sopii kaneille ja marsuille. Kokonaan aukeava seinä helpottaa siivousta ja lemmikin hoitoa. Kokoontaittuva häkkiosa on kätevä, kun häkkiä kuljetetaan. Mukana myös muovinen heinäkaukalo. Vaaleanharmaa. Koko 95 x 57 x 46 cm.



PREMIUM FREDDY -PELLETTIRUOKA

Kanien ja marsujen täysravinto sisältää muun muassa kuivattua alfalaa, apilaa, ruohoa, vitamiineja ja mineraaleja. Pelletissä on paljon terveellistä kuitua ja luontaiset raaka-aineet. Se on hyväksi myös lemmikin hampailla. 1 kg.



TETRA AQUA ART -SEURA-AKVAARIOPAKETTI

Seura-akvaariossa voidaan pitää useita eri kalalajeja sekaisin. Aloituspaketti sisältää 60 litran akvaarion, mustan valaisinkannen, OneTouch-suodatinpakkauksen, TetraTec HT50 -lämmittimen, hiutaleruokaa kaikille akvaariokaloille sekä vedenhoitoaineita. EasyCrystal-suodatin on helppokäyttöinen ja pitää veden terveenä ja kirkkaana. Mukana ohjeet seura-akvaarion perustamiseen. Akvaariolasin paksuus 5 mm, hiotut reunat. Koko 57 x 35 x 30 cm.



TETRA AQUA ART -NANOAKVAARIOPAKETTI

Nanoakvaario on minikokoinen vedenalainen elioyhteisö, joka sopii elinympäristöksi ravuille, kotiloille tai kasveille. Setti sisältää 30 litran akvaarion lisäksi mustan valaisinkannen, EasyCrystal-suodattimen sekä TetraWafer Mix -ruokaa. OneTouch-suodatinpakkauksen on helppo vaihtaa käsiä kastelematta. Mukana ohjeet rapu- ja sukarapuaquarioiden perustamiseen. Akvaariolasin paksuus 4 mm, hiotut reunat. Koko 28 x 38,5 x 44 cm.

PREMIUM FREDDY -HEINÄ

Heinä sopii ruoaksi ja kuivikkeeksi kaneille, marsuille ja muille jyrsijöille. Koostumus 100 % heinää. Yhdessä pakkauksessa on 12-14 l.

TETRAMIN-PERUSHIUTALEET

Perushiutale sopii ruoaksi kaikille akvaariokaloille. Hyvin sulava ruoka vähentää akvaarivedestä fosfaatteja ja nitraatteja, jotka lisäävät levien kasvua. 100 ml.



TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ

Liikaa lisäaineita?

Moni pitää valmisruokia todellisina lisäainepommeina. E-koodeja löytyy kuitenkin myös kotitekoisista ruoista ja leivonnaisista.



Kotitekoinen vs. valmisruoka

Moni haluaa välttää lisäaineita, mutta ei tule ajatelleeksi, että E-koodeja päätyy helposti myös kotitekoiseen ruokaan. Tässä raaka-ainevalinnat ratkaisevat. Jos suosit esimerkiksi liemikuutioita tai kastikejauheita, myös itse valmistamassasi ruoassa on lisäaineita.

Saarioisten lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Makaroni, suomalainen naudanliha, rasvaton maito, vesi, kananmuna, kuohukerma, suola, rypsiöljy, valkopippuri.

E-koodit: 0 kpl

Kokkikartanon lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Vähälaktoosinen maito, vesi, pasta, suomalainen naudanjauheliha, kananmuna, sipuli, voi, suola, mauste- ja mustapippuri.

E-koodit: 0 kpl



Kotitekoinen lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Makaroni, vesi, lihaliemikuutio (aromivahvenne E635, väri E150c, happamuudensäätöaine E330), sipuli, paistijauheliha, maito, kananmuna, suola, mausteet (paprikajauhe, mustapippuri, kuivattu basilika).
Resepti Yhteishyvä.fi:stä.

E-koodit: 3 kpl

...

Joka kolmas suomalainen syö valmisruokia eli säilykkeitä, eineksiä ja pakasteita viikoittain ja kaksi kolmesta ainakin kerran kuukaudessa. Vain kuusi prosenttia suomalaisista kieltäytyy valmisruoista kokonaan.

Valmisruokia käytetään ennen kaikkea helpottamaan kiireistä arkea. Ne ovat kuitenkin saaneet myös kielteisen leiman. Saarioisten tekemän valmisruokatutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia suomalaisista uskoo, että valmisruoissa on liikaa lisäaineita.

Satunnaisesti kaupan esihyllystä vertailuun valitut tuotteet osoittavat, että mielikuva valmisruokien suuresta lisäainepitoisuudesta on pitkälti virheellinen. Kolmen valmistajan lihamakaronilaatikoista vain yhdessä on käytetty elintarvikeparanteeksi luokiteltavaa aromiainetta. Kahdessa muussa E-koodeja on pyöreä nolla.

Samanlaisen tuloksen antaa eri valmistajien lihaperunasoselaatikoiden vertailu. Kaksi valmistajaa ei ole käyttänyt lisäaineita lainkaan. Yhdestä tuotteesta löytyy emulgointiaine auringonkukkalesiitiini, happamuudensäätöaine sitruunahappo ja värinä käytetty beetakaroteeni.

Kaikkia mainittuja esiintyy ruoassa myös luonnostaan: auringonkukkalesiitiiniä on kasviöljyissä, sitruunahappoa sitrushedelmässä ja beetakaroteenia porkkanoissa.

Lisäksi esimerkiksi margariineissa emulgointiaineena käytettävää lesitiiniä (E322) esiintyy kaikissa soluissa ja suurina määrinä munankeltuaisessa ja soijassa.

Yksi lisäaineisiin liitetty harhaluulo onkin se, että ne ovat keino-
tekoista lisää, jota ruokaan laitetaan.

Ei turhaa käyttöä

Eikö valmisruokaa sitten voi valmistaa kokonaan ilman lisäaineita, kun käytettävät raaka-aineet ovat laadukkaita? Ehkä lisäaineita käytetään ruokiin vain varmuuden vuoksi?

Elintarvikeasiantuntija **Mari Jääskeläinen** Elintarviketeollisuusliitosta torjuu väitteen.

”Lisäaineita ei koskaan käytetä turhaan tai varmuuden vuoksi. Niiden käytölle on aina oltava jokin perusteltu tarve. Käytön ehdot on määriteltävä lisäainelainsäädännössä,

joka on yhtenevä koko EU:n alueella”, hän kertoo.

Keskeisiä syitä lisäaineiden käytölle ovat mikrobien kasvun estäminen, elintarvikkeen ulkonäön, rakenteen ja maun parantaminen sekä laadun säilymisen varmistaminen koko myyntiajan.

”Lisäaineiden käytöstä tulee olla kuluttajalle jotakin hyötyä, eikä niiden käytöllä saa johtaa harhaan”, Jääskeläinen sanoo.

Jatkuvaa arviointia

Löytyykö keittiösi kaapista leivinjauhetta tai soodaa? Näitä samoja kotileivonnasta tuttuja aineita käytetään myös elintarviketeollisuudessa.



"Lisäaineita enemmän kiinnittäisin ruokaostoksilla huomiota kovan rasvan ja suolan määrään. Niiden runsas saanti on tutkitusti terveydelle haitallista."

Lainsäädännöstä johtuen ne pitää kuitenkin pakkausmerkinnöissä ilmoittaa E-koodeina.

Lisäaineiden E-koodijärjestelmä on alun perin kehitetty EU:ssa. "E" numeron edessä merkitsee, että Euroopan unioni on arvioinut lisäaineen turvalliseksi elintarvikekäyttöön. Lisäaineiden turvallisuutta arvioi Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA.

Jos lisäaineella havaitaan turvallisuusarvioinnissa kielteisiä vaikutuksia suurina käyttömäärinä, sille määritellään ADI-arvo. ADI tarkoittaa hyväksyttävää päivittäistä enimmäissaantia, jolle ihminen voi altistua periaatteessa joka päivä koko elämänsä ajan ilman terveydellisiä haittavaikutuksia.

Aikuisilla ADI-arvot harvoin ylittyvät, sillä niille määriteltävät turvamarginaalit ovat suuria. Osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota lisäaineita sisältävien elintarvikkeiden käyttö on täysin turvallista.

Jo käyttöön hyväksyttyjenkin lisäaineiden turvallisuutta arvioidaan jatkuvasti uudelleen. Tällä hetkellä EFSA:n arvioitavana on väriaineiden ja makeutusaine aspartaamin turvallisuus.

Ravinnon turvallisuuden professori **Marina Heinonen** Helsingin yliopistosta sanoo, että lisäaineisiin liittyvät huolet ovat liioiteltuja ja turhia.

"Kaikki, mitä syömmme, on jollain lailla kemialla. Lisäaineita enemmän kiinnittäisin ruokaostoksilla huomiota kovan rasvan ja suolan määrään. Niiden runsas saanti on tutkitusti terveydelle haitallista", Heinonen sanoo. •

Jutun lähteenä on käytetty haastattelujen lisäksi Eviran lisäaineopasta ja Saarioisten valmisruokatutkimusta lokakuulta 2013.



BONUSTELEMALLA RAHASTOSÄÄSTÄJÄKSI

Moni kokee sijoittamisen olevan eliitin puuhastelua, joka ei tavallista ihmistä kosketa. Myös mielikuva siitä, että sijoittaminen vaatii suuren omaisuuden, pitää vahvasti pintansa. S-Pankki lähti rohkeasti muuttamaan näitä mielikuvia, kun se vuoden 2013 lopulla lanseerasi osuuskauppojen asiakasomistajille mahdollisuuden säästää S-ryhmästä kertyvän Bonuksen rahastoon.

Bonus kertyy päivittäisostoista, ruuasta ja muusta elintärkeästä. Monet käyttävät sen tämän päivän ja huomisen ostoksiin ja hyvä niin. Mutta me S-Pankissa halusimme tarjota vaihtoehdon myös heille, jotka haluavat siirtää osan sivuun, ylihuomisen varalle.

S-Pankki haluaa olla mukana asiakkaidensa tulevaisuuden arjessa ja sen rahankäytössä. Siitä heräsi halu kehittää tapa, joka antaa asiakasomistajalle paitsi turvaa ja sujuvuutta, myös vaihtoehtoja tulevaisuuden varalle.

Oletko varovainen, kohtuullinen vai rohkea?

S-Pankki tarjoaa bonussäästämiseen kolme sopivaa rahastoa, S-Säästörahastot nimeltä Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. S-Säästörahastoja hallinnoi S-Pankin tytäryhtiö FIM Varainhoito Oy.

S-Säästörahastojen nimet on valittu kuvamaan rahastojen tuotto-odotuksia ja niihin sisältyvää riskiä. Käytännössä riski on yhtä kuin osakesijoitusten määrä: mitä enemmän rahastossa on osakkeita suhteessa korkosijoituksiin, sitä suurempi on myös tuotto-odotus ja riski.

Helppo aloittaa

Bonusen säästämisen rahastoon on helppo aloittaa S-Pankin verkkopankissa. Valitse sinulle sopiva rahasto kolmesta vaihtoehdosta: S-Säästörahasto Varovainen, Kohtuullinen tai Rohkea ja tee S-Rahastotilisopimus. Sen jälkeen kaikki hoituu automaattisesti: Bonus maksetaan jatkossa S-Rahastotilille ja aina kun tuon tilin saldo on vähintään kymmenen euroa, Bonus siirtyy valittuun rahastoon.

Voit myös koska tahansa tehdä lisäsijoituksia rahastoon. Rahasi eivät ole sidottu rahastoon tietyksi määräajaksi, vaan voit myydä rahasto-osuutesi milloin tahansa. Omien rahastojesi kehitystä on helppo seurata verkkopankissa.

Säästöterveisin

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



TEKSTI SANNA SUOKKO KUVA KAISU JOUPPI

Sunnuntaihiihtäjän luottoystävä

”Täällä sport-osastolla vuoden-aikojen vaihtelut tuntuvat. Kun asfaltti tulee esiin ja aurinko porottaa, pyöräkauppa nytkähtää vauhdilla käyntiin. Vastaavasti valkoinen maa saa aikaan ryntäyksen suksikaupoille. Myyjän näkökulmasta tämä kaikki on haastavaa ja hauskaa.

Sunnuntaihiihtäjien määrä on viime vuosina kasvanut selvästi. Meillä käy paljon lapsiperheitä. Kun perheen pienimmät tarvitsevat suksat päiväkotiin tai kouluun,

usein vanhemmatkin innostuvat uudestaan hiihdosta, jotta pysyvät ladulla jälkikasvunsa perässä.

Suksien ostamisessa vaaditaan lähes aina myyjän apua ja ammattitaitoa. Minun tehtäväni on kartoittaa, millainen hiihtäjä on kyseessä, missä hiihtää, kuinka paljon ja mitä hiihdolta odottaa. Sukset pitää valita hiihtäjän mukaan ja liikkeelle lähdetään hyvin istuvista monoista.

Hiihto on loistava laji ja usein tänne osastolle marssiikin asiakas,

PIIA LAUKKANEN,
sport-osaston myyjä,
Jumbon Prisma.

joka on lähtenyt suksiestoksille lääkärin määräyksestä. Hiihto ei rasita niveliä, kuten moni muu laji, vaan se kuormittaa koko kehoa. Ja mikäs sen parempaa kuin kuntoilla raittiissa ulkoilmassa.

Parasta on, kun asiakas lähtee tyytyväisenä uuden suksipaketin kanssa kohti kassoja. Moni on todennut saaneensa parempaa palvelua meiltä kuin erikoisliikkeestä. Se tuntuu erityisen hyvältä. Omasta urheilutaustasta on tässä ammatissa paljon hyötyä ja iloa.”

Helmikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 81–88 | uutiset s. 89

MATKALLE

S-Etu
4 €



Messumatkalle Tukholmaan

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Nordiska Trädgårdar 2014 -messumatkan yhteydessä aikuisille lasi kuohuviiniä ja lapsille Ville Viking -juoma veloituksetta (norm. 4 e) 20.–22.3. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta alk. 65 e/hlö/C4 -hytissä Helsingistä sisältää bussikuljetukset Tukholmassa, laivamatkat valitussa hyttiluokassa, messulipun Nordiska Trädgårdar -messuille Tukholman messukeskukseen sekä suomenkielisen oppaan palvelut.

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

Reittimatka Ahvenanmaan kautta Tukholmaan

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Maarianhamina-Tukholma-reittimatka alk. 84 e/C4-hytti (norm. 94 e/C4-hytti), Turku-Ahvenanmaa-Tukholma-reittimatka

aamulähdöillä alk. 23 e/C4-hytti (norm. 26 e/C4-hytti) ja iltälähdöillä alk. 50 e/I4-hytti (norm. 56 e/I4-hytti) 31.3. saakka. Bonusta koko matkan hinnasta.

Hinta sis. Helsinki/Turku-Ahvenanmaa-Tukholma-reittimatkan 1-4 hengelle valitussa hyttiluokassa. Henkilöauto ja muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset: www.vikingline.fi tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41577 (1,64 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSRES.



S-Etu
3–10 €

Kulttuuria Savonlinnassa ja Mikkelissä

- S-Etukortilla teatteripaketti alk. 67,50 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 72 e) 5.2.–14.3. Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.
- S-Etukortilla teatteripaketti alk. 59,50 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 64 e) 7.2.–1.3. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, hotellin asukassaan käytön ja teatterilipun *Lainatenori*-komediaan.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4–6, Savonlinna. Tiedustelut ja varaukset: 015 20202, sales.suur-savo@sok.fi
Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelä, Porrassalmenkatu 9, Mikkelä. Tiedustelut ja varaukset: 015 20201, sales.suur-savo@sok.fi

S-Etu
4,50 €

Kylpylälomalle Viimsiin tai Saarenmaalle

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatkat alk. 58 e/hlö (norm. 65 e) Viiksi SPA -hotellissa tai (norm. 69 e) Grand Rose Spa -hotellissa Kuressaarella sunnuntailähdöillä Helsingistä 15.2. saakka. Bonusta laivamatkoista ja ostoista laivalla.
- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatkat alk. 64 e/hlö (norm. 71 e) Viiksi SPA -hotellissa tai (norm. 69 e) Grand Rose Spa -hotellissa Kuressaarella sunnuntailähdöillä Helsingistä 16.2.–30.3. Bonusta laivamatkoista ja ostoista laivalla.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansipaikoin m/s Finlandialla, 1 yön 2 hh:ssa Viiksi SPA -hotellissa tai Grand Rose Spa -hotellissa Kuressaarella sekä aamiaisen hotellissa. Kuljetukset kylpylään eivät kuulu matkan hintaan.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeroline.fi, 06000 4300 (1,75 e/vastattu puhelu+pvm/mpm).

S-Etu
5–11 €



MATKALLE

Kiertomatka itäiseen Saksaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan itäisen Saksan kiertomatkan yhteydessä juomakuponki Finnlinesin laivalla veloitusetta (norm. 4 e) 3.-10.5. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 927 e/hlö Helsingistä sisältää bussimatkat ohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki Finnlinesin laivalla B-luokan 2 hlön sisähytissä, 4 x yöpymisen hotellissa buffet-aamiaisineen, 3 x päivällisen hotelleissa, matkaohjelmassa mainitut tutustumiskohteet, kiertoajelut ja kävelykierrokset sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin.

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

S-Etu
4 €



Pääsiäismatka Riikaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan pääsiäismatkan yhteydessä lasi talon viiniä, paikallista olutta tai virvokkeita veloitusetta (norm. 4,30 e) 18.-21.4. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 424 e/hlö Helsingistä sisältää bussikuljetukset ohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan omalla bussilla, laivaliput kansipaikoin Hki-Tallinna-Hki, matkatavarakuljetuksen liityntäkuljetuksen varanneille, suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinnaan, majoituksen 2 hh:ssa Radisson Blu Hotel Latvijassa, aamiaiset hotellissa (lähtöaamuna aamiainen mukaan), 3 x lounaan, 1 x matkakahvit sekä kiertoajelut, retket ja sisäänpääsymaksut ohjelman mukaisesti.

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

S-Etu
4,30 €



S-Etu
1-5 €



Kaupunkikiertoajelut Helsingissä

- **S-Etukortilla seuraavat edut kaupunkikiertoajelusta: aikuiset 24 e (norm. 29 e), lapset 7-16 v. 14 e (norm. 15 e), lapset 2-6 v. 10 e (norm. 11 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelu on helppo ja hauska tapa tutustua Helsingin nähtävyyksiin. Kiertoajelu on kuin kuunnelma: musiikki ja kaupungin merkittäviin kohteisiin sekä historian tärkeisiin tapahtumiin liittyvä äänimaailma elävöittävät opastusta koko matkan ajan.

Kiertoajelut lähtevät Esplanadin puistosta Fabianinkadulta päivittäin klo 11. Liput: Lähtöpaikalta Esplanadin puistosta sekä Helsinki Expert Shop Rautatieasema (Kaivokatu 1) ja Matkailuneuvonta (Pohjoisesplanadi 19), avoinna: ma-pe klo 9-15, la klo 10-14. Lisätiedot: www.stromma.fi

S-Etu
13,50 €



Suvi Teräsniska Bomballa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 59 e/hlö/vrk/2hh:ssa (norm. 72,50 e) la-su 15.-16.2. Break Sokos Hotel Bomballa Nurmeksessa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, kylpylän vapaan käytön sekä pääsylipun Suvi Teräsniskan keikalle lauantaina 15.2.

Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, Nurmeks. Lisätiedot ja varaukset: 020 1234 908, myynti.bomba@sokoshotels.fi, varauskoodi: BSUV140214 Lisätiedot hotellista: www.sokoshotels.fi

MUSIIKKI & TEATTERI



**S-Etu
5 €**

Kuka Mitä Häh? -musikaali

- **S-Etukortilla Kuka Mitä Häh? -musikaalin liput 44,50 e (norm. 49,50 e) pe 7.3. klo 19 ja la 8.3. klo 15 Peacock-teatterissa. Ei Bonusta.**

Kuka Mitä Häh? -musikaali on räyhäkäs tarina Sliippareista Kekkoslandian Suomessa. Rooleissa mm. Roope Salminen, Ilari Hämäläinen, Markku Häkkinen, Mira Luoti ja Markku Porkka.

Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: Lippupisteen toimipisteistä kautta maan.
Lisätiedot: www.kukamitahah.fi



**S-Etu
5 €**

Espanjalaisen klovnittaren hurmaava soolo

- **S-Etukortilla Pepa Planan PENÉLOPE -esityksen liput 25 e (norm. 30 e) to-la 13.-15.2. Espoon Kaupunginteatterissa Louhisalissa. Ei Bonusta.**

Cirque du Soleil 'ssakin esiintyvän karismaattisen naisklovnin Pepa Planan sooloesitys, jossa Odysseusta kotiin odottavasta Penélopesta kuoriutuu todellinen sankaritar. Aikuisille ja yli 10-vuotiaille.

Espoon Kaupunginteatteri, Louhisali, Espoon kulttuurikeskus, Kulttuurialue 2, Tapiola.
Liput: 09 4393 388 (ma-pe klo 11-17), Lippupiste, www.lippu.fi
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

**S-Etu
2 €**



Laura Pyrrö.

LAURI TUISKU

Rakkaudentäyteisiä konsertteja Kapsäkissä

- **S-Etukortilla Leivoshahvikonserttien liput 23 e (norm. 25 e) su 9.2. ja 23.2. klo 15 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Lipun hintaan sisältyy leivos ja kahvi/tee. Koskee vain uusia varauksia. Ei Bonusta.**
- *My Funny Valentine*, su 9.2. Ystävänpäivätunnelmia duettojen ja romanssien parissa. Veera Railio ja Juha Kotilainen esittävät musikaalikklassikoita, liedlauluja, oopperaa ja operettia - Suklaasydämiä unohtamatta. Pianistina Maija Ruuskanen.
- *Tell Me Truth about Love*, su 23.2. Oopperalaulaja Laura Pyrrö pureutuu rakkauteen kabareemusiikin, operetin, chansonin ja kansanlaulujenkin voimin. Luvassa on onnenhuumaa, tuskaa ja epävarmuutta, kepeyttä ja huumoria unohtamatta. Pianistina Tiina Korhonen.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi
Lisätiedot: www.kapsakki.fi



**S-Etu
16 €**

Ian McEwanin menestysteos Kansallisteatterissa

- **S-Etukortilla Lauantai-ennakkoesitysten liput 16 e (norm. 32 e) la 8.2. ja ti 11.2. klo 19 Suomen Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Britannian tunnetuimpiin nykykirjailijoihin kuuluvan Ian McEwanin menestysteos nähdään nyt ensimmäistä kertaa suomalaisessa teatterissa. *Lauantai* on trillerimäinen tarina, joka piirtää monitasoisen ja terävänäköisen ajankuvan globaaleista vainoharhoista, nykyihmisen kaikkialle ulottuvan kontrollin kaipausta ja sen vastavoimista.

Suomen Kansallisteatteri, Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.
Varaukset ja liput: Kansallisteatterin lippu-
myymälä 010 7331 331 (0,083 e+pvm/mpm),
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).
Etu koskee vain uusia varauksia ja alennus-
lippuja on rajattu määrä. Mainitse varausta
tehdessäsi S-Etukortista.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

**S-Etu
2 €**

Ihmissuhdekomedialla Elannon Näyttämöllä

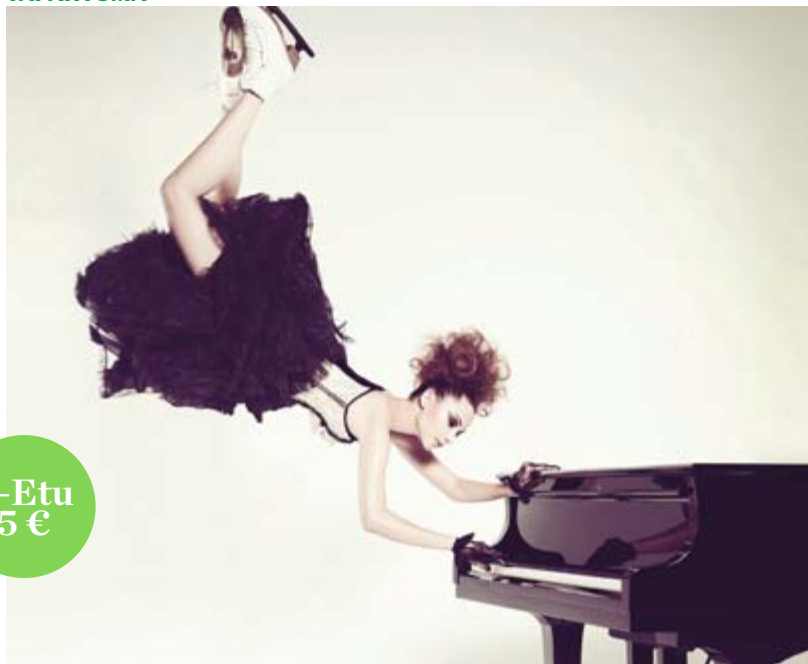
- **S-Etukortilla Suhteellisesti ottaen -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 22.2.-5.4. Elannon Näyttämöllä. Ensi-ilta 22.2. klo 18, muut esitykset ke klo 19 ja la klo 18. Ei Bonusta.**

Tarina lähtee liikkeelle Gegin ja Ginnyn asunnolta Lontoosta. Nuorempien suhde on edennyt vauhdilla. Naiivi sulhaspoika päättää seurata tyttöystävänsä kosiomatkalta tämän "vanhempien" luokse. Kaikki ei kuitenkaan ole sitä miltä näyttää.

Suhteellisesti ottaen on vauhdikas ihmissuhdekomedialla väärinkäsityksistä ja ihmisten henkilökohtaisista salaisuuksista. Valloittavat persoonat ja nopeatempoisien rönssilevä dialogi takaavat makoisat naurut, unohtamatta hauskuuden pimeää puolta. Manipulointi ja juonittelu ovat keskeisessä asemassa, minkä pohjalle näytelmän nerokas juoni rakentuu. Kuplat puhkeavat ja korttitalo uhkaa hajota. Näytelmän kesto 2 h väliaikoinen. Väliajalla maksuton kahvitarjoilu.

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

TAPAHTUMA



S-Etu
5 €

Upea Art on Ice Helsingissä

- S-Etukortilla Art on Ice -tapahtuman liput 69,50/94,50 e (norm. 74,50/99,50 e) ja lapset 44,50 e (norm. 49,50 e) ti 11.3. klo 19 Hartwall Areenalla. Ei Bonusta.

Art on Ice on paljon enemmän kuin taitoluistelugaala. Tässä spektaakkelissa esiintyvät huippuartistit, joiden musiikkiin maailman parhaat taitoluistelijat soittavat upeat ohjelmansa.

Hartwall Areena, Areenankuja 1, Helsinki.

Liput: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm) klo 7-22 sekä kaikki täyden palvelun myyntipisteet. R-kioskilta lippuja voi ostaa tapahtumanumerolla 103410. S-Etuhintaisia lippuja ei voi ostaa netin kautta.

Lisätiedot: www.artonice.com

KUUKAUDEN ELOKUVA

Palkittu draama: Philomena

- S-Etukortilla Philomena-elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 1.-28.2. Finnkino-teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Philomena oli vasta teini-ikäinen tultuaan raskaaksi vuoden 1952 Irlannissa. Hänet lähetettiin luostariin, jonka nunnat toimittivat hänen poikansa Yhdysvaltoihin adoptoitavaksi. Menettämättä koskaan uskoa, etsi Philomena lastaan viidenkymmenen vuoden ajan. Yhdessä elämään kyllästyneen toimittajan Martinin kanssa Philomena lähtee Amerikkaan matkalle, joka muuttaa kaiken. Pääosissa Judi Dench ja Steve Coogan.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
15 %



NÄYTTELYT

S-Etu
1 €

Hiihtolomalla Kansallismuseoon

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta Suomen kansallismuseoon. Ei Bonusta.

Hiihtolomaviikolla 18.-23.2. museossa on tapahtumia ja toimintaa koko perheelle. Työpaja VINTISSÄ tutustutaan Suomen historian ja kulttuurin keskeisiin ilmiöihin tekemällä ja kokeilemalla itse.

AHO & SOLDAN - Autot & Helsinki -valokuvanäyttelyssä nähdään Heikki Ahon ja Björn Soldanin autoista 1920-1950-luvuilla Helsingissä ottamia valokuvia.

Suomi Finland 1900 -perusnäytelyn teemoja ovat suomalainen arki, ruokakulttuuri, liikenne, viestintä sekä poliittinen ja valtiollinen kehitys. Näyttelyssä voi esimerkiksi istahtaa vuoden 1966 kuplavalokariin ja kokea välähdysten 1960-luvun matkustamisesta sekä tieliikenteestä.

Miranda, Mustalaisten holokausti - Kuka pelkää valkolaista? -näyttely on avoinna 23.3. saakka.

Suomen kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki. Avoinna: ti-su klo 11-18, ma suljettu. Työpaja VINTTI avoinna ti-su klo 12-16. Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18. Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

S-Etu
6 €

Kauneimmat porrashuoneet

- S-Etukortilla Porrashuoneet-kirja 32 e (norm. 38 e) 16.2. saakka Helsingin kaupunginmuseon Museokaupasta. Ei Bonusta.

Helsingin hienoimmista porrashuoneista upeasti kuvitettu tietokirja avaa oven yleisön silmiltä suljettuihin tiloihin kadun ja kodin välissä. Kirjan teemaan voi syventyä myös Art nouveau -luonto -näyttelyssä Sofiankatu 4:ssä 16.2. saakka. Näyttely kertoo luonnon merkityksestä 1800-1900-lukujen vaihteen taiteessa ja arkkitehtuurissa eri puolilla Eurooppaa.

Museokauppa, Helsingin kaupunginmuseo, Sofiankatu 4, Helsinki. Avoinna: ma-pe klo 9-17, to klo 9-19, la-su klo 11-17. Museoon vapaa pääsy. Lisätiedot: 09 3103 6630, www.helsinginkaupunginmuseo.fi

NÄYTTELYT



Rafael Wardi:
Omakuva (1969).
Yksityiskokoelma.

S-Etu
1 €

Rafael Wardi
Ateneumissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taidemuseoon. Opastukset näyttelyihin to klo 18 ja su klo 14 pääsylipun hinnalla. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla kahvi tai tee ja päivän pulla 5 e (norm. 6 e) Ateneumin Tablost. Ei Bonusta.

Rafael Wardilla on ollut poikkeuksellisen pitkä ura, joka on kestänyt jo yli 60 vuotta. Taiteilija tunnetaan värikkäistä teoksistaan, joiden aiheet vaihtelevat asetelmista ja ihmiskuvista kaupunkinäkömiin sekä maisemiin. Näyttely luo katsauksen Wardin uran eri vaiheisiin, tuo esille hänen monipuolisuuttaan sekä uudistumiskykyään vuosien saatossa. Ateneumissa nähdään noin 90 teosta taiteilijan tuotannon kaikilta kausilta. Avoinna 2.3. saakka.

Järven lumo - Tuusulanjärven taiteilijayhteisö -näyttely avoinna 9.2. saakka.

Ateneumin taidemuseo,
Kaivokatu 2, Helsinki.
Avoinna: ti, pe klo 10-18, ke, to klo 10-20,
la, su klo 11-17, ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi

S-Etu
1 €



Charles Chaplin, The Rink (1916).

Charles Chaplin -näyttely
Tennispalatsissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta Helsingin taidemuseoon Tennispalatsiin. Lippu oikeuttaa sisäänkäyntiin myös Yksin-näyttelyyn. Ei Bonusta.

Helsingin taidemuseon 14.2. avautuva Chaplin kuvissa -näyttely luo upean katsauksen rakastetun elokuvantekijän uraan ja elämäänsä. Se on huikea matka läpi elokuvahistorian, jossa ajaton komedia ja taidokkaat koreografiat kulkevat käsi kädessä yhteiskunnallisen valvutuneisuuden kanssa. Näyttely on rakennettu Chaplinin sukuarkiston helmistä, esillä on yli 200 teosta sekä runsaasti filmimateriaalia.

Näyttely on organisoitu Chaplin Associationin tuella yhteistyössä Cineteca del Comune di Bologna - progetto Chaplinin sekä MK2. kuraattorin Sam Stourdzén kanssa.

Helsingin taidemuseo Tennispalatsi, Salomonkatu 15, Helsinki (Tennispalatsin 2. krs.).
Avoinna: ti-su klo 11-19, ma suljettu.
Lisätiedot: www.helsingintaidemuseo.fi



Akseli Gallen-Kallela: Keitelet,
1904. Yksityiskokoelma.

S-Etu
1 €

Kuinka monta
Keitelettä? Gallen-
Kallelan Museossa

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

Kuinka monta Keitelettä? - Kuva-aiheiden muunnelmia -näyttely on avoinna 1.2.-11.5. ja se esittelee Gallen-Kallelan taidetta yleisön usein esittämien kysymysten valossa. Siihen, kuinka monta kertaa taiteilija maalasi Keitele- tai Aino-aiheen, ei voi vastata yksiselitteisesti. Näyttely tekee taiteilijan työskentelyprosessin näkyväksi ja seuraa aiheiden kehitymistä luonnoksista maalauksiksi ja erilaisiin tekniikoihin toteutetuiksi teoksiksi.

Gallen-Kallelan Museo,
Gallen-Kallelan tie 27, Espoo.
Avoinna: ti-la klo 11-16, su klo 11-17.
Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.
Näyttelyn ilmapäivä su 9.2. klo 12-17.
Lisätiedot: 09 849 2340,
www.gallen-kallela.fi

EMMAssa Rudolf Steinerin designia ja taidetta

- S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla 10 %:n etu EMMA:n tuottamasta kirjakaketista Rudolf Steiner ja Feel the Spirit! -näyttelyihin. Ei Bonusta.

S-Etu
10 %

EMMA - Espoon modernin taiteen museo

- Rudolf Steiner - Arjen muotoilija. Biodynaamisen viljelyn, orgaanisen arkkitehtuurin ja Steiner-pedagogiikan vaikuttajan suurnäyttely Vitra Design Museumista. Avoinna 26.2.-11.5.
- Feel the Spirit! Hilma af Klint, Joseph Beuys, Silja Rantanen ja muut steinerilaisesta elämäntyöstä inspiroituneet kuvataiteilijat. Avoinna 26.2.-11.5.
- Jaa / ei / poissa - kokoelma todellisuutta. Aalto-yliopiston kuraattoriopiskelijoiden näyttely EMMA:n kokoelmasta 2.3. saakka.
- Saastamoisen säätiön taidekokoelmasta esillä Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa -maisemanäyttely.

Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5, Espoo.
Avoinna: ti, to, pe klo 11-18, ke klo 11-20, la, su klo 11-17, ma suljettu.
Liput: www.weege.fi
Lisätiedot: www.weege.fi, www.emma.museum

LAPSILLE & PERHEILLE



S-Etu
3–6 €

Hiihtolomalla Huimalassa touhutaan joka päivä

- S-Etukortilla aikuinen veloituksetta lapsen seurassa (norm. 5 e) Reippailuhalli Huimalaan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Huimalan Hohtosynttärin alk. 24 e/lapsi (norm. alk. 27 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla arki-iltaisina lasten sisäänpääsymaksuun sisältyvä ruoka (pasta bolognese) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei 17.–21.2. Ei Bonusta.

Espoon isossa reippailuhallissa saa takuulla punaiset posket ja iloisen mielen. Monipuolisista aktiviteeteista löytyy suosikkeja kaikenikäisille ja -kokoisille.

Reippailuhalli Huimala,
Juvankartanontie 15, Espoo.
Lisätiedot: www.huimala.fi, 020 794 0790.

Musisoidaan hiihtolomalla

S-Etu
5/10 €

- S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon kokeilutunnit 8-12-vuotiaille koululaisille 20 e/yksi tunti (norm. 25 e) ja 35 e/kaksi tuntia (norm. 45 e) ma 17.2. ja ke 19.2. Tapanilan Urheilukeskuksessa. Ei Bonusta.

Musiikkikoulu Demo järjestää koululaisten hiihtolomalla kokeilutunteja, missä pääsee testaamaan soittamista ja laulamista. Paikkoja on rajoitetusti.

Hiihtoloman kokeilutunnit:

- poplaulun alkeet, ma 17.2. klo 10–11.30
- 5-kielisen kanteleen alkeet, ma 17.2. klo 12–13.30
- kitaransoiton alkeet, ke 19.2. klo 10–11.30
- 11-kielisen kanteleen alkeet, ke 19.2. klo 12–13.30.

Musiikkikoulu Demo, Tapanilan Urheilukeskus, Hiidenkiventie 21, Helsinki.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.musiikkikouludemo.fi,
ilmoittautuminen@musiikkikouludemo.fi,
0400 433 272.



S-Etu
20 %

Mustekalat houkuttelevat hiihtoloman viettoon

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkko-kauppaliiput aik. 13 e ja lapset 8 e (norm. verkkokauppaliiput aik. 14,50 e, lapset 9,50 e) helmikuun ajan. HOK-Elannon tarjoamat yleisöopastukset viikonloppuisin klo 16. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta mustekalatuotteista 20 %:n etu helmikuun ajan. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla munkkirinkilä ja kahvi 4 e (norm. 5,50 e) Kahville Merimaailmassa helmikuun ajan. Ei Bonusta.

SEA LIFE:ssä hiihtoloma on kaikkea muuta kuin suksilla sivakointia: trooppisella talvilomalla voi sujauttaa mustekalahatun päähänsä ja lähteä tutustumaan jekkuileviin merten älyköihin – mustekaloihin. SEA LIFE:n uutuusnäyttelyssä tapaa erilaisia tursaslajeja ja pääsee ihastelemaan niiden poikkeuksellista nokkeluutta – nämä lonke-roiset kaverit tykkäävät ratkaista tehtäviä ja avata vaikkapa ruokapurkkinsa kannen.

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostoksilla ilman sisäänpääsymaksua. Kahville Merimaailma on avoinna aina SEA LIFE:n aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoinna: ma–ti klo 10–17, ke klo 12–19, to–su klo 10–17. Lipunmyynti suljetaan tunteja ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi



S-Etu
20 %

Korkeasaarella jäätaiteen helmikuu

- S-Etukortilla aikuisten, lasten ja eläkeläisten vuosilipuista 20 %:n etu (norm. 20–50 e) sekä vaihtuvia etuja pääsylipuista Korkeasaaren verkkokaupasta helmikuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.

Kansainvälinen jäänveistofestivaali *Art Meets Ice* kerää Korkeasaareen jo kymmenettä kertaa jäänveiston ammattilaisia ympäri maailmaa. Eläintarhaan kuljetetaan tapahtumaa varten yli 40 000 kiloa jäätä.

Kauniit veistokset saavat uuden elämän kun ilta hämärtyy ja valot hivelevät veistoksia. Tämän vuoden kilpailuteema on *Eläinten juhla* eläintarhan 125-vuotisjuhlan kunniaksi. Jääveistokset ovat nähtävillä niin pitkään kuin säät sallivat. Molempien talvilomaviikkojen ajan (17.2.–2.3.) Korkeasaarella on pidennetyt aukioloajat ja talvista ohjelmaa.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamaanpolku 12, Helsinki.
Avoinna päivittäin: tammi–maaliskuussa klo 10–16, huhti- ja syyskuussa klo 10–18, touko–elokuussa 10–20, loka–joulukuussa klo 10–16. Art Meets Ice -tapahtuman aikana klo 10–19.
Lisätiedot: www.korkeasaari.fi/s-etu

Serenaan koko päiväksi

- S-Etukortilla vesipuiston ja laskettelun koko päivän yhdistelmäliput 32 e (norm. 38 e) 28.2. saakka Serena Skin ja vesipuiston lipunmyynneistä. Hinta ei sisällä vuokravälineitä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Serena Skin kokopäivälippu 25 e (norm. 29 e) 28.2. saakka Serena Skin lipunmyynneistä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vesipuiston kokopäivälippu 21 e (norm. 24,50 e) 28.2. saakka vesipuiston lipunmyynneistä. Ei Bonusta.

Pohjoismaiden suurin trooppinen vesipuisto ja viiden rinteen laskettelukeskus pitävät huolen siitä, että Serenassa riittää hauskaa tekemistä koko päiväksi.

Vesipuisto, alamäkiluistelu- ja laskettelukeskus Serena, Tornimäentie 10, Espoo.
Lisätiedot: www.serena.fi, info.serena@puuhagroup.fi, 09 887 0550. Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

S-Etu
3,50–6 €

URHEILU & HYVINVOINTI



JOHAN WECKSTRÖM

S-Etu
5 €

Kuukauden korispelit Tapiolassa

- **S-Etukortilla Hongan Korisliigaotteluiden liput aik. 15 e (norm. 20 e), lapset 7-16 v., opiskelijat, eläkeläiset, varusmiehet 5 e (norm. 10 e), alle 7 v. maksutta. Ei Bonusta.**

Koe pääkaupunkiseudun parasta tunnelmaa Korisliigassa.

Miesten Korisliigan kuukauden pelit:

- 1.3. klo 17 Tapiolan Honka-Namika Lahti
- 16.4. klo 18.30 Tapiolan Honka-Namika Lappeenranta.

Tapiolan Urheiluhalli,
Urheilupuistontie 2, Espoo.
Liput: Myyntipisteestä pelipaikalla.
Edun saa S-Etukorttia näyttämällä.
Lisätiedot: www.tapiolanhonka.fi



S-Etu
60 €

Hyvinvointia itsellesi!

- **S-Etukortilla personal training -tapaaminen (45 min) 12 kk kuntosalikorttisopimuksen yhteydessä maksutta (norm. 60 e) 28.2. saakka P&T Kunto- ja hyvinvointisaleilla. Etua ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Ei Bonusta.**

P&T Kunto- ja hyvinvointisalit tarjoavat miellyttävän kuntoilu ympäristön, jossa jokainen asiakas voi tuntea olonsa mukavaksi ja tervetulleeksi. P&T-saleilla

kuntoilumahdollisuudet ovat erinomaiset laadukkailla ja turvallisilla kuntosalilaitteilla. Aukioloajat (klo 5-23 joka päivä) antavat mahdollisuuden kuntoiluun juuri silloin, kun se itselle sopii parhaiten.

P&T Jätkäsaari, Välimerenkatu 9, Helsinki.
P&T Latokartano, Agronominkatu 1, Helsinki
P&T Kamppi, Lapinlahdenkatu 8, Helsinki.
P&T Kaari, Kantelettarentie 1, Helsinki.
P&T Myllypuro, Kivensilmänkuja 1, Helsinki.
P&T Nurmijärvi, Keskustie 5, Nurmijärvi.

Lisätiedot: www.ptsalit.fi

Helmikuussa EasyFitissä juhlistaan ystävyyttä

- **S-Etukortilla kuukausi veloituksetonta liikunta-aikaa (norm. 29,90 e), kun solmii palvelusopimuksen ystävän kanssa saman päivän aikana 17.-21.2. EasyFit-keskuksessa. Bonusta aloitus- ja kuukausimaksuista.**

EasyFit on uudenlainen liikuntakeskus naisille ja miehille. Keskusten kuntosalilaitteet ovat helppokäyttöisiä, minkä lisäksi keskuksessa on tarjolla muun muassa non-stop-ryhmäliikuntaa päivittäin klo 5-23.

EasyFit-keskuksen aloitusmaksu on 29,90 e ja palvelumaksu on 29,90 e/kk ilman pitkää sitoutumista. Koko Suomen EasyFit-keskusten liikuntapalveluiden käytön palvelumaksu on 39,90 e/kk.

Lisätiedot, keskusten yhteystiedot ja asiakaspalvelun aukioloajat: www.easyfit.fi

S-Etu
50 %

Hiekkaa varpaiden välissä

- **S-Etukortilla Biitsi.fi Areenan Beach Volley -irtovuorot 65 e/ vuoro (norm. 77-89 e) helmikuussa ma-pe klo 7.30-16. Vuoron hinta sisältää pelipallon. Ei Bonusta.**

Biitsi.fi Areenan irtovuorolla pelataan beach volleyta talvellaikin. Pelivuorolle mahtuu kerralla jopa 12 pelaajaa.

Salmisaaren liikuntakeskus / Biitsi.fi Areena,
Energiakatu 3, Helsinki.
Kenttävaraukset: varaus@biitsi.fi,
045 652 5590. Mainitse varauksen yhteydessä, että varaat S-Etuhintaista vuoroa.
Lisätiedot: areena.biitsi.fi

S-Etu
12-24 €



URHEILU & HYVINVOINTI



S-Etu
5 €

Huippulätkää Areenalla

- **S-Etukortilla Jokerit-Ässät-ottelun liput alk. 11,50 e sis. palvelumaksun (norm. 16,50 e sis. palvelumaksun), lapset (7-16 v.) 7,50 e sis. palvelumaksun (norm. 12,50 e sis. palvelumaksun) Hartwall Areenalla ti 11.2. klo 18.30. Ei Bonusta.**

Viime kauden mestari saapuu Hartwall Areenalle Jokereiden vieraaksi. Luvassa on kahden fyysisen joukkueen kova vääntö arvokkaista Liiga-pisteistä, kun runkosarja lähestyy loppuaan.

Hartwall Areena, Areenankuja 1, Helsinki.
Liput: Lippupisteiden myyntipisteet (www.lippu.fi - Myyntipisteet), 0600 900 900 (1,97 e/min+pvm). Edun saa S-Etukorttia näyttämällä. Lippupiste lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.
Lisätiedot: www.jokerit.com

Ovatko rokotuksesi kunnossa?

- **S-Etukortilla Diacorin rokotepalkkio 19 e (norm. 23 e) helmikuun ajan. Ei Bonusta.**

Oletko lähdössä matkalle? Jäikö rokotussarjasi kesken? Tiedätkö, onko rokotussuojasi kunnossa? Diacorissa rokotusten päivittäminen on helppoa.

Rokotepalkkion lisäksi maksettavaksi tulee rokoteaineen hinta.

Ajanvaraukset: www.diacor.fi, 09 750 800.
Lisätiedot: www.diacor.fi

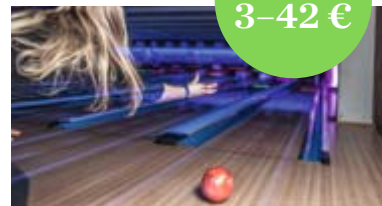
S-Etu
4 €

KURSSIT

Keilaus, kuntosali ja kurssit Tapanilan Urheilukeskuksesta

- **S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39 e (norm. 58 e) ja avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm. 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 25 e (norm. 31 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttö-kertarajoituksia. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 42 e). Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille kaksi maksutonta vapaaharjoituskertaa (norm. 30 e). Ei Bonusta.**

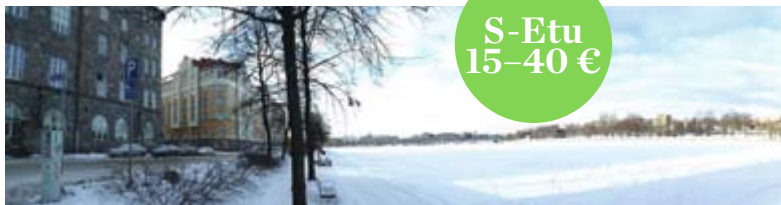
Jousiammunta: kolmen kerran peruskurssi 90 e, kurssikerrat ma 17. ja 24.2. sekä 3.3. klo 18-19.30. Viiden kerran jatko-



S-Etu
3-42 €

kurssi 115 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurseille mahtuu 4-10 osallistujaa.
Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 4., 11., 18. ja 25.2. sekä to 6., 13., 20. ja 27.2. klo 18-21. Ikäraja 14 v.
Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 13.2. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

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



S-Etu
15-40 €

TUOMAS FINNE

HOK-Elannon kevään kursseja

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: puhelimitse 010 7660 213 (ark. klo 9-15) tai www.tsl-helsinki.fi/ilmoittautuminen. Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurkseista 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. Tarkemmat kurssikuvaukset ja ilmoittautumisedot löytyvät osoitteesta www.tsl-helsinki.fi.

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

- **Luo toimiva vaatekaappi - parhaat vinkit pukeutumiseen (6 ot)** 40 e (norm. 55 e) I kurssi ti 25.2.-4.3. klo 17.30-19.45 ja II kurssi la 1.3. klo 10-14.30.

- **Tarinateatterikurssi (20 ot)** 85 e (norm. 105 e) la 8.3. ja 15.3. klo 10-15 sekä ti 18.3. klo 17-20. Esitysiltat 25.3. klo 17-20, jolloin esitys klo 18-19.30.

- **Pihan kevättyöt (30 ot)** 150 e (norm. 190 e) ke 12.3.-21.5. klo 17.30-20.

- **Videoeditointi (12 ot)** 95 e (norm. 120 e) ma 31.3.-14.4. klo 17.15-20.15.

Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palveluasiantuntija Kirsi Qvarnström

Haluaisin aloittaa Bonuksen säästämisen rahastoon. Miten toimin?

Aloita tekemällä S-Rahastotiliosopimus S-Pankin verkkopankissa. S-Rahasto-tilistä tulee silloin etujen maksutilisi, jonne S-ryhmän rahana maksettavat edut (Bonus, maksutapaetu ja mahdolliset osuusmaksun korko ja ylijäämän-palautus) maksetaan. Tililtä rahat siirtyvät automaattisesti valitsemaasi rahastoon aina sitä mukaa, kun tilin saldo on vähintään 10 euroa.

Bonussäästämisen rahastovaihtoehtoja on kolme: S-Säästörahasto Varovainen, S-Säästörahasto Kohtuullinen ja S-Säästörahasto Rohkea. Rahastojen riski ja tuotto-odotukset vaihtelevat rahaston mukaan. S-Säästörahasto Kohtuullisessa ja Rohkeassa on korkeampi tuotto-odotus, mutta myös korkeampi riski. Vastaavasti S-Säästörahasto Varovaiseen liittyy matalampi tuotto-odotus ja matalampi riski.

Bonus rahastoon -palvelu toimii näin: kaikki S-Rahastotilille itse siirtämäsi rahat sekä etujen maksun kautta siirtynyt Bonus sijoitetaan automaattisesti seuraavana yönä valitsemaasi rahastoon, kun tilin saldo on vähintään 10 euroa. Rahastomerkintä toteutetaan rahaston sääntöjen mukaisesti seuraavan pankkipäivän kuluessa. Verkkopankin Omat rahastot -sivulla näet ne viimeistään kolmen pankkipäivän kuluessa. Voit seurata säästöjesi kehitystä verkkopankissa ja tehdä lisäsijoituksia rahastoon siirtämällä rahaa S-Rahastotilillesi. Et sido rahojasi määrääjäksi, vaan voit koska tahansa myydä rahasto-osuutesi ilman lunastuspalkkiota. Kannattaa kuitenkin muistaa, että sijoittaminen on pitkäjänteistä puuhaa - nousut ja laskut kuuluvat rahastosäästäjän arkeen.

S-Säästörahastoja hallinnoi FIM Varainhoito Oy. Tutustu S-Säästörahastoihin osoitteessa www.s-pankki.fi/rahastot.

HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu 010 766 0210 (0,0835 e/puhelu + 0,1209 e/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajuuteen liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää hok-elanto.fi-sivujen kautta.

Uutisia

S-Business yritysasiakkaiden eduksi

S-Business on yritysasiakkaiden oma kortti ja yritysasiakkuuden tunnus. S-Businessin avulla S-ryhmän palvelutarjonta on yritysasiakkaiden ulottuvilla.

S-Businessin erityisenä etuna on kuitittomuus: S-Business vapauttaa yritysasiakkaat kuititsirkuksista skannailuineen ja säästää näin aikaa ja vaivaa. S-Business-kortti on maksuton ja tarjoaa yrityksille alennuksia sekä maksuaikaa hankintoihin.

S-Business-kortti käy jo yli 1 600:ssa S-ryhmän toimipaikassa kattaen niin päivittäis- ja käyttötavarakaupan, hotellit ja ravintolat sekä liikenne- myymälät.

Taavi Heikkilä SOK:n pääjohtajaksi

SOK:n (Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta) uutena pääjohtajana aloitti vuoden 2014 alussa Osuuskauppa Hämeenmaan toimitusjohtaja Taavi Heikkilä. Nimityksen teki SOK:n hallintoneuvosto.

Uusi pääjohtaja Taavi Heikkilä on syntynyt vuonna 1962. Hän on valmistunut kauppatieteiden maisteriksi Helsingin kauppakorkeakoulusta vuonna 1988. Ennen Osuuskauppa Hämeenmaata Heikkilä työskenteli SOK:n kehitysjohtajana ja hankintayhtiö Intrade Partnersin toimitusjohtajana. Hän tuntee hyvin myös rahoituspalveluiden kehityksen työskenneltyään 90-luvulla SOK:n rahoitusjohtajana ja oltuaan myöhemmin S-Pankin hallituksen jäsen.

Heikkilä näkee S-ryhmän ehdottomaksi vahvuudeksi sen, että neljä viidesosaa suomalaisista kotitalouksista on vahvojen alueellisten osuuskauppojen jäseniä. Haasteita puolestaan nousee kaupan toimintaympäristön voimakkaasta muutoksesta.

"Sääntelyä ollaan asteittain vapauttamassa, ulkomainen kilpailu lisääntyy ja verkkokauppa muuttaa kaupan ja asiakkaiden toimintatapoja. S-ryhmän täytyy olla mukana tässä kehityksessä aktiivisena toimijana. Jatkossa haemme kasvua jo olemassa olevista neliöistä palveluamme parantamalla", Taavi Heikkilä linjaa.

Katso pääjohtajan videohaastattelu Yhteishyvä Livessä osoitteessa www.yhteishyva.fi.



LAURI MANNERMAA

HOK-Elannon yhteistyökumppanit:

Bonusta myöntävät yhteistyökumppanit:

Terveys- ja hyvinvointi

- Oral hammaslääkärit
- Bonuseläinlääkärit
- DBC Klinikka
- Salon Klipsi
- Bonusapteekit
- Silmäasema
- EasyFit

Matkailu ja majoitus

- Aurinkomatkat
- Eckerö Line
- Pohjolan Matka
- Viking Line

Erikoispalvelut ja -liikkeet

- Elisa, Saunalahti
- If
- Hertz
- Kukkakauppa Puntti
- Niemi
- Vantaan Energia

Etuja tarjoavat yhteistyökumppanit: Kulttuuri ja viihde

- Helsingin Taidemuseo
- EMMA, WeeGee
- Ateneum
- Kansallismuseo
- Helsingin Juhlaviikot

- Meidän festivaali
- Kansallisteatteri
- Svenska Teatern
- Espoon Kaupunginteatteri
- SEALIFE
- Korkeasaari
- Linnanmäki
- Huimala
- Serena
- Sirkus Finlandia
- Kapsäkki
- HJK
- FC Honka
- Jokerit
- Espoon Blues
- HIFK

- Tapiolan Honka
- Finnino
- Helsinki Expert

Erikoispalvelut ja -liikkeet

- Autokoulu Lilliputti
- TSL Helsinki
- Jamkids, Demo
- Tapanilan Urheilukeskus
- Helsingin Sanomat
- Diacor
- P&T Puls & Träning

Uutisia

Jaakko Aspara ja Sallamaari Muhonen HOK-Elannon hallitukseen

HOK-Elannon hallintoneuvosto valitsi järjestäytymiskokouksessaan 18.12.2013 kaksi uutta jäsentä osuuskaupan hallitukseen. He ovat markkinoinnin professori Jaakko Aspara ja freelancer Sallamaari Muhonen. Hallintoneuvoston uudet jäsenet ovat apulaisjohtaja Lauri Kaira ja toiminnanjohtaja Kalle Könkkölä.

HOK-Elannon edustajisto valitsi varsinaisessa syyskokouksessaan 3.12.2013 HOK-Elannon hallintoneuvostoon viiden erovuoroisten jäsenten tilalle seuraavat jäsenet toimikaudelle 2014-2016: Apulaisjohtaja Lauri Kaira (uusi), toiminnanjohtaja Kalle Könkkölä (uusi), valtiotieteiden tohtori Pentti Puoskari, apulaiskaupunginjohtaja Piia Rantala-Korhonen ja kansanedustaja Kari Uotila.

Hallintoneuvoston järjestäytymiskokouksessa päätettiin, että toimitusjohtaja Jorma Bergholm jatkaa puheenjohtajana ja kansanedustaja Ben Zyskowitz ensimmäisenä varapuheenjohtajana. Toiseksi varapuheenjohtajaksi valittiin kansanedustaja Kari Uotila. Tultuaan valituksi hallituksen jäseneksi Sallamaari Muhonen eroaa hallintoneuvostosta.

Hallintoneuvostossa jatkavat pääsihteeri Arto Bryggare, pastori Mika Ebeling, viestintäjohtaja Juha Hakola, toimittaja Seppo Huhta, kansanedustaja Pia Kauma, kansanedustaja Merja Kuusisto, meteorologi Lea Saukkonen ja osastonhoitaja Tarja Tenkula. HOK-Elannon henkilökunnan nimeämät edustajat ovat pääluottamusmies Piia Kuusniemi ja markkapaällikkö Mika Uusitalo (uusi).

Sääntöjen mukaan hallituksen puheenjohtaja on HOK-Elannon toimitusjohtaja, KTM Matti Niemi. Hallituksen muut jäsenet vuonna 2014 ovat professori Jaakko Aspara (uusi), liiketoimintajohtaja Tuula Entelä, freelancer Sallamaari Muhonen (uusi), professori Matti Pohjola, kauppaneuvos Ulla-Maija Tolonen ja toimitusjohtaja Markku Uitto.



Liikennemyymäläpäällikkö Niko Vastamäki ja toimialajohtaja Markku Kuusinen.

Ilolan uusi CityKeittiö Deli avattiin

HOK-Elannon ABC-ketjun kehitystyö näkyy nyt Ilolassa, jossa ravintola uudistettiin CityKeittiö Delin konseptin mukaan. CityKeittiö Delissä ruoka tehdään omassa keittiössä, joten se maistuu tuoreelta ja sitä on tarjolla aamusta iltaan. Ilolan uutuuksena on viikonloppubrunssi, joka on tarjolla lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10-15. Siihen kuuluvat esimerkiksi letut ja mansikkahillo, jotka varmasti puhuttelevat lapsiperheitä. Ilolan ABC sijaitsee keskellä "kylää" ja muodostaa Alepan päivittäistavarakaupan, polttoainemyynnin ja nyt uudenlaisen CityKeittiön tarjonnan kanssa palvelukokonaisuuden, joka tekee siitä luontevan ja monipuolisen asiointipaikan.

"Uusi viikonloppubrunssi on saanut erinomaisen vastaanoton ja asiakaspalaute on ollut pelkästään myönteistä", sanoo liikennemyymäläpäällikkö Niko Vastamäki.

"Myös pakkamaattomat, täytetyt leivät vitriinissä on huomattu entistä paremmin, ja ne näyttävät selkeästi, että täällä valmistetaan paikan päällä tuoretta syötävää."

CityKeittiö Deli Ilola, Koivukylänväylä 66. Avoinna klo 6-24.

Hiihtolomatapahtuma Reaktori innostaa kokeilemaan uusia harrastuksia

Suomen suurin nuorten hiihtolomatapahtuma Reaktori järjestetään Helsingissä 18.-22.2.2014. Reaktori järjestetään nyt kymmenennen kerran. Toimintaa on Suvilahden Kattilahallissa ja nuorten toimintakeskus Hapessa. Reaktori on auki tiistaista perjantaihin klo 13-20. Lauantain päätöstapahtuma alkaa kello 17. Tapahtumaan on vapaa pääsy.

Reaktori tarjoaa nuorille paljon monipuolista tekemistä ja innostaa nuoria löytämään uusia harrastuksia. Reaktorissa on käynyt vuosittain reilusti yli 10 000 nuorta osallistujaa. Toiminta on suunnattu yli 13-vuotiaille. Nuoret ovat mukana tapahtuman tuotannossa ja ideoita heidän unel-

miensa Reaktorista on kuultu ja kerätty esimerkiksi työpajoissa.

Reaktorista löytyy hurjasti erilaista tekemistä. Toimintaa on sekä sisällä että ulkona. Kattilahallin pihalla, sään salliessa, on luvassa lumenviestoa ja lumikenkääilyä. Viikon ohjelmassa on esimerkiksi yökorista, telmimistä sumopainipuvuissa, kokkailua, musiikkia ja nuorten pyörittämiä pelityöpajoja.

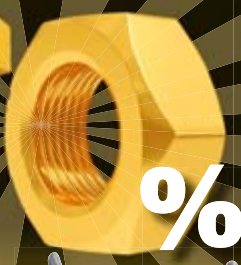
Hapessa on taidetoimintaa esimerkiksi animaation ja improillaan muodossa. Hapteen putkahtaa myös pieni pop up -kirjasto. Kesää ja kesätöitä silmällä pitäen puhutaan hyödyllistä asiaa työnhausta ja kirjoitetaan omaa cv:tä.

Tanssi on vahvasti esillä Reaktorissa, ja luvassa on tanssia lähes tauotta. Tiistaista perjantaihin nimekkäät ohjaajat vetävät tanssitunteja. Lajeina ovat disco, show, hip hop ja break. Joka päivä järjestetään myös tanssishow ja tanssipeliturnaus. Reaktorissa on ohjelmaa myös ruotsiksi. Ohjelmatictoja päivitetään Reaktorin kotisivuille osoitteeseen nuorisohel.fi/reaktori.

Reaktori sai Ekokompassi-tapahtumatodistuksen keväällä 2013. Reaktori pyrkii vastaisuudessaakin vihreän ajattelumallin vahvistamiseen ja ympäristöystävälliseen toimintaan. Reaktorin järjestää nuorisosiainkeskus yhteistyössä järjestöjen, kaupungin muiden virastojen ja HOK-Elannon kanssa.

Bonus TUPLANA 6.-16.2.

jopa



%



Kaikenkattava
rautakauppa

hok-elanto.fi/kodinterra

TUPLABONUS- TAULUKKO

OSTOT € / kk BONUS %

1500	▶▶ 10
1250	▶▶ 9
1000	▶▶ 8
750	▶▶ 7
500	▶▶ 6
400	▶▶ 5
300	▶▶ 4
200	▶▶ 3
50	▶▶ 2

Bonusta kertyy kun ostokset ylittävät 50 euroa kuukaudessa.

**Kodin Terra Tuusulasta
S-Etukortilla tehdyistä
ostoista**

499,-

REG

SÄHKÖKIUS KAARNA E

Teho 6,6 kW, saunan koko 6-9 m³.
Teho 9,0 kW, saunan koko 8-15 m³.
Löylykiviä enintään 80 kg. Harjattua
kromiterästä. L 320 x K 850 x S 320 mm.
Ulkoinen ohjain.



UUTUUS!
MOLEMMAT
TEHOLUOKAT
SAMAN HINTAISIA!

MEILTÄ SAA NYT TARVIKKEIDEN,
TUOTTEIDEN JA SUUNNITTELUN
LISÄKSI TEKIJÄT YHDELLÄ
SOPIMUKSELLA LUOTETTAVASTI
JA AMMATTITAITOILLA!

1995,-

+ RAHTI JA ASENNUS

REG

TAKKA BASIC 800

Lämmitysala 50-70 m².
Paino 1300 kg. Viiste-
kulmainen. Alalittymällä.
L 795 x S 585 x K 1750 mm.
Tilaustuote.



UUTUUS!

alk. 69 €/kk

S-Tuoteluotolla 2185 €/34 kk
Todellinen vuosikorko 6,944 %



4990
kpl

AMMATTILAATUA!

1799,-

Jonsered

LUMILINKO ST2109

Briggs&Stratton 1450 -sarjan moottori,
teho 6,7 kW. Työleveys 68 cm, työkorkeus
58,5 cm. 6 vaihdetta, 2 taakse. Rengas-
koko 16". Sähkökäynnistys, työvalo ja
ohjaustehostin. Heittosuunnan ja
-korkeuden etähallinta. Paino 120 kg.



LUMIKOLA 80 CM

Pitkä aisa takaa ergonomisen
työskentelyn.

Wolf Garten

SF 61 E SELECT LUMILINKO

MTD ThorX70 OHV talvimoottori, 208 cm³.
Teho 3,9kW/3600k/min, sähkökäynnistys,
työvalo. Työleveys 61 cm.

899,-

VERTAA
VARUSTELUA
JA TEHOA!



Uusin tarjousluettelo
nyt noudettavissa
Bonusapteekkeista
sekä netissä
Bonusapteekit.fi

Löydä lähin
BONUSAPTEEKKISI



Hietalahden apteekki

Hietalahdenranta 5-7, Helsinki
www.hietalahdenapteekki.fi
Puh. (09) 677 626

Apteekki Isokannel

Kauppakeskus Kaari, Kannelmäki
www.isokannel.fi
Puh. (09) 477 8010

Itäkeskuksen apteekki

Tallinnanaukio 4, Helsinki
www.itakeskuksenapteekki.fi
Puh. 010 3201130

Lentoaseman apteekki

Terminaali 2T, Vantaa
www.tikkurilanuusiapteekki.fi
Puh. (09) 2709 0772

Malmin Apteekki

Kirkonkyläntie 3, Helsinki
www.malminapteekki.fi
Puh. (09) 565 6080

Tikkurilan Uusi apteekki

Talvikkitie 37, Tikkurila, Vantaa
www.tikkurilanuusiapteekki.fi
Puh. (09) 8235040

ApteekkiShop.fi

Verkkokauppa 24 h

Shop.Isokannel.fi

Verkkokauppa 24 h

Bonusapteekit



**Bonusapteekkien
TALVITARJOUKSET**

Tuotteet tarjoushintaan ja lisäksi Bonus.
Voimassa 1.2.-31.3.2014

ALENNUS KAIHI-
LEIKKAUKSESTA**-200 €**

/SILMÄ

KUN SAMEA NÄKÖ HAITTAA ARKEA

Kaihileikkaus on nykytekniikalla turvallinen, nopea ja tehokas toimenpide harmaakaihin hoidossa. Harmaakaihin ainoa hoitomuoto on leikkaus.

Tarjoamme nyt kaihileikkauksesta alennusta 200 €/silmä. Leikkaus toteutetaan yksilöllisesti paras mahdollinen vaihtoehto huomioiden Diacorin Silmäyksikössä. Tarjous voimassa 31.3.2014 saakka.

Diacor Silmäyksikkö on luotettava ja kotimainen näönkorjauksen asiantuntija.

VARAA AIKA SOITTAMALLA 09 7750 8160



Diacorin omistaa Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö.

DIACOR

— LÄHELLÄSI. —

**Nyt kätevästi eroon vanhoista kalusteista:
saat S-Etukortilla kalustekierrätyksen
kotimuuton yhteydessä**

veloituksetta!*

***Kun tilaat kotimuuttosi Niemeltä
viimeistään 28.2.2014.**

Etuun ei voi yhdistää muita alennuksia.

Pyydä tarjous: www.niemi.fi tai soita (09) 5420 5420



Käy laskemassa
kotimuuttosi hinta
osoitteessa:
muuttolaskuri.fi

Toimipisteet:

HELSINKI | JYVÄSKYLÄ | LAHTI | OULU | TAMPERE | TURKU

Helmikuun tarjoukset S-Etukortilla:



**Hampaiden
tarkastus**

39,-

Kelakorvaus 20,00*

**Koko leuan
röntgenkuvaus**

-10%

hammastarkastuksen
yhteydessä hammaslääkärin
lähetteellä.
Norm. 96,-

Haluatko kauniin hymyn?

Meiltä saat kaikki hampaiden ja suun terveyteen
liittyvät palvelut ammattitaitoisesti, luotetta-
vasti ja lempeästi.

Varaa aikasi numerosta

010 400 3400*

tai osoitteesta www.oral.fi

ORAL



Elämä hymyilee

* Vähennetään Kela-korvaus 20,00, jos et ole saanut kelasta korvausta tarkastuksesta v. 2014. Omavastuu 19,00. Norm. 61-64,- ilman Kela-korvausta. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu voimassa 28.2.14 asti. Tarjoushinta ei sisällä toimisto- eikä muita toimenpidekuluja.

ESPOO; Tapiola • HELSINKI; Erottaja, Hakaniemi, Itäkeskus, Lauttasaari, Meilahti, Sibeliuksenkatu • HYVINKÄÄ • Hämeenlinna • JOENSUU • JYVÄSKYLÄ • JÄRVENPÄÄ • KUOPIO • LAHTI • MIKKELI • OULU • PIEKSÄMÄKI • PORI • PORVOO • SEINÄJOKI • TAMPERE • TORNIO • TURKU • VAASA • VANTAA; Tikkurila • VIHTI; Nummela

www.oral.fi

* Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min ja matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min



TUPLASTI PÄIVÄLÄHTÖJÄ.

Suomalaisella m/s Finlandialla asiakasomistajille on joka päivä enemmän mahdollisuuksia pitää hauskaa, syödä hyvin ja tehdä edullisia ostoksia. Aamulähdön 8.30 lisäksi m/s Finlandia starttaa kohti Tallinnaa myös 15.30.

Päivä Tallinnassa -risteilyllä Tallinnassa aikaa 7 tuntia. Uutuutena kuuden tunnin miniristeilyt päivällä ja illalla. Ja hotellimatkoille enemmän vaihtoehtoja. S-Bonusta laivamatkoista ja ostoksista laivalla - vain Eckerö Lineltä.

m/s Finlandia Helsingistä Tallinnaan joka päivä 8.30 ja 15.30 - Tallinnasta Helsinkiin 12.00 ja 18.45.

PÄIVÄ TALLINNASSA -RISTEILYT

S-Etukortilla alk. **23** € /hlö

MINIRISTEILYT

päivällä tai illalla alk. **9** € /hlö

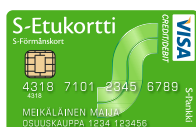
Ei maissakäyntiä.



Lisää tietoa
hauskoista
laivamatkoista
tämän lehden
välissä.



Sähköllä enemmän Bonusta!



Kerää enemmän euroja omaan käyttöösi. Tarjous-
laskurillamme näet bonushinnat kätevästi omilla
sähkönkäyttötiedoillasi ja voit solmia sopimuksen
helposti: www.vantaanenergia.fi/bonus

Vantaan Energia
energiaa elämään

Kissojen kuukausi Bonuseläinlääkäriklinoilla!

Kissan sterilaatio- ja kastraatio-
leikkauksien yhteydessä
tällä kupongilla
toimistomaksusta **- 50 %**

Sisältää **ROYAL CANIN** 400g
ruokapussin leikatuille kissoille

Leikkauksen yhteydessä
sirutus edullisesti **30 €**

Tarjoukset voimassa 28.02.2014 saakka.

Hoidamme lemmikkisi aina ammattitaidolla.
www.bonuselainlaakarit.fi

**Bonus-
ELÄINLÄÄKÄRIT**



Bonus jopa 5 %

Herttoniemen Eläinlääkäriasema

Hiihtomäentie 35, 00800 Helsinki
Ajanvaraus: (09) 786 189
Avoimna: Ma-Pe 8.00 - 20.00, La 9.00 - 14.00
www.lemmikkilaakari.fi

Lauttasaaren Eläinlääkäriasema

Otavantie 7, 00200 Helsinki
Ajanvaraus: 010 219 1310
Avoimna: Ma-Pe 9.00 - 20.00, La 10.00 - 14.00
www.elaintohtori.fi

Eläinlääkärikeskus SoVet

Kivenlahdentie 7, 02320 Espoo
Ajanvaraus: 010 229 0910
Avoimna: Ma - Pe 7.30 - 20.00, La 9.00 - 15.00
www.sovet.fi



Kaikista **kevään** uutuuksista:

yksiteho-
silmälaseista

-100€

moniteho-
silmälaseista

-200€

UUDET aurinkolasit saapuneet!

Kulutonta
korotonta
MAKSUAIKAA **& 10** jopa*
kk

Optikon
näöntarkastus
0€

AJANVARAUS: 010 190 200

Kampanja-alennuksen saat ostaessasi normaalihinnaltaan yli 200 € maksavat yksitehosilmäläsit tai yli 300 € maksavat moni- / kaksitehosilmäläsit. Tarjous voimassa 28.2.2014 asti ostaessasi kehykset ja linssit. Etu koskee uusia tilauksia. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolasinäöntarkastusta. Ei muita alennuksia. Mallistot vaihtelevat myymälöittäin.



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

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

finnwear



Finnwear kaaritueton
Naisten uimapuku
Koot S-XXXL.

34⁹⁵

Finnwear
Naisten lahkeellinen uimapuku
Koot S-XXXL.

34⁹⁵

Finnwear
Naisten uimapuku*
Koot S-XL.

29⁹⁵

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



vogue®

Vogue Coloren pirteät sukkahousut



Vogue Colore

Sukkahousut 40 den

Värit: Kiivi, Minttu, Farkku, Sininen, Pinkki, Vadelman-
punainen, Oranssi, Tumma indigo, Khaki, Musta ja
Graniitti. Koot: 36/40-44/48.

5⁹⁵ (7,95)
kpl

EDULLINEN



www.s-kanava.fi

Bonusta jopa 5 %.

S-Etukortilla mak-
saessasi myös 0,5 %
maksutapaetua.

HUGIN*Hugging your Life!*

Hugin Campanulla HS-926

Suoristin

Digitaalinen LCD-näyttö 160–230°, käyttövalmis 30 sekunnissa, pitkä virtajohto 2,8 m, automaattinen virrankatkaisu (60 min), teho 42 W.

HUGIN*Hugging your Life!*

Hugin Freesia RCY-88

Hiustenkuivain

Hiljainen ja kestävä AC-moottori, teho 2000 W, ioni-toiminto. 2 puhallusnopeutta, 3 lämpötilaa ja viileäpuhallus, diffuusori, ilmankestitin, pitkä virtajohto 2,8 m.

HUGIN*Hugging your Life!*

Hugin Limonium HB-718C

Kiharrin

Digitaalinen LCD-näyttö 120°–200°. Käyttövalmis 30 sekunnissa, viileä karkkiosa. Pitkä virtajohto 2,8 m, auto-off (60 min), teho 35 W.

1995

kpl

OMRON**Omron Gentle Temp 521 Korvakuumemittari**

Nopea mittaustulos: 1 sekunti. Omron korvakuumemittari on turvallinen ja helppokäyttöinen. Suurikokoinen näyttö, johon sytty taustavalo, kun laite ilmoittaa korvan lämpötilan. Muisti 25 viime mittaustulokselle. Pakkauksen mukana 21 kpl suojuksia. Mittari sammuu itsestään automaattisesti. Pakkauksessa on mukana paristot.



49,95



Omron BF-508

Kehonkoostumusmittari + Caloriscan*

Omron hyvinvointisetti: kehonkoostumusmittari ja aktiivisuusmittari samassa paketissa. BF-508 mittaa painon, sisäelinsä, rasvaprosentin ja -luokituksen ja painoindeksi. Kapasiteetti 150 kg. CaloriScan ilmoittaa kuljetun matkan, askeleet, kokonaiskalorikulutuksen, aktiivisuudella kulutetut kalorit ja poltetun rasvan määrän.



129,-

OMRON

Omron M6W

Verenpainemittari*

Kliinisesti validoitu ja muisti kahdelle mittaajalle (2x100 muistipaikkaa). Mukana on pehmeä M-L-kokoinen mansetti 22–42 cm. Mittari ilmoittaa, kun mansetti on kiinnitetty oikein. Pakkaus sisältää paristot.

149,-

AEG PW5571FA

6 in 1 -kehoanalyysivaaka

Elektroninen 6in1 -kehoanalyysivaaka. Selkeä monitoimi-lcd-näyttö. Mittaa painon, rasvaprosentin, nestepitoisuuden, luustonpainon, kalorinkulutustarpeen sekä lihasmassan. Muistipaikat 10 henkilölle. Kapasiteetti 150 kg ja tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu.



29,95

AEG**Silk'n Pro HPL Ihokarvanpoistaja***

Valmistaudu tulevaan rantakauteen. Tehokas ja nopea HPL-valoimpulssi-laitte ihokarvojen poistoon. 1500 välähdystä, välähdyks 3 sekunnin välein. Säädettävä teho. Kliinisesti testattu, helppo ja turvallinen käyttää.



299,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





beurer



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Beurer GS211 Magnolia
Design-lasivaaka*
Musta lasivaaka kukkakuviolla. 8 mm turvalasista. Helppolukuinen LCD-näyttö. Kapasiteetti 180 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristot mukana pakkauksessa.



beurer



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Beurer FT45
Otsakuumemittari*
Helppokäyttöinen ja nopea, mittaustulos n. 7 sekunnissa. Edellisen mittauksen muisti. Merkkiääni kun mittaustulos on valmis. Ei sisällä lasia tai elohopeaa. Automaattinen virrankatkaisu. Paristot mukana pakkauksessa.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Beurer GS14
Lasivaaka
Tyylikäs, turvalasinen vaaka painonhallintaan. Selkeä lukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.

24⁹⁵ 29⁹⁵ 14⁹⁵

beurer



Beurer BG13
Diagnostiikkavaaka
Mittaa painon lisäksi kehon rasvan, lihaksen ja nesteen määrän ja laskee painoindeksin. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Muistipaikat 10 käyttäjälle. Automaattinen virrankatkaisu.

19,95

BaByliss
PARIS

BaByliss E709
Hiustenleikkuri/parranmuotoilija
Ladattava, käyttöaika 30 min. Itsevoiteleva, irroitettavat ja vesipestävät terät. Mukana kamppa ja puhdistusharja.

24,95



BaByliss BE835E
for Men
Multitrimmeri*
Ladattava. Laitetta voidaan käyttää suihkussa. Tukalle ja parralle 32 mm leveä 3D-leikattu terä. Hiuksille 3 kampaa 3-15 mm. Parrantrimmauskammat 2-14 mm. Parranajo/viimeistely 18 mm verkkopää. Viimeistelypää 7 mm. Mukana nenä-/korvakarvojen ajopää ja teline.

39,95

BaByliss
PARIS



BaByliss BST226E
Suoristusrauta*
Pitkille ja keskimittaisille hiuksille, keraamiset suoristuslevyt, lämpö max. 200° C, portaaton lämmönsäätö.

24,95

PHILIPS
sense and simplicity

Philips PT731/17
Parranajokone
ComfortCut-terät. Pikalataus, ladattava/verkkokäyttöinen. Ajoaikaa 45+ min. Vesipestävä ajopää. Ylösnouseva rajain. Latauksen merkivalo. Lithium-akku. Kaksi LED-näyttöä.

79,95



PHILIPS
sense and simplicity

Philips PT860/17
Parrakone
Johdoton käyttö. Latausaika 1 tunti, ajoaika 50+ minuuttia. Vesipestävä. Dual Precision-terät. Rajain. Mukana pieni puhdistusharja ja suojakansi terien päälle. Li-ion-akku.

99,-



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





REMINGTON®



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Remington S6500
Hiustenmuotoilija*
Kestävät Advanced Ceramic -keraamiset muotoilu-
levyt. Digitaalinen lämpötilan säätö 150–230° C.
Valmis 15 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu.
Opetus-DVD.

49⁹⁵



REMINGTON®



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Remington AS1201
Ilmakiuharin*
Tehokas, 1200 W, ionisointi. 3 lämpötilaa sisältäen
viileäpuhalluksen, 3 nopeutta, 5 lisäosaa.

49⁹⁵



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Remington D2011
Hiustenkuivain*
AC-moottori, teho 2000 W. Ionisointi. 3 lämpö-
tilaa/2 nopeutta, viileäpuhallus, ilmankestitin,
diffusori.

39⁹⁵



BaByliss
PARIS

Babyliss BAS550E
Ionisoiva rotaatioharja*
Ilmakiuharin ja kuivaaja samassa laitteessa. Teho 800
W. 2x irroitettavat ja pestävät keraamiset vaihto-
harjat, halkaisijat 35 mm ja 50 mm. High Ionic -toiminto
LED-näytöllä. 2 nopeutta ja 2 lämpötilaa + viileäpu-
hallus.

59,95

Babyliss BD261E
Ionisoiva hiustenkuivain*
Ionisoiva, teho 2200 W, 2 nopeutta,
3 lämpötilaa, ja kylmäpuhallus, mu-
kana diffusori ja keskitin.

34,95



Babyliss BAS100E
Ionisoiva ilmakiuharin
Todella tehokas 1000 W ilmakiuharin. Ionisointi an-
taa kiiltoa hiuksille. Erittäin monipuoliset ominaisuu-
det 1x keraaminen pyöröharja, 1x viimeistelyharja ja
piippausrauta. Kolme lämpötilan säätöä ja viileäpu-
hallus. Säilytyskassi.

39,95



OBH NORDICA



OBH Nordica 5168 Artist
Hiustenkuivain
Teho 1800 W. 2 puhallusvoimak-
kuutta, 3 lämpötilaa. Kylmäpuhal-
lus. Ilmankestitin, ripustuslenkki.

28,95

OBH Nordica 5835 Artist
Lämpökiuharin*
Ammattitason lämpökiuharin. Kiharrinosan halkai-
sija 25 mm. Säädettävät lämpötilat 120–200 astet-
ta. Keraaminen pinnoite pitää lämpötilan tasaisen
korkeana ja on hellävarainen hiuksille.

29,95



Avec ADH318G
Led-meikkipeili
2 puoleinen kääntöpeili, 1x ja 5x suurentava, 6 led-
valoa, On/Off-kytkin. Paristokäyttöinen sis. pakkauk-
seen. Väri: harmaa.

16,95





Braun Smart Control Classic
Parranajokone*
Kolmivaiheinen ajomenetelmä, SmartFoil™, rajaaja. 1 h latauksella 40 min ajoaikaa, vesipesävä, puhdistusharja.



Braun 3-Series 350CC
Parranajokone*
Ladattava, kolmoisajomenetelmä, pitkien ihokarvojen viimeistelijä, vesipesävä. 1 h lataus 45 min parranajoon, 5 min pikalataus yhteen ajoon.



Braun Cooltec 2S
Parranajokone*
Aktiivinen viilennystekniikka, kolmoisajomenetelmä, SensoBlade-ajoterät. LED-näyttö, vesipesävä. Ladattava/verkkokäyttöinen, 5 min pikalataus.



69⁹⁵ 109,- 159,-

BRAUN

Braun SE3370 Soft Perfection
Epilaattori
Verkkovirtakäyttöinen, 2 nopeutta. Softlift-toiminto. Epilointipää, jossa 20 pinsettiä, Smart light.



59,95

BRAUN

Braun SE7951 Skin Spa
Epilaattori*
Johdoton Wet & Dry -epilaattori. Ääniaalto-tekniikalla toimiva kuurintaharja. 40 Close-Grip -pinsettiä. Smart-Light-toiminto. Mukana 4 lisösosaa.



169,-

Oral-B 4+1 Floss Action
Vaihtoharja
4 kpl Precision Clean -harjaspäätä ja 1 kpl Floss Action -harjaspäätä. Edistää suun puhtautta, sekä ikenien terveyttä, poistaa plakkia tehokkaasti.

22,95



Oral-B®

Oral-B PC600 Floss Action on Olympic
Sähköhammasharja
3D-teknologia, 20 000 sykähdytystä minuutissa ja 7 600 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 2 min ajastin, paineentunnistin. 1 harjaustoiminto, 1 Floss Action -harjaspää.



49,95

Oral-B TZ1000
Sähköhammasharja
Uudessa Trizone-sähköhammasharjassa on 3D-teknologia. 40 000 sykähdytystä & 8 800 pyörivää liikettä minuutissa. 2 min ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 30 min harjausaika. Mukana 2 TZ-harjaspäätä. 1 puhdistustila.



84,95

Oral-B®

Oral-B Triumph 5500
Sähköhammasharja
3D-teknologia, 2 minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

179,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Electrolux EDB5136GR 4Safety Green

Höyrysilitysrauta*

Emaloitu, naarmuuntumaton Glissium™-pohja, joka liikuu helposti ja tekee silityksestä helppoa. 3-tasoinen automaattinen virrankatkaisu. Jatkuva höyryntuotto 40 g/min. Lisähöyry 110 g/min. Johdon pituus 2,5 m. Teho 2300 W.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Tefal



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Tefal FV9910E0 Freemove

Johdoton höyrysilitysrauta*

Yhdellä latauksella voi silitystä 25 sekuntia kerralla, jonka jälkeen rauta latautuu lataustelineessään 4 sekunnissa jälleen käyttövalmiiksi. Avoin kahva, jonka alapuolella on höyryn vapauttava painike. Säädettävä höyryn määrä 0–35 g/min. Lisähöyry 150 g/min. Pystyhöyrytys. Ultragloss Diffusion -pohjan höyryreikien ansiosta höyry jakautuu tasaisesti ja rauta liikuu kevyesti. Tippalukko. Integroitu kalkkipoistojärjestelmä. Vesisäiliön tilavuus on 250 ml. Teho 2400 W.

39,95 (69,95)

79,95 (99,-)



OBH Nordica 2108 Racing 300i TS

Höyrysilitysrauta

Lisähöyry 85 g/min ja spray. Pysty- ja vaakahöyrytys helpottavat silitystä. Automaattinen virrankatkaisu sekä tippalukko. Sisäänrakennettu kalkkipoistusuodatin. Suuri vesisäiliö (300 ml) ja kaksoispinnoitettu ke-raaminen pohja. Pitkä 3 m johto. Teho 2200 W.

29,95 (39,95)

UUTUUS!
BRAUN



Braun TS525A

Höyrysilitysrauta

Patentoitu Eloxal-pohja takaa erinomaisen naarmuuntumissuojan ja liukupinnan. Lisähöyry 120 g/min. Pystyhöyrytys. Kevyt käyttää. Ergonominen avoin kahva. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2000 W.

49,95 (59,95)

Thinking of you
Electrolux



Electrolux EDB8045

Höyrysilitysrauta*

5Safety™ automaattinen 3-tasoinen virran turvakatkaisu. Anodisoitu pohja on kestävä ja naarmuuntumaton ja liikuu hyvin tekstiilien päällä. Jatkuva höyryntuotto 45 g/min. Lisähöyry 130 g/min. Pystyhöyrytys. Johdon pituus 3 m. Teho 2400 W.

59,95 (79,95)

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





SINGER



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Singer 1507 Beauty

Ompelukone

Mekaaninen ompelukone, jossa on 7 hyötymmelta: suora ommel, siksak, kolmiaskel-siksak, joustava piilo-ommel, piilo-ommel, satiini reunusommel sekä 4-vaiheinen napinläpi. Ei jousto-ommelta. Tarvikerasia irrotettavissa koneen rungosta, jolloin saadaan vapaavarsi käyttöön. Mukana runsaasti hyödyllisiä tarvikkeita.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Singer 2259 Tradition

Ompelukone

Monipuolinen mekaaninen ompelukone, jossa 18 hyöty-, jousto- ja koristeom-
melta sekä napinläpi. Koneella voi ommella vaivatta sekä kudottuja että jous-
tavia materiaaleja. Puolaustoiminto vapauttaa neulan liikkeen automaattisesti puo-
lauksen aikana ja irroittamalla tarvikerasian koneen rungosta saat vapaavarren
käyttöön lahkeiden ja hihansuiden ompelua varten.

99,-

149,-

KÄRCHER
makes a difference

KÄRCHER
makes a difference

**LAAJA
VALIKOIMA
VARUSTEITA**



Kärcher SE6100

Tekstiilipesuri*

Monipuolinen tekstiilipesuri. Sopii
tekstiili- ja koviin pintojen puhdistus-
miseen. Syväpuhdistaa matot ja huo-
nekalutekstiilit helposti ja nopeasti.
Toimii painehuuhTELUPERIAATTEELLA;
pesuaineliuos suihkutetaan ensin puh-
distettavalle pinnalle ja imuroidaan
sen jälkeen pois. Mukana useita lisä-
varusteita. Tilausmyyntituote.

249,-

Kärcher SC3000

Höyrypuhdistin

Kevyt ja kompakti höyrypuhdistin on kätevä käy-
tössä ja helppo siirrellä pyörien avulla. Laite sopii
kaikenlaisten kodin koviin pintojen puhdistukseen.
Hygieenistä ja turvallista puhdistusta. Mukana laa-
ja valikoima varusteita mm. höyryletku käsikahval-
la 2 m, kohde-, käsi- ja voimasuutin, pyöreä har-
ja, ikkunankuivain ja lattiasuutin.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

129,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



Thinking of you
Electrolux

**MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 29,95)**

**HILJAINEN
KÄYNTIÄÄN!**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Electrolux ZCS2100B Classic Silencer

Pölynimuri

Hiljainen äänitaso vain 72 dB (A). Pestävä HEPA H12 -suodatin. Teleskooppinen imuputki. Elektroninen tehonsäätö. Pehmeä käynnistys. Ergonominen, kääntyvä kantokahva. Mukana yhdistelmä-, rako- ja parkettisuulake. Pehmeät pyörät. Standardoitu pölypussi S-Bag. Toimintasäde 12 m. Teho 1800 W.

99,- (169,-)

VOLTA
Suomen ostetuin imuri

Volta U3920

Pölynimuri

Tehokas, mutta kevyt ja ketterä liikkeis-
sään. Portaaton imutehon säätö ja tele-
skooppinen putki. Pienisuulakkeet kulke-
vat kätevästi mukana kotelossa imurin
kannen alla. Pehmeät pyörät liikkuvat
hiljaisesti eivätkä naarmuta lattiaa.
Kaksi kantokahvaa. Teho 1800 W.

49,-



SAMSUNG



Samsung Navibot VR10F53U

Robotti-imuri*

Kuusi siivousohjelmaa. Kaukosäädin. Toiminta-aika yhdellä latauksella
60 minuuttia, jonka jälkeen imuri hakeutuu automaattisesti latauspisteel-
le. Latauksen jälkeen imuri jatkaa siitä mihin on jäänyt ennen latausta.
Oviaukkojen tunnistus. Esteenylitys. Hepa-suodatin. Porrassensori. Tör-
mäystunnistin. 2 virtuaaliseinää.

399,- (499,-)

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





**MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 39,95)**

Miele

Made in
Germany

Miele S8310 Parkett&Co

Pölynimuri

Laaja 11 metrin toimintasäde. Comfort-johdonkelausmekanismi. 3 täysin ympärikkääntyvää pyörää tekevät imurista helposti liikuteltavan ja kevyen. AirClean-suodatin. Ergonominen tehonsäätö +/- jalkapainikkeilla. 320 mm leveä parkettisuulake tekee kovien lattiatapintojen imuroinnista miellyttävää. Lisäsuuttimet kulkevat kätevästi mukana imurin kannen alla. Teho 2200 W. Valmistusmaa Saksa.



199,- (249,-)



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Electrolux Ultra One Green

Pölynimuri

Huippuluokan puhdistuskyky kaikilla kodin pinnoilla. Energialuokka A. Jopa 60 % energiansäästö. Hiljainen käyntiääni (68 dB). Pestävä hygieniä 13 -poistoilmansuodatin. Teleskooppiputki. Parketti- ja 3in1-suulakkeet. Laaja 12 metrin toimintasäde. Erinomainen liikkuvuus ja käsiteltävyys. Standardoitu pölypussi S-bag. **Kaupan päälle Ultra One Green -starttipaketti**, joka sisältää neljä pölypussia, pestävän hygieniä 13 -suodattimen, moottorinsuodattimen ja raikastinrakeita.

Thinking of you
Electrolux

**MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 29,95)**



299,-



**KAUPAN PÄÄLLÄ
ULTRA ONE GREEN
-STARTTIPAKETTI
(ARVO 49,95)**



Sivun tuotteita ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



PHILIPS
sense and simplicity



**AUTOMAATTINEN
VIRRANKATKAISU**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Philips HD7546
Kahvinkeitin termoskannulla
Tilavuus 1,2 litraa. 2–10 kuppia. Ruostumattomasta teräksestä valmistettu termoskannu pitää kahvin tuoreena ja kuumana pidempään. Laitteen virta katkeaa automaattisesti kahvin valmistuttua. Tippalukko. Teho 1000 W.

49,95 (69,95)

Tefal



Tefal Principio
Kahvinkeitin
Tilavuus 1,25 litraa. 2–10 kuppia. Sivulle aukeava suodatinkotelo. Tippalukko. Virtakytkimen merkkivalo. Teho 1000 W.

19,95



PHILIPS
sense and simplicity

Philips HD7140
Kahvinkeitin
1–2 kupin kahvinkeitin. Pieni ja kapea koko. Helppo käyttää. Automaattinen virrankskaus. Konepestävät osat.

29,95



BRAUN



Braun KF560
Kafé House Aroma Plus
Kahvinkeitin*
Tilavuus 1,2 litraa. 2–10 kupillista erittäin puhtaan makuista kahvia. Laitteen veden suodatin poistaa vesijohtovedestä mm. klooria ja hivenaineita, mikä parantaa kahvin aromia. Pakkauksessa on mukana yksi Brita-vedensuodatinpatruuna. Avoin käden-sija. Lämpimänäpitoasetus. Teho 1100 W.

49,95



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



HUGIN
Flugging your Life!



Hugin Carlina
Leivänpaahdin
Digitaalinen tehonsäätö (1-9).
Jäljellä olevan paahtoajan näyttö.
Leivänkeskitystoiminto. Sulatus.
Uudelleen lämmitys. Paahdon kes-
keytys. High lift -toiminto. Muru-
tarjotin. Johdon säilytys.



29,7 kpl



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Hugin Dahlia

Keraaminen vedenkeitin*

Tyylikäs johdoton keraaminen vedenkeitin, jota voi käyttää vaikka suoraan tarjoiluastiana. Tilavuus 0,8 litraa. 360° pyörivä jalusta johdonsäilytyksellä. Puhdistusta helpottaa piilotettu lämpö-
vastus. Tyhiinkiehumissuoja ja automaattinen
virranksäilytys.



Ariete-Lipton
Automaattinen teenkeitin
Hauduttava teenkeitin. Veden lämpötila voidaan va-
lita 70-100° C väliltä. Myös haudutusajan voi sää-
tää 30 sek.-8 min. Lämpimänäpitotoiminto 20 mi-
nuttia. Kapasiteetti 1 litra. Keittimen mukana Lipton-
teetä.

99,-

Paulig
Cupsolo



Paulig Capsolo
Kapselikeitin
Valmistaa Juhla Mokka- ja Presidentti Tumma Paah-
to -suodatinkahveja, korkealaatuista espressoa ja
kahvijumia maun mukaan. Kompakti koko ja hiljai-
nen käyntiääni. Saatavana myös mustana.

69,-



Wilfa WSP1B Svat Presisjon

Kahvinkeitin*

Irrotettava vesisäiliö. Vesisäiliössä merkittynä kahvin
määrä suhteessa veden määrään. Irrotettava suoda-
tinteline, jossa tippalukko ja Flow Control, jolla voit
säättää uuttoaikaa. Patentoitu lämmitysjärjestelmä ta-
kaa oikean keittolämpötilan. Pumpputoiminto tyhjen-
tää putkiston kokonaan. Automaattinen virranksäilytys
1 tunnin kuluttua. Teho 1680 W.

199,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



KENWOOD



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



6,7 LITRAN
TERÄSKULHO

Kenwood KM636 Major Classic

Yleiskone*

6,7 litran teräskulholla, metallirungolla ja metallisella voimansiirrolla varustettu yleiskone. Planetaarinen sekoitusliike ja tehokas moottori. Mukana taikinakoukku, k-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi sekä kaavin. Teho 900 W. Yleiskoneeseen saatavilla paljon erilaisia lisälaitteita. Mukana myös reseptikirja.



249,- (349,-)

OBH NORDICA



OBH Nordica 6659 Frutti

Tehosekoitin

0,8 litran konepestävä lasikannu, kaksi sekoitusnopeutta sekä pulssikytkin. Irrotettavien terien ansiosta kannu ja osat on helppo puhdistaa. Teho 300 W.



KENWOOD



Kenwood BL240

Tehosekoitin*

0,8 litran konepestävä lasikannu, kaksi sekoitusnopeutta sekä pulssikytkin. Irrotettavien terien ansiosta kannu ja osat helppo puhdistaa. Teho 350 W.



59,95



29,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





DeLonghi
Living innovation



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

**IRROTETTAVAT
PARILA- JA
GRILLILEVYT**

129,- (169,-)

DeLonghi CGH902

Parilagrilli*

Mukana parilalevyt ja tasaiset grillilevyt. Kuumentumattoman kumipäällysteisen kädensijan ansiosta laitteen käyttö on turvallista ja mukavaa. Grilli on helppo puhdistaa käytön jälkeen: paistorasva kerätään helposti tyhjennettäviin keruuvastioihin ja irrotettavat paistinlevyt ovat konepestäviä. Säädetty lämpötila. Teho 1500 W.

OBH NORDICA

OBH nordica 6924

Raclette 8 hengelle*

Portaaton lämpötilansäädin. Tarttumattomaksi pinnoitetut parilalevyt ja annospannut. Mukana ruokaohjeita. Teho 1300 W.

49,- (69,95)



OBH NORDICA

OBH Nordica 7539

Mikroaaltouuni

Teräksinen digitaalinen mikroaaltouuni, jonka kapasiteetti 20 l. 5 eri tehoaluetta, 8 menu-valintaa. Sulatusvalinta ajan ja painon mukaan. Lapsilukko. Pyörivä lautanen. Teho 700 W.

89,- (119,-)



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Thinking of you
Electrolux



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Electrolux EWP1474TDW

Pyykinpesukone

A+++-energialuokka, linkoustusluokka B, linkous max. 1400 k/min, täyttömäärä 7 kg, Time Manager, digitaalinen näyttö. Äänitaso pesussa 60 dB (A). TimeManager®-toiminnon avulla voit määrittää itse tarkan ohjelman keston sen mukaan, paljonko sinulla on aikaa käytettävissäsi. Se varmistaa, että pyykkisi ovat valmiit juuri silloin kun haluat. Voit katsoa ohjelmatiedot pesukoneen selkeästä LED-näytöstä. Jäljellä olevan pesuajan näyttö. Ennen ohjelman käynnistymistä näyttö auttaa sinua selaamaan ja valitsemaan ohjelman keston, linkousnopeuden ja lämpötilan.

399,-



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Electrolux ESF6212LOW

Astianpesukone

Helppokäyttöiset ohjaimet paneelissa tekevät tämän astianpesukoneen käyttäjäläystävälliseksi. Pikaohjelmalla voit pestä astiat puhtaaksi vain 30 minuutissa. Täytä kone heti ruokailun jälkeen, ja saat nopeasti kirkkaan puhtaita astioita. Tämä astianpesukone mukautuu joustavasti päiväohjelmaasi. Ajustimen ansiosta voit täyttää ja ohjelmoida sen käynnistymään sinulle sopivana ajankohtana. Tehopesu 70° C, A-luokan pikapesu 30 min. Äänitaso 49 dB (A), Ajustin 3 h.

349,-

Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE



TÄYTTÖMÄÄRÄ
6,5 KG



Whirlpool AWE 2316

Pesukone

Päältä täytettävä pesukone 5 kg:n kapasiteetilla ja 800 kierr./min linkouksella. Helppokäyttöinen ja selkeä ohjauspaneeli, ohjelmia mm. pikapesu 30° C 30 minuuttia ja villaohjelma.

299,-



Whirlpool AWE 9040

Pesukone

Päältä täytettävä pesukone, linkous 1200 krs., täyttömäärä 6,5 kg. Premium pesuajan näyttö ja ajastus, Colours-ohjelmat vaatteiden värien mukaan, farkkuohjelma, Clean+-ohjelma vaikeille tahroille, 15 min pikapesu, Energialuokka A++, linkousluokka B.

449,-



Miele



Made in
Germany

Miele G6100 Scu

Astianpesukone

Työtason alle sijoitettava astianpesukone. Suora ohjaustaulu, jossa suomenkielinen teksti. Näyttöruudussa jäljellä olevan ohjelma-ajan näyttö ja 24 h ajastin. Patentoitu 3D-aterintaso omalla suihkuvarrella takaa erittäin hyvän puhdistus- ja kuivaustuloksen. Pesuainetunnistussysteemi. Energiatehokkuus A++, kulutus 6,5 l (Automatic-ohjelmalla). Extra Comfort -korirakenne, jopa 35 cm lautanen mahtuu alakoriin. ThermoSave-lämminvesiliitännämahdollisuus. PerfectGlassCare-lasinhoitotoiminto. ComfortClose-luukun sulkeutumismekanismi ja lapsilukko. Tehty kestämään 20 vuotta keskimääräisessä kotitalouskäytössä. Hiljainen 45 dB (A) käyntiäänä. Made in Germany.

















899,-



Tämän sivun tuotteita saatavana isoja kodinkoneita myyvistä Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



RISTIKKO 2

		MAA- LEJA	PYY- TÄÄ												UJO	TAIS- TELI- JALLA			
JÄRVI KE- SÄLLÄ																	1		
RU- PEAN														KA- NALLE					
VER- MOSSA PE- LATTU		2												EISEN- HOWER +T					
ELIOT		LÄ- HIM- PÄNÄ													NUOTIO		ARO		ISLAM
			3	KIE- RÄYTTÄÄ	KUR- TISTEL- TUJA		SAA- RINEN		LEON										
ASU- MATON		AR- VATA OIKEIN	LAS- KOSTAA JOKI						MAR- JOISTA TEHTY										
YLÄ- VAR- TALOA				PÖYS- TI					TILA- VIN				4						
YLÄ- VAR- TALOA				POPE- DASSA					5				KAI- NA- LOISSA						
LUMI- SILLA TEILLÄ		ARAN VERBI ROHKEUS											SAM- MU- TETTU						
LIIK- KUVA				KY- SELE- MIS- TÄ			SUMU SUUN ALLA							KALA		5 m			
PAUL		MONIS- TAMU- NISTA										OTTE- LUSSA	ARI						
KIRIS- TÄVIÄ						SUON- SIL- MÄKE										6			
HARD- WICK				YM- MÄR- RYS					VE- NEITÄ										
	7					VIHAI- NEN						USEIM- MITEN ÖISIÄ							
MITTA- YK- SIKKÖ				SUO- JASTA					8	PISTÄÄ PUO- LIKSI			9						

**Ratkaisu
12/2013**
Avainsana:
ODOTUTTAA

**Ristikon
12/2013
voittaja:**
Minna Hietämäki
(Vaasa)

S O T A M I D I T K I V A
A U L I N A A N A T O M I A
L O K A A S U T T U O P U S
A L I M M A T S I S Ä T I L A
M A J A R O K U A L U
A V A A M A T O N L I S T A
I
A R M A S O L O T
R A A H E K A N I T
T A J A N O T T O
U L L A S U
R I I P P A K I V I
K A A I R A M
R I C K M R A
P U U K A S A L E L U K O R I
E R K I T A H I T I O T U S
T A O N N A T O T S A L U U T
L O T T O R I S T I Ä A S T A

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vastaa 15.2.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 815 893 (LT 2012)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 76 8011
Telefaksi 010 76 80380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipääällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti Maija Owie
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg

TOIMITUS

Alma 360
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki
Puhelin 010 665 102
Telefaksi 010 665 2533
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi
Konseptipääällikkö Kaisa Mikkola
Monimediatuottajat Päivi Salo,
Mari Karsikas, Tuuli Virta (äitiyslomalla)
Toimitussihteeri Niina Korhonen
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
Toimittaja Tiina-Mari Haka
AD Liisa Seppo
Graafikot Pauli Salmi, Juhani Näränen
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Kreetta Järvenpää

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 2/2014
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita Ruutumuumi-pussilakanasetti

Helmikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme yhteensä neljä Finlaysonin lasten Ruutumuumi-pussilakanasettiä. 100 % puuvillasta valmistetuissa uutuuslakanoissa toistuvat Muumilaaksosta tutut hahmot. Muumi-pussilakanat ja -tyynyliinat on suunniteltu Tove Janssonin alkuperäispiirustusten pohjalta. Lasten pussilakana on kooltaan 120 x 160 cm ja tyynyliina 40 x 60 cm. Väreinä persikka/fuksia ja aqua/sininen.

Mikä on mielestäsi tämän lehden

- miellyttävin,
- hyödyllisin ja
- turhin juttu?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.2.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 4/2014. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Joulukuun lukijakilpailussa palkintona olleen Tefalin Actifry Snacking -laitteen voitti Arja Hautakangas (Vantaa). Onnittelut voittajalle!

Arvotaan osallistuvat sekä Yhteishyvän että HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

VOIT KERTOA MIELEPITEESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN
JUTULISTAAN.



Miellyttävin juttu joulukuun lehdessä

Joulukuun suosikkijutussa kerrottiin Lapin matkailusta ja tunturimaisemista.

Surun kohdatessa et jää yksin

Läheisen kuolema tulee aina yllättäen. Kaikkea ei jaksa miettiä, kaikkea ei tiedä. Tässä tilanteessa luotettava ja kokenut hautauspalvelumme ojentaa auttavan kätensä. Palvelumme kattavat kaiken hautaukseen, siunaus-tilaisuuteen, muistotilaisuuteen, perunkirjoitukseen ja testamenttiin liittyvät asiat. Hienotunteisesti, kohtuullisin kustannuksin ja vuodesta 1954 lähtien hankitulla ammattitaidolla.

S-Etukortista on hyötyä

S-Etukortilla saat Bonusta jopa 5 % arkuista, uurnista ja uusista hautakivistä. Lisäksi alennusta arkuista ja uurnista 10 %, testamentin laadinnasta 15 % ja perunkirjoituksesta 35 €.

Tapiolan Hautaus- ja perunkirjoitustoimisto
on muuttanut osoitteeseen Tapiolan Keskustorni 2. krs,
Tapiatori 1, 02100 Espoo




HOK ELANNON
HAUTAUSPALVELU


HOK-ELANTO

hok-elannonhautauspalvelu.fi perunkirjoitustoimisto.fi

Hakaniemi Siltasaarenkatu 26, p. 01076 66500 • Töölö Sibeliuskatu 1, p. 01076 66530
Itäkeskus Turunlinnantie 2 B, p. 01076 66590 • Malmi Kirkonkyläntie 3, p. 01076 66630
Forum Yrjönkatu 23, p. 01076 66620 • Leppävaara Lakkisepänkuja 3, p. 01076 66610
Tapiola Tapiatori 1, p. 01076 66570 • Espoonlahti Kivenlahdentie 9, p. 01076 66640
Tikkurila Unikkotie 3, p. 01076 66560 • Myyrmäki Ojahaarintie 2, p. 01076 66600
Kerava Aleksis Kiventie 1, p. 01076 66550 • Hyvinkää Torikatu 9, p. 01076 66580
(0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min) PÄIVYSTYS 24 h: 050 347 1555

ENSI NUMEROSSA



KUVAULJAS

Eroperheen arkea

Isän luona opiskelurauhaa,
äidillä juttuseuraa. Kaksi kotia
voi olla nuoresta kiva ajatus.

MIKSI UNI EI TULE?

Unettomuus vaivaa
yhä useampaa, mutta sen
tutkiminen on edelleen
haastavaa.

KESÄTÖISSÄ

S-ryhmän kesä-
työntekijät kertovat,
mitä kesän aikana
ehtii oppia.

Yhteishyvä 3/2014 ilmestyy 28.2.2014. Suuren levikin ja jakelu-
järjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää
edeltävänä kolmena arkipäivänä.



*Pieni, vihreä kortti täynnä
suuria ominaisuuksia,
jotka helpottavat
sinun elämääsi.*

Kuin luotu sinulle



Ja niinhän se onkin. Asiakasomistajille suunniteltu, sinua varten tehty.

Yhdellä ja samalla kortilla saat paljon Bonusta ja lyömättömiä etuja. Sillä voit maksaa ostokset suoraan tililtä tai ottaa ostoksille aikaa, kotikulmilla tai reissun päällä, kaikkialla maailmassa.

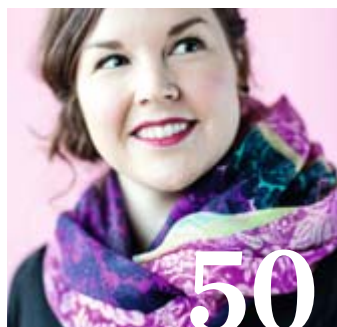
Asiakasomistajuus kannattaa!™

24

**RINTA
ROTTINGILLA**
Suomalaiset saavat
olla ylpeitä monista
saavutuksistaan



**Ruoka-
liitteessä:**
Tunnetko
sharonin?



Tässä numerossa

- | | |
|--|--|
| <p>18 Keittiön karkkipäivä
Housen Pick`n mix -malliston tekstiilit ovat suoraan kuin salmiakkikaupasta</p> <p>32 Ruokaketju rullaa yhteisapelillä
Tehokkaasti toimiva ruokaketju tuo ruoan pellolta pöytään</p> <p>38 Herne rokkaa ruokana
Jalostajan tehtaalla tiedetään, miksi torstai on hernekeittopäivä</p> <p>46 Rahastot palkitsevat säästäjän
Rahastosäästämässä riski ja tuotto kulkevat käsi kädessä</p> <p>50 Aivan solmussa
Kolme tapaa solmia huivi asun piristeeksi</p> | <p>52 Ylös mullasta
Taimien esikasvattamisen voi aloittaa jo nyt</p> <p>56 Hämeen lempeät lehdot
Vehreät puistometsät ja mutkittavat tiet kuuluvat hämäläiseen maisemaan</p> <p>60 Tulevaisuuden työntekijät
Alepan nuorisokurssi auttaa nuoret alkuun uralla</p> <p>66 Loraus öljyä, kiitos
Kasviöljyt tuovat ruokavalioon toivottuja hyviä rasvoja</p> <p>75 Koti pienelle eläinystävälle
Sopivat tarvikkeet helpottavat lemmikin hoitoa</p> <p>76 Liikaa lisäaineita?
Ovatko valmisruoat todella lisäainepommeja?</p> |
|--|--|

Joka numerossa

4 Yhteishyvä.fi 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 43 Kolumni
44 Kirjat 65 Hyvännäköinen 68 Ole hyvä 69 Älykästä 80 Sinulla töissä
81 Asiakasomistajasivut 113 Ristikko 114 Lukijakilpailu

Katso videoita Yhteishyvä Lifestä

Yhteishyvä Lifestä löydät mielenkiintoisia videoita, kuukauden reseptit ja uusia artikkeleita arjen avuksi. Tutustu palveluun osoitteessa Yhteishyvä.fi.

Äitiyspakkauksen tarina

Tutustu, miten äitiyspakkauksen sisältö on muuttunut vuosien varrella.

Tekniikka kuntoon

Katso videot perinteisen ja luisteluhiihdon sekä retkiluistelun tekniikasta.

Lahja ystävälle

Askartele kaunis lahjarasia vaihe vaiheelta.

Piristystä pukeutumiseen

Opettele videolta kahdeksan tapaa sitoa huivi.

Ajankohtaista Yhteishyvä.fi:ssä

- Luistimet - ostajan opas
- Hiuspohjan hoito-opas
- Vinkit kerrospukeutumiseen

Förnuftig hushållning

Konkurrens- och konsumentverket synar från och med årsskiftet handels huvudaktörer allt noggrannare. Man granskar bland annat handels stamkundssystem. Handelslagets uppgift är att befrämja sina medlemmars förnuftiga hushållning. Inom livsmedelsbranschen är inköpsvolymen en av de viktigaste faktorerna som inverkar på priset. I kombination med kostnadseffektivitet i distribution och egna processer ger det möjlighet att erbjuda konkurrenskraftiga priser på hela sortimentet. Bonus är en ytterligare förmån, som återbetalar kostnadsbesparingarna till dem, som bidragit till att öka volymen.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Järkevää taloudenpitoa

Vuoden alussa astui voimaan lakimuutos, joka kiristää yli 30 prosentin markkinaosuutta hallitsevien yritysten valvontaa. Käytännössä tämä merkitsee, että päivittäistavarakaupan kaksi suurinta toimijaa ovat Kilpailu- ja kuluttajaviraston erityisen tarkkailun kohteena. Tammi-kuussa julkaistun tiedotteensa perusteella Kilpailu- ja kuluttajavirasto tarkkailee muun muassa kaupan kanta-asiakasjärjestelmiä.

Ruokakaupan alalla yksi tärkeimpiä hankintahintaan vaikuttavia tekijöitä on volyyymi. Harvaan asutussa maassa merkitystä on myös jakelun ja kaupan omien toimintojen kustannustehokkuudella. S-ryhmä on perustanut toimintansa kustannustehokkuuteen. Sen vuoksi koko valikoiman hintataso voi olla pysyvästi edullinen. Ryhmän ketjujen liikeideat perustuvat mahdollisimman laajaan tuotevalikoimaan, joka mahdollistaa myös pienempien kotimaisten toimijoiden tuotteiden esiintymisen kaupan hyllyillä.

Osuuskaupan tehtävä on edistää omistajiensa järkevää taloudenpitoa. Se tehdään tarjoamalla riittävän laajoja palveluja kilpailukykyiseen hintaan. Asiakasomistajat saavat ostoistaan Bonusta. Se on luonteeltaan lisäetu, joka palauttaa kustannussäästöjä niille, jotka ovat omalla ostokäyttäytymisellään saaneet aikaan riittävän volyymin.



S-Etu
3,50–6 €



86

Serenassa
hauskaa tekemistä
koko päiväksi

Helmikuun edut ja uutiset

- 84 Näyttelyt:** Kansallismuseossa toimintaa koko perheelle
- 86 Lapsille & perheille:** Hiihtolomapuuhaa Huimalassa ja Musiikkikoulu Demossa
- 87 Urheilu & hyvinvointi:** Biitsi.fi Areenalla hiekkaa varpaiden välissä
- 89 Uutisia:** Taavi Heikkilä SOK:n pääjohtajaksi

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI JENNI JUNTUNEN

KUVA HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Toinen aikuinen

Saarijärveläinen **Seija Nivala**, 53, tietää, kuinka uuvuttavaa on pyörittää lapsiperheen arkea itsekseen. Hän oli yhdeksän vuoden ajan neljän lapsen yksinhuoltaja. Silloin oli ihanaa, kun perheneuvolasta tuli hoitaja auttamaan ja hän saattoi käydä rauhassa suihkussa.

”Päätin, että autan muita samassa tilanteessa olevia, jos siihen joskus tarjoutuu tilaisuus”, Nivala muistelee.

Nyt hän on toiminut kaksi vuotta Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekummina. Perhekummit ovat koulutettuja vapaaehtoisia. He antavat aikaansa lapsiperheille, joiden arki on syystä tai toisesta raskasta. Avunsaajina on paljon yksinhuoltajia sekä perheitä, joiden vanhemmista toinen on pitkiä aikoja poissa esimerkiksi työn takia.

Nivalalla on menossa jo kolmas kummisuhde. Hän tapaa perhettä kerran viikossa pari tuntia kerrallaan. Jo pelkästä toisen aikuisen läsnäolosta on yllättävän paljon apua. Nivala saattaa syöttää lasta, jotta äidillä olisi aikaa siivota. Tilanteen vaatiessa hän voi tarttua imuriin itsekkin.

Perhekummi ei kuitenkaan ole kodin hoitaja, lapsenvahti tai terapeutti. Tärkeintä on osallistua arkeen ja olla ihmisen ihmiselle: keskustella, kuunnella ja kannustaa.

”Toivon, että perheet eivät jäisi yksin vaikeina aikoina vaan hakisivat rohkeasti apua. Se ei ole avuttomuutta vaan suurta viisautta”, Nivala sanoo.



TEHDÄÄN HYVÄÄ

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
on järjestänyt perhekummitoimintaa
vuodesta

2010

Vuonna 2012 toiminnassa
oli mukana

147

vapaaehtoista perhekummiä.
Tällä hetkellä toimintaa on

6

piirin alueella
ympäri Suomen.

Perhekummi Seija Nivala (vas.)
tapaa viikoittain Mirko Lindemanin
(oik.) perhettä.

IHANA AINA.



PIDÄ VALKOINEN VALKOISENA

Jauhemainen Bio Luvil Classic -pyykinpesuaine sisältää valkaisuainetta, joka auttaa pitämään valkoisen valkoisena.

Noudata vaatteessa annettua pesulämpötilaa ja annostele pesuaine ohjeen mukaan – ja lempivaatteesi on ihana aina.

Lisää pyykinpesuntaitoa osoitteessa bioluvil.fi.



Bio Luvil pitää vaatteesi kauniina pitkään.

KOONNUT JENNI JUNTUNEN,
SANNA SUOKKO,
YHTEISHYVÄN TOIMITUS



Penkkiurheilun ABC

”Kuten muissakin urheilusuorituksissa, olympialaisten seuraamisessa täytyy löytää oikea tasapaino ravinnon, levon ja harjoittelun välillä”, muistuttaa suomalaisen urheilun kattojärjestö Valon kaukallinen johtaja **Jarno Kukila**.

”Kahta viikkoa ei voi myöskään olla liikkumatta, joten välillä täytyy lähteä ulos hiihtämään tai pelaamaan pipolätkää.”

Kun penkkiurheilija valmistautuu olympiakoitokseen, Kukilan mukaan tärkeintä on muistuttaa perhettä ajoissa kisojen lähestymisestä. Hän itse viettää olympialaisten aikaan ruudun ääressä

useita tunteja päivässä. Kotistudiossa on rinnakkain televisio ja läppäri.

”Urheilijoiden, fanien ja toimittajien tilien seuraaminen Twitterissä eli mikroblogipalvelussa tuo paljon lisäarvoa penkkiurheiluun. Sieltä saa nopeimmin päivän polttavat uutiset ja mielenkiintoisimman infon.”

Oikeanlaisen olympiatunnelman saavuttaminen vaatii luonnollisesti hyvää seuraa, jonka kanssa jakaa onnistumiset ja pettymykset.

Sotshin talviolympialaiset 7.-23. helmikuuta.



Helmikuun lumiennätys on vuodelta 1973, jolloin Ylitorniolla mitattiin lumensyvyudeksi 170 senttimetriä.

Jään armoilla

Auringonpaistetta, luonnonrauhaa ja tutkimatonta jäänpintaa. Retkiluistelu meren tai järven jäällä on hyvää liikuntaa ja parhaimmillaan vaikuttava luontoelämys.

Helena Haapomaa, 54, teki viime talvena luonnonjäällä 90 retkeä, joista pisimmät olivat yli sata kilometriä. Jokainen retki tutussakin ympäristössä on erilainen, sillä jää muuttuu jatkuvasti.

”Ihastuin aikanaan Lapin hiljaisuuteen, avaruuteen ja rauhaan. Meren jäällä voi saavuttaa samanlaisen kokemuksen, sillä sinne ei kuulu ääniä.”

Haapomaa toimii puheenjohtajana Suomen retkiluistelijat ry:ssä, jossa on noin 2 500 jäsentä. Talven lumitilanne vaikuttaa lajin suosioon, sillä vähälumisina vuosina luistelu on hyvä vaihtoehto hiihdolle.

Retkiluistelu ei ole Haapomaan mukaan erityisen vaarallista, kun turvallisuuteen panostetaan. Jälle ei koskaan mennä yksin, ja mukana on aina tarvittavat turvavarusteet, kuten naskalit, jääsauva ja kelluttavaan reppuun pakatut kuivat vaihtovaatteet.

Retkiluistimia saatavilla Prismoista.



Mestarit koolla

Helsingin jäähallissa voi nähdä helmikuussa maailman huipputason muodostelmaluistelua. Lajin SM-kilpailuihin osallistuvat muun muassa seniorien hallitseva maailmanmestari Team Unique (kuvassa) sekä aikaisemmin arvokisamitaleja kahmineet Marigold IceUnity ja Rockettes.

Muodostelmaluistelun SM-kilpailut 22.-23. helmikuuta.

yhteishyvä *live*

Katso Yhteishyvä Liven videot perinteisen ja luisteluhiihdon sekä retkiluistelun tekniikasta osoitteessa Yhteishyvä.fi.



Pelottaako plutaus?

Suomen retkiluistelijat ry:n jäsenet raportoivat vuosittain alle kymmenen plutausta eli jäihin tippumista.

”Jäsenemme suorittavat turvallisuuskoulutuksen ja voivat osallistua plutausharjoituksiin. Plutaus ei ole niin kauheaa, kun sitä on harjoitellut ja osaa pysyä rauhallisena”, sanoo puheenjohtaja **Helena Haapomaa**.

KIRJASTO ONKIN LAINAAMO

Olisiko tarvetta Darth Vader -puvulle, askelmittarille, hyppykepillä, poravasarella tai lumikengille? Pääkaupunkiseudun kaupunginkirjastot tarjoavat lainaksi yli kahtasataa erilaista esinettä urheiluvälineistä elektroniikkaan. HelMet-sivustolta voi tarkistaa, mitä omasta lähikirjastosta on saatavilla.

Osa lainattavista tavaroista on peräisin kaupunkien eri virastoilta, jotka käyttävät kirjastoja eräänlaisina jakelupisteinä. Kirjastot ovat luontevia lainauspaikkoja, ja niillä on virastoja pidemmät aukioloajat.

”Olemme pyrkineet murtamaan perinteisen kirjaston rajoja. Toivomme, että kirjastoista olisi asiakkaille monenlaista hyötyä”, Vantaan kaupunginkirjaston tiedottaja **Minna Saastamoinen** sanoo.

Lisätietoja osoitteessa www.helmet.fi. Kirjastoissa vietetään Lainan päivää 8. helmikuuta.

HYVÄ TIETÄÄ

Herkkusuun kahvi

”Kuin jälkiruoka ja kahvi samassa kupissa”, kuvailee Coffee Housen ketjupäällikkö **Minna Vainio**. Puhe on ketjun uudesta erikoiskahvista Kanelicookie-cappuccinosta. Espresso pohjainen maitokahvi on makeutettu kanelisiirapilla ja koristeltu vaniljakermavaahdolla sekä kanelikeksin murusilla.

Helmikuussa myyntiin tuleva kahvi on oikea mestarin taidonnäyte. Sen on suunnitellut Coffee House Turku Forumin barista **Joona Raumonen**, joka kruunattiin ketjun parhaaksi kahvintekijäksi marraskuussa järjestetyssä Coffee House Master Barista -kilpailussa.

”Kahvit, joissa on käytetty kerma-vaahtoa ja makusiirappeja, ovat etenkin nuorten makuun. Ne sopivat myös muille kokeilunhaluisille kahvinystävälle, jotka tahtovat herkutella”, Vainio sanoo.

Kanelicookie-cappuccino valmistetaan Coffee Housen omaan Memento-espres-



SOK

soon, jossa käytetään vain vastuullisesti tuotettuja, UTZ-sertifioituja kahvilajikkeita. Asiakas voi jäljittää oman kahvinsa papujen alkuperän Coffee Housen nettisivuilla. Kahvi on saatavilla 31. maaliskuuta asti.

MARRASKUUN KANSI HURMASI



Vuoden 2013 paras kansi -kilpailussa eniten ääniä keräsi marraskuun lehti (kuvassa). Äänestäneiden kesken arvotun S-ryhmän lahjakortin voitti Johanna Räisänen (Oulu). Onnittelut voittajalle!

Löydä keksihyllyn uusi tähti



Mmm...Marabou

Suomen, Viron ja Venäjän yhteinen Suomenlahti-vuosi 2014 kokoaa tutkijat, päättäjät ja kansalaiset suojelemaan Suomenlahtea. Yhteishyvä tutustuu juttusarjassa Suomenlahden uhkiin ja niiden ratkaisuihin.

Monimuotoisuus vähenee

”Meriympäristöllä ja meren eliöillä on vaikeuksia sopeutua ilmastonmuutoksen vuoksi muuttuviin olosuhteisiin. Itämeri on suolaisen ja makean veden sekoitus. Jos meren suolaisuus vähenee, kaikki merilajit eivät selviä. Veden lämpötilan nousu ohentaa jääpeitettä, jonka takia merieläinten, kuten hylkeiden, kanta pienenee.

Valtioiden tulee ohjeistaa, mitä energiamuotoja käytetään ja miten uusiutuvaa energiaa hyödynnetään. Lisäksi jokainen voi hidastaa ilmastomuutosta kulutusvalinnoillaan.”

Kai Myrberg

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija



TÄSSÄ KOHTAA elämää



Piltti Pasanen, 81, Helsinki

”Eläkkeellä on oikein ihana olla. Käyn vesiliikkumassa, opiskelen italiaa ja vietän aikaa ihanien koirieni Bellan ja Ellan kanssa.

Elämään pitää aina liittyä vähän vitsiä ja pelleilyä. Olen ollut koko ikäni lapsi. Ihmisten pitäisi tulla lapsen tasolle, olla vapaita ja ongelmitta.”

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin.

Löydä keksihyllyn villi uutuus



Mmm...Marabou



Ilmaista teatteria nuorille

Kuinka peruukki valmistetaan? Miten teatteriesityksen musiikki syntyy? HOK-Elanto ja Kansallisteatteri järjestävät 16–25-vuotiaille nuorille yhdessä ideoimiaan AVAA-iltoja, joissa teatterin työntekijät Avaavat Visuaalisen Alan Ammatteja eli kertovat omasta työstään. Puolentoista tunnin keskustelun jälkeen nuoret pääsevät seuraamaan näytelmää, jonka tekemiseen keskustelijat ovat osallistuneet.

Ensimmäinen AVAA-ilta järjestettiin joulukuussa Kansallisteatterin Lavaklubilla. Nelisenkymmentä nuorta kokoontui kuulemaan ja keskustelemaan *Kuningas kuolee* -näytelmän lavastajan ja pukusuunnittelijan työstä.

”Ilta oli erittäin kiinnostava. Keskustelussa kerrottiin konkreettisesti, mitä pitää tehdä, jos on kiinnostunut hakeutumaan kyseisiin ammatteihin”, espoolainen teatteriharrastaja **Ahti Brummer**, 16, sanoo.

Helsinkiläinen kulttuurituotannon opiskelija **Aino Haarala**, 20, osallistui iltaan, koska halusi nähdä, miten tapahtuman järjestäjät onnistuvat tuomaan teatterin lähemmäksi nuoria. Häntä kiinnostavat myös teatterialan ammattilaisten työnkuvat.

”On siistiä nähdä, miten illan puhujat ovat toteuttaneet esityksen puvustuksen ja lavastuksen”, Haarala kommentoi ennen näytelmää.

Seuraava AVAA-ilta järjestetään 3. maaliskuuta. Lisätietoja AVAA-illoista ja ilmoittautumisesta osoitteessa www.kansallisteatteri.fi.

HYVÄ TIETÄÄ



PYSY KYYDIS

”Ku mä olin ihan snadi, me budjattii Tölikass ja stadilaisen kuulu olla sillai tiukkis, ettei paljo bönden suuntaa edes tsiigannu. Jos jonnekki ei pääse skurul, nii ei tartte edes mennä, me funtsittii.

Sit meidän jengi flyttas Roihikseen ja vedettii vähä niiku matto alta, ku piti vekskaa dösäkyttiin. Onneks pirssit sill suunnal oli täynnä yhtä onnettomii tyypei, nii sai jotenki naaman seivattuu.

Ku sit myöhemmi sai valita oman mestan miss budjas, mä suuntasin Krunikaan. Sielt liikku jo omal fiudel sen verra, et nää imagon peruspalikat pääs unohtuu. Omii skloddei tuli rankastuu nii rajust et yhtäkkii löydettii ittemme Vuokist. Sinnekki meni kyl viäl silloi dösii, mut sit ne byggas ton metron. Jumalaut, siin on kyyti, jolle ei edes löydy slangist omaa sanaa ja silti se on muka joku stadilaisuude huipentuma. Iha siisti kyyti muute, mut tsuge mikä tsuge. Semmoiset tuo böndet stadii.

Tää nykymeno on sen verra kylmää, et mä taisin ajat sit jo pudota kyydist.”

– B. WISSER

KISSALAN POJAT

Skoude, sheriffi, bamari, byylari, jeppe, jepari... Millä muulla nimellä Stadissa on kutsuttu poliisia?

- a) Jauholakki
- b) Kyy
- c) Asvalttiskoobari
- d) Rautarinta
- e) Mustikanpoimija

Lähde: Heikki Paunonen: Tsennaaks stadii, bonjaaks slangii. Stadin slangin suursanakirja (WSOY 2000).

Oikea vastaus: a, b, c, d ja e



Mitä hauskaa sinä kuulit kaupassa? Lähetä lyhyt keskustelunpöytä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi. Julkaisemme parhaat jutut.

”Hedelmät on tosi hyviä ja niissä on paljon vitamiineja. Kokeilisit joskus.”

ÄITI TEINI-IKÄISELLE

”Kokiskin on hyvää, ja sä et silti suostu maistamaan.” TEINI-IKÄINEN ÄIDILLE

HYVÄ TIETÄÄ

Kansainväliset nuoret jazzlupaukset Helsinkiin

Kansainvälinen Close Encounters Helsinki–St.Peterburg -opiskelija-festivaali tuo 10.–14. helmikuuta kaupunkien klubeille ja konserttitaloihin läpimurron kynnyksellä olevia nuoria muusikoita Yhdysvalloista, Etelä-Koreasta, Ranskasta, Virosta, Latviasta, Venäjältä ja Suomesta.

HOK-Elannon ravintoloista Kappelissa nähdään tiistaina 11.2. virolainen Laur Telliskivi Trio, jonka musiikissa perinteisen ja modernin jazzin vaikutteet yhdistyvät pohjoismaisiin melodioihin. Illan pääesiintyjänä on laulaja **Minna Tuuliais**en yhtye Kirjeitä Miniltä, joka esittää Tuuliaisen säveltämiä ja sanoittamia tunnelmallisia jazzlauluja.

Milenkassa esiintyy keskiviikkona 12.2. jazzyhtye Pietarin Mussorgsky Collegesta. Ilta päättyy jameihin, jolloin lava on avoin myös yleisölle.

Festivaalin kantava idea on esitellä nuorten muusikoiden musiikkia.



Minna Tuuliais sanoittaa tunnelmallisia jazzlauluja.

ELISE-ANETTE KOKKONEN

Matkustamalla Helsingin ja Pietarin välillä esiintyjät luovat kontakteja erilaisiin yleisöihin ja keikkakulttuureihin. Festivaali sai alkunsa Pop & Jazz Konservatorion ja pietarilaisen pianistin **Andrei Kondakovin** yhteistyöstä vuonna 2009.

S-ryhmä on ollut alusta alkaen mukana, sillä ensimmäiset keikat pidettiin Sokos Hotel Palace Bridgessä.

Festivaaliviikon kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia. Lisätiedot tapahtumasta www.closeencounters.fi.



MENOVINKIT

WILLIAM K. Kurvin oluthuoneessa on kuplinut pitkin talvea kerran kuukaudessa Improvisaatioteatteri Poreen toimesta. Seuraava Tarjoilija, oluthuoneessani on improvisaatiota! -klubi-ilta tarjolla 22. helmikuuta, jonka jälkeen esityspäivät ovat 22.3., 26.4. sekä 24.5. Iltoihin on vapaa pääsy.

KORONA Järvenpää on uudistunut. Remontoidussa Koronassa soitetaan entistä enemmän musiikkia aikuisen makuun ja taikasana on SuomiPOP+. Kannattaa lähteä tsekkaamaan, missä Koronassa mennään! Ja mikä parasta: pöytiintarjoilu jatkuu kuten ennenkin.

MEMPHIS KAMPPI juhlii 5-vuotispäivää. Jo perinteeksi muodostuneet V.I.P.-kutsuvierassynttärät vietetään 6.2. ja talo täyttyy niin kanta-asiakasta kuin silmäätekevästä. Illan pääartisti on keikkataukoa pitävä, mutta Memphisin lavalle iloitien nouseva Stig ja koko illan vieraita viihdyttää NRJ:ltä tuttu dj Dosse. Synttäreitä vietetään kahden kuukauden ajan eli luvassa on paljon erilaisia synttäratarjouksia.

ZETORISSA syödään taas jättiilinejä aina maaliskuun loppuun saakka. Myös grilli-ilta on uudistettu, mikäli nälkä kurnii ja liharuokaa tekee mieli. Ota mukaan myös kansainväliset kaverisi, sillä Zetorin ruokalista löytyy jo 28 maan kielellä. Uudet tulokkaat ovat latvia, liettua ja thai. Älä myöskään unohda kullanhuuhdon sisäsestaruuskisoja helmikuun lopussa!

VIRGIN OILISSA helmikuun 8. on Rockabilly vol 3:n juhlaa. Lavalle nousevat Crazy Cavan & the Rhythm Rockers, Johnny Legend sekä Miki Lamarr. Seuraavan viikon lauantaina 15.2. huudetaan puolestaan kovaa ja korkealta Haloo Helsinkiä.

Miten haluaisit tulla yllätetyksi ystävänpäivänä?



Björn Söderholm, 35, Helsinki
"En mitenkään. Ystävänpäivä ei ole koskaan merkinnyt minulle sen enempää, minun nuoruudessani sitä ei vietetty. Viisivuotias Nessatyttöni toivoo, että hänen isosiskonsa saisi suikon pojalta, josta tykkää."



Laura Uttu-Deschryvere, 35, Helsinki
"Toivoisin ehkä kahdenkeskistä aikaa mieheni kanssa. Sitä on niin harvoin, kun on kaksi pientä lasta. Olisi mukavaa mennä syömään ja vaikka hotelliin yöksi."

Haastattelut tehtiin Ristorante Italossa Forumin Kukontorilla.



Anniina Mandelin, 25, Helsinki
"Vähintään kolmen ruokalajin kynttiläillallinen, hämyinen tunnelma, hyvää ruokaa ja juomaa, ihanaa yhdessäoloa. Tai alppimatka! Meet me at the airport -ajatuksella."



Sari Jauhainen, 48, Järvenpää
"Lahjoista en niinkään välitä, mutta lähtisin mielelläni vaikka syömään, elokuviin tai teatteriin. Ilman muuta sydämenmuotoiset suklaarasiatkin ovat tervetulleita, rakkaimmalta tietysti."

Seuraa Kaaren kuulumisia:



twitter.com/Kaari_Fl



[instagram.com/kauppakeskuskaari](https://www.instagram.com/kauppakeskuskaari)



facebook.com/kauppakeskuskaari



youtube.com/kauppakeskuskaari

Tarjoukset voimassa 23.2. asti, ellei toisin mainita. Tuotteita rajoitettu määrä.



CRS Classic -perinteisen paketti. XC PRO/XC Pro My Style -perinteisen kengät ja Air Core hybrid -kennorunkoinen kevyt, perinteisen suksi. Laadukas paketti aktiivi- ja harrastaja-hiihtäjälle. 279,- **PRISMA**

clas ohlson

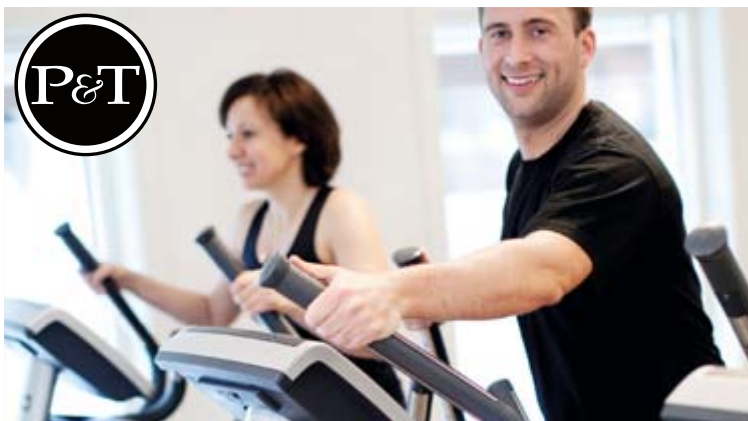


Snowracer SX Pro. Stiga, jossa ohjaustanko ratin sijaan. Vahvistettu runko, joka kestää rasitusta. Yli 3-vuotiaille. 99,00 (149,00). Voimassa 11.3. asti. Tuotteita rajoitettu määrä.

TOP-SPORT



Lasketteluosien perushuolto. Sis. pohjan hionnan, kanttien teroituksen ja voitelun.
30 € (norm. 45 €)
TOP-SPORT



Kuntosali - IISSE sisäpyöräily - Ryhmäliikunta
Tervetuloa kuntoilun maailmaan!
PULS & TRÄNING KAARI

K A U P P A K E S K U S

SMARTE

K A N N E L M Ä K I

kauppakeskuskaari.fi • Kantelettarentie 1, 00420 HELSINKI

Paulan uudet TOFFEEtäplät.



Kampanja on voimassa 1.1.-28.2.2014
aterinsettiä rajoitettu
erä

**KERÄILE LASTEN
PAULA-ATERINSETTI!**
www.paulavanukas.fi



Paula Toffee

Lasten oma Dr. Oetker Paula on saanut uuden makuvaihtoehtoon: vaniljanmakuisessa vanukkaassa on herkullisia toffeeitäplä. Uutuus on valmistettu tuttuun tapaan maidosta, ilman säilöntäaineita.



PAULA

Laatu on paras resepti.

MITÄ TAPAHTUU, KUN 110-VUOTIAS MENEE NETTIIN?



LUE LEHTEÄ UUDESSA YHTEISHYVÄ LIVE -PALVELUSSA

Sieltä löytyvät kuukausittain lehdestä tutut jutut, herkulliset reseptit sekä mielenkiintoista videomateriaalia. Sisältöä voit lukea ja katsella eri päätelaitteilla missä ja milloin tahansa. Lisäksi Yhteishyvä-lehti ilmestyy tammi- ja heinäkuuta lukuun ottamatta painettuna versiona.

HALUATKO LUOPUA PAPERISESTA ASIAKASOMISTAJAPOSTISTA?

Tee muutos osoitteessa S-kanava.fi/kirjautu.

LATAA S-MOBIILI PUHELIMEESI

S-ryhmän S-mobiili-älypuhelinsovelluksessa yhdistyvät ajantasainen bonuslaskelma sekä S-Pankin verkkopankki.

Sovelluksen voi ladata maksutta Windows Store-, App Store- ja Google Play -sovelluskaupoista. Lisätietoa sovelluksesta osoitteesta s-mobiili.fi.

yhteishyvä *live*

YLLÄTTÄVÄN RAIKAS

www.yhteishyvä.fi

VAIN YHTEISHYVÄ LIVESSÄ TÄSSÄ KUUSSA:

- Videovinkit 8 huivisolmuun
- Retkikuisteluun tekniikkavideo
- Milloin seurusteleva teini yökylään?



Nosta herkullisimmat kuosit ja hauskimmat muodot rohkeasti esille.

Keittiötasolla sitruunankeltainen tarjotin, 12,50 €. Halkaisija 38 cm. House. Prisma. Mustavalkoinen Ruutu-tarjotin, 7,95 €. House. Sokokset ja Prisma. Leivänpaahdin, 39,95 €. Hugin. Prisma. Hyllyllä mintunvihreä Uno-uunikinnas, 5,95 €. Mustavalkoinen Polka-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Keltainen Uno-uunikinnas, 5,95 €. Mustavalkoinen Shakki-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Teräskattila, 21,95 €. 3 l. House. Prisma. REG-keittiö, oivimalli Simple. Lisätiedot regkoti.fi. Laatat. Suurimmat Prisma, Kodin Terrat ja S-raudat.

Keittiön karkkipäivä

Salmiakkiruutua, raitaa ja pilkkua – mikset
ottaisi kaikkea kerralla? Housen Pick'n mix
-malliston tuotteita voi yhdistää oman maun
mukaan kuin irtokarkkeja.



**Keittiön ulkonäköä on helppo päivittää
vaihtamalla tekstiilejä ja käyttöastioita.**

Vasemmalla Domino-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Oikealla Polkka-patakinnas,
6,95 €. Myös mustana. Shakki-esiliina, 12,95 €. Myös harmaana. House. Prisma.
Naisten trikoopaita, 14,95 €. Koot S-XXL. House. Prisma ja Sokokset.

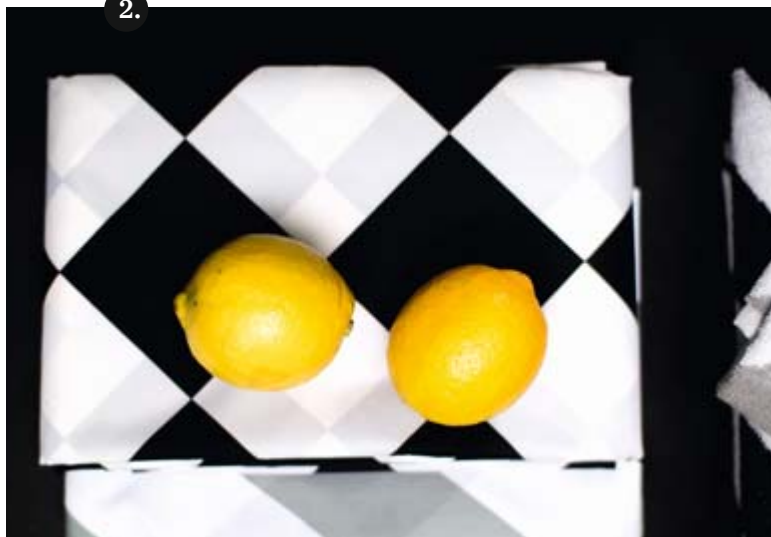
Pick'n mix -malliston on suunnitellut Kerttu Taskinen.



① Shakki-esiliina, 12,95 €. Myös mustana. House. Prismat. Naisten neuletakki, 19,95 €. Koot S-XXL. House. Sokokset. Naisten housut, 34,95 €. Koot S-XXL. House. Prismat. ② Harmaa-valkoinen Raita-tarjotin, 7,95 €. Mustavalkoinen Ruutu-tarjotin, 7,95 €. Halkaisija 36 cm. Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. House. Sokokset ja Prismat. ③ Ylärivin vasemmalla Domino-patakinnas, 6,95 €. Mintunvihreä Uno-uunikinnas, 5,95 €. Harmaa-valkoinen Shakki-patakinnas, 6,95 €. Keskirivin vasemmalla mustavalkoinen Polka-patakinnas, 6,95 €. Myös harmaana. Teräskasari, 16,95 €. 1,5 l. Mustavalkoinen Shakki-patakinnas, 6,95 €. Keltainen Uno-uunikinnas, 5,95 €. Alhaalla vasemmalla Domino-patakinnas, 6,95 €. House. Sokokset ja Prismat. ④ Vasemmalla alhaalla Shakki-patalappu, 3,95 €. Myös mustana. House. Sokokset ja Prismat. Oikealla Uno-patalappu, 2,95 €. Myös keltaisena. Ylhäällä Polkka-patalappu, 3,95 €. Myös mustana. House. Prismat.

Viereinen sivu: Mustavalkoinen Raita-muki, 3,95 €. 3 dl. Mustavalkoinen Ruutu-muki, 3,95 €. 3 dl. Keltainen Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Mintunvihreä Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Shakki-esiliina, 12,95 €. Myös mustana. House. Prismat. Tarjotin, 8,95 €. Halkaisija 30 cm. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.





Yksi sulle, yksi mulle. Nappaa graafisista kuoseista omat suosikkisi sisustukseen.

1. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.
2. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.
3. Vasemmalla mustavalkoinen Shakki-käsipyyhe, 6,95 €. 50 x 70 cm. Myös harmaana. Harmaa-valkoinen Polkka-käsipyyhe, 6,95 €. 50 x 70 cm. Myös mustana. Keskellä keltainen Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Mustavalkoinen Ruutu-muki, 3,95 €. 3 dl. Harmaa-valkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Mustavalkoinen keittiöpyyhe, 16,95 €. 3 kpl/pkt. 50 x 70 cm. Oikealla harmaa-valkoinen Shakki-kylpypyyhe, 16,95 €. 70 x 140 cm. Myös mustana. Mustavalkoinen Polkka-kylpypyyhe, 16,95 €. 70 x 140 cm. Myös harmaana. House. Sokokset ja Prismat.

Salmiakin ystävän
unelma on sisustaa myös
olo- ja makuuhuone samalla
tyylillä. Sitruunankeltainen
ja mintunvihreä piristävät
mainiosti mustavalkoista
värimaailmaa.

LUE LISÄÄ VÄRIEN
VALINNASTA KOTIIN
YHTEISHYVÄ.FI:STÄ.



Vasemmalla tyynypinon alimmaisena harmaa City-tyynynpäällinen, 8,95 €. 60 x 60 cm. Myös mustana ja valkoisena. Harmaa-valkoinen Shakki-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Sokokset ja Prismat. Jadenväriinen Coral-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Prismat. **Keskellä alimmaisena** mustavalkoinen Polkka-tyynynpäällinen, 12,95 €. 40 x 60 cm. Myös harmaana. Mustavalkoinen Shakki-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Harmaa-valkoinen Shakki-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Sokokset ja Prismat. Sitruunankeltainen Uno-tyynynpäällinen, 8,95 €. 50 x 50 cm. Mintunvihreä Uno-tyynynpäällinen, 8,95 €. 50 x 50 cm. Prismat. **Oikealla alimmaisena** harmaa-valkoinen Shakki-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Mustavalkoinen Polkka-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Sokokset ja Prismat. Keltainen Coral-fleecehuopa, 12,95 €. 130 x 170 cm. Prismat. **Oikealla ylhäällä** mustavalkoinen Polkka-pussilakanasetti, 24,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 56 cm. Harmaa-valkoinen Shakki-pussilakanasetti, 24,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 56 cm. Sokokset ja Prismat. Kaikki tuotteet House.

*Yhdessä
lehty*

Jutussa olevat nostot ja infografiikka on kerätty
Yhteishyvä.fi:n Suomalaiset ylpeydenaiheet
-kyselystä loka-marraskuussa 2013. Kyselyyn
vastasi yhteensä 2 210 lukijaa.

TEKSTI TARJA VÄSTILÄ
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ

Rinta rottingilla

Suomalaiset ovat vuosikymmenten aikana kehittäneet etuusjärjestelmiä ja ideoineet keksintöjä, joista saamme olla ylpeitä. Moni nyt arkipäiväiseltä tuntuva asia on kuitenkin syntynyt pitkän työn tuloksena.

Mediatutkija Matti Pohjonen on iloinen, että hän saa isyysloman aikana olla lapsen kanssa kotona. Unni Pohjonen viihtyy isän kyydissä kantorepussa, sillä sieltä näkee hyvin ympärilleen.



"Jääkiekon MM-voitto ja euroviisuvoitto. Silloin tiesin kuuluvani pieneen kansaan, jonka ihmiset kykenevät maailman huippuun!"

54%

nauttii turmeltumattomasta luonnosta.

"Kylmät väreet menevät selkäpiitä pitkin, kun katselen televisiosta veteraanipäivän juhlaa ja kuuntelen laulua Veteraanin iltahuuto."

Eläkeläinen Liisa Törnroos käy kirjastossa säännöllisesti. Hän lainaa sekä suomen- että ruotsinkielistä kirjallisuutta.

Kirjastoista lainataan 70 miljoonaa kirjaa vuodessa.

Isyysvapaalla oleva flunssainen isä piipahtaa terveyskeskuksessa. Isoäiti nauttii rauhallisesta eläkepäivästä, ja vauvan kehitystä seurataan säännöllisesti neuvolassa. Teini saa mahansa täyteen koululounaasta.

Äiti nostelee astioita kuivauskaappiin, jotta ehtisi sykemittareineen sauvakävelylenkille. Yliopisto-opiskelija panttää vielä iltamyöhään kirjastossa.

Suomalaisille nämä etuudet ja elämää helpottavat keksinnöt ovat nykyään arkipäivää. Mutta milloin kotimaiset ylpeydenaiheet, joita ihmetellään muilla mailla, ovat syntyneet?

Sosiaalivakuutusjärjestelmän suunnittelu alkoi 1880-luvulla. Kelan tutkimusjohtaja **Olli Kankaan** mukaan suomalaiset pääsivät nauttimaan sosiaaliturvan etuuksista viimeisimpien maiden joukossa Euroopassa.

”Kaikkea uudistustoimintaa leimasi varovaisuus, pelko liiallisista kansantaloudellisista kustannuksista ja huoli kilpailukyvyn menettämisestä. Pelättiin, että kansan moraali rappeutuu etuuksien myötä.”

Jotain kuitenkin saatiin aikaiseksi jo talvisodan aikana. Kansaneläkelaki tuli voimaan 1939. Tuolloin eläke oli kummajainen, sillä elinajanedote oli alle 60 vuotta.

Kaikkia perheitä koskevia lapsilisiä alettiin maksaa 1948.

Vauhtivuosisikymmen

1960-luvulla varovainen ja pelokas ajattelutapa muuttui.

”Sosiaaliturva alettiin mieltää talouskasvun osatekijäksi eli sijoitukseksi parempaan tulevaisuuteen”, toteaa Kangas.

Rohkeuden puutteesta suomalaisia ei voi syyttää. Kun liikkeelle lähdettiin, edettiin vauhdilla. Muun muassa vuoden 1964 sairausvakuutuksesta tuli kertaheitolla maailman laajimpia.

Hyvinvointivaltion historiaa tutkinut **Päivi Uljas** tosin muistuttaa, että suomalainen sosiaaliturva syntyi kompromissina ja aikana, jolloin muutettiin maalta kaupunkiin.

”Kaupunkioiloissa piti pärjätä ilman omavaraistaloutta”, Uljas sanoo.

”Suomessa rakennettiin pohjoismainen malli ilman lisävarusteita. Se oli halvempi ja vähemmän antelias”, kiteyttää Olli Kangas.

...

Aina kannattaa kokeilla.



Pingviini-jäätelö ja Fazer Marianne

1 l Pingviini Vanilja jäätelöä

**1 pötkö Fazer Marianne täytekeksiä
Marjahilloa**

Ota jäätelö huoneen lämpötilaan ja anna notkistua kunnes jäätelö on työstettävää. Murskaa Marianne-keksit rouheeksi. Sekoita jäätelö ja keksirouhe keskenään. Annostele läpinäkyvään astiaan marjahilloa ja sen päälle jäätelö-keksisekoitusta. Koristele sitruunamelissan lehdellä, marjasoseella tai Marianne-keksimurulla. Tarjoa heti.

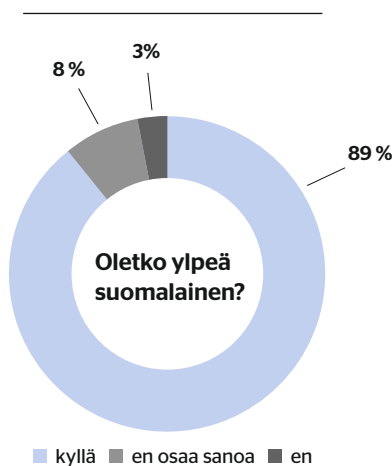
**Lisää reseptejä joilla voit yllättää ystäväsi arjessa
osoitteessa www.pingviini.fi**



● ● ● Sairausvakuutus oli kansaneläkkeen ohella Kelan ensimmäisiä etuuksia. Se toi mukanaan päivä- ja äitiysrahat sekä korvaukset lääkemenoista ja lääkärin palkkioista.

Aluksi työeläkkeet ja työttömyysturva päätyivät poliittisen väännön kautta eläkeyhtiöille ja työttömyyskassoille. Myöhemmin muun muassa ansiosta riippumaton työttömän perusturva, lapsilisät, yleinen asumistuki ja opintotuki päätyivät Kelaan.

Tänä päivänä etuusjärjestelmiä on jo nelisenkymmentä.



Terveyttä vauvasta vaariin

Suomalaisilla on aihetta olla myös ylpeitä lasten kasvattajia. Brittiläinen yleisradioyhtiö BBC uutisoi vuosi sitten, että suomalaisäidit ovat maailman onnellisimpia.

Pienten lasten hoidon neuvontaseman isänä pidetään **Arvo Ylppöä**, jonka aloitteesta ensimmäiset maksuttomat ja kaikille avoimet neuvolat perustettiin 1920-luvulla.

Ainulaatuisen äitiyspakkauksen historia ulottuu 1930-luvulle. Sen esiaste oli Elannon vuonna 1931 jäseneduksi tullut kumminlahja jäsenperheiden vastasyntyneille lapsille.

”Äitiyspakkausta voidaan pitää sosiaalisena innovaationa. Wales ja Skotlanti suunnittelevat vastaavan järjestelmän testausta”, Kangas kertoo.

Peruskoululaisia on yli puoli miljoonaa. He saavat koulussa yleissivistävän pohjakoulutuksen.



Mitä tänään on ruokalistalla? Noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa nauttii päivittäin maksuttoman kouluruoan. Hiidenkiven peruskoulun oppilaat Joel Repo (vas.) ja Noel Katajainen lounastavat yhdessä.

Suomalaisia keksintöjä

- 1919 Abloy-lukko
- 1922 Suomi-konepistooli
- 1922 Äitiysneuvolat
- 1932 AIV-rehu
- 1932 Heteka-sänky
- 1938 Äitiyspakkaus
- 1945 Muumi-hahmot
- 1948 Astiankuivauskaappi
- 1951 Afrikan tähti -lautapeli
- 1967 Maailman ensimmäiset muovikahvaiset sakset
- 1974 Ksylitoli
- 1975 Sykemittari
- 1986 Biohajoavat istukkeet luunmurtumien hoitoon
- 1990 Maitohappobakteerit
- 1990 Matkapuhelimiin liittyvät keksinnöt
- 1995 Kolesterolia vähentävä margariini
- 1996 Konehuoneeton hissi
- 1997 Sauvakävely
- 2009 Angry Birds -hahmot
- 2011 Ravintolapäivä

Terveyskeskus täytti pari vuotta sitten 40 vuotta. Terveyskeskusten syntymävuonna alkoi myös mittava kansanterveyden edistämishanke Pohjois-Karjala-projekti, jonka tavoitteena oli muuttaa suomalaisten elintapoja.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtajan **Pekka Puskan** mukaan sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn keskittynyt projekti pelasti neljännesmiljoona suomalaista.

Oppi ei kaada ojaan

Suomessa on pöntetty opintotuen turvin jo 40 vuoden ajan, mutta koulutuksen vankat juuret ovat syvemmällä. 1800-luvulla kansakoulun isä **Uno Cygnaeus** poikkesi senaatissa ja sai aikaan kansakouluasetuksen.

Oppivelvollisuus astui voimaan vuonna 1921. Yleissivistävä perusopetus esikouluineen johti siihen, että suomalaisnuoret olivat pitkään koulutusta ja oppimista mittaavassa Pisa-tutkimuksessa kärkisijoilla.

Vuodesta 1948 lähtien Suomen kaikissa kansakouluissa tarjottiin oppilaille lämmin ateria. Kun peruskouluun siirryttiin 1970-luvulla, koulu-ruokailusta pääsivät nauttimaan myös lukiolaiset ja ammattikoululaiset.

Ilmaista kouluruokaa hämmästellään ulkomailla: ranskalaiset ja japanilaiset perheet joutuvat maksamaan ruokailusta, amerikkalaisten ovat ahmivat valmiiksi pakattuja hampurilaisia ja Saksassa livahdetaan kotiin lounaalle.

Entä mitä koululainen sujauttaa suuhun aterian päätteeksi? Turun yliopistossa keksit-



Aina kannattaa kokeilla.



Omenamurojäätelöä

Pingviini Vanilja jäätelöä

Omenoita

Fitness-muroja

2 rkl fariinisokeria

Voita paistamiseen

Kypsennä omenoita hetki paistinpannulla voissa. Lisää murot ja fariinisokeri, sekoita hetki. Tarjoile lämpimänä vaniljajäätelön kanssa.

Lisää reseptejä joilla voit yllättää ystäväsi arjessa osoitteessa www.pingviini.fi



●●● Lapsilisän saajia on yli 500 000 perheessä.



Maksuton koulutus yltää Suomessa korkeakoulututkintoon. Viidesluokkalaisella Joel Revolla ei ole vielä mielessä toiveammattia, mutta harrastuksiin kuuluvat salibandy ja parkour.

"Olin iloinen suomalaisuudesta, kun intialainen mies kehui minulle Suomen koulujärjestelmää."

80 %
pitää puhdasta juomavettä Suomen hienoimpina asioina.

tiin 1970-luvulla, että hammasystävällinen ksyliitoli ehkäisee kariesta. 1990-luvulla Oulun yliopistossa todettiin, että ksyliitolin pureskelu vähentää korvatulehduksia.

Lukeva kansa

Käsi ylös, jos olet käynyt elämäsi aikana kirjastossa. Suomessa on yli 800 kirjastoa, joiden ovia aukaistaan liki 53 miljoonaa kertaa vuodessa. Jokainen suomalainen käy kirjastossa vuosittain kymmenisen kertaa. Ensimmäinen yleinen lainakirjasto perustettiin Vaasaan 1794.

Viime vuonna amerikkalainen Bill & Melinda Gatesin säätiö selvitti, miten yli 15-vuotiaat käyttävät kirjastoa EU:n alueella. Käyttö on suurinta Suomessa, jossa peräti 67 prosenttia käy kirjastoissa. Esimerkiksi Saksassa prosenttiluku on 16.

Tasa-arvon yhteiskunta

Joko kaikki tarpeellinen on tehty vai onko meillä suomalaisilla vielä jotain saavuttamatta?

Tutkija Päivi Uljas huomauttaa, että Suomessa on harjoiteltu hyvinvointivaltion rakentamista vasta lyhyen aikaa koko ihmiskunnan historiaan verrattuna. Työ jatkuu.

"Pohjoismainen tasa-arvon ja luottamuksen yhteiskunta on pikkuhiljaa alkanut voittaa kaikki kansainväliset vertailut. Meillä on sisukas puolustusverkosto, kuten päiväkotien tai koulujen lopettamista vastustavat vanhemmat. Kansalaisyhteiskunnan toiminta on rakentanut sellaisen maan, jota monessa muussa maailman kolkassa pidetään utopiana", pohtii Uljas.

"Eurooppalaisittain olemme elämäämme tyytyväinen ja onnellinen kansa", jatkaa Olli Kangas.

Menneiden saavutusten pohjalta suomalaisten on helppo kehittää lisää ylpeydenaiheita. Mitä siis keksimme seuraavaksi? •

Lähteenä on käytetty haastattelujen lisäksi muun muassa Kelan, opetus- ja kulttuuriministeriön, Helsingin Sanomien, Helsingin kaupungin ja Keksintösäätiön verkkosivustoja.

KATKAISE ILTAPÄIVÄN SUOLAINEN NÄLKÄ



8
ANNOSPAKKAUSTA



UUSI TUC BREAK
MAKUINA ORIGINAL
JA ROSEMARY & OLIVE OIL



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

TEKSTI TIINA TUPPURAINEN
KUVITUS KALLE TALONEN

Ruokaketju rullaa yhteispelillä

Suomen kaltaisessa syrjäisessä maassa ruokaketjun toimijat ovat riippuvaisia toisistaan. Ketjun vahvuuksia ovat hyvä yhteistyö ja tehokkuus, haasteita tuovat pieni tuottavuus ja tuonnin kasvu.

Tuotteita läheltä ja kaukaa

Nastolan kotijuusto

RAAKA-AINEISTA piimä ja maito tulevat meijeriltä Riihimäen Herajoelta. Kanamunamassa tulee Scanegg-yritykseltä Piispanrististä. Suola ostetaan tukusta.



TUOTANTO TAPAHTUU omakotitalon yhteydessä olevassa laitoksessa Nastolan kirkonkylällä. Juusto keitetään padoissa ajatuksella "hiljaa hyvää tulee". Tuotantomäärä on noin 200-250 kiloa viikossa, ja erän tekemiseen menee kolme vuorokautta.



Koff-olutsalkku



KOFF-OLUT VALMISTETAAN Sinebrychoffin Keravan panimolla vedestä, ohramaltaasta, ohraista, panimosiirapista, humalasta ja hiivasta.



PANIMOSIIRAPPI tulee nestemäisessä muodossa Suomen Sokerilta Porkkalasta.



VESI TULEE Tuusulan seudun vesilaitokselta. Se sopii korkean laatunsa vuoksi sellaisenaan oluen valmistukseen.

Banaani

S-RYHMÄSSÄ MYYTÄVÄN banaanin tärkeimpiä tuotantomaita ovat Costa Rica, Kolumbia ja Peru. Väli-Amerikka on banaanin suurin tuotantoalue. Banaani vaatii 2 000-2 500 millimetrin vuotuisen sademäärän ja tasaisen, yli 25 asteen lämpötilan.



BANAANI VERSOO maanalaisista juurakoista. Korjuukypsän sadon tuottaminen kestää muutamia kuukausia. Työvaiheisiin kuuluvat lannoitus, karsinta, kasvitautien ehkäisy, aluillaan olevien banaaniterttujen huputus ja merkkäminen sekä banaaniterttujen karsinta liiallisista banaanista.

KESKVIITELE RUOAN
VASTUULLISUUDESTA
OSOITTEESSA
PATARUMPU.FI

Vielä 1950-luvulla moni suomalaisen eli melko oma-
varaisesti oman pellon anti-
milla. Kaupungistumisen
myötä ihmisiä alkoi virrata pohjois-
esta etelään ja suuriin kaupunkeihin.

Rakennemuutos vaikutti myös
ruokaketjun toimintaan, sillä ruokaa
alettiin ostaa yhä enemmän suoraan
kaupasta.

Nykyisin ruokaketjussa on paljon
vähemmän toimijoita kuin silloin.
Esimerkiksi maitotilojen määrä on
puolittunut joka kymmenes vuosi, ja
enää tiloja on 9 000.

Yleensä ruokaketjua ajatellaan
ruoan matkana pellostä pöytään.
Maa- ja elintarviketalouden
tutkimuskeskuksen tutkija

Csaba Jansik lisäksi ketjuun vielä
yhden vaiheen.

”Siihen kuuluvat myös maatalou-
den tuotantopanokset: lannoitteet,
siemenet, rehut, energia ja poltto-
aineet.”

Seuraava vaihe on maatalous-
tuotanto eli tilat, jotka tuottavat
ruokateollisuuden raaka-aineita:
viljaa, maitoa, lihaa ja vihanneksia.
Suomessa kotieläintilojen määrä
on vähentynyt ja koko kasvanut.
Samalla niiden tuottavuus on paran-
tunut. Tilojen keskittyminen on silti
paljon pidemmällä muualla Euroo-
passa.

Maanviljelijät, jotka Suomessa
luopuvat kotieläintuotannosta, siir-
tyvät viljan viljelyyn. Viljatilojen

...

JUUSTOT PAKATAAN
tuotannon jälkeen
vakuumikoneella.

VALMISTAJA TOIMITTAA tuotteet suoraan
omalla kuljetusautollaan myymälöihin
Lahden seudulle, Heinolaan, Hämeenlinnan
Tuulokseen ja Helsinkiin. Viikoittaisen
tuotantoerän jakamiseen menee
yhteensä kolme päivää.

**MALLASOHRRA
VILJELLÄÄN** Etelä-
Suomen alueella. Ohra
puidaan ja kuivataan
tilalla yleensä elokuussa ja
toimitetaan Viking Maltille
Lahteen mallastettavaksi.

UUSI MALLASOHRRASATO otetaan
käyttöön vuodenvaihteessa.
Ohra mallastetaan eli idätetään ja
kuivataan mallastamossa. Valmis
mallasohra toimitetaan panimolle
juuri ennen kuin sitä tarvitaan
oluen valmistukseen.

HUMALA TULEE Tšekistä ja
Saksasta. Humalan emi-
kukinnot kerätään elo-syyskuun
vaihteessa. Viljelijät toimittavat
kuivatetut humalat jalostettaviksi
edelleen katkeroaineiksi ja
aromihumalaksi.

KUN TERTTU viimein poimitaan, koko kasvi katkaistaan
ja uusille versoille annetaan tilaa. Sadonkorjuujengiin
kuuluu kolme henkeä, joista jokaisella on omat
tehtävänsä. 20-30 kiloa painava terttu kannetaan ensin
vajjeriradalle, jota pitkin se vedetään pakkauslaitokseen.
Kaikki banaanit poimitaan vihreinä.

... määrä on pysynyt melko tasaisena, samoin niiden hehtaariohtaiset sadot.

Ruokaketjun kolmas lenkki on elintarviketeollisuus, joka valmistaa raaka-aineista elintarvikkeita. Tämän jälkeen osa ruoasta päätyy tukku-kauppoihin, osa suoraan vähittäismyymälöihin.

”Muissa maissa tukku- ja vähittäiskauppa ovat eriytyneitä, mutta Suomessa suurilla keskusliikkeillä on omat tukkukauppuolensa. Toisaalta on myös tukkuja, jotka myyvät raaka-aineita suoraan hotelli- ja ravintola-alan yrityksille”, Jansik selittää.

Markkinarakenteet vaihtelevat elintarviketeollisuuden sisällä. Meijeri-, liha- ja leipomoteollisuuden tuotanto on keskittynyt suurille toimijoille. Toisaalta esimerkiksi panimoteollisuudessa isojen yritysten varjossa toimivien pienpanimoiden suosio on kasvanut.

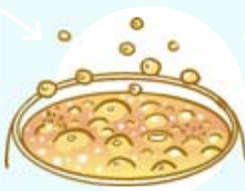
”Joskus kuluttajat alkavat suosia altavastaajan tuotteita. Tämä on kiinnostava, kansainvälinen trendi.”

Ketjun viimeinen vaihe on kuluttajan ruokapöytä.

Organisoitu ja tehokas

Suomalaisen ruokaketjun vahvuus, ja samalla heikkous, on syrjäinen sijainti.

”Olemme syrjäseutu meren takana. Tähän ei ole yhtä helppoa ...



OLUEN VALMISTUKSESSA käytetään Sinebrychoffin oman oluthiivakannan hiivaa. Se kasvaa jokaisessa käymisprosessissa, ja sitä otetaan talteen.



PANIMOLLA MALLAS jauhetaan ja mäskätään eli maltaan tärkkelys pilkotaan sokereiksi. Vierre eli nestemäinen osa erotetaan, siihen lisätään humala ja se keitetään sekä jäähdytetään. Hiivan lisäämisen jälkeen seos käytetään olueksi ja suodatetaan kirkkaaksi.



KUN BANAANI saapuu pakkauslaitokseen, tehdään ensimmäinen laaduntarkastus. Tiedot tervitujen painosta, viljelylohkosta, korjuuajankohdasta ja sadonkorjuun suorittaneista henkilöistä kirjataan ylös. Pakkauslaitoksessa hedelmäryppäät eli kämmenet irrotetaan tervitusta ja lajitellaan karkeasti koon ja laadun perusteella vesialtaisiin.



BANAANIKÄMMENET pakataan laatikoihin. Laatikot punnitaan ja sijoitetaan lavoille, jotka siirretään valtamerikontteihin.

MUSIIKKI & TEATTERI

S-Etu
5 €Kuka Mitä Häh?
-musikaali

- S-Etukortilla Kuka Mitä Häh? -musikaalin liput 44,50 e (norm. 49,50 e) pe 7.3. klo 19 ja la 8.3. klo 15 Peacock-teatterissa. Ei Bonusta.

Kuka Mitä Häh? -musikaali on räyhäkäs tarina Sliippareista Kekkoslandian Suomessa. Rooleissa mm. Roope Salminen, Ilari Hämäläinen, Markku Häkkinen, Mira Luoti ja Markku Porkka.

Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: Lippupisteen toimipisteistä kautta maan.
Lisätiedot: www.kukamitahah.fi

S-Etu
5 €Espanjalaisen
klovnittaren hurmaava
soolo

- S-Etukortilla Pepa Planan PENÉLOPE -esityksen liput 25 e (norm. 30 e) to-la 13.-15.2. Espoon Kaupunginteatterissa Louhisalissa. Ei Bonusta.

Cirque du Soleil 'ssakin esiintyvän karismaattisen naisklovnin Pepa Planan sooloesitys, jossa Odysseusta kotiin odottavasta Penélopesta kuoriutuu todellinen sankaritar. Aikuisille ja yli 10-vuotiaille.

Espoon Kaupunginteatteri, Louhisali, Espoon kulttuurikeskus, Kulttuuriraukio 2, Tapiola.
Liput: 09 4393 388 (ma-pe klo 11-17), Lippupiste, www.lippu.fi
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

S-Etu
2 €

Laura Pyrrö.

LAURI TUUSKU

Rakkaudentäyteisiä
konsertteja Kapsäkissä

- S-Etukortilla Leivoskahvikonserttien liput 23 e (norm. 25 e) su 9.2. ja 23.2. klo 15 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Lipun hintaan sisältyy leivos ja kahvi/tee. Koskee vain uusia varauksia. Ei Bonusta.
- *My Funny Valentine*, su 9.2. Ystävänpäivätunnelmia duettojen ja romanssien parissa. Veera Railio ja Juha Kotilainen esittävät musikaalikklassikoita, liedlauluja, oopperaa ja operettia - Suklaasydämiä unohtamatta. Pianistina Maija Ruuskanen.
- *Tell Me Truth about Love*, su 23.2. Oopperalaulaja Laura Pyrrö pureutuu rakkauteen kabareemusiikin, operetin, chansonin ja kansanlaulujenkin voimin. Luvassa on onnenhuumaa, tuskaa ja epävarmuutta, kepeyttä ja huumoria unohtamatta. Pianistina Tiina Korhonen.

Musiikkiteatteri Kapsäkki,
Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi
Lisätiedot: www.kapsakki.fi

S-Etu
16 €Ian McEwanin
menestysteos
Kansallisteatterissa

- S-Etukortilla Lauantai-ennakkoesitysten liput 16 e (norm. 32 e) la 8.2. ja ti 11.2. klo 19 Suomen Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä. Ei Bonusta.

Britannian tunnetuimpiin nykykirjailijoihin kuuluvan Ian McEwanin menestysteos nähdään nyt ensimmäistä kertaa suomalaisessa teatterissa. *Lauantai* on trillerimäinen tarina, joka piirtää monitoisoisen ja terävänäköisen ajankuvan globaaleista vainoharhoista, nykyihmisen kaikkialle ulottuvan kontrollin kaipuusta ja sen vastavoimista.

Suomen Kansallisteatteri,
Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.
Varaukset ja liput: Kansallisteatterin lippu-
myymälä 010 7331 331 (0,083 e+pvm/mpm),
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).
Etu koskee vain uusia varauksia ja alennus-
lippuja on rajattu määrä. Mainitse varausta
tehdessäsi S-Etukortista.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

S-Etu
2 €

Ihmissuhdekomedialla Elannon Näyttämöllä

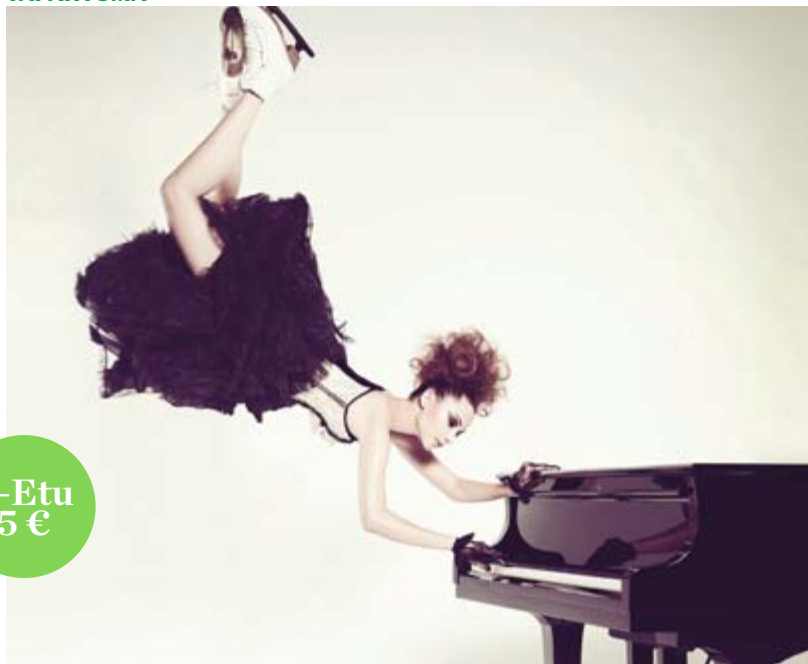
- S-Etukortilla Suhteellisesti ottaen -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 22.2.-5.4. Elannon Näyttämöllä. Ensi-ilta 22.2. klo 18, muut esitykset ke klo 19 ja la klo 18. Ei Bonusta.

Tarina lähtee liikkeelle Gegin ja Ginnyn asunnolta Lontoosta. Nuorenparin suhde on edennyt vauhdilla. Naiivi sulhaspoika päättää seurata tyttöystävänsä kosiomatkalta tämän "vanhempien" luokse. Kaikki ei kuitenkaan ole sitä miltä näyttää.

Suhteellisesti ottaen on vauhdikas ihmissuhdekomedialla väärinkäsityksistä ja ihmisten henkilökohtaisista salaisuuksista. Valloittavat persoonat ja nopeatempoisen rönsyilevä dialogi takaavat makoisat naurut, unohtamatta hauskuuden pimeää puolta. Mani-pulointi ja juonittelu ovat keskeisessä asemassa, minkä pohjalle näytelmän nerokas juoni rakentuu. Kuplat puhkeavat ja korttitalo uhkaa hajota. Näytelmän kesto 2 h väliaikoinen. Väliajalla maksuton kahvitarjoilu.

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

TAPAHTUMA



S-Etu
5 €

Upea Art on Ice Helsingissä

- S-Etukortilla Art on Ice -tapahtuman liput 69,50/94,50 e (norm. 74,50/99,50 e) ja lapset 44,50 e (norm. 49,50 e) ti 11.3. klo 19 Hartwall Areenalla. Ei Bonusta.

Art on Ice on paljon enemmän kuin taitoluistelugaala. Tässä spektaakkelissa esiintyvät huippuartistit, joiden musiikkiin maailman parhaat taitoluistelijat soittavat upeat ohjelmansa.

Hartwall Areena, Areenankuja 1, Helsinki.

Liput: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm) klo 7-22 sekä kaikki täyden palvelun myyntipisteet. R-kioskilta lippuja voi ostaa tapahtumanumerolla 103410. S-Etuhintaisia lippuja ei voi ostaa netin kautta.

Lisätiedot: www.artonice.com

KUUKAUDEN ELOKUVA

Palkittu draama: Philomena

- S-Etukortilla Philomena-elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 1.-28.2. Finnkino-teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Philomena oli vasta teini-ikäinen tultuaan raskaaksi vuoden 1952 Irlannissa. Hänet lähetettiin luostariin, jonka nunnat toimittivat hänen poikansa Yhdysvaltoihin adoptoitavaksi. Menettämättä koskaan uskoaan, etsi Philomena lastaan viidenkymmenen vuoden ajan. Yhdessä elämään kyllästyneen toimittajan Martinin kanssa Philomena lähtee Amerikkaan matkalle, joka muuttaa kaiken. Pääosissa Judi Dench ja Steve Coogan.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
15 %



NÄYTTELYT

S-Etu
1 €

Hiihtolomalla Kansallismuseoon

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta Suomen kansallismuseoon. Ei Bonusta.

Hiihtolomaviikolla 18.-23.2. museossa on tapahtumia ja toimintaa koko perheelle. Työpaja VINTISSÄ tutustutaan Suomen historian ja kulttuurin keskeisiin ilmiöihin tekemällä ja kokeilemalla itse.

AHO & SOLDAN - Autot & Helsinki -valokuvanäyttelyssä nähdään Heikki Ahon ja Björn Soldanin autoista 1920-1950-luvuilla Helsingissä ottamia valokuvia.

Suomi Finland 1900 -perusnäytelyn teemoja ovat suomalainen arki, ruokakulttuuri, liikenne, viestintä sekä poliittinen ja valtiollinen kehitys. Näyttelyssä voi esimerkiksi istahtaa vuoden 1966 kuplavalokariin ja kokea välähdysten 1960-luvun matkustamisesta sekä tieliikenteestä.

Miranda, Mustalaisten holokausti - Kuka pelkää valkolaista? -näyttely on avoinna 23.3. saakka.

Suomen kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki. Avoinna: ti-su klo 11-18, ma suljettu. Työpaja VINTTI avoinna ti-su klo 12-16. Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18. Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

S-Etu
6 €

Kauneimmat porrashuoneet

- S-Etukortilla Porrashuoneet-kirja 32 e (norm. 38 e) 16.2. saakka Helsingin kaupunginmuseon Museokaupasta. Ei Bonusta.

Helsingin hienoimmista porrashuoneista upeasti kuvitettu tietokirja avaa oven yleisön silmiltä suljettuihin tiloihin kadun ja kodin välissä. Kirjan teemaan voi syventyä myös Art nouveau -luonto -näyttelyssä Sofiankatu 4:ssä 16.2. saakka. Näyttely kertoo luonnon merkityksestä 1800-1900-lukujen vaihteen taiteessa ja arkkitehtuurissa eri puolilla Eurooppaa.

Museokauppa, Helsingin kaupunginmuseo, Sofiankatu 4, Helsinki. Avoinna: ma-pe klo 9-17, to klo 9-19, la-su klo 11-17. Museoon vapaa pääsy. Lisätiedot: 09 3103 6630, www.helsinginkaupunginmuseo.fi

NÄYTTELYT



Rafael Wardi:
Omakuva (1969).
Yksityiskokoelma.

S-Etu
1 €

Rafael Wardi
Ateneumissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taidemuseoon. Opastukset näyttelyihin to klo 18 ja su klo 14 pääsylipun hinnalla. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla kahvi tai tee ja päivän pulla 5 e (norm. 6 e) Ateneumin Tablost. Ei Bonusta.

Rafael Wardilla on ollut poikkeuksellisen pitkä ura, joka on kestänyt jo yli 60 vuotta. Taiteilija tunnetaan värikkäistä teoksistaan, joiden aiheet vaihtelevat asetelmista ja ihmiskuvista kaupunkinäkyymiin sekä maisemiin. Näyttely luo katsauksen Wardin uran eri vaiheisiin, tuo esille hänen monipuolisuuttaan sekä uudistumiskykyään vuosien saatossa. Ateneumissa nähdään noin 90 teosta taiteilijan tuotannon kaikilta kausilta. Avoinna 2.3. saakka.

Järven lumo - Tuusulanjärven taiteilijayhteisö -näyttely avoinna 9.2. saakka.

Ateneumin taidemuseo,
Kaivokatu 2, Helsinki.
Avoinna: ti, pe klo 10-18, ke, to klo 10-20,
la, su klo 11-17, ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi

S-Etu
1 €



Charles Chaplin, The Rink (1916).

Charles Chaplin -näyttely
Tennispalatsissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta Helsingin taidemuseoon Tennispalatsiin. Lippu oikeuttaa sisäänkäyntiin myös Yksin-näyttelyyn. Ei Bonusta.

Helsingin taidemuseon 14.2. avautuva Chaplin kuvissa -näyttely luo upean katsauksen rakastetun elokuvantekijän uraan ja elämään. Se on huikea matka läpi elokuvahistorian, jossa ajaton komedia ja taidokkaat koreografiat kulkevat käsi kädessä yhteiskunnallisen valvutuneisuuden kanssa. Näyttely on rakennettu Chaplinin sukuarkiston helmistä, esillä on yli 200 teosta sekä runsaasti filmimateriaalia.

Näyttely on organisoitu Chaplin Associationin tuella yhteistyössä Cineteca del Comune di Bologna - progetto Chaplinin sekä MK2. kuraattorin Sam Stourdzen kanssa.

Helsingin taidemuseo Tennispalatsi, Salomonkatu 15, Helsinki (Tennispalatsin 2. krs.).
Avoinna: ti-su klo 11-19, ma suljettu.
Lisätiedot: www.helsingintaidemuseo.fi



Akseli Gallen-Kallela: Keitele,
1904. Yksityiskokoelma.

S-Etu
1 €

Kuinka monta
Keitelettä? Gallen-
Kallelan Museossa

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

Kuinka monta Keitelettä? - Kuva-aiheiden muunnelmia -näyttely on avoinna 1.2.-11.5. ja se esittelee Gallen-Kallelan taidetta yleisön usein esittämien kysymysten valossa. Siihen, kuinka monta kertaa taiteilija maalasi Keitele- tai Aino-aiheen, ei voi vastata yksiselitteisesti. Näyttely tekee taiteilijan työskentelyprosessin näkyväksi ja seuraa aiheiden kehitymistä luonnoksista maalauksiksi ja erilaisiin tekniikoin toteutetuiksi teoksiksi.

Gallen-Kallelan Museo,
Gallen-Kallelan tie 27, Espoo.
Avoinna: ti-la klo 11-16, su klo 11-17.
Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.
Näyttelyn ilmapäivä su 9.2. klo 12-17.
Lisätiedot: 09 849 2340,
www.gallen-kallela.fi

EMMAssa Rudolf Steinerin designia ja taidetta

- S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla 10 %:n etu EMMA:n tuottamasta kirjakaketista Rudolf Steiner ja Feel the Spirit! -näyttelyihin. Ei Bonusta.

S-Etu
10 %

EMMA - Espoon modernin taiteen museo

- Rudolf Steiner - Arjen muotoilija. Biodynaamisen viljelyn, orgaanisen arkkitehtuurin ja Steiner-pedagogiikan vaikuttajan suurnäyttely Vitra Design Museumista. Avoinna 26.2.-11.5.
- Feel the Spirit! Hilma af Klint, Joseph Beuys, Silja Rantanen ja muut steinerilaisesta elämäntyöstä inspiroituneet kuvataiteilijat. Avoinna 26.2.-11.5.
- Jaa / ei / poissa - kokoelma todellisuutta. Aalto-yliopiston kuraattoriopiskelijoiden näyttely EMMA:n kokoelmasta 2.3. saakka.
- Saastamoisen säätiön taidekokoelmasta esillä Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa -maisemanäyttely.

Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5, Espoo.
Avoinna: ti, to, pe klo 11-18, ke klo 11-20, la, su klo 11-17, ma suljettu.
Liput: www.weege.fi
Lisätiedot: www.weege.fi, www.emma.museum

LAPSILLE & PERHEILLE



S-Etu
3–6 €

Hiihtolomalla Huimalassa touhutaan joka päivä

- S-Etukortilla aikuinen veloituksetta lapsen seurassa (norm. 5 e) Reippailuhalli Huimalaan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Huimalan Hohtosynttärin alk. 24 e/lapsi (norm. alk. 27 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla arki-iltaisina lasten sisäänpääsymaksuun sisältyvä ruoka (pasta bolognese) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei 17.–21.2. Ei Bonusta.

Espoon isossa reippailuhallissa saa takuulla punaiset posket ja iloisen mielen. Monipuolisista aktiviteeteista löytyy suosikkeja kaikenikäisille ja -kokoisille.

Reippailuhalli Huimala,
Juvankartanontie 15, Espoo.
Lisätiedot: www.huimala.fi, 020 794 0790.

Musisoidaan hiihtolomalla

S-Etu
5/10 €

- S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon kokeilutunnit 8-12-vuotiaille koululaisille 20 e/yksi tunti (norm. 25 e) ja 35 e/kaksi tuntia (norm. 45 e) ma 17.2. ja ke 19.2. Tapanilan Urheilukeskuksessa. Ei Bonusta.

Musiikkikoulu Demo järjestää koululaisten hiihtolomalla kokeilutunteja, missä pääsee testaamaan soittamista ja laulamista. Paikkoja on rajoitetusti.

Hiihtoloman kokeilutunnit:

- poplaulun alkeet, ma 17.2. klo 10–11.30
- 5-kielisen kanteleen alkeet, ma 17.2. klo 12–13.30
- kitaransoiton alkeet, ke 19.2. klo 10–11.30
- 11-kielisen kanteleen alkeet, ke 19.2. klo 12–13.30.

Musiikkikoulu Demo, Tapanilan Urheilukeskus, Hiidenkiventie 21, Helsinki.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.musiikkikouludemo.fi,
ilmoittautuminen@musiikkikouludemo.fi,
0400 433 272.



S-Etu
20 %

Mustekalat houkuttelevat hiihtoloman viettoon

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkko-kauppaliiput aik. 13 e ja lapset 8 e (norm. verkkokauppaliiput aik. 14,50 e, lapset 9,50 e) helmikuun ajan. HOK-Elannon tarjoamat yleisöopastukset viikonloppuisin klo 16. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta mustekalatuotteista 20 %:n etu helmikuun ajan. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla munkkirinkilä ja kahvi 4 e (norm. 5,50 e) Kahville Merimaailmassa helmikuun ajan. Ei Bonusta.

SEA LIFE:ssä hiihtoloma on kaikkea muuta kuin suksilla sivakointia: trooppisella talvilomalla voi sujahtaa mustekalalahatun päähänsä ja lähteä tutustumaan jekkuileviin merten älyköihin – mustekaloihin. SEA LIFE:n uutuusnäyttelyssä tapaa erilaisia tursaslajeja ja pääsee ihastelemaan niiden poikkeuksellista nokkeluutta – nämä lonke-roiset kaverit tykkäävät ratkaista tehtäviä ja avata vaikkapa ruokapurkinsa kannen.

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostoksilla ilman sisäänpääsymaksua. Kahville Merimaailma on avoinna aina SEA LIFE:n aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoinna: ma–ti klo 10–17, ke klo 12–19, to–su klo 10–17. Lipunmyynti suljetaan tunteja ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi



S-Etu
20 %

Korkeasaarella jäätaiteen helmikuu

- S-Etukortilla aikuisten, lasten ja eläkeläisten vuosilipuista 20 %:n etu (norm. 20–50 e) sekä vaihtuvia etuja pääsylipuista Korkeasaaren verkkokaupasta helmikuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamauistokaupoista. Ei Bonusta.

Kansainvälinen jäänveistofestivaali *Art Meets Ice* kerää Korkeasaareen jo kymmenettä kertaa jäänveiston ammattilaisia ympäri maailmaa. Eläintarhaan kuljetetaan tapahtumaa varten yli 40 000 kiloa jäätä.

Kauniit veistokset saavat uuden elämän kun ilta hämärtyy ja valot hivelevät veistoksia. Tämän vuoden kilpailuteema on *Eläinten juhla* eläintarhan 125-vuotisjuhlan kunniaksi. Jääveistokset ovat nähtävillä niin pitkään kuin säät sallivat. Molempien talvilomaviikkojen ajan (17.2.–2.3.) Korkeasaarella on pidennetyt aukioloajat ja talvista ohjelmaa.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamaanpolku 12, Helsinki.
Avoinna päivittäin: tammi–maaliskuussa klo 10–16, huhti- ja syyskuussa klo 10–18, touko–elokuussa 10–20, loka–joulukuussa klo 10–16. Art Meets Ice -tapahtuman aikana klo 10–19.
Lisätiedot: www.korkeasaari.fi/s-etu

Serenaan koko päiväksi

- S-Etukortilla vesipuiston ja laskettelun koko päivän yhdistelmäliput 32 e (norm. 38 e) 28.2. saakka Serena Skin ja vesipuiston lipunmyynneistä. Hinta ei sisällä vuokravälineitä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Serena Skin kokopäivälippu 25 e (norm. 29 e) 28.2. saakka Serena Skin lipunmyynneistä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vesipuiston kokopäivälippu 21 e (norm. 24,50 e) 28.2. saakka vesipuiston lipunmyynneistä. Ei Bonusta.

Pohjoismaiden suurin trooppinen vesipuisto ja viiden rinteen laskettelukeskus pitävät huolen siitä, että Serenassa riittää hauskaa tekemistä koko päiväksi.

Vesipuisto, alamäkiluistelu- ja laskettelukeskus Serena, Tornimäentie 10, Espoo.
Lisätiedot: www.serena.fi, info.serena@puuhagroup.fi, 09 887 0550. Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

S-Etu
3,50–6 €

URHEILU & HYVINVOINTI



JOHAN WECKSTRÖM

**S-Etu
5 €**

Kuukauden korispelit Tapiolassa

- **S-Etukortilla Hongan Korisliigaotteluiden liput aik. 15 e (norm. 20 e), lapset 7-16 v., opiskelijat, eläkeläiset, varusmiehet 5 e (norm. 10 e), alle 7 v. maksutta. Ei Bonusta.**

Koe pääkaupunkiseudun parasta tunnelmaa Korisliigassa.

Miesten Korisliigan kuukauden pelit:

- 1.3. klo 17 Tapiolan Honka-Namika Lahti
- 16.4. klo 18.30 Tapiolan Honka-Namika Lappeenranta.

Tapiolan Urheiluhalli,
Urheilupuistontie 2, Espoo.

Liput: Myyntipisteestä pelipaikalla. Edun saa S-Etukorttia näyttämällä.

Lisätiedot: www.tapiolanhonka.fi



**S-Etu
60 €**

Hyvinvointia itsellesi!

- **S-Etukortilla personal training -tapaaminen (45 min) 12 kk kuntosalikorttisopimuksen yhteydessä maksutta (norm. 60 e) 28.2. saakka P&T Kunto- ja hyvinvointisaleilla. Etua ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Ei Bonusta.**

P&T Kunto- ja hyvinvointisalit tarjoavat miellyttävän kuntoiluympäristön, jossa jokainen asiakas voi tuntea olonsa mukavaksi ja tervetulleeksi. P&T-saleilla kuntoi-

lumahdollisuudet ovat erinomaiset laadukkailla ja turvallisilla kuntosalilaitteilla. Aukioloajat (klo 5-23 joka päivä) antavat mahdollisuuden kuntoiluun juuri silloin, kun se itselle sopii parhaiten.

P&T Jätkäsaari, Välimerenkatu 9, Helsinki.
P&T Latokartano, Agronominkatu 1, Helsinki
P&T Kamppi, Lapinlahdenkatu 8, Helsinki.
P&T Kaari, Kantelettarentie 1, Helsinki.
P&T Myllypuro, Kivensilmänkuja 1, Helsinki.
P&T Nurmijärvi, Keskustie 5, Nurmijärvi.

Lisätiedot: www.ptsalit.fi

Helmikuussa EasyFitissä juhlimaan ystävyyttä

- **S-Etukortilla kuukausi veloituksetonta liikunta-aikaa (norm. 29,90 e), kun solmii palvelusopimuksen ystävän kanssa saman päivän aikana 17.-21.2. EasyFit-keskuksessa. Bonusta aloitus- ja kuukausimaksuista.**

EasyFit on uudenlainen liikuntakeskus naisille ja miehille. Keskusten kuntosalilaitteet ovat helppokäyttöisiä, minkä lisäksi keskuksessa on tarjolla muun muassa non-stop-ryhmäliikuntaa päivittäin klo 5-23.

EasyFit-keskuksen aloitusmaksu on 29,90 e ja palvelumaksu on 29,90 e/kk ilman pitkää sitoutumista. Koko Suomen EasyFit-keskusten liikuntapalveluiden käytön palvelumaksu on 39,90 e/kk.

Lisätiedot, keskusten yhteystiedot ja asiakaspalvelun aukioloajat: www.easyfit.fi

**S-Etu
50 %**

Hiekkaa varpaiden välissä

- **S-Etukortilla Biitsi.fi Areenan Beach Volley -irtovuorot 65 e/ vuoro (norm. 77-89 e) helmikuussa ma-pe klo 7.30-16. Vuoron hinta sisältää pelipallon. Ei Bonusta.**

Biitsi.fi Areenan irtovuorolla pelataan beach volleyta talvellaikin. Pelivuorolle mahtuu kerralla jopa 12 pelaajaa.

Salmisaaren liikuntakeskus / Biitsi.fi Areena, Energiakatu 3, Helsinki.
Kenttävaraukset: varaus@biitsi.fi,
045 652 5590. Mainitse varauksen yhteydessä, että varaat S-Etuhintaista vuoroa.
Lisätiedot: areena.biitsi.fi

**S-Etu
12-24 €**



URHEILU & HYVINVOINTI



S-Etu
5 €

Huippulätkää Areenalla

- S-Etukortilla Jokerit-Ässät-ottelun liput alk. 11,50 e sis. palvelumaksun (norm. 16,50 e sis. palvelumaksun), lapset (7-16 v.) 7,50 e sis. palvelumaksun (norm. 12,50 e sis. palvelumaksun) Hartwall Areenalla ti 11.2. klo 18.30. Ei Bonusta.

Viime kauden mestari saapuu Hartwall Areenalle Jokereiden vieraaksi. Luvassa on kahden fyysisen joukkueen kova vääntö arvokkaista Liiga-pisteistä, kun runkosarja lähestyy loppuaan.

Hartwall Areena, Areenankuja 1, Helsinki.
Liput: Lippupisteen myyntipisteet (www.lippu.fi - Myyntipisteet), 0600 900 900 (1,97 e/min+pvm). Edun saa S-Etukorttia näyttämällä. Lippupiste lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.
Lisätiedot: www.jokerit.com

Ovatko rokotuksesi kunnossa?

- S-Etukortilla Diacorin rokotepalkkio 19 e (norm. 23 e) helmikuun ajan. Ei Bonusta.

Oletko lähdössä matkalle? Jäikö rokotussarjasi kesken? Tiedätkö, onko rokotussuojasi kunnossa? Diacorissa rokotusten päivittäminen on helppoa.

Rokotepalkkion lisäksi maksettavaksi tulee rokoteaineen hinta.

Ajanvaraukset: www.diacor.fi, 09 750 800.
Lisätiedot: www.diacor.fi

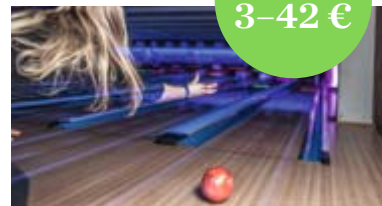
S-Etu
4 €

KURSSIT

Keilaus, kuntosali ja kurssit Tapanilan Urheilukeskuksesta

- S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39 e (norm. 58 e) ja avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 25 e (norm. 31 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttö-kertarajoituksia. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 42 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille kaksi maksutonta vapaaharjoituskertaa (norm. 30 e). Ei Bonusta.

Jousiammunta: kolmen kerran peruskurssi 90 e, kurssikerrat ma 17. ja 24.2. sekä 3.3. klo 18-19.30. Viiden kerran jatko-



S-Etu
3-42 €

kurssi 115 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurseille mahtuu 4-10 osallistujaa.

Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 4., 11., 18. ja 25.2. sekä to 6., 13., 20. ja 27.2. klo 18-21. Ikäraja 14 v.

Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 13.2. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

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



S-Etu
15-40 €

TUOMAS FINNE

HOK-Elannon kevään kursseja

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: puhelimitse: 010 7660 213 (ark. klo 9-15) tai www.tsl-helsinki.fi/ilmoittautuminen
Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurkseista 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. Tarkemmat kurssikuvaukset ja ilmoittautumisedot löytyvät osoitteesta www.tsl-helsinki.fi.

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

- Luo toimiva vaatekaappi - parhaat vinkit pukeutumiseen (6 ot)

40 e (norm. 55 e) I kurssi ti 25.2.-4.3. klo 17.30-19.45 ja II kurssi la 1.3. klo 10-14.30.

- Tarinateatterikurssi (20 ot)

85 e (norm. 105 e) la 8.3. ja 15.3. klo 10-15 sekä ti 18.3. klo 17-20. Esitysiltat 25.3. klo 17-20, jolloin esitys klo 18-19.30.

- Pihan kevättyöt (30 ot)

150 e (norm. 190 e) ke 12.3.-21.5. klo 17.30-20.

- Videoeditointi (12 ot)

95 e (norm. 120 e) ma 31.3.-14.4. klo 17.15-20.15.

Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palveluasiantuntija Kirsi Qvarnström

Haluaisin aloittaa Bonuksen säästämisen rahastoon. Miten toimin?

Aloita tekemällä S-Rahastotiliosopimus S-Pankin verkkopankissa. S-Rahasto-tilistä tulee silloin etujen maksutilisi, jonne S-ryhmän rahana maksettavat edut (Bonus, maksutapaetu ja mahdolliset osuusmaksun korko ja ylijäämän-palautus) maksetaan. Tililtä rahat siirtyvät automaattisesti valitsemaasi rahastoon aina sitä mukaa, kun tilin saldo on vähintään 10 euroa.

Bonussäästämisen rahastovaihtoehtoja on kolme: S-Säästörahasto Varovainen, S-Säästörahasto Kohtuullinen ja S-Säästörahasto Rohkea. Rahastojen riski ja tuotto-odotukset vaihtelevat rahaston mukaan. S-Säästörahasto Kohtuullisessa ja Rohkeassa on korkeampi tuotto-odotus, mutta myös korkeampi riski. Vastaavasti S-Säästörahasto Varovaiseen liittyy matalampi tuotto-odotus ja matalampi riski.

Bonus rahastoon -palvelu toimii näin: kaikki S-Rahastotilille itse siirtämäsi rahat sekä etujen maksun kautta siirtynyt Bonus sijoitetaan automaattisesti seuraavana yönä valitsemaasi rahastoon, kun tilin saldo on vähintään 10 euroa. Rahastomerkintä toteutetaan rahaston sääntöjen mukaisesti seuraavan pankkipäivän kuluessa. Verkkopankin Omat rahastot -sivulla näet ne viimeistään kolmen pankkipäivän kuluessa. Voit seurata säästöjesi kehitystä verkkopankissa ja tehdä lisäsijoituksia rahastoon siirtämällä rahaa S-Rahastotilillesi. Et sido rahojasi määrääjäksi, vaan voit koska tahansa myydä rahasto-osuutesi ilman lunastuspalkkiota. Kannattaa kuitenkin muistaa, että sijoittaminen on pitkäjänteistä puuhaa - nousut ja laskut kuuluvat rahastosäästäjän arkeen.

S-Säästörahastoja hallinnoi FIM Varainhoito Oy. Tutustu S-Säästörahastoihin osoitteessa www.s-pankki.fi/rahastot.

HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu 010 766 0210 (0,0835 e/puhelu + 0,1209 e/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajuuteen liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää hok-elanto.fi-sivujen kautta.

Uutisia

S-Business yritysasiakkaiden eduksi

S-Business on yritysasiakkaiden oma kortti ja yritysasiakkuuden tunnus. S-Businessin avulla S-ryhmän palvelutarjonta on yritysasiakkaiden ulottuvilla.

S-Businessin erityisenä etuna on kuitittomuus: S-Business vapauttaa yritysasiakkaat kuititsirkuksista skannailuineen ja säästää näin aikaa ja vaivaa. S-Business-kortti on maksuton ja tarjoaa yrityksille alennuksia sekä maksuaikaa hankintoihin.

S-Business-kortti käy jo yli 1 600:ssa S-ryhmän toimipaikassa kattaen niin päivittäis- ja käyttötavarakaupan, hotellit ja ravintolat sekä liikenne-myyrmälät.

Taavi Heikkilä SOK:n pääjohtajaksi

SOK:n (Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta) uutena pääjohtajana aloitti vuoden 2014 alussa Osuuskauppa Hämeenmaan toimitusjohtaja Taavi Heikkilä. Nimityksen teki SOK:n hallintoneuvosto.

Uusi pääjohtaja Taavi Heikkilä on syntynyt vuonna 1962. Hän on valmistunut kauppatieteiden maisteriksi Helsingin kauppakorkeakoulusta vuonna 1988. Ennen Osuuskauppa Hämeenmaata Heikkilä työskenteli SOK:n kehitysjohtajana ja hankintayhtiö Intrade Partnersin toimitusjohtajana. Hän tuntee hyvin myös rahoituspalveluiden kehityksen työskenneltyään 90-luvulla SOK:n rahoitusjohtajana ja oltuaan myöhemmin S-Pankin hallituksen jäsen.

Heikkilä näkee S-ryhmän ehdottomaksi vahvuudeksi sen, että neljä viidesosaa suomalaisista kotitalouksista on vahvojen alueellisten osuuskauppojen jäseniä. Haasteita puolestaan nousee kaupan toimintaympäristön voimakkaasta muutoksesta.

"Sääntelyä ollaan asteittain vapauttamassa, ulkomainen kilpailu lisääntyy ja verkkokauppa muuttaa kaupan ja asiakkaiden toimintatapoja. S-ryhmän täytyy olla mukana tässä kehityksessä aktiivisena toimijana. Jatkossa haemme kasvua jo olemassa olevista neliöistä palveluamme parantamalla", Taavi Heikkilä linjaa.

Katso pääjohtajan videohaastattelu Yhteishyvä Livessä osoitteessa www.yhteishyva.fi.



LAURI MANNERMAA

HOK-Elannon yhteistyökumppanit:

Bonusta myöntävät yhteistyökumppanit:

Terveys- ja hyvinvointi

- Oral hammaslääkärit
- Bonuseläinlääkärit
- DBC Klinikka
- Salon Klipsi
- Bonusapteekit
- Silmäasema
- EasyFit

Matkailu ja majoitus

- Aurinkomatkat
- Eckerö Line
- Pohjolan Matka
- Viking Line

Erikoispalvelut ja -liikkeet:

- Elisa, Saunalahti
- If
- Hertz
- Kukkakauppa Puntti
- Niemi
- Vantaan Energia

Etuja tarjoavat yhteistyökumppanit:

Kulttuuri ja viihde

- Helsingin Taidemuseo
- EMMA, WeeGee
- Ateneum
- Kansallismuseo

- Helsingin Juhlaviikot
- Meidän festivaali
- Kansallisteatteri
- Svenska Teatern
- Espoon Kaupunginteatteri
- SEALIFE
- Korkeasaari
- Linnanmäki
- Huimala
- Serena
- Sirkus Finlandia
- Kapsäkki
- HJK
- FC Honka
- Jokerit
- Espoon Blues

- HIFK
- Tapiolan Honka
- Finnkino
- Helsinki Expert

Erikoispalvelut ja -liikkeet

- Autokoulu Lilliputti
- TSL Helsinki
- Jankids, Demo
- Tapanilan Urheilukeskus
- Helsingin Sanomat
- Diacor
- P&T Puls & Träning

Uutisia

Jaakko Aspara ja Sallamaari Muhonen HOK-Elannon hallitukseen

HOK-Elannon hallintoneuvosto valitsi järjestäytymiskokouksessaan 18.12.2013 kaksi uutta jäsentä osuuskaupan hallitukseen. He ovat markkinoinnin professori Jaakko Aspara ja freelancer Sallamaari Muhonen. Hallintoneuvoston uudet jäsenet ovat apulaisjohtaja Lauri Kaira ja toiminnanjohtaja Kalle Könkkölä.

HOK-Elannon edustajisto valitsi varsinaisessa syyskokouksessaan 3.12.2013 HOK-Elannon hallintoneuvostoon viiden erovuoroisten jäsenten tilalle seuraavat jäsenet toimikaudelle 2014-2016: Apulaisjohtaja Lauri Kaira (uusi), toiminnanjohtaja Kalle Könkkölä (uusi), valtiotieteiden tohtori Pentti Puoskari, apulaiskaupunginjohtaja Piia Rantala-Korhonen ja kansanedustaja Kari Uotila.

Hallintoneuvoston järjestäytymiskokouksessa päätettiin, että toimitusjohtaja Jorma Bergholm jatkaa puheenjohtajana ja kansanedustaja Ben Zyskowicz ensimmäisenä varapuheenjohtajana. Toiseksi varapuheenjohtajaksi valittiin kansanedustaja Kari Uotila. Tultuaan valituksi hallituksen jäseneksi Sallamaari Muhonen eroaa hallintoneuvostosta.

Hallintoneuvostossa jatkavat pääsihteeri Arto Bryggare, pastori Mika Ebeling, viestintäjohtaja Juha Hakola, toimittaja Seppo Huhta, kansanedustaja Pia Kauma, kansanedustaja Merja Kuusisto, meteorologi Lea Saukkonen ja osastonhoitaja Tarja Tenkula. HOK-Elannon henkilökunnan nimeämät edustajat ovat pääluottamusmies Piia Kuusniemi ja markkapaällikkö Mika Uusitalo (uusi).

Sääntöjen mukaan hallituksen puheenjohtaja on HOK-Elannon toimitusjohtaja, KTM Matti Niemi. Hallituksen muut jäsenet vuonna 2014 ovat professori Jaakko Aspara (uusi), liiketoimintajohtaja Tuula Entelä, freelancer Sallamaari Muhonen (uusi), professori Matti Pohjola, kauppaneuvos Ulla-Maija Tolonen ja toimitusjohtaja Markku Uitto.



Limy-päällikkö Niko Vastamäki ja toimialajohtaja Markku Kuusinen.

Ilolan uusi CityKeittiö Deli avattiin

HOK-Elannon ABC-ketjun kehitystyö näkyy nyt Ilolassa, jossa ravintola uudistettiin CityKeittiö Delin konseptin mukaan. CityKeittiö Delissä ruoka tehdään omassa keittiössä, joten se maistuu tuoreelta ja sitä on tarjolla aamusta iltaan. Ilolan uutuuksena on viikonloppubrunssi, joka on tarjolla lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10-15. Siihen kuuluvat esimerkiksi letut ja mansikkahillo, jotka varmasti puhuttelevat lapsiperheitä. Ilolan ABC sijaitsee keskellä "kylää" ja muodostaa Alepan päivittäistavarakaupan, polttoainemyynnin ja nyt uudenlaisen CityKeittiön tarjonnan kanssa palvelukokonaisuuden, joka tekee siitä luontevan ja monipuolisen asiointipaikan.

"Uusi viikonloppubrunssi on saanut erinomaisen vastaanoton ja asiakaspalaute on ollut pelkästään myönteistä", sanoo liikennemyymäläpäällikkö Niko Vastamäki.

"Myös pakkamaattomat, täytetyt leivät vitriinissä on huomattu entistä paremmin, ja ne näyttävät selkeästi, että täällä valmistetaan paikan päällä tuoretta syötävää."

CityKeittiö Deli Ilola, Koivukylänväylä 66, Avoinna klo 6-24.

Hiihtolomatapahtuma Reaktori innostaa kokeilemaan uusia harrastuksia

Suomen suurin nuorten hiihtolomatapahtuma Reaktori järjestetään Helsingissä 18.-22.2.2014. Reaktori järjestetään nyt kymmenennen kerran. Toimintaa on Suvilahden Kattilahallissa ja nuorten toimintakeskus Hapessa. Reaktori on auki tiistaista perjantaihin klo 13-20. Lauantain päätöstapahtuma alkaa kello 17. Tapahtumaan on vapaa pääsy.

Reaktori tarjoaa nuorille paljon monipuolista tekemistä ja innostaa nuoria löytämään uusia harrastuksia. Reaktorissa on käynyt vuosittain reilusti yli 10 000 nuorta osallistujaa. Toiminta on suunnattu yli 13-vuotiaille. Nuoret ovat mukana tapahtuman tuotannossa ja ideoita heidän unel-

miensa Reaktorista on kuultu ja kerätty esimerkiksi työpajoissa.

Reaktorista löytyy hurjasti erilaista tekemistä. Toimintaa on sekä sisällä että ulkona. Kattilahallin pihalla, sään salliessa, on luvassa lumenviestoa ja lumikenkääilyä. Viikon ohjelmassa on esimerkiksi yökorista, telmimistä sumopainipuvuissa, kokkailua, musiikkia ja nuorten pyörittämiä pelityöpajoja.

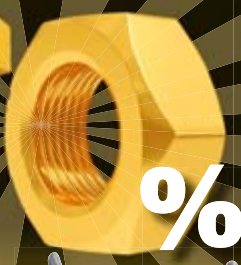
Hapessa on taidetoimintaa esimerkiksi animaation ja improillaan muodossa. Hapteen putkahtaa myös pieni pop up -kirjasto. Kesää ja kesätöitä silmällä pitäen puhutaan hyödyllistä asiaa työnhausta ja kirjoitetaan omaa cv:tä.

Tanssi on vahvasti esillä Reaktorissa, ja luvassa on tanssia lähes tauotta. Tiistaista perjantaihin nimekkäät ohjaajat vetävät tanssitunteja. Lajeina ovat disco, show, hip hop ja break. Joka päivä järjestetään myös tanssishow ja tanssipeliturnaus. Reaktorissa on ohjelmaa myös ruotsiksi. Ohjelmatictoja päivitetään Reaktorin kotisivuille osoitteeseen nuorisohel.fi/reaktori.

Reaktori sai Ekokompassi-tapahtumatodistuksen keväällä 2013. Reaktori pyrkii vastaisuudessaakin vihreän ajattelumallin vahvistamiseen ja ympäristöystävälliseen toimintaan. Reaktorin järjestää nuorisosiainkeskus yhteistyössä järjestöjen, kaupungin muiden virastojen ja HOK-Elannon kanssa.

Bonus TUPLANA 6.-16.2.

jopa



TUPLABONUS- TAULUKKO

OSTOT € / kk BONUS %

1500	▶▶	10
1250	▶▶	9
1000	▶▶	8
750	▶▶	7
500	▶▶	6
400	▶▶	5
300	▶▶	4
200	▶▶	3
50	▶▶	2

Bonusta kertyy kun ostokset ylittävät 50 euroa kuukaudessa.

**Kodin Terra Tuusulasta
S-Etukortilla tehdyistä
ostoista**

499,-

REG

SÄHKÖKIUS KAARNA E

Teho 6,6 kW, saunan koko 6–9 m³.
Teho 9,0 kW, saunan koko 8–15 m³.
Löylykiviä enintään 80 kg. Harjattua
kromiterästä. L 320 x K 850 x S 320 mm.
Ulkoinen ohjain.



UUTUUS!
MOLEMMAT
TEHOLUOKAT
SAMAN HINTAISIA!

MEILTÄ SAA NYT TARVIKKEIDEN,
TUOTTEIDEN JA SUUNNITTELUN
LISÄKSI TEKIJÄT YHDELLÄ
SOPIMUKSELLA LUOTETTAVASTI
JA AMMATTITAITOILLA!

1995,-

+ RAHTI JA ASENNUS

REG

TAKKA BASIC 800

Lämmitysala 50–70 m².
Paino 1300 kg. Viiste-
kulmainen. Alaliittymällä.
L 795 x S 585 x K 1750 mm.
Tilaustuote.



UUTUUS!

alk. 69 €/kk

S-Tuoteluotolla 2185 €/34 kk
Todellinen vuosikorko 6,944 %

**kodin
terra**

**Kaikenkattava
rautakauppa**

hok-elanto.fi/kodinterra



4990
kpl

1799,-

Jonsered

LUMILINKO ST2109

Briggs&Stratton 1450 -sarjan moottori,
teho 6,7 kW. Työleveys 68 cm, työkorkeus
58,5 cm. 6 vaihdetta, 2 taakse. Rengas-
koko 16". Sähkökäynnistys, työvalo ja
ohjaustehostin. Heittosuunnan ja
-korkeuden etähallinta. Paino 120 kg.



TOOLS Pro

LUMIKOLA 80 CM

Pitkä aisa takaa ergonomisen
työskentelyn.

Wolf Garten

SF 61 E SELECT LUMILINKO

MTD ThorX70 OHV talvimoottori, 208 cm³.
Teho 3,9kW/3600k/min, sähkökäynnistys,
työvalo. Työleveys 61 cm.

899,-



VERTAA
VARUSTELUA
JA TEHOA!

Uusin tarjousluettelo
nyt noudettavissa
Bonusapteekkeista
sekä netissä
Bonusapteekit.fi

Löydä lähin
BONUSAPTEEKKISI



Hietalahden apteekki

Hietalahdenranta 5-7, Helsinki
www.hietalahdenapteekki.fi
Puh. (09) 677 626

Apteekki Isokannel

Kauppakeskus Kaari, Kannelmäki
www.isokannel.fi
Puh. (09) 477 8010

Itäkeskuksen apteekki

Tallinnanaukio 4, Helsinki
www.itakeskuksenapteekki.fi
Puh. 010 3201130

Lentoaseman apteekki

Terminaali 2T, Vantaa
www.tikkurilanuusiapteekki.fi
Puh. (09) 2709 0772

Malmin Apteekki

Kirkonkyläntie 3, Helsinki
www.malminapteekki.fi
Puh. (09) 565 6080

Tikkurilan Uusi apteekki

Talvikkitie 37, Tikkurila, Vantaa
www.tikkurilanuusiapteekki.fi
Puh. (09) 8235040

ApteekkiShop.fi

Verkkokauppa 24 h

Shop.Isokannel.fi

Verkkokauppa 24 h

Bonusapteekit



**Bonusapteekkien
TALVITARJOUKSET**

Tuotteet tarjoushintaan ja lisäksi Bonus.
Voimassa 1.2.-31.3.2014

ALENNUS KAIHI-
LEIKKAUKSESTA**-200 €**

/SILMÄ

KUN SAMEA NÄKÖ HAITTAA ARKEA

Kaihileikkaus on nykytekniikalla turvallinen, nopea ja tehokas toimenpide harmaakaihin hoidossa. Harmaakaihin ainoa hoitomuoto on leikkaus.

Tarjoamme nyt kaihileikkauksesta alennusta 200 €/silmä. Leikkaus toteutetaan yksilöllisesti paras mahdollinen vaihtoehto huomioiden Diacorin Silmäyksikössä. Tarjous voimassa 31.3.2014 saakka.

Diacor Silmäyksikkö on luotettava ja kotimainen näönkorjauksen asiantuntija.

VARAA AIKA SOITTAMALLA 09 7750 8160



Diacorin omistaa Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö.

DIACOR

— LÄHELLÄSI. —

**Nyt kätevästi eroon vanhoista kalusteista:
saat S-Etukortilla kalustekierrätyksen
kotimuuton yhteydessä**

veloituksetta!*

***Kun tilaat kotimuuttosi Niemeltä
viimeistään 28.2.2014.**

Etuun ei voi yhdistää muita alennuksia.

Pyydä tarjous: www.niemi.fi tai soita (09) 5420 5420



Käy laskemassa
kotimuuttosi hinta
osoitteessa:
muuttolaskuri.fi

Toimipisteet:

HELSINKI | JYVÄSKYLÄ | LAHTI | OULU | TAMPERE | TURKU

Helmikuun tarjoukset S-Etukortilla:



**Hampaiden
tarkastus**

39,-

Kelakorvaus 20,00*

**Koko leuan
röntgenkuvaus**

-10%

hammastarkastuksen
yhteydessä hammaslääkärin
lähetteellä.
Norm. 96,-

Haluatko kauniin hymyn?

Meiltä saat kaikki hampaiden ja suun terveyteen
liittyvät palvelut ammattitaitoisesti, luotetta-
vasti ja lempeästi.

Varaa aikasi numerosta

010 400 3400*

tai osoitteesta www.oral.fi

ORAL



Elämä hymyilee

* Vähennetään Kela-korvaus 20,00, jos et ole saanut kelasta korvausta tarkastuksesta v. 2014. Omavastuu 19,00. Norm. 61-64,- ilman Kela-korvausta. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu voimassa 28.2.14 asti. Tarjoushinta ei sisällä toimisto- eikä muita toimenpidekuluja.

ESPOO; Tapiola • HELSINKI; Erottaja, Hakaniemi, Itäkeskus, Lauttasaari, Meilahti, Sibeliuksenkatu • HYVINKÄÄ • Hämeenlinna • JOENSUU • JYVÄSKYLÄ • JÄRVENPÄÄ • KUOPIO • LAHTI • MIKKELI • OULU • PIEKSÄMÄKI • PORI • PORVOO • SEINÄJOKI • TAMPERE • TORNIO • TURKU • VAASA • VANTAA; Tikkurila • VIHTI; Nummela

www.oral.fi

* Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min ja matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min



TUPLASTI PÄIVÄLÄHTÖJÄ.

Suomalaisella m/s Finlandialla asiakasomistajille on joka päivä enemmän mahdollisuuksia pitää hauskaa, syödä hyvin ja tehdä edullisia ostoksia. Aamulähdön 8.30 lisäksi m/s Finlandia starttaa kohti Tallinnaa myös 15.30.

Päivä Tallinnassa -risteilyllä Tallinnassa aikaa 7 tuntia. Uutuutena kuuden tunnin miniristeilyt päivällä ja illalla. Ja hotellimatkoille enemmän vaihtoehtoja. S-Bonusta laivamatkoista ja ostoksista laivalla - vain Eckerö Lineltä.

m/s Finlandia Helsingistä Tallinnaan joka päivä 8.30 ja 15.30 - Tallinnasta Helsinkiin 12.00 ja 18.45.

PÄIVÄ TALLINNASSA -RISTEILYT

S-Etukortilla alk. **23** € /hlö

MINIRISTEILYT

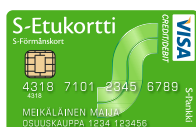
päivällä tai illalla alk. **9** € /hlö

Ei maissakäyntiä.

Lisää tietoa
hauskoista
laivamatkoista
tämän lehden
välissä.



Sähköllä enemmän Bonusta!



Kerää enemmän euroja omaan käyttöösi. Tarjous-
laskurillamme näet bonushinnat kätevästi omilla
sähkönkäyttötiedoillasi ja voit solmia sopimuksen
helposti: www.vantaanenergia.fi/bonus

Vantaan Energia
energiaa elämään

Kissojen kuukausi Bonuseläinlääkäriklinikoilla!

Kissan sterilaatio- ja kastraatio-
leikkauksien yhteydessä
tällä kupongilla
toimistomaksusta **- 50 %**

Sisältää **ROYAL CANIN** 400g
ruokapussin leikatuille kissoille

Leikkauksen yhteydessä
sirutus edullisesti **30 €**

Tarjoukset voimassa 28.02.2014 saakka.

Hoidamme lemmikkisi aina ammattitaidolla.
www.bonuselainlaakarit.fi

**Bonus-
ELÄINLÄÄKÄRIT**



Bonus jopa 5 %

Herttoniemen Eläinlääkäriasema

Hiihtomäentie 35, 00800 Helsinki
Ajanvaraus: (09) 786 189
Avoimna: Ma-Pe 8.00 - 20.00, La 9.00 - 14.00
www.lemmikkilaakari.fi

Lauttasaaren Eläinlääkäriasema

Otavantie 7, 00200 Helsinki
Ajanvaraus: 010 219 1310
Avoimna: Ma-Pe 9.00 - 20.00, La 10.00 - 14.00
www.elaintohtori.fi

Eläinlääkärikeskus SoVet

Kivenlahdentie 7, 02320 Espoo
Ajanvaraus: 010 229 0910
Avoimna: Ma - Pe 7.30 - 20.00, La 9.00 - 15.00
www.sovet.fi



Kaikista **kevään** uutuuksista:

yksiteho-
silmälaseista

-100€

moniteho-
silmälaseista

-200€

UUDET aurinkolasit saapuneet!

Kulutonta
korotonta
MAKSUAIKAA **& 10** jopa*
kk

Optikon
näöntarkastus
0€

AJANVARAUS: 010 190 200

Kampanja-alennuksen saat ostaessasi normaalihintaltaan yli 200 € maksavat yksitehosilmäläsit tai yli 300 € maksavat moni- / kaksitehosilmäläsit. Tarjous voimassa 28.2.2014 asti ostaessasi kehykset ja linssit. Etu koskee uusia tilauksia. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolasinäöntarkastusta. Ei muita alennuksia. Mallistot vaihtelevat myymälöittäin.



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

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

finnwear



Finnwear kaaritueton
Naisten uimapuku
Koot S-XXXL.

34⁹⁵

Finnwear
**Naisten lahkeellinen
uimapuku**
Koot S-XXXL.

34⁹⁵

Finnwear
Naisten uimapuku*
Koot S-XL.

29⁹⁵

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



vogue®

Vogue Coloren pirteät sukkahousut



Vogue Colore

Sukkahousut 40 den

Värit: Kiivi, Minttu, Farkku, Sininen, Pinkki, Vadelman-
punainen, Oranssi, Tumma indigo, Khaki, Musta ja
Graniitti. Koot: 36/40-44/48.

5⁹⁵ (7,95)
kpl

EDULLINEN



www.s-kanava.fi

Bonusta jopa 5 %.

S-Etukortilla mak-
saessasi myös 0,5 %
maksutapaetua.

HUGIN*Hugging your Life!*

Hugin Campanulla HS-926

Suoristin

Digitaalinen LCD-näyttö 160–230°, käyttövalmis 30 sekunnissa, pitkä virtajohto 2,8 m, automaattinen virrankatkaisu (60 min), teho 42 W.

HUGIN*Hugging your Life!*

Hugin Freesia RCY-88

Hiustenkuivain

Hiljainen ja kestävä AC-moottori, teho 2000 W, ioni-toiminto. 2 puhallusnopeutta, 3 lämpötilaa ja viileäpuhallus, diffuusori, ilmankestitin, pitkä virtajohto 2,8 m.

HUGIN*Hugging your Life!*

Hugin Limonium HB-718C

Kiharrin

Digitaalinen LCD-näyttö 120°–200°. Käyttövalmis 30 sekunnissa, viileä karkkiosa. Pitkä virtajohto 2,8 m, auto-off (60 min), teho 35 W.

1995

kpl

OMRON**Omron Gentle Temp 521 Korvakuumemittari**

Nopea mittaustulos: 1 sekunti. Omron korvakuumemittari on turvallinen ja helppokäyttöinen. Suurikokoinen näyttö, johon syyty taustavalo, kun laite ilmoittaa korvan lämpötilan. Muisti 25 viime mittaustulokselle. Pakkauksen mukana 21 kpl suojuksia. Mittari sammuu itsestään automaattisesti. Pakkauksessa on mukana paristot.



49,95



Omron BF-508

Kehonkoostumusmittari + Caloriscan*

Omron hyvinvointisetti: kehonkoostumusmittari ja aktiivisuusmittari samassa paketissa. BF-508 mittaa painon, sisäelinsä, rasvaprosentin ja -luokituksen ja painoindeksi. Kapasiteetti 150 kg. CaloriScan ilmoittaa kuljetun matkan, askeleet, kokonaiskalorikulutuksen, aktiivisuudella kulutetut kalorit ja poltetun rasvan määrän.



129,-

OMRON

Omron M6W

Verenpainemittari*

Kliinisesti validoitu ja muisti kahdelle mittaajalle (2x100 muistipaikkaa). Mukana on pehmeä M-L-kokoinen mansetti 22–42 cm. Mittari ilmoittaa, kun mansetti on kiinnitetty oikein. Pakkaus sisältää paristot.

149,-

AEG PW5571FA

6 in 1 -kehoanalyysivaaka

Elektroninen 6in1 -kehoanalyysivaaka. Selkeä monitoimi-lcd-näyttö. Mittaa painon, rasvaprosentin, nestepitoisuuden, luustonpainon, kalorinkulutustarpeen sekä lihasmassan. Muistipaikat 10 henkilölle. Kapasiteetti 150 kg ja tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu.



29,95

AEG**Silk'n Pro HPL Ihokarvanpoistaja***

Valmistaudu tulevaan rantakauteen. Tehokas ja nopea HPL-valoimpulssi-laitte ihokarvojen poistoon. 1500 välähdystä, välähdyks 3 sekunnin välein. Säädettävä teho. Kliinisesti testattu, helppo ja turvallinen käyttää.



299,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





beurer



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Beurer GS211 Magnolia
Design-lasivaaka*
Musta lasivaaka kukkakuviolla. 8 mm turvalasista. Helppolukuinen LCD-näyttö. Kapasiteetti 180 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristot mukana pakkauksessa.



beurer



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Beurer FT45
Otsakuumemittari*
Helppokäyttöinen ja nopea, mittaustulos n. 7 sekunnissa. Edellisen mittauksen muisti. Merkkiääni kun mittaustulos on valmis. Ei sisällä lasia tai elohopeaa. Automaattinen virrankatkaisu. Paristot mukana pakkauksessa.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Beurer GS14
Lasivaaka
Tyylikäs, turvalasinen vaaka painonhallintaan. Selkeäluukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.

24⁹⁵ 29⁹⁵ 14⁹⁵

beurer



Beurer BG13
Diagnostiikkavaaka
Mittaa painon lisäksi kehon rasvan, lihaksen ja nesteen määrän ja laskee painoindeksin. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Muistipaikat 10 käyttäjälle. Automaattinen virrankatkaisu.

19,95

BaByliss
PARIS

BaByliss E709
Hiustenleikkuri/parranmuotoilija
Ladattava, käyttöaika 30 min. Itsevoiteleva, irroitettavat ja vesipestävät terät. Mukana kamppa ja puhdistusharja.

24,95



BaByliss BE835E
for Men
Multitrimmeri*
Ladattava. Laitetta voidaan käyttää suihkussa. Tukalle ja parralle 32 mm leveä 3D-leikattu terä. Hiuksille 3 kampaa 3-15 mm. Parrantrimmauskammat 2-14 mm. Parranajo/viimeistely 18 mm verkkopää. Viimeistelypää 7 mm. Mukana nenä-/korvakarvojen ajopää ja teline.

39,95

BaByliss
PARIS



BaByliss BST226E
Suoristusrauta*
Pitkille ja keskimittaisille hiuksille, keraamiset suoristuslevyt, lämpö max. 200° C, portaaton lämmönsäätö.

24,95

PHILIPS
sense and simplicity



Philips PT731/17
Parranajokone
ComfortCut-terät. Pikalataus, ladattava/verkkokäyttöinen. Ajoaikaa 45+ min. Vesipestävä ajopää. Ylösnouseva rajain. Latauksen merkkivalo. Lithium-akku. Kaksi LED-näyttöä.

79,95

PHILIPS
sense and simplicity



Philips PT860/17
Partakone
Johdoton käyttö. Latausaika 1 tunti, ajoaika 50+ minuuttia. Vesipestävä. Dual Precision-terät. Rajain. Mukana pieni puhdistusharja ja suojakansi terien päälle. Li-ion-akku.

99,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





REMINGTON®



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Remington S6500
Hiustenmuotoilija*
Kestävät Advanced Ceramic -keraamiset muotoilu-
levyt. Digitaalinen lämpötilan säätö 150–230° C.
Valmis 15 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu.
Opetus-DVD.

49⁹⁵



REMINGTON®



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Remington AS1201
Ilmakiuharin*
Tehokas, 1200 W, ionisointi. 3 lämpötilaa sisältäen
viileäpuhalluksen, 3 nopeutta, 5 lisäosaa.

49⁹⁵



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Remington D2011
Hiustenkuivain*
AC-moottori, teho 2000 W. Ionisointi. 3 lämpö-
tilaa/2 nopeutta, viileäpuhallus, ilmankestitin,
diffusori.

39⁹⁵



Babyliss BAS550E
Ionisoiva rotaatioharja*
Ilmakiuharin ja kuivaaja samassa laitteessa. Teho 800
W. 2x irroitettavat ja pestävät keraamiset vaihto-
harjat, halkaisijat 35 mm ja 50 mm. High Ionic -toiminto
LED-näytöllä. 2 nopeutta ja 2 lämpötilaa + viileäpu-
hallus.

59,95

BaByliss
PARIS



Babyliss BD261E
Ionisoiva hiustenkuivain*
Ionisoiva, teho 2200 W, 2 nopeutta,
3 lämpötilaa, ja kylmäpuhallus, mu-
kana diffusori ja keskitin.

34,95



Babyliss BAS100E
Ionisoiva ilmakiuharin
Todella tehokas 1000 W ilmakiuharin. Ionisointi an-
taa kiiltoa hiuksille. Erittäin monipuoliset ominaisuu-
det 1x keraaminen pyöröharja, 1x viimeistelyharja ja
piippausrauta. Kolme lämpötilan säätöä ja viileäpu-
hallus. Säilytyskassi.

39,95



OBH Nordica 5168 Artist
Hiustenkuivain
Teho 1800 W. 2 puhallusvoimak-
kuutta, 3 lämpötilaa. Kylmäpuhal-
lus. Ilmankestitin, ripustuslenkki.

28,95

OBH NORDICA



OBH Nordica 5835 Artist
Lämpökiuharin*
Ammattitason lämpökiuharin. Kiharrinosan halkai-
sija 25 mm. Säädettävät lämpötilat 120–200 astet-
ta. Keraaminen pinnoite pitää lämpötilan tasaisen
korkeana ja on hellävarainen hiuksille.

29,95



Avec ADH318G
Led-meikkipeili
2 puoleinen kääntöpeili, 1x ja 5x suurentava, 6 led-
valoa, On/Off-kytkin. Paristokäyttöinen sis. pakkauk-
seen. Väri: harmaa.

16,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Braun Smart Control Classic
Parranajokone*
Kolmivaiheinen ajomenetelmä, SmartFoil™, rajaaja. 1 h latauksella 40 min ajoaikaa, vesipesävä, puhdistusharja.



Braun 3-Series 350CC
Parranajokone*
Ladattava, kolmoisajomenetelmä, pitkien ihokarvojen viimeistelijä, vesipesävä. 1 h lataus 45 min parranajoon, 5 min pikalataus yhteen ajoon.



Braun Cooltec 2S
Parranajokone*
Aktiivinen viilennystekniikka, kolmoisajomenetelmä, SensoBlade-ajoterät. LED-näyttö, vesipesävä. Ladattava/verkkokäyttöinen, 5 min pikalataus.



69⁹⁵ 109,- 159,-

BRAUN

Braun SE3370 Soft Perfection
Epilaattori
Verkkovirtakäyttöinen, 2 nopeutta. Softlift-toiminto. Epilointipää, jossa 20 pinsettiä, Smart light.



59,95

BRAUN

Braun SE7951 Skin Spa
Epilaattori*
Johdoton Wet & Dry -epilaattori. Ääniaalto-tekniikalla toimiva kuurintaharja. 40 Close-Grip -pinsettiä. Smart-Light-toiminto. Mukana 4 lisösaa.



169,-

Oral-B 4+1 Floss Action
Vaihtoharja
4 kpl Precision Clean -harjaspäätä ja 1 kpl Floss Action -harjaspää. Edistää suun puhtautta, sekä ikenien terveyttä, poistaa plakkia tehokkaasti.

22,95



Oral-B®

Oral-B PC600 Floss Action on Olympic
Sähköhammasharja
3D-teknologia, 20 000 sykähdytystä minuutissa ja 7 600 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 2 min ajastin, paineentunnistin. 1 harjaustoiminto, 1 Floss Action -harjaspää.



49,95

Oral-B TZ1000
Sähköhammasharja
Uudessa Trizone-sähköhammasharjassa on 3D-teknologia. 40 000 sykähdytystä & 8 800 pyörivää liikettä minuutissa. 2 min ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 30 min harjausaika. Mukana 2 TZ-harjaspäätä. 1 puhdistustila.



84,95

Oral-B®

Oral-B Triumph 5500
Sähköhammasharja
3D-teknologia, 2 minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

179,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Thinking of you
Electrolux



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Electrolux EDB5136GR 4Safety Green

Höyrysilitysrauta*

Emaloitu, naarmuuntumaton Glissium™-pohja, joka liikuu helposti ja tekee silityksestä helppoa. 3-tasoinen automaattinen virrankatkaisu. Jatkuva höyryntuotto 40 g/min. Lisähöyry 110 g/min. Johdon pituus 2,5 m. Teho 2300 W.



Tefal

JOHDOTON
SILITYSRAUTA



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Tefal FV9910E0 Freemove

Johdoton höyrysilitysrauta*

Yhdellä latauksella voi silitystä 25 sekuntia kerralla, jonka jälkeen rauta latautuu lataustelineessään 4 sekunnissa jälleen käyttövalmiiksi. Avoin kahva, jonka alapuolella on höyryn vapauttava painike. Säädettävä höyryn määrä 0–35 g/min. Lisähöyry 150 g/min. Pystyhöyrytys. Ultragloss Diffusion -pohjan höyryreikien ansiosta höyry jakautuu tasaisesti ja rauta liikuu kevyesti. Tippalukko. Integroitu kalkkipoistojärjestelmä. Vesisäiliön tilavuus on 250 ml. Teho 2400 W.

39,- (69,95)

79,- (99,-)



OBH NORDICA

UUTUUS!
BRAUN



Braun TS525A

Höyrysilitysrauta

Patentoitu Eloxal-pohja takaa erinomaisen naarmuuntumissuojan ja liukupinnan. Lisähöyry 120 g/min. Pystyhöyrytys. Kevyt käyttää. Ergonominen avoin kahva. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2000 W.

49,- (59,95)



Thinking of you
Electrolux



Electrolux EDB8045

Höyrysilitysrauta*

5Safety™ automaattinen 3-tasoinen virran turvakatkaisu. Anodisoitu pohja on kestävä ja naarmuuntumaton ja liikuu hyvin tekstiilien päällä. Jatkuva höyryntuotto 45 g/min. Lisähöyry 130 g/min. Pystyhöyrytys. Johdon pituus 3 m. Teho 2400 W.

59,- (79,95)



OBH Nordica 2108 Racing 300i TS

Höyrysilitysrauta

Lisähöyry 85 g/min ja spray. Pysty- ja vaakahöyrytys helpottavat silitystä. Automaattinen virrankatkaisu sekä tippalukko. Sisäänrakennettu kalkkipoistosuodatin. Suuri vesisäiliö (300 ml) ja kaksoispinnoitettu ke-raaminen pohja. Pitkä 3 m johto. Teho 2200 W.

29,- (39,95)



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





SINGER



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Singer 1507 Beauty

Ompelukone

Mekaaninen ompelukone, jossa on 7 hyötymmelta: suora ommel, siksak, kolmiaskel-siksak, joustava piilo-ommel, piilo-ommel, satiini reunusommel sekä 4-vaiheinen napinläpi. Ei jousto-ommelta. Tarvikerasia irrotettavissa koneen rungosta, jolloin saadaan vapaavarsi käyttöön. Mukana runsaasti hyödyllisiä tarvikkeita.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Singer 2259 Tradition

Ompelukone

Monipuolinen mekaaninen ompelukone, jossa 18 hyöty-, jousto- ja koristeom-
melta sekä napinläpi. Koneella voi ommella vaivatta sekä kudottuja että jous-
tavia materiaaleja. Puolaustoiminto vapauttaa neulan liikkeen automaattisesti puo-
lauksen aikana ja irrottamalla tarvikerasian koneen rungosta saat vapaavarren
käyttöön lahkeiden ja hihansuiden ompelua varten.

99,-

149,-

KÄRCHER
makes a difference

**LAAJA
VALIKOIMA
VARUSTEITA**



Kärcher SC3000

Höyrypuhdistin

Kevyt ja kompakti höyrypuhdistin on kätevä käy-
tössä ja helppo siirrellä pyörien avulla. Laite sopii
kaikenlaisten kodin kovien pintojen puhdistukseen.
Hygieenistä ja turvallista puhdistusta. Mukana laa-
ja valikoima varusteita mm. höyryletku käsikahval-
la 2 m, kohde-, käsi- ja voimasuutin, pyöreä har-
ja, ikkunankuivain ja lattiasuutin.

KÄRCHER
makes a difference

Kärcher SE6100

Tekstiilipesuri*

Monipuolinen tekstiilipesuri. Sopii
tekstiili- ja kovien pintojen puhdistus-
miseen. Syväpuhdistaa matot ja huo-
nekalutekstiilit helposti ja nopeasti.
Toimii painehuuhTELUPERIAATTEELLA;
pesuaineliuos suihkutetaan ensin puh-
distettavalle pinnalle ja imuroidaan
sen jälkeen pois. Mukana useita lisä-
varusteita. Tilausmyyntituote.

249,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

129,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



Thinking of you
Electrolux

**MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 29,95)**

**HILJAINEN
KÄYNTIÄÄN!**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Electrolux ZCS2100B Classic Silencer

Pölynimuri

Hiljainen äänitaso vain 72 dB (A). Pestävä HEPA H12 -suodatin. Teleskooppinen imuputki. Elektroninen tehonsäätö. Pehmeä käynnistys. Ergonominen, kääntyvä kantokahva. Mukana yhdistelmä-, rako- ja parkettisuulake. Pehmeät pyörät. Standardoitu pölypussi S-Bag. Toimintasäde 12 m. Teho 1800 W.

99,- (169,-)

VOLTA
Suomen ostetuin imuri

Volta U3920

Pölynimuri

Tehokas, mutta kevyt ja ketterä liikkeis-
sään. Portaaton imutehon säätö ja tele-
skooppinen putki. Pienisuulakkeet kulke-
vat kätevästi mukana kotelossa imurin
kannen alla. Pehmeät pyörät liikkuvat
hiljaisesti eivätkä naarmuta lattiaa.
Kaksi kantokahvaa. Teho 1800 W.

49,-



SAMSUNG



Samsung Navibot VR10F53U

Robotti-imuri*

Kuusi siivousohjelmaa. Kaukosäädin. Toiminta-aika yhdellä latauksella
60 minuuttia, jonka jälkeen imuri hakeutuu automaattisesti latauspisteel-
le. Latauksen jälkeen imuri jatkaa siitä mihin on jäänyt ennen latausta.
Oviaukkojen tunnistus. Esteenylitys. Hepa-suodatin. Porrassensori. Tör-
mäystunnistin. 2 virtuaaliseinää.

399,- (499,-)

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





**MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 39,95)**

Miele

Made in
Germany

Miele S8310 Parkett&Co

Pölynimuri

Laaja 11 metrin toimintasäde. Comfort-johdonkelausmekanismi. 3 täysin ympärikääntyvää pyörää tekevät imurista helposti liikuteltavan ja kevyen. AirClean-suodatin. Ergonominen tehonsäätö +/- jalkapainikkeilla. 320 mm leveä parkettisuulake tekee kovien lattiatapintojen imuroinnista miellyttävää. Lisäsuuttimet kulkevat kätevästi mukana imurin kannen alla. Teho 2200 W. Valmistusmaa Saksa.



199,- (249,-)



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Electrolux Ultra One Green

Pölynimuri

Huippuluokan puhdistuskyky kaikilla kodin pinnoilla. Energialuokka A. Jopa 60 % energiansäästö. Hiljainen käyntiääni (68 dB). Pestävä hygienia 13 -poistoilmansuodatin. Teleskooppiputki. Parketti- ja 3in1-suulakkeet. Laaja 12 metrin toimintasäde. Erinomainen liikkuvuus ja käsiteltävyys. Standardoitu pölypussi S-bag. **Kaupan päälle Ultra One Green -starttipaketti**, joka sisältää neljä pölypussia, pestävän hygienian 13 -suodattimen, moottorinsuodattimen ja raikastinrakeita.

Thinking of you
Electrolux

**MUKANA MYÖS
PARKETTISUULAKE
(ARVO 29,95)**



299,-



**KAUPAN PÄÄLLÄ
ULTRA ONE GREEN
-STARTTIPAKETTI
(ARVO 49,95)**



Sivun tuotteita ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



PHILIPS
sense and simplicity



**AUTOMAATTINEN
VIRRANKATKAISU**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Philips HD7546
Kahvinkeitin termoskannulla
Tilavuus 1,2 litraa. 2–10 kuppia. Ruostumattomasta teräksestä valmistettu termoskannu pitää kahvin tuoreena ja kuumana pidempään. Laitteen virta katkeaa automaattisesti kahvin valmistuttua. Tippalukko. Teho 1000 W.

49,95 (69,95)

Tefal



Tefal Principio
Kahvinkeitin
Tilavuus 1,25 litraa. 2–10 kuppia. Sivulle aukeava suodatinkotelo. Tippalukko. Virtakytkimen merkkivalo. Teho 1000 W.

19,95



PHILIPS
sense and simplicity

Philips HD7140
Kahvinkeitin
1–2 kupin kahvinkeitin. Pieni ja kapea koko. Helppo käyttää. Automaattinen virrankskaus. Konepestävät osat.

29,95



BRAUN



Braun KF560
Kafé House Aroma Plus
Kahvinkeitin*
Tilavuus 1,2 litraa. 2–10 kupillista erittäin puhtaan makuista kahvia. Laitteen veden suodatin poistaa vesijohtovedestä mm. klooria ja hivenaineita, mikä parantaa kahvin aromia. Pakkauksessa on mukana yksi Brita-vedensuodatinpatruuna. Avoin käden-sija. Lämpimänäpitoasetus. Teho 1100 W.

49,95



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



HUGIN
Flugging your Life!



Hugin Carlina
Leivänpaahdin
Digitaalinen tehonsäätö (1-9).
Jäljellä olevan paahtoajan näyttö.
Leivänkeskitystoiminto. Sulatus.
Uudelleen lämmitys. Paahdon kes-
keytys. High lift -toiminto. Muru-
tarjotin. Johdon säilytys.



29,7 kpl



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Hugin Dahlia
Keraaminen vedenkeitin*
Tyylikäs johdoton keraaminen vedenkeitin, jota
voi käyttää vaikka suoraan tarjoiluastiana. Tila-
vuus 0,8 litraa. 360° pyörivä jalusta johdonsäi-
lytyksellä. Puhdistusta helpottaa piilotettu lämpö-
vastus. Tyhiinkiehumissuoja ja automaattinen
virranksäätö.



Ariete-Lipton
Automaattinen teenkeitin
Hauduttava teenkeitin. Veden lämpötila voidaan va-
lita 70-100° C väliltä. Myös haudutusajan voi sää-
tää 30 sek.-8 min. Lämpimänäpitotoiminto 20 mi-
nuttia. Kapasiteetti 1 litra. Keittimen mukana Lipton-
teetä.

99,-

Paulig
Cupsolo



Paulig Capsolo
Kapselikeitin
Valmistaa Juhla Mokka- ja Presidentti Tumma Paah-
to -suodatinkahveja, korkealaatuista espressoa ja
kahvijuuria maun mukaan. Kompakti koko ja hiljai-
nen käyntiääni. Saatavana myös mustana.

69,-



Wilfa WSP1B Svat Presisjon
Kahvinkeitin*
Irrrotettava vesisäiliö. Vesisäiliössä merkittynä kahvin
määrä suhteessa veden määrään. Irrrotettava suoda-
tinteline, jossa tippalukko ja Flow Control, jolla voit
säättää uuttoaikaa. Patentoitu lämmitysjärjestelmä ta-
kaa oikean keittolämpötilan. Pumpputoiminto tyhjen-
tää putkiston kokonaan. Automaattinen virranksäätö
1 tunnin kuluttua. Teho 1680 W.

199,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



KENWOOD



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



6,7 LITRAN
TERÄSKULHO

Kenwood KM636 Major Classic

Yleiskone*

6,7 litran teräskulholla, metallirungolla ja metallisella voimansiirrolla varustettu yleiskone. Planetaarinen sekoitusliike ja tehokas moottori. Mukana taikinakoukku, k-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi sekä kaavin. Teho 900 W. Yleiskoneeseen saatavilla paljon erilaisia lisälaitteita. Mukana myös reseptikirja.



249,- (349,-)

OBH NORDICA



OBH Nordica 6659 Frutti

Tehosekoitin

0,8 litran konepestävä lasikannu, kaksi sekoitusnopeutta sekä pulssikytkin. Irrotettavien terien ansiosta kannu ja osat on helppo puhdistaa. Teho 300 W.



KENWOOD



Kenwood BL240

Tehosekoitin*

0,8 litran konepestävä lasikannu, kaksi sekoitusnopeutta sekä pulssikytkin. Irrotettavien terien ansiosta kannu ja osat helppo puhdistaa. Teho 350 W.



59,95



29,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





DeLonghi
Living innovation



**IRROTETTAVAT
PARILA- JA
GRILLILEVYT**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

DeLonghi CGH902

Parilagrilli*

Mukana parilalevyt ja tasaiset grillilevyt. Kuumentumattoman kumipäällysteisen kädensijan ansiosta laitteen käyttö on turvallista ja mukavaa. Grilli on helppo puhdistaa käytön jälkeen: paistorasva kerätään helposti tyhjennettäviin keruuvastioihin ja irrotettavat paistinlevyt ovat konepestäviä. Säädetty lämpötila. Teho 1500 W.

129,- (169,-)

OBH NORDICA

OBH nordica 6924

Raclette 8 hengelle*

Portaaton lämpötilansäädin. Tarttumattomaksi pinnoitetut parilalevyt ja annospannut. Mukana ruokaohjeita. Teho 1300 W.

49,- (69,95)



OBH NORDICA

OBH Nordica 7539

Mikroaaltouuni

Teräksinen digitaalinen mikroaaltouuni, jonka kapasiteetti 20 l. 5 eri tehoaluetta, 8 menu-valintaa. Sulatusvalinta ajan ja painon mukaan. Lapsilukko. Pyörivä lautanen. Teho 700 W.

89,- (119,-)



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Thinking of you
Electrolux



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Electrolux EWP1474TDW

Pyykinpesukone

A+++-energialuokka, linkoustusluokka B, linkous max. 1400 k/min, täyttömäärä 7 kg, Time Manager, digitaalinen näyttö. Äänitaso pesussa 60 dB (A). TimeManager®-toiminnon avulla voit määrittää itse tarkan ohjelman keston sen mukaan, paljonko sinulla on aikaa käytettävissäsi. Se varmistaa, että pyykkisi ovat valmiit juuri silloin kun haluat. Voit katsoa ohjelmatiedot pesukoneen selkeästä LED-näytöstä. Jäljellä olevan pesuajan näyttö. Ennen ohjelman käynnistymistä näyttö auttaa sinua selaamaan ja valitsemaan ohjelman keston, linkousnopeuden ja lämpötilan.

399,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Electrolux ESF6212LOW

Astianpesukone

Helppokäyttöiset ohjaimet paneelissa tekevät tämän astianpesukoneen käyttäjystävälliseksi. Pikaohjelmalla voit pestä astiat puhtaaksi vain 30 minuutissa. Täytä kone heti ruokailun jälkeen, ja saat nopeasti kirkkaan puhtaita astioita. Tämä astianpesukone mukautuu joustavasti päiväohjelmaasi. Ajustimen ansiosta voit täyttää ja ohjelmoida sen käynnistymään sinulle sopivana ajan kohtana. Tehopesu 70° C, A-luokan pikapesu 30 min. Äänitaso 49 dB (A), Ajastin 3 h.

349,-

Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE



**TÄYTTÖMÄÄRÄ
6,5 KG**



Whirlpool AWE 2316

Pesukone

Päältä täytettävä pesukone 5 kg:n kapasiteetilla ja 800 kierr./min linkouksella. Helppokäyttöinen ja selkeä ohjauspaneeli, ohjelmia mm. pikapesu 30° C 30 minuuttia ja villaohjelma.

299,-



Whirlpool AWE 9040

Pesukone

Päältä täytettävä pesukone, linkous 1200 krs., täyttömäärä 6,5 kg. Premium pesuajan näyttö ja ajastus, Colours-ohjelmat vaatteiden värien mukaan, farkkuohjelma, Clean+-ohjelma vaikeille tahroille, 15 min pikapesu, Energialuokka A++, linkousluokka B.

449,-



Miele



Made in
Germany

Miele G6100 Scu

Astianpesukone

Työtason alle sijoitettava astianpesukone. Suora ohjaustaulu, jossa suomenkielinen teksti. Näyttöruudussa jäljellä olevan ohjelma-ajan näyttö ja 24 h ajastin. Patentoitu 3D-aterintaso omalla suihkuvarrella takaa erittäin hyvän puhdistus- ja kuivaustuloksen. Pesuainetunnistussysteemi. Energiatehokkuus A++, kulutus 6,5 l (Automatic-ohjelmalla). Extra Comfort -korirakenne, jopa 35 cm lautanen mahtuu alakoriin. ThermoSave-lämminvesiliitäntämahdollisuus. PerfectGlassCare-lasinhoitotoiminto. ComfortClose-luukun sulkeutumismekanismi ja lapsilukko. Tehty kestämään 20 vuotta keskimääräisessä kotitalouskäytössä. Hiljainen 45 dB (A) käyntiäänä. Made in Germany.

899,-



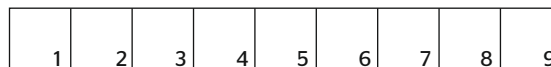
Tämän sivun tuotteita saatavana isoja kodinkoneita myyvistä Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



HYVÄ HELMIKU 2014 113

Ratkaisu
12/2013
Avainsana:
ODOTUTTAA

Minna Hietamäki
(Vaasa)



Vastaa 15.2.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osoallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 815 893 (LT 2012)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 76 8011
Telefaksi 010 76 80380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipääällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti Maija Owie
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg

TOIMITUS

Alma 360
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki
Puhelin 010 665 102
Telefaksi 010 665 2533
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi
Konseptipääällikkö Kaisa Mikkola
Monimediatuottajat Päivi Salo,
Mari Karsikas, Tuuli Virta (äitiyslomalla)
Toimitussihteeri Niina Korhonen
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
Toimittaja Tiina-Mari Haka
AD Liisa Seppo
Graafikot Pauli Salmi, Juhani Näränen
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Kreetta Järvenpää

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 2/2014
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita Ruutumuumi-pussilakanasetti

Helmikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme yhteensä neljä Finlaysonin lasten Ruutumuumi-pussilakanasettiä. 100 % puuvillasta valmistetuissa uutuuslakanoissa toistuvat Muumilaaksosta tutut hahmot. Muumi-pussilakanat ja -tyynyliinat on suunniteltu Tove Janssonin alkuperäispiirustusten pohjalta. Lasten pussilakana on kooltaan 120 x 160 cm ja tyynyliina 40 x 60 cm. Väreinä persikka/fuksia ja aqua/sininen.

Mikä on mielestäsi tämän lehden

- miellyttävin,
- hyödyllisin ja
- turhin juttu?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.2.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 4/2014. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Joulukuun lukijakilpailussa palkintona olleen Tefalin Actifry Snacking -laitteen voitti Arja Hautakangas (Vantaa). Onnittelut voittajalle!

Arvotaan osallistuvat sekä Yhteishyvän että HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

VOIT KERTOA MIELEPITEESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN
JUTULISTAAN.



Miellyttävin juttu joulukuun lehdessä

Joulukuun suosikkijutussa kerrottiin Lapin matkailusta ja tunturimaisemista.



TÖLKIT TÄYTETÄÄN täyttökoneella ja pakataan kutistekalvolla päällystetyksi 24 tölkin monipakkaukseksi.



VALMIS OLUTPAKKAUS lähtee täytöstä Sinebrychoffin varastoon. Jakeluautonkuljettajat kokoavat toimituksen tilauksen mukaan ja ajavat lastin suoraan kauppoihin. Toimitus on perillä 48 tunnin sisällä.



KONTIT SIIRRETÄÄN satamaan, ja matka kohti Eurooppaa alkaa. Tuoretuotekonteissa lämpötila pidetään 14 celsiusasteessa ja hapen määrä lasketaan 3 prosenttiin. Näin banaanin kypsyminen ei edisty. Olosuhteita seurataan koko ajan.

VITAPLEX®

Monivitamiini Family

Riittoisa 180 tabl.
pakkaus

Uutuus!



10 VITAMIINIA
7 MINERAALIA

Kysy asiantuntijalta:
vitaplex.fi

tuoda raaka-aineita kuin Keski-Eurooppaan. Siksi suomalaisen ruokaketjun toimijat tuntevat yhteenkuuluvuutta”, Csaba Jansik kuvailee.

Tuottajat ja teollisuus tarvitsevat toisiaan, ja vähittäiskaupat suosivat suomalaisia tuotteita.

”Täällä vallitsee ’vain yhdessä voimme pärjätä’ -tilanne.”

Suomalainen ruokaketju on Jansikin mukaan hyvin organisoitu ja tehokas. Toisaalta keskittynyt jakelu tekee siitä haavoittuvan.

”Jos Etelä-Suomen jakelussa tapahtuu häiriö vaikkapa myrskyn takia, koko Suomen elintarvikehuolto voi olla uhattuna.”

Ruokaketjun heikkous on se, että ruoan tuonti kasvaa, mutta vienti ei. Jalostetun ruoan tuominen on jo halvempaa kuin sen tuottaminen Suomessa. Tästä johtuen vihannesten, hedelmien, lihan ja juuston tuonti on lisääntynyt. Myös öljykasveja, kuten soijaa ja rypsiä, tuodaan paljon valkuaisrehuksi.

Vienti vetää huomommin, sillä maatalouden tuottavuus ei ole pitkien etäisyyksien, maaperän ja ilmaston vuoksi yhtä hyvä kuin muualla Euroopassa.

”Emme kuitenkaan pystyisi olemaan omavaraisia. Suomi ei tuota sitä lohimäärää, mitä kansa syö. Ruisleivissäkin on noin puolet edullista tuontiruista. Kotimaisuutta halutaan, mutta siitä ei välttämättä olla valmiita maksamaan”, Jansik tiivistää.

Tuotteita lähitiloilta

Yksi suomalaisen ruokaketjun vahvuuksista on jäljitettävyyys. Lihatiskillä, kananmunapaketeissa ja salateissa kerrotaan yhä useammin, miltä

tilalta tuotteet ovat peräisin.

Lähiruokatrendistä on puhuttu jo pari vuotta. Mutta mitä lähiruoka tarkalleen ottaen on?

”Kun teimme hallituksen lähiruokaohjelmaa, päädyimme paikallisruokamäärittelmään. Lähiruoka on tuotettu ja valmistettu oman maakunnan alueella”, sanoo Maa- ja metsätalousministeriön lähiruoka-koordinaattori **Kirsi Viljanen**.

Rajat myös joustavat. Ääriesimerkkejä ovat poro ja hilla, joita saa Helsingissäkin kutsua lähiruokaksi, koska niitä ei ole saatavilla lähempää. Viljasen mukaan kuluttajat ovat yhä kiinnostuneempia lähiruoasta.

”Moni on huolissaan tuottajien asemasta ja siitä, saavatko he oikeudenmukaista hintaa tuotteistaan. Siksi ruokapiirit ja osuuskunnat ovat kasvattaneet suosiotaan.”

Laadulla on väliä

Csaba Jansik muistuttaa, etteivät kuluttajien asenteet silti näy vielä ostokäyttäytymisessä.

”Kuluttajilla on ostoksilla kolme kriteeriä: hinta, hinta ja hinta. Lähiruoka ei ole vielä tehnyt läpimurtoa, mutta ehkä näin tapahtuu, jos kaupat alkavat mainostaa lähiruokaa entistä äänekkäämmin”, hän sanoo.

”Toisaalta on yhä kasvava ryhmä niitä kuluttajia, joille ruoan laatu, alkuperä ja vaikutukset paikallistalouteen merkitsevät hintaa enemmän. Kauppiaiden pitäisi nostaa paikallistuotteita aktiivisesti esiin”, Kirsi Viljanen jatkaa.

S-ryhmän lähiruokastrategian mukaan osuuskunnat pyrkivät aktiivisesti etsimään paikallisia tuottajia ja tukemaan heidän toimintaansa.



Kaikilla tuottajilla on mahdollisuus saada tuotteitaan S-ryhmän ruokakauppojen valikoimiin tuottajan koosta riippumatta.

”Korkea suomalaisuuden ja omavaraisuuden aste ruoassa ovat meille tärkeitä. Lähiruokastrategiamme on yksinkertainen. Haluamme tarjota kuluttajille ruokaa maakunnasta ja auttaa pieniäkin toimijoita laajenemaan”, kertoo S-ryhmän päivittäistavarakaupan johtaja **Jukka Ojapelto**.

Paikalliset yritykset luovat maakuntiin hyvinvointia ja työtä. Siksi S-ryhmässä halutaan edistää niiden toimintaa. Maakunnan omat herkut ovat asiakkaille tärkeitä tuotteita.

”Meillä on lähiruokatarjonnassa vielä parantamisen varaa. Lähtökohta on, että tarjoamme ruokaa, jota asiakkaat haluavat ostaa”, Ojapelto sanoo. •



SUURET VALTAMERIALUKSET

saapuvat valittuun Länsi-Euroopan satamaan. Suomeen matkaavat kontit siirretään pienemmällä konttialuksella Helsingin Vuosaareen. Matka Väli-Amerikasta Suomeen kestää kokonaisuudessaan 3-4 viikkoa.



KUN BANAANIT saapuvat perille, ne kypsytetään Inexin logistiikkakeskuksessa sijaitseissa kypsytyshuoneissa. Huoneiden lämpötila nostetaan 18 asteeseen. Ilmaan lisätään typpeä ja etyleeniä kypsyamisprosessin käynnistämiseksi.



MYYNTIKYPSÄT BANAANIT

keräillään ja toimitetaan myymälöiden tilausten mukaan.



MISTÄ ON UUDET KOTIMAISET PANNUT TEHTY? VANHOISTA PANNUISTA TIETENKIN.

Kurkkaa keittiökaappiisi ja tuo vanhat pannusi ja kattilasi kiertoon. Samalla saat kampanja -hintaan uudet, vähintään 70% kierrätysmateriaalista valmistetut pannut.



Kovanaama
24 cm paistokasari
49⁵⁶ (Norm. 61,95)

Kovanaama
26 cm paistinpannu
31¹⁶ (Norm. 38,95)



Kampanja voimassa 28.2.2014 asti. Ei kierrätyspakkoa.



TEKSTI TEIJA AALTONEN
KUVAT SUVI ELO

Herne rokkaa ruokana

Papusoppa, hernari ja rokka – rakkaalla ruoalla on monta nimeä. Jalostajan Perinteistä hernekeittoa on valmistettu Turun Artukaisissa jo vuodesta 1952.

Parhaat perinteet pitävät pintansa vuosikymmenestä toiseen. Hernekeittoa on syöty Suomessa jo keskiajalta lähtien, ja torstai on yhä hernekeittopäivä lukemattomissa lounaspaikoissa. Perinne juontuu kaukaa katoliselta ajalta. Perjantai oli tuoloin paastopäivä ja edeltävänä päivänä haluttiin syödä tuhdisti.

Jalostajan Perinteinen hernekeitto tuli markkinoille vuonna 1952. Se saavutti heti sijan suomalaisten soppalautasilla. Vuosien saatossa hernekeitosta tuli Jalostajan klassikkotuote.

”Hernekeitto ei ole vientituote, sillä joka maalla on siitä oma versionsa. Ruotsissa syödään vain keltaisista herneistä keitettyä hernekeittoa, saksalaisten versiossa on mukana porkkanaa ja makkaraa. Keski-Euroopassa syödään myös tuorehernekeittoa”, kertoo Oy Lunden Ab Jalostajan myyntipäällikkö **Jaakko Lundén**.

Hernekeitto on terveellistä ruokaa, sillä palkokasvit sisältävät pal-

jon kuitua ja proteiinia. Soppa sopii niin mainiosti vähähiilihydraattiseen ruokavalioon ja kuntoilijan lautaselle, että perinteistä ruokaa voisi kutsua jopa moderniksi.

Arjessa hernekeitto on helppo ja edullinen valmistaa. Jalostajan Perinteinen hernekeitto on myös säilöntäaineeton, lisäaineeton, laktoositon ja gluteeniton.

Laskiaisruokaa

Monelle hernekeitto on talviruokaa. Kansa hamuaa hernekeittoa esimerkiksi heti joulun jälkeen, kun kinkunrippeet halutaan käyttää herkullisesti hyödyksi. Hernekeiton koko vuoden myyntimäärästä noin 40 prosenttia myydään vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana.

Kulutus huipentuu laskiaiseen. Tuolloin Jalostajan Perinteistä hernekeittoa myydään niin paljon, että tuotannossa menekkiin pitää varautua tekemällä pidempää työviikkoa marraskuun alusta helmikuun loppuun.

Yhdessä kahdeksan tunnin työvuorossa valmistuu 46 000–47 000



Suomalaiset ostavat hernekeittoa keskimäärin 3,4 kertaa vuodessa.



1.



2.



3.



4.



5.

1. Kotimaiset herneet pakataan tuhannen kilon säkkeihin. Välivarastossa ne odottavat pääsyä pesuun. 2. Ari Taskinen annostelee lihaa hernekeittopataan. Liha lisätään mukaan keiton esikypsytysvaiheessa. 3. Johanna Ekman täyttää hernekeittoinlinjan tölkinsulkijan kansi-makasiinia. Kuulosuojaimet tulevat tarpeeseen äänekkäässä tehtaassa. 4. Tyhjät hernekeittoölkit matkaavat kohti täyttökoneetta. 5. Jan-Erik Ihamo purkaa kuumennuskäsittelyssä käyneet hernekeittoölkit autoklaavista.

●●● Joka maalla on hernekeitosta oma versionsa.

hernekeitotölkkiä. Vuodessa soppaa syntyy 7,5 miljoonaa tölkkiä. Koko määrä popsitaan kotimaassa.

Puutarhasta purkkiin

Kun Jalostaja perustettiin vuonna 1936, liikeideana oli puutarhan anti-
mien tehdasmainen jalostaminen ja kauppa. Vuonna 1947 yritys toi markkinoille ensimmäiset säilykkeensä: kukkakaalin ja vihreät herneet.

”Jalostajan Perinteinen hernekeitto on yksi vanhimmista kuluttajien edelleen käyttämistä suomalaisista elintarvikkeista. Resepti on pysynyt samana, vain suolan ja lihan määrää on hienosäädetty”, kertoo Oy Lunden Ab Jalostajan valmistuspäällikkö **Kimmo Kontto**.

Historiaa henkivän tehdasraken-
nuksen uumenissa toimii nyt tehokas elintarviketuotantolaitos.

Herneet matkaavat varastotilaan 1 000 kilon säkeissä Varsinais-Suomen alueen viljelijöiltä. Jokaisesta herne-erästä otetaan laboratorio-
näytteitä laadun varmistamiseksi. 34 000–36 000 kilon kuormallinen herneitä riittää noin 1–1,5 viikon tarpeisiin. Vuodessa herneitä menee 900 000 kiloa.

Aluksi herneet matkaavat pesuun, joka on saanut lempinimen Tanka-
vaara, sillä menetelmä muistuttaa kullanhuuhtontaa vatimaisessa vaskoolissa. Pesua seuraa punnitus. Sitten herne saa näyttää hurjan turpoamisvoimansa, kun liotusammeen pohjalle kaadetaan 300 kiloa herneitä. Seuraavana aamuna ne yltävät piripintaan.

Liotuksesta herneiden tie vie keittokattilaan ja 30–45 minuutin esikypsytysvaiheeseen, jonka aikana mukaan lisätään myös liha.



Jalostajan myyntipäällikkö Jaakko Lundén klassikkotuotteen äärellä. Tehdas käyttää tuotannossaan ympäristöä säästäviä raaka-aineita ja valmistusmenetelmiä.

Syötävää neljä vuotta

Esikypsytyksen jälkeen keittokattiloiden alaosan paineventtiilit avataan, ja keitto virtaa putkea pitkin välisäiliön kautta tölkitysvaiheeseen. Robotit hoitavat tölkituksen, kansi-
kiinnityksen, tölkkien pesun, kuivauksen ja tarkistuspunnituksen sekä päivämäärän ja kellonajan leimauksen.

Jäljellä on vielä viimeinen tuotannon vaihe, jossa tölkkikerrokset pakataan reikälevyillä erotettuina 350 kiloa painaviksi eriksi. Erät

kärrätään metallihäkeissä suuriin sadetusautoklaaveihin eli sterilointilaitteisiin, joissa niiden päälle sataa 120-asteista vettä.

Autoklaavit steriloiivat erät ja tekevät säilykkeistä nimensä mukaisia eli huoneenlämmössä avaamattomina pitkään säilyviä. Samalla keitto kypsyy lopulliseen kypsyyteensä. Jalostaja takaa hernekeitolle neljän vuoden säilyvyyden, mutta käytännössä keitto on täysin syömäkelpoista niin pitkään kuin tölkki on ehjä. •

FLORA – 45 VUOTTA ARJEN RUOKAJUHLAA!

SYNTTÄREIDEN KUNNIAKSI ARVOMME **45** kpl KUUKAUDEN RUOKAKORIA!



**RUOKA-
KORIN
ARVO
900€!**

Osallistu ostamalla 2 mitä tahansa
Flora-tuotetta kampanja-aikana
1.1.–28.2.2014.

Kirjaa ostoksesi osoitteessa flora.fi
ja osallistu arvontaan.

Flora
45v

UUTUUS

Crème Bonjour VOI & RYPSIÖLJY

Pehmeästi levittyvä, täyteläisen maukas uutuu.
Löydät sen voihyllystä.



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan.
Crème Bonjour – Aina hieman parempaa.

Kati Tervo

Talvinen vierailu

Savon mummini ei tykännyt yllätysvieraista. Hän rakasti vieraiden odottelua. Mitä kauemmin odottamisen ihanuus kesti, sen parempi. Sai leipoa nisua ja rieskaa, täyttää kaappia ruoilla ja pedata sängyt valmiiksi. Kurkata ulos, joko auto kaartaa pihaan. Aistia talon hiljaisuutta ennen sen täyttymistä sukulaisten äänistä.

Kissani oli kerran hiihtolomareissulla mukana mummulassa. Se kyttäsi viljalyhteessä istuvia punatulkkuja ikkunan takana hännänpää vispaten. En tiennyt sen hautovan murhaa. Liki-näköinen mummu heräsi ennen muita ja päästi kissan ulos. Kun me lomalaiset nousimme vitkastellen ylös, mummu kehus-keli kissan pyydystäneen hiiren. Vai hiiren! Keittiön lattia oli kuin tyynysodan jäljiltä. Emännän kiittelemä katti oli napan-nut pihalta lihavimman tulkun ja tuonut paistin suussaan keittiöön näytille.

Järkytyin murhasta, ja kirjoitin siitä päiväkirjaan. Liimasin sivulle höyhenen todisteeksi. Lemmikkini oli kylmäverinen linnuntappaja. Sitä oli vaikea tajuta. Uhrista oli tirsunut veri-jälkiä räsymaton vaaleaan raitaan. Mummu noloistutti, koska oli sillä lailla erehtynyt. Vaikka taisi häntä meidän kaupunki-laisten kauhistelut huvittaakin.

Helmikuun aurinko häikäisi niin, että silmät valuivat vettä. Askeleet narskahtelivat maantiellä, ja lystitytti, kun huurua höyrysi kaikkien suusta. Ukki yllätti valjastamalla hevosen reen eteen. Sullouduimme vällyihin, ja teimme ajelun. Jalakset kiidättivät liukkaasti ja lähes äänettä ohi navetan AIV-rehu-tornin. Hevosvoima jylläsi.

Mummun keittiössä ikkunalaudalla rehotti paavalinkukkia, penkillä soi putkiradio ja leivinuunin takana puuhellalla muhi padassa karjalan-paisti. Ruokaa odotellessa sain kaivaa kaapista esille Topeliuksen satukirjan ja selata sieltä esille oikean aukeaman. Äiti ryhtyi lukemaan Adalmiinan helmeä. Sadun opetus ylpeästä prinsessasta ja nöyrästä sydäimestä mietitytti. Halusin kuulla sen aina uudestaan.

Isä palasi töihin meitä aikaisemmin. Tuliaisena oli ahvenkukkoa ja savon kummia sanoja. Juna-matkalla äiti joutui selittämään, mitä keinosiementäjä puuhaa ja monta muuta maalaistalossa kuultua outoa sanaa. Savossakin maailma avartui. Vanhanajan makuu-vaunun hytissä matka taittui kodikkaasti. Hädässä helpotti pieni posliinipotta. Raiteiden turvallinen kolke nukutti niin ylpeän prinsessan kuin nöyrän sydämen.

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





Laulaen Muumilaaksoon

Rakastetun kirjailijan **Tove Janssonin** syntymästä tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta. Ensimmäisen muumikirjan ilmestymisestäkin on vierähtänyt jo liki 70 vuotta. Juhlamieltä voi nostattaa laulamalla yhdessä Muumien kanssa.

Lauluretkellä matkataan tuttujen hahmojen saattalemana Muumilaakson halki. Eikö tekisikin mieli mennä mukaan, kun Nuuskamuikkusen huilun sävelet helisevät ja Pikku Myy räppää koko perheen iloksi?

Uuden muumimusiikin sanat on taituroinut rakastettu kirjailija **Hannele Huovi**, ja sävelmistä vastaa pedagogi **Soili Perkiö**. Heidät on yhdessä pal-

kittu myös Lastenkulttuurin valtionpalkinnolla.

Laadun takaavat esittäjät. Mukana ovat muun muassa **Eija Ahvo**, **Johanna Kurkela**, **Jarkko Tamminen**, nuori lupaus **Viivi Helisalo** ja dubatuista elokuvista tuttu **Markus Bäckman** sekä Tapiolan kuoro. Kirjan mukana on cd-levy ja nuotit myös omaan musisointiin.

Kuvittajapariskunta **Riina ja Sami Kaarla** kunnioittaa Janssonin tuotannon filosofiaa ja harmoniaa. He tuovat kuvituksissaan esiin Muumien iloisuuden, energian ja huumorin.

HANNELE HUOVI, SOILI PERKIÖ:
MUUMIPERHEEN LAULURETKI
Kuv. Riina ja Sami Kaarla
48 s. Tammi



OMA APU PARAS
RIIKKA PULKKINEN: IIRIS LEMPİVAARAN LEVOTON JA PAINAVA SYDÄN
180 s. Otava
Iiris tulee jätetyksi, mutta ei hätää. Kotikutoinen terapia, saippuaopperat ja kasikymppinen naapuri auttavat selviämään uudessa elämäntilanteessa.



ELÄMÄ URKENEE
DANIELLE STEEL: ISO TYTTÖ
Suom. Pirjo Ruti
350 s. WSOY
Naisviihteen bestselleristi pureutuu kauneusihanteisiin. Pullea, hyljeisittyy tyttö rakentaa minäkuvaansa samalla, kun hän luo uraa.



SANOJEN VOIMA
MARKUS ZUSAK: KIRJAVARAS
Suom. Pirkko Biström
558 s. Seven
Itse kuolema kertoo sodan eri puolista, mutta tarina kuvaa myös rakkautta ja rohkeutta. Teksti näyttäytyy elokuvana maaliskuussa.



ASENNE RATKAISEE
KALLE ISOKALLIO: UUTTA MATOA KOUKKUUN
240 s. Paasilinna
Veijarikirjailija on koututanut Mato Valtosen lannistumattoman elämänsenteen, jonka avulla mies on tehnyt ja saavuttanut mahdolltomia.



KUVITELTU TULEVAISUUS
VERONICA ROTH: OUTOLINTU
Suom. Outi Järvinen
480 s. Otava
Ihmiset on jaettu Vaatimattomiin, Rehteihiin, Teräviin ja Uskaliisiin. Nälkäpeli-henkisen trillerisarjan alitus iskee nuoriin.



TERRORISMIN UHKA
LEE CHILD: LINNOITUS
Suom. Jukka Jääskeläinen
482 s. Karisto
Reacher seuralaisineen kidnapataan. Piinaava matka päättyy autioon kaivoskaupunkiin, jossa he päätyvät rasistisen ja aseistautuneen lahkoon armeijalle.



Lue lisää
Rypsiporsas®-lihasta
ja katso Tomin resepti:
HooKoo.fi



Rypsiporsas®-tuotteet
tunnistat vihreistä etiketeistä
ja pakkauksista.



”Rypsiporsas on monessakin mielessä maailman parasta porsaanlihaa.”

”Tarkkaan valituilla Rypsiporsas-tiloilla vastuullisesti kasvatetut porsaas herkkutelevat viljan lisäksi rypsillä. Yksinkertainen, mutta mullistava suomalainen oivallus pääsee parhaiten oikeuksiinsa lautasella: Rypsiporsas-liha on maukkaampaa, mureampaa ja sen rasva on parempilaatuista. Lyhyesti sanottuna se on huikean hyvää kotimaista lihaa.”

Tomi Björck, keittiömestari

TEKSTI JUKKA NORTIO
KUVITUS TUOMAS IKONEN

Rahastot palkitsevat säästäjän

Rahastosäästäminen on saavuttanut suuren suosion. Vaivattomuus, pankkitilejä paremmat tuotto-odotukset ja eri elämäntilanteisiin sopivat vaihtoehdot tekevät rahastoista houkuttelevan säästötavan.



Jokaisella rahastolla on säännöt. Niissä määritellään, mihin rahasto saa sijoittaa.



**Maista lihaisia
Rypsiporsas® -
uutuuksia:**

Pankkitilille säästäminen on yleistä, mutta se ei välttämättä ole kannattavin säästämisen muoto. Erityisesti matalan korkotason aikana säästöille ei juurikaan saa tuottoa.

Ei ihme, että yli 700 000 suomalaista on valinnut rahastosäästämisen, jonka avulla he haluavat turvata säästöjensä arvoa.

”Rahasto on ammattilaisen hoitama salkku, josta säästäjä omistaa osuuden”, myyntijohtaja **Jussi Lilja** sijoituspalvelutalo FIMistä avaa rahasto-termiä.

Rahastojen päätyypit ovat osakerahasto, korkorahasto ja yhdistelmärahasto. Osakerahasto koostuu yritysten osakkeista ja korkorahasto muun muassa valtio- ja yrityslainojen osuuksista. Yhdistelmärahastossa on sekä osake- että korkosijoituksia.

Lisäksi yleistynyt rahastotyyppi on varainhoitorahasto, joka sisältää osuuksia eri rahastoista.

”Varainhoitorahastot ovat rahastojen rahastoja, joiden etuna on sijoitusten suuri hajautus. Ne ovat myös verotuksen kannalta tehokkaita, sillä varainhoitorahastojen sisällä tehdyt voitolliset kaupat eivät heti aiheuta veroseuraamuksia”, Lilja kertoo.

Rahastojen toiminta on tarkoin säänneltyä. Jokaisella rahastolla on säännöt, jotka Finanssi- ja valvonta vahvistaa. Säännöissä määritellään muun muassa se, mille alueelle tai toimialalle rahasto saa sijoittaa.

Rahastossa voi olla rajattomasti osuudenomistajia, ja sen kokonaispääoma voi kasvaa säästäjien tekemien sijoitusten mukaan. Kaikki rahastojen varat ovat osuudenomistajien omaisuutta. ●●●

Neljä askelta rahastosäästäjäksi

Tärkein tehtävä on päätös aloittaa. Sitten tehdään suunnitelma ja sopimus rahastosäästämisestä. Huomioi seuraavat neljä asiaa:

- Säästösumma. Arvioi, kuinka paljon olet valmis säästämään kuukaudessa.
- Riskinsietokyky. Hyvä lähtökohta on tunnistaa, kuinka hyvin kestät ajoittaiset tappiot ja sen, että varat saattavat välillä olla miinuksella.
- Tuottotavoite. Päätä, millaista tuottoa tavoittelet vuositasolla tai koko säästämisajalta.
- Säästöaika. Milloin haluat realisoida tuottosi? Pienempituottoiset rahastot soveltuvat lyhyen ajan säästämiseen. Suurempaa tuottoa voit hakea rahastoista, joissa säästöaika on pitkä.



Ei lisättyä fosfaattia.



Reilusti lihaa ilman lisäaineita!



**Lue lisää
Rypsiporsas®-lihasta:
HooKoo.fi**



●●● "Rahastojen arvosta näkee suoraan säästöjen kehittymisen."

Riski ja tuotto kulkevat käsi kädessä

Rahastosäästämässä on riskejä. Rahastosäästöillä ei esimerkiksi ole samanlaista suojaa kuin talletuksilla, eikä rahastojen tuottoa voi varmuudella ennustaa. Tuotoista voi antaa vain arviot, jotka perustuvat pitkän aikavälin toteutuneisiin tuottoihin.

Matalan riskin korkorahastojen tuotto-odotus on 2–4 prosenttia, ja niiden optimaalinen säästöaika on 1–3 vuotta. Yhdistelmärahastoissa tavoitetuotto on 4–8 prosenttia 3–5 vuodessa. Osakerahastoilla tavoitellaan 8–12 prosentin vuosituottoa, mutta sitä on lupa odottaa vasta yli 5 vuoden säästämisen jälkeen.

Rahastojen riskit kasvavat rintaan tuotto-odotusten kanssa, joten korkeamman riskin rahasto voi tuottaa sekä iloisia yllätyksiä että karvaita pettymyksiä.

"Eurooppalaisiin pk-yrityksiin eli pieniin ja keskisuuriin yrityksiin sijoittavan FIM Visio-rahaston vuotuinen tuotto on ollut yli 14 prosenttia perustamisvuodesta 2002 alkaen. Eksoottisilla markkinoilla voi puolestaan joskus käydä heikosti. Näin kävi Ukraina-rahastollemme, joka jouduttiin lopettamaan koko maan ajaututtua kriisiin", Lilja kertoo.

Ei merkintäpalkkioita asiakasomistajille

Rahastoyhtiö veloittaa säästäjiltä korvauksia sijoitusten hoidosta. Niiden suuruus riippuu rahastotyyppistä.

Korkorahastojen vuosittaiset hallinnointipalkkiot ovat 0,2–1 pro-

senttia ja osakerahastojen 1–2,5 prosenttia rahastojen arvosta.

"Rahastojen arvosta näkee suoraan säästöjen kehittymisen, sillä hallinnointipalkkiot huomioidaan joka päivä rahastojen arvossa", Lilja sanoo.

Hallinnointipalkkion lisäksi rahastoyhtiö perii kiinteähintaisia merkintä- ja lunastuspalkkioita. Rahastoista on kuitenkin usein tarjouksia, joissa hallinnointipalkkiot

ovat tavallista alempia ja merkintäpalkkioita ei ole.

"Osuuskauppojen asiakasomistajat saavat kaikki sijoitukset S-Säästö-rahastoihin ilman merkintä- ja lunastuspalkkioita sekä S-Säästörahaston hallinnointipalkkiota", Lilja kertoo.

"Rahastosäästäminen on palkitseva ja vaivaton tapa kerätä säästöjä. On hienoa säästää tavoitetta varten ja kuitata voitot palkintona." •

Bonus poikimaan S-Säästörahastoon

Bonus ohjaaminen rahastoon on S-Pankin tuore palvelu, jolla S-ryhmän osuuskauppojen asiakasomistajille avautuu vaivaton tapa aloittaa rahastosäästäminen.

Bonus ohjaaminen S-Säästörahastoihin tuli mahdolliseksi viime vuoden lopulla.

"Osa asiakasomistajista haluaa säästää S-ryhmän Bonus ja hakea sille parempaa tuottoa kuin pankkitilillä", kertoo johtaja **Jari Sinkkonen** S-Pankista.

Rahastosäästäminen aloitetaan avaamalla verkkopankissa S-Rahastotili, jonne Bonus ja muut S-ryhmän rahana maksamat edut maksetaan kuukausittain. Tililtä rahat siirtyvät automaattisesti asiakkaan valitsemaan rahastoon. S-Rahastotilille voi ohjata myös kuukausittaisen säästösumman esimerkiksi palkkatililtä.

"Kun tilillä on vähintään 10 euroa, rahat siirtyvät automaattisesti asiakkaan valitsemaan rahastoon."

Asiakas voi valita yhden kolmesta S-Säästörahastosta, joiden nimet ovat Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea.

Nimet kertovat rahastojen riskitasosta.

Rahastojen sisällöt vaihtelevat siten, että Varovaisessa osakerahasto-osuuk-sien määrä on noin 30 prosenttia, Kohtuullisessa noin 70 prosenttia ja Rohkeassa noin 100 prosenttia. Rahastoja hallinnoi FIM Varainhoito Oy.

Säästäjä kohdentaa säästönsä aina yhteen rahastoon kerrallaan, mutta kohderahastoa voi vaihtaa vapaasti milloin tahansa. Asiakas ei myöskään sido rahojaan tietyksi määräajaksi, vaan hän voi milloin tahansa lunastaa kertyneet säästöt ilman lunastuspalkkioita.

Oman rahaston kehitystä voi seurata vaivattomasti S-Pankin verkkopankissa.

Miksi S-Pankki haluaa nyt tuoda oman rahastosäästämistavan, vaikka markkinoilla on jo suuri määrä erilaisia rahastoja?

"Tämä on asiakkaidemme toiveista syntynyt, aivan uudenlainen ja helppo tapa lähteä mukaan rahastosäästämiseen", Sinkkonen tiivistää.

S-Säästörahastoihin ja Bonus siirtämiseen rahastoon voi tutustua osoitteessa www.s-pankki.fi/rahastot.

Erityisen herkulliset täysjyvämyslit



Täydellinen alku päivään.

Vitalis Crunchy Plus on erityisen herkullinen myslä niin isoille kuin pienillekin. Crunchy Plus -sarjaan kuuluu kolme makuvaihtoehtoa: mehuaan hedelmäinen Multi-fruit, rouskuvan pähkinäinen Nut-mix ja täyteläisen suklainen Double chocolate.

Kaikki Crunchy Plus -mysliä sisältävät rapeiksi paahdettuja täysjyväkaurahiutaleita, joten nautinnollinen maku-elämys sisältää myös paljon kuituja ja kivennäisaineita.



Laatu on paras resepti.



Osallistu kilpailuun, voita Teema-aamiaiset!

Lähetä kuponki postimerkillä varustetussa kirjekuoressa osoitteeseen Dr. Oetker Suomi Oy, PL 9500, 00232 Helsinki. Osanottajien kesken arvomme kolme kappaletta liitalan Teema-aamiaisasiastoja neljälle hengelle sekä Vitalis-mysliä (yhdessä palkinnon arvo yhteensä noin 180 €). Kilpailuaika 1.2.-28.2.2014. Arvonta suoritetaan 14.3.2014. Ilmoitamme voittajille henkilökohtaisesti.

Nimi _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____

TEKSTI NIINA KORHONEN
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
KUVITUS SAULI PALMU

Aivan solmussa!

Kaulalle solmittu huivi lämmittää, piristää asukokonaisuutta ja korvaa jopa kaulakorun.

Palmikko

Solmu onnistuu pitkällä, suoralla ja paksulla huivilla. Palmikko sopii lämmikkeeksi takkien ja neuleiden kanssa.



1. Huivi taitetaan kaksinkerroin ja viedään niskan taakse.



2. Huivin päät viedään lenkin läpi.



3. Lenkki käännetään kerran ympäri, ja huivin päät pujotetaan uudestaan lenkin läpi.

Boa

Solmu toimii parhaiten juhlovalla, ohuella ja suoralla huivilla. Boasolmu sopii asusteeksi arkeen ja juhlaan. Sillä voi esimerkiksi korvata kaulakorun.



1.

Huivi kierretään kerran kaulan ympäri. Huivin päät ovat tasapitkät.



2.

Oikea pää kieputetaan kaulan etupuoletta huivin ympärille.



3.

Vasen pää kieputetaan kaulan etupuoletta huivin ympärille.



Rinki

Solmuun tarvitaan pitkä ja suora puuvillahuivi. Rinkisolmu kiristää neuleita ja t-paitoja.



1.

Huivi asetetaan niskan taakse. Huivin päät ovat tasapitkät.



2.

Päät sidotaan yhteen tuplasolmulla.



3.

Huivin alapuoli käännetään kerran ympäri. Muodostunut lenkki vietään niskan taakse.

Ylös mullasta

Esikasvatuksen vaiheet
koulinta ja karaisu
saavat nuoret taimet
kasvamaan vahvoiksi.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVITUS JONNA KOIVUMÄKI
KUVAT KUVATOIMISTO GORILLA | FOLIO IMAGES
JA VALMISTAJAT

Kesä on vielä kaukana, mutta taimia voi jo istuttaa ja esikasvattaa tulevaa kasvukautta varten. Esikasvatuksen tarkoitus on valmistaa kasvit riittävän vahvoiksi ulkoistutusta varten.

Esikasvattamisen voi aloittaa, kun luonnonvalo on riittävästi. Liian aikaisin kylvöä ei kuitenkaan kannata tehdä, sillä kovassa sisälämmössä ja vähäisessä valossa taimista kasvaa ohuita ja pitkiä. Ennen maaliskuuta kylvettävät siemenet tarvitsevatkin lisävaloa kasvilampuista.

Kasvikohtaiset kylvöohjeet kannattaa aina lukea siemenpussista, sillä eri kasveilla on hieman erilaiset tarpeet esimerkiksi kylvöajalle ja -astialle. Suuri osa taimista kasvatetaan kuitenkin noudattamalla samoja vaiheita: kylvöä, koulintaa ja karaisua.

Taimikasvatuksen vaiheet



1

Kylvä siemenet harvakseltaan pieniin ruukkuihin tai laatikoihin, joiden pohjassa on reikä. Käytä vähäravinteista kylvömultaa. Tarkasta pussin ohjeista kylvöajankohta ja -syvyys sekä itämislämpötila ja -aika.



2

Kastele kylvökset asettamalla pienet ruukut suurempaan astiaan, jossa on pohjalla huoneenlämpöistä vettä. Taimien kastelu tulee tehdä alakautta tai vaihtoehtoisesti sumutinpullolla, jotta siemenet eivät karkaa veden mukana astian reunoille.



3 Peitä suuressa astiassa olevat kylvökset muovikelmulla, jossa on muutama reikä. Aseta astia siemenpussin ohjeiden mukaiseen paikkaan. Osa kasveista vaatii pimeää, osa valoa. Valoisalla ikkunalaudalla voi olla vetoisaa, jolloin kylvöastiat kannattaa asettaa esimerkiksi lämpöä eristävään styroksilaatikoon.

Pieniä siemeniä voi kylvää useamman samaan astiaan. Suuret siemenet vaativat omat astiansa.



4 Koulinnan aika on sitten, kun taimiin ilmestyvät sirkkalehtien jälkeen ensimmäiset varsinaiset lehdet. Siirrä kastellut taimet varovasti omiin astioihinsa. Pidä koulittavat taimet valoisassa paikassa, mutta suojaa niitä suoralta auringonpaisteelta.

Taimikasvattajan sanasto

Sirkkalehdet = Taimen ensimmäiset lehdet, joiden ulkonäkö poikkeaa usein kasvin myöhemmistä lehdistä.

Koulinta = Koulinnan tarkoitus on tehdä taimet vankemmiksi. Taimet siirretään omiin astioihinsa, jolloin niiden juuret saavat enemmän tilaa.

Karaisu = Karaisun avulla kasvi tottuu lämpötilan vaihteluihin ja sopeutuu hyvin ulkoistutukseen.

Kylvömulta = Tavallista istutusmultaa vähäravinteisempi multaseos, joka sopii siementen istutukseen.

Kasvilamppu = Tehokas erikoislamppu, joka on tarkoitettu lisävaloksi kasveille pimeänä vuodenaikana.



5 Noin viikkoa ennen ulkoistutusta on hyvä aloittaa taimien karaiseminen. Vie taimet päiväksi ulos ja ota taas yöksi sisään.

...

●●● **Kylvöastiat on hyvä pitää lämpimässä, sillä useat siemenet itävät 20–24-asteessa.**



ANNOSIEMENET
Laaja valikoima kukkien,
yrttien ja vihannesten siemeniä.
Kodin Terrat ja Prismat.

**BIO TRISSOL
-YRTTILANNOITE**
Luontoperäinen täyslan-
noiteliuos kaikille kodin
yrteille sekä sisällä että
puutarhassa. Tasapainoi-
nen ravinnekoostumus
takaa voimakkaan kasvun.
Vaaraton ihmisille ja
eläimille. 250 ml. Neudorff.
Kodin Terrat ja Prismat.



KYLVÖMULTA
Siemenkylvöihin ja taimikasvatukseen
sopiva multa on ihanteellinen kasvualusta
pienille, hentojuurisille taimille. Sisältää
kastelua helpottavaa Aquagro-kostutus-
ainetta. Miedosti lannoitettu ja kalkittu. 6 l.
Kekkilä. Kodin Terrat, Prismat, suurimmat
S-marketit ja suurimmat Salet.



SUMUTEPULLO
Erittäin hieno ja pitkäkestoi-
nen sumute kukkien hoitoon.
Sumutemekanismi ei tiputa
pisaroita. Ponnekaasuvapaa.
350 ml. Plastex. Kodin Terrat,
Prismat, suurimmat S-marketit
ja suurimmat Salet.



LOOP-KASTELUKANNU
Kätevässä kannussa on ergonominen otin.
Useita värejä. 1,4 l. Scheurich.
Kodin Terrat ja Prismat.
Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



TURVERUUKKU
Nelikulmaisessa turveruukussa juuristo pääsee
kasvamaan esteettömästi. Ruukku on 100 % bio-
hajoava, joten sen voi istuttaa maahan, kun taimi
on kehittynyt riittävän suureksi. Halkaisija 8 cm.
15 kpl/pkt. Jiffy. Kodin Terrat ja Prismat.



KOHTA SINÄ VOIT VALITA MILLAISTA POSSUA KAUPASTA OSTAT

1.5.2014 lähtien voit valita sianlihan päivittäis-tavarakaupassa alkutuotantotavan perusteella. Tuotantotapa määrittyy lainsäädännön täyttävien tai sen ylittävien erityislupausten perusteella.

SIANLIHAN ALKUTUOTANTOTAVAT 1.5.2014 ALKAEN

- Perustason tuotanto täyttää lainsäädännön vaatimukset
- Luomu täyttää niiden lisäksi luomulainsäädännön vaatimukset
- Laatuvastuu, uusi kansallinen laatujärjestelmä ylittää merkittävästi lainsäädännön vaatimukset tuoteturvallisuuden ja eläinten terveyden osalta

SIANLIHAN ALKU-TUOTANTOTAVAT

Perustaso
tuonti

Perustaso
kotimainen
188 tilaa

Luomu
3 tilaa

Kansallinen laatujärjestelmä*

Laatuvastuu
1440 tilaa

Laatuvastuu
Luomu
9 tilaa

Lainsäädännön vaatimukset

- teurastusmaa
- eräkohtainen jäljitettävyyden
- hormonien käyttökielto EU:ssa myytävässä lihassa
- sioilla on saparo
- lisää tilaa eläimille **

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

Luomulainsäädännön lisävaatimukset

- luomurehun käyttö
- ulkoiluvaatimus
- ei porsitushäkkejä
- kaksinkertaiset varoajat antibiooteille
- luomuvälvontakäynti vähintään kerran vuodessa

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

Kansallisen laatujärjestelmän erityislupausten

- todennetut lain ylittävät erityislupausten

X

X

Varmistettu alkutuotannon tuoteturvallisuus

- edistää merkittävästi salmonellan nollatoleranssia
- kattava eläintautien ennaltaehkäisyohjelma
- lääkekäyttötarpeen minimointi ja kontrolli
- lisäinformaatiota tiloilta jäljitettävyyteen

X

X

X

X

X

X

X

X

Eläinten terveys maailman kärkeä

- järjestelmässä yli 7000 terveydenhuoltokäyntiä vuodessa
- tiloilla vähintään kolme terveydenhuoltokäyntiä vuosittain
- eläinlääkärin 158 kohdan tuoteturvallisuuden ja terveydenhuollon tarkastuslista

X

X

X

X

X

X

TEKSTI HANNA MOILANEN
KUVAT PEKKA SAKKI / LEHTIKUVA

Hämeen lempeät lehdot

Hämeenlinnan mukulakivikaduilta on lyhyt matka Aulangon kansallismaisemaan ja Ahveniston harjulle. Kaupungissa hämäläinen rauhallisuus yhdistyy vilkkaaseen kulttuuritarjontaan.

Kun **Taija Tuominen**, 51, käynnistää urheilumallisen autonsa parkkihallissa ja ajaa luiskaa ylös kohti muita kaupunkeja, hän kuljettaa mukanaan jotain hämäläisestä rauhallisuudesta. Siihen tunnelmaan on hyvä tulla takaisin, kun työt muualla on tehty.

”Hämeenlinna on aina ollut kirjoittajien ja kirjailijoiden kaupunki. Senkin takia täällä on hyvä olla. Ystäväni ja tuttuni asuvat täällä. Vilkkaan kulttuurielämän lisäksi on tietty rauha tarkkailla maailmaa”, kuvaa Tuominen kotikaupunkiaan.

Kirjailija ja kirjoittamista opettavalle Tuomiselle Hämeenlinna on juuri sopivan kokoinen kaupunki hyvien liikenneyhteyksien varrella. Työn vuoksi eri puolille Suomea reisaa Tuominen huomaa maakuntien erot ensimmäisenä murteessa, huumorintajussa ja tavassa jutustella.

”Hämäläisten huumori on jotenkin jäyhää ja suoraa. He ottavat muualta

tulevan ystävällisesti vastaan ja ovat hyvin uteliaita.”

Tuominen on asunut koko ikänsä Hämeessä. Lapsuuden maisemaa olivat Hauhon pellot, metsät ja suojärvet. Aikuisiän asuinpaikka on ollut kaupungissa.

”Ruokakauppa on samassa korttelissa, ja alakerrassa on baari. Elokuva-teatteri, kirjasto, kulttuurikeskus, raatihuone ja kaikki tarpeellinen ovat ihan lähellä.”

Maisemaa halkovat tiet

Lapsuudesta Tuomisen mieleen on painunut sydänhämäläinen maa-seutu. Se, jota **Hella Wuolijoki** kuvasi Niskavuori-näytelmässään.

”Olin päivähoitossa navetan tyhjässä karsinassa. Paras ystäväni oli naapurikarsinan vasikka”, Tuominen kuvaa lapsuuttaan 1960-luvulla.

Maalla yksinäinen lapsi oppi viihtymään omillaan. Hän löysi rohkeuden tutkia uutta, avata pimeän ladon

”Rakastuin Aulangon puistoon jo lapsena. Siellä on kuvattu paljon vanhoja kotimaisia elokuvia.”





Vuonna 1907 rakennetusta näkötorresta
avautuu upea näkymä talviselle Aulangolle.



●●● oven ja kurkistaa aina seuraavan met-sän reunan taakse.

Jo pikkutyttönä Tuominen kiinnitti sukset jalkoihinsa ja hiihti parikymmentä kilometriä Hämeenlinnaan. Kaupungin valoihin kiteytyivät unelmat vapaudesta.

”Aulangon puistoon rakastuin jo lapsena. Aulangolla on kuvattu paljon vanhoja kotimaisia elokuvia. Kiertelin puistometsässä ja etsin kuvauspaikkoja.”

Tärkeä osa kotiseutua ovat myös hämäläistä maaseutua halkovat tiet, jotka ovat sopivan mutkittavia ja kulkevat vaihtelevien, pehmeiden maisemien keskellä. Tuominen kiersi ne kaikki jo 16-vuotiaana kevytmootoripyörällä. Vauhdin hurma on kulkenut mukana, vaikka nykyisin Tuominen ajaakin lähinnä autolla.

Vuosikymmenten unelma

Hämeen lempeät lehdot ja puistot lumosivat **Tarja Rannikon**, kun hän tuli 18-vuotiaana kesätöihin Hauholle. Taivaita kurottelevat jalopuut ja koko maisema olivat niin toisenlaiset kuin kotona Toholammilla Keski-Pohjanmaalla.

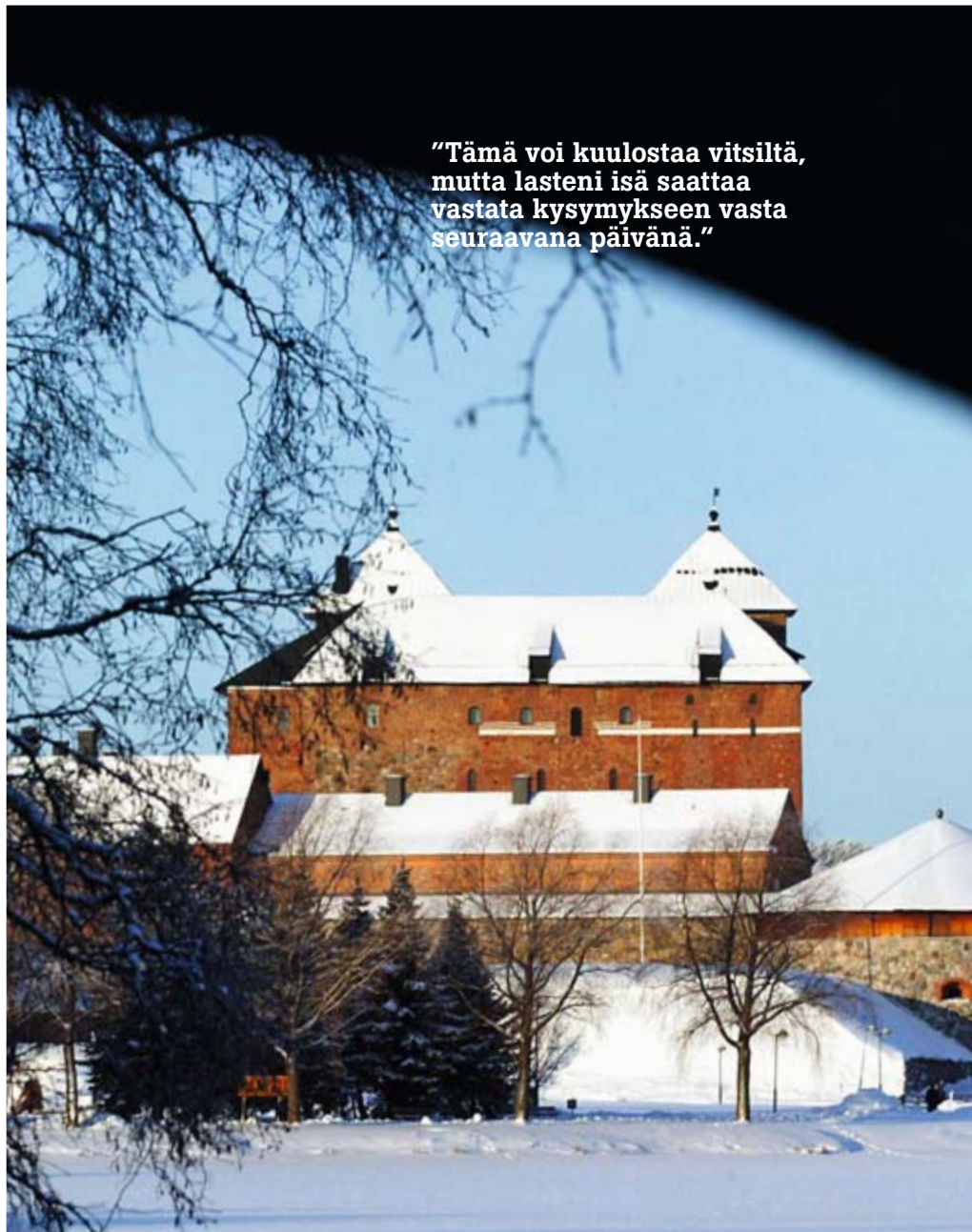
”Seinäjoen-opiskeluvuosina tapasin tulevan mieheni, joka oli kotoisin Hämeenlinnasta. Siitä asti toivoin, että saisin joskus asua täällä”, Rannikko naurahtaa.

Unelma ei toteutunut heti. Kului parikymmentä vuotta, ennen kuin Rannikko muutti Hämeenlinnaan pysyvästi. Sitä ennen hän ehti asua Jyväskylässä, Turun saaristossa ja muuttaa takaisin lapsuusmaisemiinsa Toholammille. Maalaiselämä ei kuitenkaan tuntunut enää omalta.

”Oli yllättävän vaikeaa palata aikuisena lapsuuden kotiseudulle. Ihmisillä oli monenlaisia odotuksia ja oletuksia. Kun oli kerran lähtenyt pois, ei enää kuulunut joukkoon”, Rannikko pohtii.

Hämeenlinnassa Rannikko asuu Ahveniston harjun lähellä rintamamiestalossa puolisonsa ja nuorimman lapsensa kanssa. Ulkoilu- ja hiihtomaastot ovat aivan äärellä. Ja töihinkään Kanta-Hämeen poliisilai-

”Tämä voi kuulostaa vitsiltä, mutta lasteni isä saattaa vastata kysymykseen vasta seuraavana päivänä.”



Hämeen linnan alueella on runsaasti nähtävää. Paikan historiaan voi tutustua esimerkiksi Vankilamuseossa. Linnapuisto puolestaan on suosittu ajanviettopaikka.

tokselle psykiatrisena sairaanhoitajana työskentelevällä Rannikolla ei ole kuin viiden minuutin kävelymatka.

Vehreyden keskellä

Hämeenlinnasta on tullut Tarja Rannikolle kotiseutu, jossa hän uskoo asuvansa loppuelämänsä ajan.

Luonnon vehreys ihastuttaa edelleen, ja Vanajaveden rannat keskellä kaupunkia ovat kutsuneet kulkemaan jo vuosien ajan.

”Arvostan Hämeenlinnan vanhaa ja omaleimaista kaupunkikuvaa mukulakivikatuineen. Keskustaan yhdistyy lähellä oleva luonto ja metsän tuoksu. Toinen osa kaupungin luonnetta on sen vilkas kulttuuritarjonta erilaisine musiikkijuhlineen, teattereineen, keskiaikaisine markkinoineen ja klubi-iltoineen.”

Lapsuudessaan keskipohjalaiseen vaatimattomuuteen tottunut Rannikko on viihtynyt hyvin hämäläisten seurassa.

Taijan matkailuvinkit

- Koe Aulanko. Kuljeskele puistometsässä, ja ihastu linnavuorelta avautuvaan kansallismaisemaan.
- Nauti kulttuurista Hämeenlinnan Verkatehtaalla. Tarjolla on taidetta, teatteria, musiikkia, elokuvia ja muita kulttuurielämyksiä laidasta laitaan.
- Tutustu Hauholla Vuolijoen kylään. Vuosittain järjestettävä Niskavuori-viikko tarjoaa kulttuuripitoista ohjelmaa ja monenlaisia tapahtumia.
- Fiilistele tunnelmaa Ämyrockissa, Suomen vanhimmassa ilmaisessa rockfestivaalissa.
- Vieraile Vankilamuseossa tutustumassa vankeinhoidon historiaan sekä vankielämään ennen ja nyt. Museo sijaitsee Hämeen linnan alueella.

Tarjan matkailuvinkit

- Puhahda avantoon Ahvenistolla tai hiihdä Tervaniemen laduilla kaupungin länsipuolella. Tarjolla on eripituisia hiihtoreittejä ja kota, jossa voi paistaa makkaraa.
- Retkeile hämäläisessä järvimaisemassa Lammin Evolla ja Tammelassa Liesjärven kansallispuistossa. Molemmat alueet sopivat hyvin päiväretkien kohteeksi.
- Tutustu Hämeen vanhoihin kirkkoihin. Vanajan kirkko, Hattulan Pyhän Ristin kirkko ja Janakkalan Pyhän Laurin kirkko ovat osa kulttuurihistoriaa.
- Vieraile Hämeenlinnan Taidemuseossa. Laadukas museo vakuuttaa monipuolilla näyttelyillään.

”Pidän hämäläisiä tosi mukavina ja miellyttävinä. Tutustuminen voi olla vähän hidasta, mutta se ei ole tyylyttä tai varautuneisuutta. Perushämäläisyyttä on se, että asioita lähdetään kertomaan hyvin kaukaa ja varsinaista asiaa lähestytään verkkaisesti”, Rannikko kuvaa kokemuksiaan.

”Tämä kuulostaa vitsiltä, mutta lasteni isä oikeasti saattaa vastata kysymykseen vasta seuraavana päivänä. Kantahämäläiset voivat reagoida ja myös suuttua viiveellä.” •

TUTUSTU VELOITUKSETTA!

EASYFITILLÄ ASIAKASOMISTAJA- PÄIVÄ MA 3.2.

Tervetuloa tutustumaan palveluihimme
veloituksetta **maanantaina 3.2. klo 16-20.**

EasyFit on uusi ja monipuolinen liikuntakeskus
miehille ja naisille. Tilamme ovat tyylikkät ja laitteet
laadukkaat sekä helppokäyttöiset.

EASYFIT TARJOAA:

- Sopimus voimassa toistaiseksi 1 kk:n irtisanomisajalla
- Technogym Wellness -kuntosalijärjestelmä
- Sisäpyöräily ja ryhmäliikunta

ASIAKKUUSTARJOUS 3.2.

Asiakkuuden ma 3.2. ostaneille

S-Etukorttia näyttämällä
veloitukseton kuntoilu-
kuukausi.

Etu aktivoidaan
noutaessasi
Wellness-
avaimesi vastaan-
otosta.



VELOITUKSETON KUNTOILUKUUKAUSI!

 **EasyFit.fi**

EasyFit Helsinki Club Yliopistonkatu 8 | helsinkiclub@easyfit.fi

EasyFit Kalasatama Sörnäisten Rantatie 33 D 4. krs. | kalasatama@easyfit.fi

EasyFit Pasila Maistraatinportti 3 | pasila@easyfit.fi

EasyFit Tikkurila Kielotie 4-6 | tikkurila@easyfit.fi

EasyFit Rekola Laurintie 145 | rekola@easyfit.fi

TEKSTI SANNA SUOKKO
KUVAT KAISU JOUPPI

Tulevaisuuden työntekijät

Alepa-ketjun nuorisotakuukurssi tarjoaa mahdollisuuksia nuorille, jotka vielä hakevat suuntaa elämässään. Somaliasta kotoisin oleva Muhiadin, 20, haki mukaan kurssille. Nyt elämä hymyilee.





Kurssille pääsevät nuoret, jotka ovat ilman työ- tai opiskelupaikkaa.

Kun **Muhiadin Muhamed Mahamed** eli tuttavallisemmin Muhis käveli elokuussa Helsingin TE-keskukseen, oli haku HOK-Elannon Alepa-ketjun nuorisokurssille loppumassa. Töille oli tarvetta, sillä paria kuukautta aikaisemmin somalitaustainen nuorimies oli astunut armeijan harmaista siviiliin ja muuttanut Turusta Helsinkiin kuuden sisaruksensa sekä 37-vuotiaan yksinhuoltajaäitinsä kanssa.

”En koskaan unohda nimeä **Pasi Huotari**. Hän ehdotti, että tähän koulutukseen kannattaisi hakea ja että tämä voisi olla juuri minulle se oikea juttu. Kouluaikoina opo ehdotti, että hakisin lähihoitajakoulutukseen. Mutta ei musta tule lähihoitajaa, en ole yhtään sen tyyppinen ihminen. Päädyin opiskelemaan automaatioalaa, mutta töitä ei ollutkaan. Ainakin Turussa kynnyksellä kumma kaveri, jonka nimikin on aivan kummallinen, osoittautui kerta toisensa jälkeen liian suureksi.”

Seitsemänvuotiaana Suomeen muuttanut Muhis ei ole mietteineen yksin. Hän sanoo olevansa taustansa vuoksi vähän rikkinäinen kaveri, joka koettaa tasapainoilla oman kulttuuri- ja suomalaisen yhteiskunnan välillä.

”Olen kuitenkin sitä mieltä, että maassa maan tavalla. Olen opetellut suomen kielen, minulla on kantasuomalaisia ystäviä, olen käynyt armeijan ja jopa evankelisluterilaisen rippikoulun, vaikka olenkin islaminuskoinen. Haluan tulla osaksi tätä yhteiskuntaa”, Muhis sanoo.

”Tiedän, että moni Somaliasta tulleista maahanmuuttajista vähek-

syy esimerkiksi armeijan käymistä. Minusta se on outoa, jos en olisi valmis uhrautumaan maan puolesta, joka on antanut minulle ja perheeleni turvapaikan sekä kouluttanut minua”, Muhis ihmettelee.

Seitsemän vuoden ero äidistä
Muhiksen lähtökohdat elämälle eivät olleet helpot. Vanhemmat tapasivat nuorina sekasortoisessa ja sisällissodan runtelemassa maassa. Ja kuten maan tapaan kuluu, naimisiin mentiin heti ja lapset syntyivät sitä mukaa kuin oli tarkoitettu.

Mogadishussa asunut lapsikataras jäi isän ja isoäidin hoiviin, kun Muhiadin äiti lähti Etiopian kautta tavoittelemaan parempaa elämää perheelleen. Äiti oli varakkaammasta perheestä ja sai omilta vanhemmiltaan taloudellista tukea matkajärjestelyihin.

”En nähnyt äitiäni seitsemään vuoteen. Kun tulimme äidin perässä Suomeen, lentokentällä meitä vastassa oli kolme somalinaista. Kysyin isältäni, kuka heistä on äitini.”

Kun perhe pääsi jälleen yhteen, sisaruksia syntyi lisää ja Muhis aloitti Turussa koulun. Hän puhuu vanhemmistaan kauniisti ja kunnioittaa siitäkin huolimatta, että vanhempien avioero hajotti perheen ja vanhimalla pojalla on ollut sulattelemissa uudessa elämäntilanteessa.

”Äitini on elämäni tärkein ihminen. Jouduimme olemaan kauan erossa toisistamme, mutta nyt ymmärrän sen uhrauksen, jonka hän teki aikoinaan vuoksemme.”

Suhde isäänsäkin on jälleen asettunut entisiin uomiinsa. Viikonloppuisin katsotaan yhdessä Valiolii-gan matseja ja isän uusi suomalainen



●●● ”Jonain päivänä haluan olla marketpäällikkö.”



Somaliassa syntynyt Muhadin aloitti työt Alepa Mannerheimintien joulukuussa. ”Minut on otettu uskomattoman hienosti täällä vastaan. Toiveissa on tietenkin vakityöpaikka.”

vaimo on Muhiksen mielestä hyvä tyyppi.

”Isä pitää edelleen huolta myös äidistä esimerkiksi taloudellisesti. Äitini pärjää mielestäni loistavasti. Hän on ahkera työntekijä vanhusten talossa, ja työn ohella hän huolehtii meistä seitsemästä lapsesta. Kun hän joskus tulee vanhaksi ja jää eläkkeelle, olen luvannut elättää hänet. Se on minun tehtäväni silloin.”

Kieli on avain yhteiskuntaan

Joulukuun alkupuolella Alepa Mannerheimintien myymälässä työnsä aloittanut Muhadin suhtautuu luottavaisesti tulevaisuuteen.

”Tämä nuorisokurssi on ollut mahtava juttu. Yritän tehdä duunini hyvin ja päästä eteenpäin. Olen todella kiitollinen tästä mahdollisuudesta. En halua olla ahne, mutta jonain päivänä haluaisin olla marketpäällikkö”, hän hymyilee ujosti.

Muhadin mukaan kieli ja työ ovat tärkeimmät avaimet yhteiskuntaan.

”Monet somalit ovat liian sisäänpääntyneitä. Kun tulee pakolaisena maahan, täytyy olla valmis opettelemaan uuden kotimaan kieli ja opiskella ahkerasti.”

Muhiksen maailmassa rasismisana on menettänyt merkityksensä.

”Rasismia esiintyy niin kantasuomalaisten kuin meidän somalaisten keskuudessa. Ihminen on erilainen eri puolella maailmaa, ei siitä mihinkään pääse. Siksi erilaisen kulttuurien edes pintapuolisen ymmärryksen pitäisi kuulua jokaisen yleissivistykseen. Se on rikkautta. On ylimielistä ajatella, ettei maan tapoja ja lakeja tarvitse noudattaa, jos siellä kerran asuu.”

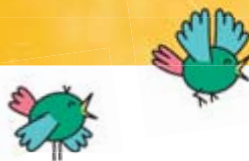
Mutta miksi Muhadin sinne rippikouluun meni? Jotta hän saisi olla kummi suomalaisen kaverinsa pojalle, joka syntyi viime kesänä.

”On lottovoitto syntyä Suomeen. Jos on joutunut pelkäämään henkensä edestä ja nähnyt, miten ihmiset ympärillä kuolevat nälkään, suomalainen yhteiskunta tuntuu uskomattoman etuoikeutetulta paikalta ja kerrostaloasunto helleinen ja vessanpönttöineen täydelliseltä luksukselta.” •

Nuorisokurssilla uran alkuun

- Alepa nuorisokurssin haku kohdistuu vaille koulutuspaikkaa oleviin ja työttömiin nuoriin. Tavoitteena on kouluttaa ja sitouttaa alalle potentiaalisia tulevaisuuden työntekijöitä.
- Kurssi koostuu teoriaopetuksesta sekä harjoittelusta myymälässä. Kurssin suorittaneen nuoren kanssa solmitaan neljän kuukauden määräaikainen työsuhde (takuujakso), jolloin nuori saa normaalia kaupan työntekijän palkkaa kaikkine lisineen.
- Kaikki takuujaksolla työnsä hyvin suorittaneet työllistyvät Alepaan joko pysyvästi tai esimerkiksi kesälomittajiksi kesälle 2014.
- Nyt meneillään on järjestyksessään toinen nuorisokurssi, josta valmistui 20 nuorta. HOK-Elanto järjestää nuorisokursseja yhteistyössä Spring Housen ja TE-keskuksen kanssa.

Rakentajan luotettavat kumppanit!



mainio

Mainiota lomaa

Mainio on suomalaisen lomanviättäjän tarpeisiin suunniteltu selkeä ja kukkarolle sopiva hirsimökkimallisto.

www.mainiotalo.fi



aitotalo

Rakkaudesta rakentamiseen

Aito, oma koti

Aitotalo on konstailematon omakotitalo, jonka tarjoamat luotettavat ratkaisut asumiseen ovat suomalaiseen elämäntyyliin suunniteltuja.

www.aitotalo.fi



Kodin Terran Rakentajapalvelu

Luotettava kumppani,
kun rakennat tai remontoit

TIESITKÖ, ETTÄ
10 % talopakettin arvosta
kirjautuu bonusostoksi!

Kodin Terrat: Hämeenlinna, Jyväskylä, Kokkola,
Kuopio, Lahti, Nokia, Pori, Rovaniemi, Salo, Tuusula
Muut Aitotalo/Mainiotalo -myyntipisteet:
Prismat Joensuu, Kouvola, Seinäjoki, Turku
S-Rauta Nummela



**Kaikenkattava
rautakauppa**
www.kodinterra.fi



KERRAN POPPIS, AINA POPPIS.



Nakkaa kerran suuhun, niin et lakkaa nakkaamasta.
Ovat nimittäin valmiiksi helppoja ja hyviä.
Välillä mukaan tutut Nuggetit ja se on siinä.

kariniemen.fi



Taltuta talvitukka

Hoitavat hiustuotteet silottavat pakkasella sähköistyvät hiukset. Öljyä sisältävä sampoo hemmottelee ja tuo kiiltoa kuivaan tukkaan.



1 L'ORÉAL PARIS STUDIO LINE SILK & GLOSS FIXING SPRAY -HIUSKIINNE, 250 ml, antaa vahvaa pitoa ja taltuttaa erityisesti irtahiukset. Kiinteen sisältämä silkkiuute tekee hiuksista kiiltävät ja pehmeät. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

2 L'ORÉAL PARIS STUDIO LINE SILK & GLOSS FIXING MOUSSE -MUOTOVAAHTO, 200 ml, vähentää hiusten sähköisyyttä. Silkkikuituja sisältävä tuote jättää hiukset kiiltäviksi ja helposti muotoiltaviksi. Pitkäkestoinen kiinnitys. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

3 BIOZELL CLASSIC -MUOTOILUGEELI, 150 ml, poistaa sähköisyyttä ja antaa hiuksille kestävän tuen sekä tuuheutta. Geelin avokadouute kosteuttaa, suojaa ja ravitsee hiuksia. Prismat ja S-marketit.

4 XZ SUKLAA-VANILJA -HOITOSUIHKE, 150 ml, kosteuttaa, vähentää sähköisyyttä ja antaa hiuksille kiiltoa. Hiuksiin jätettävä hoitosuihke sopii erityisesti kuiville ja rasittuneille hiuksille. Prismat ja S-marketit.

5 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE LIQUID OIL -HOITOSUIHKE, 150 ml, selvittää hiukset tekemättä niitä raskaiksi. Hoitosuihke sisältää arganöljyä, joka tuo hiuksiin kiiltoa. Sokokset ja Emotionit.

6 SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR -SAMPOO, 250 ml, korjaa vahingoituneita hiuksia ja tekee niistä kiiltävät. Sampoon nestemäinen keratiini ja ravitseva öljy vahvistavat hiusten rakennetta. Tuote sopii hauraille ja vaurioituneille hiuksille. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

7 SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR -HOITOAINE, 200 ml, suojaa hiuksia kuivuudelta ja kaksiahaaraisilta. Hoitoaineen nestemäinen keratiini ja ravitseva öljy hoitavat hiusten rakennetta, mutta eivät latista hiuksia. Tuote sopii hauraille ja vaurioituneille hiuksille. Sokokset, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

8 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE GOLD SHIMMER -TEHOHOITO, 150 ml, korjaa hiuksia raviten niitä sisältäpäin. Arganöljy hoitaa ja hemmottelee hiuksia sekä jättää kiiltävän lopputuloksen. Sokokset, Emotionit, Sokos kampaamot, Emotion kampaamot ja Sokos.fi.

9 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE -SAMPOO, 200 ml, sisältää arganöljyä, joka hemmottelee hiuksia. Sampoo tekee hiuksista kiiltävät, sileät ja ilmavat. Sokokset, Emotionit, Sokos kampaamot, Emotion kampaamot ja Sokos.fi.

10 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE GOLD SHIMMER -HOITOAINE, 150 ml, selvittää takut ja hemmottelee hiuksia arganöljyn avulla. Hoitoaine jättää hiukset kiiltäviksi ja ilmaviksi. Sokokset, Emotionit, Sokos kampaamot, Emotion kampaamot ja Sokos.fi.

Loraus öljyä, kiitos!

Kasviöljyt tuovat ruokavalioon hyviä rasvoja. Käyttötarkoitukset ja omat makumieltymykset ratkaisevat, millaiseen öljypulloon kaupassa kannattaa tarttua.

Useimpia kasviöljyjä voi käyttää monipuolisesti kaikkien ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Pullataikinaan sopivat miedonmakuiset tuotteet, leipä- ja sämpylätaikinoihin käyvät kaikenlaiset öljyt. Myös monissa piirakka- tai kakkutaikinoissa sulattavan rasvan voi korvata öljyllä.

Öljyä saadaan puristamalla öljykasvien siemenistä. Poikkeuksia ovat avokado- ja oliiviöljyt, jotka puristetaan hedelmälihasta.

Kasviöljyt ovat sataprosenttista rasvaa. Niiden rasvahappokoostumus eli niiden sisältämä runsas määrä monitydyttymättömiä rasvahappoja tekee kasviöljyistä niin kutsuttuja hyviä rasvoja. Monitydyttymättömien rasvahappojen, kuten omega-3:n, on todettu muun muassa alentavan kokonaiskolesterolia. Tämän vuoksi öljyjä suositellaan käytettävän jonkin verran ruokavaliossa.

Kuumuudenkestävyydestä ker- too savuamispiste. Mitä korkeampaa lämpötilaa öljy kestää, sitä turvallisempaa sitä on käyttää paistamisessa. Kun öljyä kuumennetaan, sen rasvahappojen sidokset alkavat hajota. Tällöin öljy ei ole enää yhtä terveellistä kuin kuumentamattomana.

Avattu öljy säilyy oikein säilytettynä puolesta vuodesta vuoteen. Pulloa voi säilyttää huoneenlämmössä. Jääkaapissa monet öljyt same- nevat ja kohmettavat, mutta palautuvat ennalleen huoneenlämmössä. Härskiintyneen tuotteen tunnistaa tympeästä hajusta. •



Uppopaistamiseen

KEIJU-AURINGONKUKKAÖLJY

Auringonkukkaöljy on erinomainen E-vitamiinin lähde. Auringonkukan siemenistä puristettu kasviöljy sopii myös vegaaneille.

Öljy toimii salaattinkastikkeissa, majoneeseissa ja leivonnassa. Lisäksi se soveltuu uppopaistamiseen, sillä sen savuamispiste on korkea. Miedon aromin ja hyvän kuumuudenkestävyyden vuoksi öljyllä voi myös rasvata valurautapannut ja padat.



Ravintolisäksi

ELIXI-PELLAVANSIEMENÖLJY

Pellavansiemenöljyssä on kasviöljyistä eniten omega-3-rasvahappoja ja muutenkin erittäin hyvä rasvahappokoostumus. Lusikallinen öljyä parantaa aterian aterian ravintoarvoa.

Öljyä voi nauttia vaikka salaattinkastikkeena tai lisäämällä loraus jogurtin ja smoothiejuomien sekaan. Pellavansiemenöljyn hyvät ominaisuudet heikenevät kuumennettaessa, joten se ei sovellu paistamiseen. Sillä voi myös öljytä puita, käsittelemättömiä työ-tasoja tai leikkuulautoja.



Aasialaiseen ruokaan

LANFRANCHI-SEESAMIÖLJY

Pähkinäaromiseen seesamiöljyn käytetään paahdettuja seesaminsiemeniä. Öljyssä ei ole lainkaan omega-3-rasvahappoja.

Tummaa seesamiöljyä ei kannata käyttää paistamiseen, sillä sen savuamispiste on alhainen ja se palaa helposti. Öljy on parhaimmillaan aasialaisten ruokien mausteena tai salaattinkastikkeena.



MITÄ EROA?

Huomaa, että siemenille allergiset henkilöt voivat saada allergisen reaktion myös seesami- tai pellavansiemenöljystä.

Kodin yleisöljy

VIRGINO LUOMU

-KYLÄPURISTETTU RYPSIÖLJY

Kylmäpuristettu rypsiöljy sisältää runsaasti elimistölle tärkeitä omega-3-rasvahappoja. Sitä ei käsitellä kemiallisesti tai altisteta valmistuksessa korkeille lämpötiloille. Öljy on maultaan voimakkaampi kuin tavallinen rypsiöljy.

Kylmäpuristettu rypsiöljy sopii kaiken ruoanlaittoon ja leivontaan. Öljy kestää paistamista, mutta sen hieno aromi kärsii korkeissa lämpötiloissa.

Kylmiin kastikkeisiin

RAINBOW EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJY

Ekstraneitsytoliiviöljy on laadultaan korkealuokkainen oliiviöljy, joka on saatu suoraan oliiveista. Sitä ei ole kuumennettu, eikä siihen ole lisätty mitään.

Oliiviöljy sopii moniin kastikkeisiin: salaatikastikkeisiin, pestoon ja marinadeihin. Se kestää myös paistamista, mutta on parhaimmillaan leivonnaisissa ja kylmissä ruoissa.

Korkeisiin lämpötiloihin

OLIVADO EXTRA VIRGIN -AVOKADOÖLJY

Hedelmällistä puristettu neitsytavokadoöljy on miedomman makuista kuin neitsytoliiviöljy. Avokadoöljyä voi käyttää paistamiseen korkeissa lämpötiloissa, sillä sen savuamispiste on erittäin korkea, 255 astetta.

Sellaisenaan öljy sopii salaattikastikkeeksi tai leivän kastamiseen.

Pannulla paistamiseen

BERTOLLI CLASSICO -OLIIVIÖLJY

Miedonmakuinen öljy on sekoite-oliiviöljyä. Siihen käytetään öljyjä, joita saadaan neitsytoliiviöljyjen puristuksessa syntyneestä oliivimäskistä eli sivutuotteesta. Syntynyt tuote on väritöntä, hajutonta ja mautonta, mutta siihen sekoitetaan neitsytoliiviöljyä värin ja maun korjaamiseksi.

Öljy sopii hyvin pannulla paistamiseen, grillaukseen ja kastikkeisiin.

OLE HYVÄ

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



Voita & rypsiöljyä

CRÈME BONJOUR VOI & RYPSIÖLJY

-levitettä saa normaalisuolaisena ja hienolla merisuolalla maustettuna. Vähälaktoosiset levitteet sisältävät 70 % rasvaa. Levite sopii leivälle, leivontaan ja ruoanvalmistukseen. Rasia painaa 400 g.

VALIO OIVARIINI HERKKU valmistetaan voista ja rypsiöljystä. Uudenlainen hapate ja valmistusmenetelmä antavat levitteelle hyvää makua. Vähälaktoosinen, lisä- ja säilöntäaineeton seos sisältää rasvaa 72 %. Sopii myös ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Rasia painaa 500 g.

Jogurttimainen soijavalmiste

ALPRON MAUSTAMATON LUOMUSOIJAJALMISTE on jogurttimainen tuote, jota voi nauttia jogurtin tavoin tai käyttää ruoanvalmistuksessa kermaviiliin sijasta. Siihen voi myös dipata vihanneksia. Tuotteen rasvapitoisuus on 16,8 %, eikä se sisällä eläinperäisiä rasvoja. Pakkaus painaa 500 g.



Nopeasti tuoretta kahvipöytään

MYLLYN PARAS KINUSKIKAMPA on lehtevä, voilla leivottu raakapakastettu kam-paviineri, jonka täyteenä on kinuskia ja vaniljakreemiä. Pussi sisältää 7-8 vähälaktoosista leivonnaista, joita ei tarvitse sulattaa ennen paistamista. Paistoaika 15-20 minuuttia.



Luomuhunaja

SAM-KITEISEN LUOMUHUNAJAN mesilähteenä ovat villit luonnon- ja luomukasvit, jotka sijaitsevat kaukana asutuksista ja teollisuudesta. Hunaja pakataan 250 gramman pahvirasiaan.



Gluteenittomat suklaavohvelit

SEMPERIN GLUTEENITTOMAT SUKLAAVOVELIPALAT on kuorrutettu maitosuklaalla ja täytetty suklaakreemillä. Pakkauksen paino 125 g.



Raikastava pastilli

MYNTHON PEPPERMINT -KURKKUPASTILLI helpottaa nenän ja kurkun flunssan tunnetta ja raikastaa hengityksen. Kääreelliset pastillit sisältävät eteeristä piparminttuöljyä, ovat sokerittomia ja osittain makeutettu stevioglykosidilla. Pussi painaa 60 g.



Rainbow-uutuuksia

TUMMAPAAHTOINEN KAHVI on voimakkaan ja täyteläisen makuinen sekoitus, joka valmistetaan valikoiduista Etelä- ja Väli-Amerikan, Itä-Afrikan sekä Kaakkois-Aasian kahvilaaduista. Sen tunnusmerkkejä ovat hienostunut hapokkuus ja pitkä jälkimaku. Pakkaus painaa 500 g. Valmistusmaa Ruotsi.



SITRUS LONG DRINK on sitruunanmakuinen lonkero. Juoman alkoholipitoisuus on 4,7 til-%. Juoma on pakattu puolen litran pantillisiin tölkeihin. Valmistus- ja veden alkuperämaa Suomi.



APPELSIINI- JA MANDARIINI-JUOMA on valmistettu appelsiini- ja mandariinijäysmehutiivisteistä. Vaaleankeltaisessa juomassa on lempeän sitruksinen maku. Litran pakkaus säilyy avaamattomana huoneenlämmössä ja avattuna jääkaapissa n. 4 päivää. Valmistus- ja veden alkuperämaa Suomi.



D-VITAMIINI 25 µg JA D-VITAMIINI 50 µg ovat ksyliitolilla makeutettuja mustikan ja vadelman makuista ravintolisä. Pakkauksessa on 120 gluteenitonta ja laktoositonta puru-tablettia. Yksi tabletti sisältää joko 25 µg tai 50 µg D-3-vitamiinia. Valmistusmaa Suomi.



SUKLAAHOUKUTUS-TÄYTE-KEKSISSÄ on kahden ohuen ja murean keksin välissä pehmeää kreemitäytettä ja maitosuklaakuorrutusta. Pakkaus painaa 200 g. Vehnäjauhon alkuperä EU ja valmistusmaa Alankomaat.

TROOPPINEN HEDELMÄ-TÄYSMEHU valmistetaan usean hedelmän täysmehutiivisteistä. Lempeänmakuinen mehu sisältää vain hedelmien omaa sokeria. Avaamattoman tölkin voi säilyttää huoneenlämmössä. Valmistusmaa Suomi.



Aalto-1-satelliitti pian avaruuteen

Suomen ensimmäinen satelliitti, opiskelijaprojektina syntynyt Aalto-1, etsii rakettikyytiä maata kiertävälle radalle.

”Neuvottelemme parhaillaan kyydistä avaruuteen. Se saattaa mennä vuoden 2015 alkuun, jolloin on hyviä laukaisuja”, kertoo projektin koordinaattori, Aalto-yliopiston avaruustekniikan opettaja **Jaan Praks**.

Aalto-1 on vain maitopurkin kokoinen ja painaa 3–4 kilogrammaa, mutta se sisältää mielenkiintoista kalustoa.

Mukana on muun muassa VTT:n kehittämä minikokoinen spektrometri. Se on kuin digikamera, joka tunnistaa kolmen värin sijasta satoja näkyvän valon aallonpituuksia. Spektrometrin avulla voi esimerkiksi kartoittaa kasvillisuutta ja jopa maaperän mineraaleja. Aalto-1-satelliitti testaa näin pientä

kuvaavaa spektrilaitetta ensi kertaa avaruudessa.

Ilmatieteen laitos lähettää Aalto-1:n mukana avaruuteen plasmajarrun.

”Sen avulla kokeillaan aurinkopurjekonseptia ja yritetään jarruttaa satelliitti alas radalta”, Praks kertoo.

Tulevaisuudessa aurinkotuulen työntövoimaa hyödyntävästä, halkaisijaltaan jopa kymmenien kilometrien kokoisesta aurinkopurjeesta kaavailaan voimanlähdetä avaruudessa matkamiseen.

Pienenkin kuorman kuljettaminen avaruuteen on kallista lystiä. Jaan Praks kertoo, että kyydille voi tulla hintaa kymmenen henkilöauton verran.

”Mutta jos käy tuuri, Aalto-1 saattaa päästä matkaan isomman satelliitin kylkiäisenä jopa ilmaiseksi.”



INSIDER, THINKSTOCK

Skanneri löytää ruuhkattomimman WLAN-kanavan

Jos langaton verkko tökkii, syynä ovat usein ruuhkaiset radiotaajuuudet. Naapurin langaton tukiasema saattaa toimia samalla taajuudella kuin omasi. Tällöin molempien tukiasemien lähetykset ruuhkautuu.

Insider on langattomien verkkojen skanneri, jolla voi tutkia, mitkä kanavat ovat pahiten ruuhkautuneita. Lähes kaikki WLAN-verkot toimivat 2,4 GHz:n taajuusalueella, jolla on tarjolla kolmesta viiden megahertsin välein toimivaa WLAN-kanavaa. Kun yhden kanavan kaistanleveys on 20 MHz, menevät vierekkäiset kanavat päällekkäin. Käytännössä vain kolme kanavaa, kanavat 1, 6 ja 11, ei häiritse toisiaan lainkaan.

Insider-ohjelman voi ladata kännykkään tai kannetta-valle tietokoneelle. Optimoitava langaton verkko valitaan painamalla hetken ajan sen nimeä. Kun vielä kuljeskellaan ympäri asuntoa tiloissa, joissa verkon pitäisi toimia, osaa ohjelma suositella parasta kanavaa tukiasemalle. Se, miten langattoman tukiaseman lähetykanava vaihdetaan, selviää laitteen käyttöohjeesta.

Insider-ohjelma ladattavissa osoitteessa www.metageek.net. Android- ja Windows-versiot ovat ilmaisia, OS X -versio maksullinen.

Elektroniikan avulla aktiiviseksi

Kaipaatko pientä potkua takamukselle, jotta päivittäin tulisi liikuttua tarpeeksi? Hyvä motivaattori voi löytyä liikkumiseen kannustavasta elektroniikasta.

Aktiivisuusranneke kannustaa pieniin valintoihin päivän aikana ja kertoo, mitä terveysvaikutuksia valinnoilla on. Askelmittarin avulla on helppo seurata omaa päivittäistä liikumistaan.

POLAR LOOP-AKTIIVISUUSRANNEKE seuraa päivittäistä aktiivisuuttasi jatkuvasti viidellä eri tasolla. Ranneke laskee päivittäin kulutetut kalorit ja kertoo, kun olet ollut paikallasi liian kauan. Rannekkeen muistiin mahtuu 12 päivän aktiivisuustiedot, ja akun varaus kestää 5 päivää jatkuvassa käytössä. Aktiivisuustietoja voi seurata myös Polar Flow -verkkopalvelun tai -mobiilisovelluksen avulla.



SILVA EX STEP-ASKELMITTARI mittaa askeleiden määrää. Pienikokoinen ja helppokäyttöinen mittari asetetaan klipsillä vyöhön tai housun reunaan. Sisäänrakennettu suodatin estää tahattomat tärähdykset. Mukana turvanauha, joka estää laitteen katoamisen.



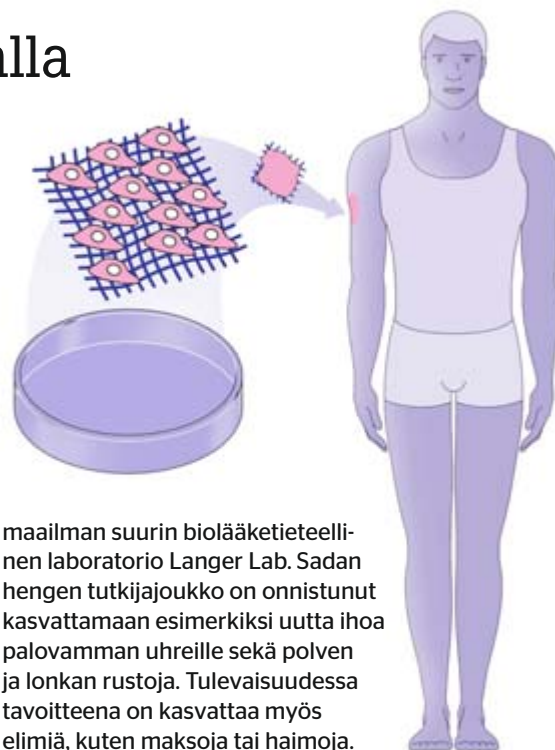
SILVA EX10 DISTANCE-ASKELMITTARI mittaa askelten määrän lisäksi kuljetun matkan pituuden. Kaulassa riiputettava malli mittaa askeleita jopa 45 asteen kulmassa. Tämän vuoksi mittari sopii juoksuun ja reippaaseen kävelyyn. Vedenkestävä.

Kudosteknologialla uusia elimiä

Elävien kudosten kasvatus, tissue engineering, on etenemässä tieteiskirjallisuuden visioista todellisuudeksi. Alan tähtitutkija on Massachusetts Institute of Technologyn (MIT) professori **Robert Langer**.

Perusajatus on yksinkertainen: vaurioitunut elin voidaan korvata kasvattamalla tilalle uusi laboratoriossa. Lähtökohtana on väliaikainen rakenne, polymeeriverkko, jonka pinnalle istutetaan potilaan omia soluja. Bioreaktorin suotuisissa olosuhteissa solukko saa tarvitsemiaan ravinteita ja alkaa kasvaa eläväksi kudokseksi. Tukiverkko hajoaa itseksään kudoksen kasvaessa, ja varaosa voidaan istuttaa osaksi ihmisen elimistöä.

Teknologian kimpussa MIT:ssä työskentelee Langerin johtama,



maailman suurin biolääketieteellinen laboratorio Langer Lab. Sadan hengen tutkijajoukko on onnistunut kasvattamaan esimerkiksi uutta ihoa palovamman uhreille sekä polven ja lonkan rustoja. Tulevaisuudessa tavoitteena on kasvattaa myös elimiä, kuten maksoja tai haimoja.

Arkiaskareissa kertyy noin 2 000–5 000 askelta. Suositeltava päivittäinen aktiivisuus on 9 000 askelta. Puolen tunnin reippaalla kävelylenkillä askeleita kertyy lisää noin 4 000.

Lähde: UKK-instituutti

Poimi kyytiin parhaat palat ja voita Nokia Lumia 1520

Jokainen VAASAN RUISPALAT -pakkaus on arpalipuke. Poimi koodi pussista ja tarkista, oletko voittanut älypuhelimien tai muita mahtavia palkintoja: www.parhaatpalat.fi





THINKSTOCK

Lankaa puusta

Puusta voi tehdä paljon muutakin kuin paperia ja huonekaluja. Yhdistämällä suomalaisen puunjalostus- ja nanoteknologian osaamisen syntyy nanoselluloosaa, jota voi hyödyntää lukemattomissa eri kohteissa aina ilmansuodattimista maa-leihin ja rakennusmateriaaleihin.

Uudenlaisen valmistustavan avulla sellulosaasta saadaan esimerkiksi työstettyä hyvälaatuisia tekstiilikuituja.

Tulevaisuudessa puukuitu voi olla kilpailija ympäristöä rasittaville puuvillapelloille. Runsaan puuvillasadon kasvattaminen vaatii paljon vettä, keinolannoitusta ja kemiallisia torjunta-aineita. Jos Suomen metsien vuotuinen hakkuuylijäämä muunnettaisiin kuiduksi, pystyttäisiin sillä korvaamaan maailman puuvillasta 20 prosenttia.

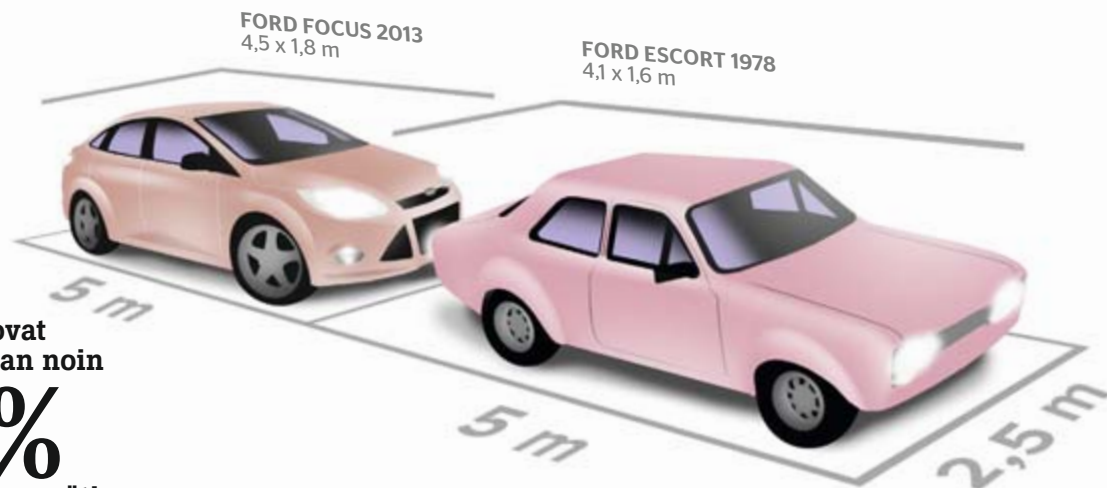
25–30 miljoonan puukuutiometrin hakkuuylijäämästä voitaisiin valmistaa 5–6 miljoonaa tonnia kuitua. Jos puuvillakuidun tuotanto vähenisi vastaavasti, hiilidioksidipäästöt vähenisivät 120–150 miljardia tonnia ja peltoalaa vapautuisi 18–25 miljoonan ihmisen ruoan tuotannolle.

VTT, Aalto-yliopisto ja Tampereen teknillinen yliopisto kehittävät selluloosapohjaisia tuotteita yhteisessä tutkimushankkeessa.

Pienet perheautot ovat ulkomitoiltaan noin

24 %
suurempia ja peräti
55 %
painavampia kuin 30 vuotta aikaisemmin.

Lähde: www.ajovalo.net



Kutistuvat pysäköintiruudut

Suomen pysäköintipaikoilla ajetaan joka päivä yli 130 kolaria. Miksi pelti kolisee niin usein pysäköidessä?

Yksi syy on autojen koon kasvaminen. 30 vuotta sitten valmistettu keskikokoinen perheauto vastaa nyt kooltaan tuliterää pikkuautoa.

Sen sijaan parkkiruudun yleisin koko on pysynyt entisellään 2,5 x 5 metrissä.

”Kauppakeskukset tekevät usein hie-
man leveämpiä, 2,7 metrin levyisiä, ruu-
tuja pysäköintialueilleen”, kertoo liiken-
nesuunnittelupäällikkö **Petri Suominen**
Espoon kaupungilta.

Miten deodorantti ehkäisee hikoilua?

Usein tuntuu siltä, että hikeä pukkaa pelkästään kainaloista, vaikka tosiasiasa siellä sijaitsee vain pieni osa kehon miljoonista hikirauhasista. Kainalossa on suuria hikirauhasia, joiden toiminnan voi laukaista esimerkiksi stressi. Tämä tunneperäinen hikoilu erittää runsaasti kosteutta.

Hienhaju ei tarkkaan ottaen ole hien vaan bakteerien hajua. Hiki on itsessään hajutonta suolaliuosta, ja kainalot alkavat tuoksua, kun iholla elävät bakteerit hajottavat hien valkuaisaineita.

Miten käyttämämme deodorantit siis ehkäisevät hikoilua? Eivät mitenkään, mutta niiden sisältämä alkoholi ja antibakteeriset aineet tappavat bakteereita ja peittävät kainalon hajut omalla tuoksullaan. Sen sijaan antiperspiranttien sisältämät alumiinisulolat vähentävät kainaloiden hikoilua synnyttämällä hikirauhasten pinnalle ohuen geelikerroksen, joka tukkii kainaloiden hikirauhasten kanavat ja vähentää näin hajuhaittoja.

THINKSTOCK



Ihmisellä on keskimäärin 2,6 miljoonaa hikirauhasta. Kainaloissa niitä on 25 000–50 000. Hikeä erittyy noin litra päivässä.

TWININGS™
OF LONDON

Tea enjoyed since 1706.

MAISTUISIKO ILTAPÄIVÄTEE LONTOOSSA YSTÄVÄN KANSSA?



Ostaessasi paketin Twinings-pussiteetä voit osallistua kilpailuun, jossa on mahdollisuus voittaa iltapäivätee-viikonloppu Lontoossa ystäväsi kanssa.

Tarkemmat ohjeet osoitteessa [twinings.fi/afternoontea](https://www.twinings.fi/afternoontea)





UUTUUS!
Laktoositon

täydellinen alku päivällesi



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

Koti pienelle eläinystävälle

Akvaarion ja pienlemmikkien hoito on mukava harrastus koko perheelle. Hyvä ruoka ja sopivat tarvikkeet pitävät lemmikin tyytyväisenä ja elinympäristön viihtyisenä.



PREMIUM FREDDY -HÄKKI

Laadukas häkki sopii kaneille ja marsuille. Kokonaan aukeava seinä helpottaa siivousta ja lemmikin hoitoa. Kokoontaittuva häkkiosa on kätevä, kun häkkiä kuljetetaan. Mukana myös muovinen heinäkaukalo. Vaaleanharmaa. Koko 95 x 57 x 46 cm.



PREMIUM FREDDY -PELLETTIRUOKA

Kanien ja marsujen täysravinto sisältää muun muassa kuivattua alfalaa, apilaa, ruohoa, vitamiineja ja mineraaleja. Pelletissä on paljon terveellistä kuitua ja luontaiset raaka-aineet. Se on hyväksi myös lemmikin hampailla. 1 kg.



TETRA AQUA ART -SEURA-AKVAARIOPAKETTI

Seura-akvaariossa voidaan pitää useita eri kalalajeja sekaisin. Aloituspaketti sisältää 60 litran akvaarion, mustan valaisinkannen, OneTouch-suodatinpakkauksen, TetraTec HT50 -lämmittimen, hiutaleruokaa kaikille akvaariokaloille sekä vedenhoitoaineita. EasyCrystal-suodatin on helppokäyttöinen ja pitää veden terveenä ja kirkkaana. Mukana ohjeet seura-akvaarion perustamiseen. Akvaariolasin paksuus 5 mm, hiotut reunat. Koko 57 x 35 x 30 cm.



TETRA AQUA ART -NANOAKVAARIOPAKETTI

Nanoakvaario on minikokoinen vedenalainen eliöyhteisö, joka sopii elinympäristöksi ravuille, kotiloille tai kasveille. Setti sisältää 30 litran akvaarion lisäksi mustan valaisinkannen, EasyCrystal-suodattimen sekä TetraWafer Mix -ruokaa. OneTouch-suodatinpakkauksen on helppo vaihtaa käsiä kastelematta. Mukana ohjeet rapu- ja sukarapuaakvaarioiden perustamiseen. Akvaariolasin paksuus 4 mm, hiotut reunat. Koko 28 x 38,5 x 44 cm.

PREMIUM FREDDY -HEINÄ

Heinä sopii ruoaksi ja kuivikkeeksi kaneille, marsuille ja muille jyrsijöille. Koostumus 100 % heinää. Yhdessä pakkauksessa on 12-14 l.

TETRAMIN-PERUSHIUTALEET

Perushiutale sopii ruoaksi kaikille akvaariokaloille. Hyvin sulava ruoka vähentää akvaarivedestä fosfaatteja ja nitraatteja, jotka lisäävät levien kasvua. 100 ml.



TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ

Liikaa lisäaineita?

Moni pitää valmisruokia todellisina lisäainepommeina. E-koodeja löytyy kuitenkin myös kotitekoisista ruoista ja leivonnaisista.



Kotitekoinen vs. valmisruoka

Moni haluaa välttää lisäaineita, mutta ei tule ajatelleeksi, että E-koodeja päätyy helposti myös kotitekoiseen ruokaan. Tässä raaka-ainevalinnat ratkaisevat. Jos suosit esimerkiksi liemikuutioita tai kastikejauheita, myös itse valmistamassasi ruoassa on lisäaineita.

Saarioisten lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Makaroni, suomalainen naudanliha, rasvaton maito, vesi, kananmuna, kuohukerma, suola, rypsiöljy, valkopippuri.

E-koodit: 0 kpl

Kokkikartanon lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Vähälaktoosinen maito, vesi, pasta, suomalainen naudanjauheliha, kananmuna, sipuli, voi, suola, mauste- ja mustapippuri.

E-koodit: 0 kpl



Kotitekoinen lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Makaroni, vesi, lihaliemikuutio (aromivahvenne E635, väri E150c, happamuudensäätöaine E330), sipuli, paistijauheliha, maito, kananmuna, suola, mausteet (paprikajauhe, mustapippuri, kuivattu basilika).
Resepti Yhteishyvä.fi:stä.

E-koodit: 3 kpl

...

Joka kolmas suomalainen syö valmisruokia eli säilykkeitä, eineksiä ja pakasteita viikoittain ja kaksi kolmesta ainakin kerran kuukaudessa. Vain kuusi prosenttia suomalaisista kieltäytyy valmisruoista kokonaan.

Valmisruokia käytetään ennen kaikkea helpottamaan kiireistä arkea. Ne ovat kuitenkin saaneet myös kielteisen leiman. Saarioisten tekemän valmisruokatutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia suomalaisista uskoo, että valmisruoissa on liikaa lisäaineita.

Satunnaisesti kaupan esihyllystä vertailuun valitut tuotteet osoittavat, että mielikuva valmisruokien suuresta lisäainepitoisuudesta on pitkälti virheellinen. Kolmen valmistajan lihamakaronilaatikoista vain yhdessä on käytetty elintarvikeparanteeksi luokiteltavaa aromiainetta. Kahdessa muussa E-koodeja on pyöreä nolla.

Samanlaisen tuloksen antaa eri valmistajien lihaperunasoselaatikoiden vertailu. Kaksi valmistajaa ei ole käyttänyt lisäaineita lainkaan. Yhdestä tuotteesta löytyy emulgointiaine auringonkukkalesiitiini, happamuudensäätöaine sitruunahappo ja värinä käytetty beetakaroteeni.

Kaikkia mainittuja esiintyy ruoassa myös luonnostaan: auringonkukkalesiitiiniä on kasviöljyissä, sitruunahappoa sitrushedelmässä ja beetakaroteenia porkkanoissa.

Lisäksi esimerkiksi margariineissa emulgointiaineena käytettävää lesitiiniä (E322) esiintyy kaikissa soluissa ja suurina määrinä munankeltuaisessa ja soijassa.

Yksi lisäaineisiin liitetty harhaluulo onkin se, että ne ovat keino-
tekoista lisää, jota ruokaan laitetaan.

Ei turhaa käyttöä

Eikö valmisruokaa sitten voi valmistaa kokonaan ilman lisäaineita, kun käytettävät raaka-aineet ovat laadukkaita? Ehkä lisäaineita käytetään ruokiin vain varmuuden vuoksi?

Elintarvikeasiantuntija **Mari Jääskeläinen** Elintarviketeollisuusliitosta torjuu väitteen.

”Lisäaineita ei koskaan käytetä turhaan tai varmuuden vuoksi. Niiden käytölle on aina oltava jokin perusteltu tarve. Käytön ehdot on määriteltä lisäainelainsäädännössä,

joka on yhtenevä koko EU:n alueella”, hän kertoo.

Keskeisiä syitä lisäaineiden käytölle ovat mikrobien kasvun estäminen, elintarvikkeen ulkonäön, rakenteen ja maun parantaminen sekä laadun säilymisen varmistaminen koko myyntiajan.

”Lisäaineiden käytöstä tulee olla kuluttajalle jotakin hyötyä, eikä niiden käytöllä saa johtaa harhaan”, Jääskeläinen sanoo.

Jatkuvaa arviointia

Löytyykö keittiösi kaapista leivinjauhetta tai soodaa? Näitä samoja kotileivonnasta tuttuja aineita käytetään myös elintarviketeollisuudessa.



”Lisäaineita enemmän kiinnittäisin ruokaostoksilla huomiota kovan rasvan ja suolan määrään. Niiden runsas saanti on tutkitusti terveydelle haitallista.”

Lainsäädännöstä johtuen ne pitää kuitenkin pakkausmerkinnöissä ilmoittaa E-koodeina.

Lisäaineiden E-koodijärjestelmä on alun perin kehitetty EU:ssa. ”E” numeron edessä merkitsee, että Euroopan unioni on arvioinut lisäaineen turvalliseksi elintarvikekäyttöön. Lisäaineiden turvallisuutta arvioi Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA.

Jos lisäaineella havaitaan turvallisuusarvioinnissa kielteisiä vaikutuksia suurina käyttömäärinä, sille määritellään ADI-arvo. ADI tarkoittaa hyväksyttävää päivittäistä enimmäissaantia, jolle ihminen voi altistua periaatteessa joka päivä koko elämänsä ajan ilman terveydellisiä haittavaikutuksia.

Aikuisilla ADI-arvot harvoin ylittyvät, sillä niille määriteltävät turvamarginaalit ovat suuria. Osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota lisäaineita sisältävien elintarvikkeiden käyttö on täysin turvallista.

Jo käyttöön hyväksytyjenkin lisäaineiden turvallisuutta arvioidaan jatkuvasti uudelleen. Tällä hetkellä EFSA:n arvioitavana on väriaineiden ja makeutusaine aspartaamin turvallisuus.

Ravinnon turvallisuuden professori **Marina Heinonen** Helsingin yliopistosta sanoo, että lisäaineisiin liittyvät huolet ovat liioiteltuja ja turhia.

”Kaikki, mitä syömmme, on jollain lailla kemialla. Lisäaineita enemmän kiinnittäisin ruokaostoksilla huomiota kovan rasvan ja suolan määrään. Niiden runsas saanti on tutkitusti terveydelle haitallista”, Heinonen sanoo. •

Jutun lähteenä on käytetty haastattelujen lisäksi Eviran lisäaineopasta ja Saarioisten valmisruokatutkimusta lokakuulta 2013.



BONUSTELEMALLA RAHASTOSÄÄSTÄJÄKSI

Moni kokee sijoittamisen olevan eliitin puuhastelua, joka ei tavallista ihmistä kosketa. Myös mielikuva siitä, että sijoittaminen vaatii suuren omaisuuden, pitää vahvasti pintansa. S-Pankki lähti rohkeasti muuttamaan näitä mielikuvia, kun se vuoden 2013 lopulla lanseerasi osuuskauppojen asiakasomistajille mahdollisuuden säästää S-ryhmästä kertyvän Bonuksen rahastoon.

Bonus kertyy päivittäisostoista, ruuasta ja muusta elintärkeästä. Monet käyttävät sen tämän päivän ja huomisen ostoksiin ja hyvä niin. Mutta me S-Pankissa halusimme tarjota vaihtoehdon myös heille, jotka haluavat siirtää osan sivuun, ylihuomisen varalle.

S-Pankki haluaa olla mukana asiakkaidensa tulevaisuuden arjessa ja sen rahankäytössä. Siitä heräsi halu kehittää tapa, joka antaa asiakasomistajalle paitsi turvaa ja sujuvuutta, myös vaihtoehtoja tulevaisuuden varalle.

Oletko varovainen, kohtuullinen vai rohkea?

S-Pankki tarjoaa bonussäästämiseen kolme sopivaa rahastoa, S-Säästörahastot nimeltä Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. S-Säästörahastoja hallinnoi S-Pankin tytäryhtiö FIM Varainhoito Oy.

S-Säästörahastojen nimet on valittu kuvamaan rahastojen tuotto-odotuksia ja niihin sisältyvää riskiä. Käytännössä riski on yhtä kuin osakesijoitusten määrä: mitä enemmän rahastossa on osakkeita suhteessa korkosijoituksiin, sitä suurempi on myös tuotto-odotus ja riski.

Helppo aloittaa

Bonusen säästämisen rahastoon on helppo aloittaa S-Pankin verkkopankissa. Valitse sinulle sopiva rahasto kolmesta vaihtoehdosta: S-Säästörahasto Varovainen, Kohtuullinen tai Rohkea ja tee S-Rahastotilisopimus. Sen jälkeen kaikki hoituu automaattisesti: Bonus maksetaan jatkossa S-Rahastotilille ja aina kun tuon tilin saldo on vähintään kymmenen euroa, Bonus siirtyy valittuun rahastoon.

Voit myös koska tahansa tehdä lisäsijoituksia rahastoon. Rahasi eivät ole sidottu rahastoon tietyksi määräajaksi, vaan voit myydä rahasto-osuutesi milloin tahansa. Omien rahastojesi kehitystä on helppo seurata verkkopankissa.

Säästöterveisin

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



TEKSTI SANNA SUOKKO KUVA KAISU JOUPPI

Sunnuntaihiihtäjän luottoystävä

”Täällä sport-osastolla vuoden-aikojen vaihtelut tuntuvat. Kun asfaltti tulee esiin ja aurinko porottaa, pyöräkauppa nytkähtää vauhdilla käyntiin. Vastaavasti valkoinen maa saa aikaan ryntäyksen suksikaupoille. Myyjän näkökulmasta tämä kaikki on haastavaa ja hauskaa.

Sunnuntaihiihtäjien määrä on viime vuosina kasvanut selvästi. Meillä käy paljon lapsiperheitä. Kun perheen pienimmät tarvitsevat sukset päiväkotiin tai kouluun,

usein vanhemmatkin innostuvat uudestaan hiihdosta, jotta pysyvät ladulla jälkikasvunsa perässä.

Suksien ostamisessa vaaditaan lähes aina myyjän apua ja ammattitaitoa. Minun tehtäväni on kartoittaa, millainen hiihtäjä on kyseessä, missä hiihtää, kuinka paljon ja mitä hiihdolta odottaa. Sukset pitää valita hiihtäjän mukaan ja liikkeelle lähdetään hyvin istuvista monoista.

Hiihto on loistava laji ja usein tänne osastolle marssiikin asiakas,

PIIA LAUKKANEN,
sport-osaston myyjä,
Jumbon Prisma.

joka on lähtenyt suksiestoksille lääkärin määräyksestä. Hiihto ei rasita niveliä, kuten moni muu laji, vaan se kuormittaa koko kehoa. Ja mikäs sen parempaa kuin kuntoilla raittiissa ulkoilmassa.

Parasta on, kun asiakas lähtee tyytyväisenä uuden suksipaketin kanssa kohti kassoja. Moni on todennut saaneensa parempaa palvelua meiltä kuin erikoisliikkeestä. Se tuntuu erityisen hyvältä. Omasta urheilutaustasta on tässä ammatissa paljon hyötyä ja iloa.”

Helmikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 81–88 | uutiset s. 89

MATKALLE

S-Etu
4 €



Messumatkalle Tukholmaan

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Nordiska Trädgårdar 2014 -messumatkan yhteydessä aikuisille lasi kuohuviiniä ja lapsille Ville Viking -juoma veloituksetta (norm. 4 e) 20.–22.3. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta alk. 65 e/hlö/C4 -hytissä Helsingistä sisältää bussikuljetukset Tukholmassa, laivamatkat valitussa hyttiluokassa, messulipun Nordiska Trädgårdar -messuille Tukholman messukeskukseen sekä suomenkielisen oppaan palvelut.

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

Reittimatka Ahvenanmaan kautta Tukholmaan

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Maarianhamina-Tukholma-reittimatka alk. 84 e/C4-hytti (norm. 94 e/C4-hytti), Turku-Ahvenanmaa-Tukholma-reittimatka

aamulähdöillä alk. 23 e/C4-hytti (norm. 26 e/C4-hytti) ja iltälähdöillä alk. 50 e/14-hytti (norm. 56 e/14-hytti) 31.3. saakka. Bonusta koko matkan hinnasta.

Hinta sis. Helsinki/Turku-Ahvenanmaa-Tukholma-reittimatkan 1-4 hengelle valitussa hyttiluokassa. Henkilöauto ja muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset: www.vikingline.fi tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41577 (1,64 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSRES.



S-Etu
3–10 €

Kulttuuria Savonlinnassa ja Mikkelissä

- S-Etukortilla teatteripaketti alk. 67,50 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 72 e) 5.2.–14.3. Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.
- S-Etukortilla teatteripaketti alk. 59,50 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 64 e) 7.2.–1.3. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, hotellin asukassaan käytön ja teatterilipun *Satumaa*-tangonäytelmään.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4–6, Savonlinna.
Tiedustelut ja varaukset: 015 20202, sales.suur-savo@sok.fi
Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli.
Tiedustelut ja varaukset: 015 20201, sales.suur-savo@sok.fi

S-Etu
4,50 €

Kylpylälomalle Viimsiin tai Saarenmaalle

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatkat alk. 58 e/hlö (norm. 65 e) Viiksi SPA -hotellissa tai (norm. 69 e) Grand Rose Spa -hotellissa Kuressaaressa sunnuntailähdöillä Helsingistä 15.2. saakka. Bonusta laivamatkoista ja ostoista laivalla.
- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatkat alk. 64 e/hlö (norm. 71 e) Viiksi SPA -hotellissa tai (norm. 69 e) Grand Rose Spa -hotellissa Kuressaaressa sunnuntailähdöillä Helsingistä 16.2.–30.3. Bonusta laivamatkoista ja ostoista laivalla.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansipaikoin m/s Finlandialla, 1 yön 2 hh:ssa Viiksi SPA -hotellissa tai Grand Rose Spa -hotellissa Kuressaaressa sekä aamiaisen hotellissa. Kuljetukset kylpylään eivät kuulu matkan hintaan.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeroline.fi, 06000 4300 (1,75 e/vastattu puhelu+pvm/mpm).

S-Etu
5–11 €



MATKALLE

Kiertomatka itäiseen Saksaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan itäisen Saksan kiertomatkan yhteydessä juomakuponki Finnlinesin laivalla veloitusetta (norm. 4 e) 3.-10.5. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 927 e/hlö Helsingistä sisältää bussimatkat ohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki Finnlinesin laivalla B-luokan 2 hlön sisähytissä, 4 x yöpymisen hotellissa buffet-aamiaisineen, 3 x päivällisen hotelleissa, matkaohjelmassa mainitut tutustumiskohteet, kiertoajelut ja kävelykierrokset sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin.

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

S-Etu
4 €



Pääsiäismatka Riikaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan pääsiäismatkan yhteydessä lasi talon viiniä, paikallista olutta tai virvokkeita veloitusetta (norm. 4,30 e) 18.-21.4. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 424 e/hlö Helsingistä sisältää bussikuljetukset ohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan omalla bussilla, laivaliput kansipaikoin Hki-Tallinna-Hki, matkatavarakuljetuksen liityntäkuljetuksen varanneille, suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinnaan, majoituksen 2 hh:ssa Radisson Blu Hotel Latvijassa, aamiaiset hotellissa (lähtöaamuna aamiainen mukaan), 3 x lounaan, 1 x matkakahvit sekä kiertoajelut, retket ja sisäänpääsymaksut ohjelman mukaisesti.

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

S-Etu
4,30 €



S-Etu
1-5 €



Kaupunkikiertoajelut Helsingissä

- **S-Etukortilla seuraavat edut kaupunkikiertoajelusta: aikuiset 24 e (norm. 29 e), lapset 7-16 v. 14 e (norm. 15 e), lapset 2-6 v. 10 e (norm. 11 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelu on helppo ja hauska tapa tutustua Helsingin nähtävyyksiin. Kiertoajelu on kuin kuunnelma: musiikki ja kaupungin merkittäviin kohteisiin sekä historian tärkeisiin tapahtumiin liittyvä äänimaailma elävöittävät opastusta koko matkan ajan.

Kiertoajelut lähtevät Esplanadin puistosta Fabianinkadulta päivittäin klo 11. Liput: Lähtöpaikalta Esplanadin puistosta sekä Helsinki Expert Shop Rautatieasema (Kaivokatu 1) ja Matkailuneuvonta (Pohjoisesplanadi 19), avoinna: ma-pe klo 9-15, la klo 10-14. Lisätiedot: www.stromma.fi

S-Etu
13,50 €



Suvi Teräsniska Bomballa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 59 e/hlö/vrk/2hh:ssa (norm. 72,50 e) la-su 15.-16.2. Break Sokos Hotel Bomballa Nurmeksessa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, kylpylän vapaan käytön sekä pääsylipun Suvi Teräsniskan keikalle lauantaina 15.2.

Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, Nurmeks. Lisätiedot ja varaukset: 020 1234 908, myynti.bomba@sokoshotels.fi, varauskoodi: BSUV140214. Lisätiedot hotellista: www.sokoshotels.fi

TEKSTI SANNA SUOKKO
KUVAT KAISU JOUPPI

Tulevaisuuden työntekijät

Alepa-ketjun nuorisokurssi tarjoaa mahdollisuuksia nuorille, jotka vielä hakevat suuntaa elämässään. Somaliasta kotoisin oleva Muhiadin, 20, haki mukaan kurssille. Nyt elämä hymyilee.





Kurssille pääsevät nuoret, jotka ovat ilman työ- tai opiskelupaikkaa.

Kun **Muhiadin Muhamed Mahamed** eli tuttavallisemmin Muhis käveli elokuussa Helsingin TE-keskukseen, oli haku HOK-Elannon Alepa-ketjun nuorisokurssille loppumassa. Töille oli tarvetta, sillä paria kuukautta aikaisemmin somalitaustainen nuorimies oli astunut armeijan harmaista siviiliin ja muuttanut Turusta Helsinkiin kuuden sisaruksensa sekä 37-vuotiaan yksinhuoltajaäitinsä kanssa.

”En koskaan unohda nimeä **Pasi Huotari**. Hän ehdotti, että tähän koulutukseen kannattaisi hakea ja että tämä voisi olla juuri minulle se oikea juttu. Kouluaikoina opo ehdotti, että hakisin lähihoitajakoulutukseen. Mutta ei minusta tule lähihoitajaa, en ole yhtään sen tyyppinen ihminen. Päädyin opiskelemaan automaatioalaa, mutta töitä ei ollutkaan. Ainakin Turussa kynnyksellä palkata tummaihoisen kaveri, jonka nimikin on aivan kummallinen, osoittautui kerta toisensa jälkeen liian suureksi.”

Seitsemänvuotiaana Suomeen muuttanut Muhis ei ole mietteenen yksin. Hän sanoo olevansa taustansa vuoksi vähän rikkinäinen kaveri, joka koettaa tasapainoilla oman kulttuuri- ja suomalaisen yhteiskunnan välillä.

”Olen kuitenkin sitä mieltä, että maassa maan tavalla. Olen opetellut suomen kielen, minulla on kantasuomalaisia ystäviä, olen käynyt armeijan ja jopa evankelisluterilaisen rippikoulun, vaikka olenkin islaminuskoinen. Haluan tulla osaksi tätä yhteiskuntaa”, Muhis sanoo.

”Tiedän, että moni Somaliasta tulleista maahanmuuttajista vähek-

syy esimerkiksi armeijan käymistä. Minusta se on outoa, jos en olisi valmis uhrautumaan maan puolesta, joka on antanut minulle ja perheeleni turvapaikan sekä kouluttanut minua”, Muhis ihmettelee.

Seitsemän vuoden ero äidistä
Muhiksen lähtökohdat elämälle eivät olleet helpot. Vanhemmat tapasivat nuorina sekasortoisessa ja sisällissodan runtelemassa maassa. Ja kuten maan tapaan kuluu, naimisiin mentiin heti ja lapset syntyivät sitä mukaa kuin oli tarkoitettu.

Mogadishussa asunut lapsikataras jäi isän ja isoäidin hoiviin, kun Muhiadin äiti lähti Etiopian kautta tavoittelemaan parempaa elämää perheelleen. Äiti oli varakkaammasta perheestä ja sai omilta vanhemmiltaan taloudellista tukea matkajärjestelyihin.

”En nähnyt äitiäni seitsemään vuoteen. Kun tulimme äidin perässä Suomeen, lentokentällä meitä vastassa oli kolme somalinaista. Kysyin isältäni, kuka heistä on äitini.”

Kun perhe pääsi jälleen yhteen, sisaruksia syntyi lisää ja Muhis aloitti Turussa koulun. Hän puhuu vanhemmistaan kauniisti ja kunnioittaen siitäkin huolimatta, että vanhempien avioero hajotti perheen ja vanhimalla pojalla on ollut sulattelemissa uudessa elämäntilanteessa.

”Äitini on elämäni tärkein ihminen. Jouduimme olemaan kauan erossa toisistamme, mutta nyt ymmärrän sen uhrauksen, jonka hän teki aikoinaan vuoksemme.”

Suhde isäänsäkin on jälleen asettunut entisiin uomiinsa. Viikonloppuisin katsotaan yhdessä Valiolii- gan matseja ja isän uusi suomalainen



●●● ”Jonain päivänä haluan olla marketpäällikkö.”



Muhia aloitti työt Alepa Mannerheimintie viime joulukuussa. ”Minut on otettu uskomattoman hienosti täällä vastaan. Toiveissa on tietenkin vakityöpaikka.”

vaimo on Muhiksen mielestä hyvä tyyppi.

”Isä pitää edelleen huolta myös äidistä esimerkiksi taloudellisesti. Äitini pärjää mielestäni loistavasti. Hän on ahkera työntekijä vanhusten talossa, ja työn ohella hän huolehtii meistä seitsemästä lapsesta. Kun hän joskus tulee vanhaksi ja jää eläkkeelle, olen luvannut elättää hänet. Se on minun tehtäväni silloin.”

Kieli on avain yhteiskuntaan

Viime joulukuun alkupuolella Alepa Mannerheimintien myymälässä työnsä aloittanut Muhia suhtautuu luottavaisesti tulevaisuuteen.

”Tämä nuorisokurssi on ollut mahtava juttu. Yritän tehdä duunini hyvin ja päästä eteenpäin. Olen todella kiitollinen tästä mahdollisuudesta. En halua olla ahne, mutta jonain päivänä haluaisin olla marketpäällikkö”, hän hymyilee ujosti.

Muhia mukaan kieli ja työ ovat tärkeimmät avaimet yhteiskuntaan.

”Monet somalit ovat liian sisäänpääntyneitä. Kun tulee pakolaisena maahan, täytyy olla valmis opettelemaan uuden kotimaan kieli ja opiskella ahkerasti.”

Muhiksen maailmassa rasismisana on menettänyt merkityksensä.

”Rasismia esiintyy niin kantasuomalaisten kuin meidän somalaisten keskuudessa. Ihminen on erilainen eri puolella maailmaa, ei siitä mihinkään pääse. Siksi erilaisen kulttuurien edes pintapuolisen ymmärryksen pitäisi kuulua jokaisen yleissivistykseen. Se on rikkautta. On ylimielistä ajatella, ettei maan tapoja ja lakeja tarvitse noudattaa, jos siellä kerran asuu.”

Mutta miksi Muhia sinne rippikouluun meni? Jotta hän saisi olla kummi suomalaisen kaverinsa pojalle, joka syntyi viime kesänä.

”On lottovoitto syntyä Suomeen. Jos on joutunut pelkäämään henkensä edestä ja nähnyt, miten ihmiset ympärillä kuolevat nälkään, suomalainen yhteiskunta tuntuu uskomattoman etuoikeutetulta paikalta ja kerrostaloasunto helleinen ja vessanpönttöineen täydelliseltä luksukselta.” •

Nuorisokurssilla uran alkuun

- Alepa nuorisokurssin haku kohdistuu vaille koulutuspaikkaa oleviin ja työttömiin nuoriin. Tavoitteena on kouluttaa ja sitouttaa alalle potentiaalisia tulevaisuuden työntekijöitä.
- Kurssi koostuu teoriaopetuksesta sekä harjoittelusta myymälässä. Kurssin suorittaneen nuoren kanssa solmitaan neljän kuukauden määräaikainen työsuhde (takuuajakso), jolloin nuori saa normaalia kaupan työntekijän palkkaa kaikkine lisineen.
- Kaikki takuuajalla työnsä hyvin suorittaneet työllistyvät Alepaan joko pysyvästi tai esimerkiksi kesälomittajiksi kesälle 2014.
- Nyt meneillään on järjestyksessään toinen nuorisokurssi, josta valmistui 20 nuorta. HOK-Elanto järjestää nuorisokursseja yhteistyössä Spring Housen ja TE-keskuksen kanssa.

Loraus öljyä, kiitos!

Kasviöljyt tuovat ruokavalioon hyviä rasvoja. Käyttötarkoitukset ja omat makumieltymykset ratkaisevat, millaiseen öljypulloon kaupassa kannattaa tarttua.

Useimpia kasviöljyjä voi käyttää monipuolisesti kaikkien ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Pullataikinaan sopivat miedonmakuiset tuotteet, leipä- ja sämpylätaikinoihin käyvät kaikenlaiset öljyt. Myös monissa piirakka- tai kakkutaikinoissa sulattavan rasvan voi korvata öljyllä.

Öljyä saadaan puristamalla öljykasvien siemenistä. Poikkeuksia ovat avokado- ja oliiviöljyt, jotka puristetaan hedelmälihasta.

Kasviöljyt ovat sataprosenttista rasvaa. Niiden rasvahappokoostumus eli niiden sisältämä runsas määrä monitydyttymättömiä rasvahappoja tekee kasviöljyistä niin kutsuttuja hyviä rasvoja. Monitydyttymättömien rasvahappojen, kuten omega-3:n, on todettu muun muassa alentavan kokonaiskolesterolia. Tämän vuoksi öljyjä suositellaan käytettävän jonkin verran ruokavaliossa.

Kuumuudenkestävyydestä ker- too savuamispiste. Mitä korkeampaa lämpötilaa öljy kestää, sitä turvallisempaa sitä on käyttää paistamisessa. Kun öljyä kuumennetaan, sen rasvahappojen sidokset alkavat hajota. Tällöin öljy ei ole enää yhtä terveellistä kuin kuumentamattomana.

Avattu öljy säilyy oikein säilytettynä puolesta vuodesta vuoteen. Pulloa voi säilyttää huoneenlämmössä. Jääkaapissa monet öljyt same- nevat ja kohmettuvat, mutta palautuvat ennalleen huoneenlämmössä. Härskiintyneen tuotteen tunnistaa tympeästä hajusta. •



Uppopaistamiseen

KEIJU-AURINGONKUKKAÖLJY

Auringonkukkaöljy on erinomainen E-vitamiinin lähde. Auringonkukan siemenistä puristettu kasviöljy sopii myös vegaaneille.

Öljy toimii salaattinkastikkeissa, majoneeseissa ja leivonnassa. Lisäksi se soveltuu uppopaistamiseen, sillä sen savuamispiste on korkea. Miedon aromin ja hyvän kuumuudenkestävyyden vuoksi öljyllä voi myös rasvata valurautapannut ja padat.



Ravintolisäksi

ELIXI-PELLAVANSIEMENÖLJY

Pellavansiemenöljyssä on kasviöljyistä eniten omega-3-rasvahappoja ja muutenkin erittäin hyvä rasvahappokoostumus. Lusikallinen öljyä parantaa aterian kuin aterian ravintoarvoa.

Öljyä voi nauttia vaikka salaattinkastikkeena tai lisäämällä loraus jogurtin ja smoothiejuomien sekaan. Pellavansiemenöljyn hyvät ominaisuudet heikenevät kuumennettaessa, joten se ei sovellu paistamiseen. Sillä voi myös öljytä puita, käsittelemättömiä työtasoja tai leikkuulautoja.



Aasialaiseen ruokaan

LANFRANCHI-SEESAMIÖLJY

Pähkinäaromiseen seesamiöljyn käytetään paahdettuja seesaminsiemeniä. Öljyssä ei ole lainkaan omega-3-rasvahappoja.

Tummaa seesamiöljyä ei kannata käyttää paistamiseen, sillä sen savuamispiste on alhainen ja se palaa helposti. Öljy on parhaimmillaan aasialaisten ruokien mausteena tai salaattinkastikkeena.



MITÄ EROA?

Huomaa, että siemenille allergiset henkilöt voivat saada allergisen reaktion myös seesami- tai pellavansiemenöljystä.

Kodin yleisöljy

VIRGINO LUOMU

-KYLÄPURISTETTU RYPSIÖLJY

Kylmäpuristettu rypsiöljy sisältää runsaasti elimistölle tärkeitä omega-3-rasvahappoja. Sitä ei käsitellä kemiallisesti tai altisteta valmistuksessa korkeille lämpötiloille. Öljy on maultaan voimakkaampi kuin tavallinen rypsiöljy.

Kylmäpuristettu rypsiöljy sopii kaikkien ruoanlaittoon ja leivontaan. Öljy kestää paistamista, mutta sen hieno aromi kärsii korkeissa lämpötiloissa.

Kylmiin kastikkeisiin

RAINBOW EXTRA VIRGIN -OLIIVIÖLJY

Ekstraneitsytoliiviöljy on laadultaan korkealuokkainen oliiviöljy, joka on saatu suoraan oliiveista. Sitä ei ole kuumennettu, eikä siihen ole lisätty mitään.

Oliiviöljy sopii moniin kastikkeisiin: salaatikastikkeisiin, pestoon ja marinadeihin. Se kestää myös paistamista, mutta on parhaimmillaan leivonnaisissa ja kylmissä ruoissa.

Korkeisiin lämpötiloihin

OLIVADO EXTRA VIRGIN -AVOKADOÖLJY

Hedelmällistä puristettu neitsytavokadoöljy on miedomman makuista kuin neitsytoliiviöljy. Avokadoöljyä voi käyttää paistamiseen korkeissa lämpötiloissa, sillä sen savuamispiste on erittäin korkea, 255 astetta.

Sellaisenaan öljy sopii salaattikastikkeeksi tai leivän kastamiseen.

Pannulla paistamiseen

BERTOLLI CLASSICO -OLIIVIÖLJY

Miedonmakuinen öljy on sekoite-oliiviöljyä. Siihen käytetään öljyjä, joita saadaan neitsytoliiviöljyjen puristuksessa syntyneestä oliivimäskistä eli sivutuotteesta. Syntynyt tuote on väritöntä, hajutonta ja mautonta, mutta siihen sekoitetaan neitsytoliiviöljyä värin ja maun korjaamiseksi.

Öljy sopii hyvin pannulla paistamiseen, grillaukseen ja kastikkeisiin.

OLE HYVÄ

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



Voita & rypsiöljyä

CRÈME BONJOUR VOI & RYPSIÖLJY

-levitettä saa normaalisuolaisena ja hienolla merisuolalla maustettuna. Vähälaktoosiset levitteet sisältävät 70 % rasvaa. Levite sopii leivälle, leivontaan ja ruoanvalmistukseen. Rasia painaa 400 g.

VALIO OIVARIINI HERKKU valmistetaan voista ja rypsiöljystä. Uudenlainen hapate ja valmistusmenetelmä antavat levitteelle hyvää makua. Vähälaktoosinen, lisä- ja säilöntäaineeton seos sisältää rasvaa 72 %. Sopii myös ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Rasia painaa 500 g.

Jogurttimainen soijavalmiste

ALPRON MAUSTAMATON LUOMUSOIJAJA-VALMISTE on jogurttimainen tuote, jota voi nauttia jogurtin tavoin tai käyttää ruoanvalmistuksessa kermaviiliin sijasta. Siihen voi myös dipata vihanneksia. Tuotteen rasvapitoisuus on 16,8 %, eikä se sisällä eläinperäisiä rasvoja. Pakkaus painaa 500 g.



Nopeasti tuoretta kahvipöytään

MYLLYN PARAS KINUSKIKAMPA on lehtevä, voilla leivottu raakapakastettu kam-paviineri, jonka täyteenä on kinuskia ja vaniljakreemiä. Pussi sisältää 7-8 vähälaktoosista leivonnaista, joita ei tarvitse sulattaa ennen paistamista. Paistoaika 15-20 minuuttia.



Luomuhunaja

SAM-KITEISEN LUOMUHUNAJAN mesilähteenä ovat villit luonnon- ja luomukasvit, jotka sijaitsevat kaukana asutuksista ja teollisuudesta. Hunaja pakataan 250 gramman pahvirasiaan.



Gluteenittomat suklaavohvelit

SEMPERIN GLUTEENITTOMAT SUKLAAVOVELIPALAT on kuorrutettu maitosuklaalla ja täytetty suklaakreemillä. Pakkauksen paino 125 g.



Raikastava pastilli

MYNTHON PEPPERMINT -KURKKUPASTILLI helpottaa nenän ja kurkun flunssan tunnetta ja raikastaa hengityksen. Kääreelliset pastillit sisältävät eteeristä piparminttuöljyä, ovat sokerittomia ja osittain makeutettu stevioglykosidilla. Pussi painaa 60 g.



Rainbow-uutuuksia

TUMMAPAAHTOINEN KAHVI on voimakkaan ja täyteläisen makuinen sekoitus, joka valmistetaan valikoiduista Etelä- ja Väli-Amerikan, Itä-Afrikan sekä Kaakkois-Aasian kahvilaaduista. Sen tunnusmerkkejä ovat hienostunut hapokkuus ja pitkä jälkimaku. Pakkaus painaa 500 g. Valmistusmaa Ruotsi.



SITRUS LONG DRINK on sitruunanmakuinen lonkero. Juoman alkoholipitoisuus on 4,7 til-%. Juoma on pakattu puolen litran pantillisiin tölkkeihin. Valmistus- ja veden alkuperämaa Suomi.



APPELSIINI- JA MANDARIINI-JUOMA on valmistettu appelsiini- ja mandariinitäysmehutiivisteistä. Vaaleankeltaisessa juomassa on lempeän sitruksinen maku. Litran pakkaus säilyy avaamattomana huoneenlämmössä ja avattuna jääkaapissa n. 4 päivää. Valmistus- ja veden alkuperämaa Suomi.



D-VITAMIINI 25 µG JA D-VITAMIINI 50 µG ovat ksyliitolilla makeutettuja mustikan ja vadelman makuisia ravintolisä. Pakkauksessa on 120 gluteenitonta ja laktoositonta purutablettia. Yksi tabletti sisältää joko 25 µg tai 50 µg D-3-vitamiinia. Valmistusmaa Suomi.



SUKLAAHOUKUTUS-TÄYTE-KEKSISSÄ on kahden ohuen ja murean keksin välissä pehmeää kreemitäytettä ja maitosuklaakuorrutus. Pakkaus painaa 200 g. Vehnäjauhon alkuperä EU ja valmistusmaa Alankomaat.

TROOPPINEN HEDELMÄ-TÄYSMEHU valmistetaan usean hedelmän täysmehutiivisteistä. Lempeänmakuinen mehu sisältää vain hedelmien omaa sokeria. Avaamattoman tölkin voi säilyttää huoneenlämmössä. Valmistusmaa Suomi.



TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ

Liikaa lisäaineita?

Moni pitää valmisruokia todellisina lisäainepommeina. E-koodeja löytyy kuitenkin myös kotitekoisista ruoista ja leivonnaisista.



Kotitekoinen vs. valmisruoka

Moni haluaa välttää lisäaineita, mutta ei tule ajatelleeksi, että E-koodeja päätyy helposti myös kotitekoiseen ruokaan. Tässä raaka-ainevalinnat ratkaisevat. Jos suosit esimerkiksi liemikuutioita tai kastikejauheita, myös itse valmistamassasi ruoassa on lisäaineita.

Saarioisten lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Makaroni, suomalainen naudanliha, rasvaton maito, vesi, kananmuna, kuohukerma, suola, rypsiöljy, valkopippuri.

E-koodit: 0 kpl

Kokkikartanon lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Vähälaktoosinen maito, vesi, pasta, suomalainen naudanjauheliha, kananmuna, sipuli, voi, suola, mauste- ja mustapippuri.

E-koodit: 0 kpl



Kotitekoinen lihamakaronilaatikko

Ainesosaluettelo: Makaroni, vesi, lihaliemikuutio (aromivahvenne E635, väri E150c, happamuudensäätöaine E330), sipuli, paistijauheliha, maito, kananmuna, suola, mausteet (paprikajauhe, mustapippuri, kuivattu basilika).
Resepti Yhteishyvä.fi:stä.

E-koodit: 3 kpl

...

Joka kolmas suomalainen syö valmisruokia eli säilykkeitä, eineksiä ja pakasteita viikoittain ja kaksi kolmesta ainakin kerran kuukaudessa. Vain kuusi prosenttia suomalaisista kieltäytyy valmisruoista kokonaan.

Valmisruokia käytetään ennen kaikkea helpottamaan kiireistä arkea. Ne ovat kuitenkin saaneet myös kielteisen leiman. Saarioisten tekemän valmisruokatutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia suomalaisista uskoo, että valmisruoissa on liikaa lisäaineita.

Satunnaisesti kaupan esihyllystä vertailuun valitut tuotteet osoittavat, että mielikuva valmisruokien suuresta lisäainepitoisuudesta on pitkälti virheellinen. Kolmen valmistajan lihamakaronilaatikoista vain yhdessä on käytetty elintarvikeparanteeksi luokiteltavaa aromiainetta. Kahdessa muussa E-koodeja on pyöreä nolla.

Samanlaisen tuloksen antaa eri valmistajien lihaperunasoselaatikoiden vertailu. Kaksi valmistajaa ei ole käyttänyt lisäaineita lainkaan. Yhdestä tuotteesta löytyy emulgointiaine auringonkukkalesiitiini, happamuudensäästöaine sitruunahappo ja värinä käytetty beetakaroteeni.

Kaikkia mainittuja esiintyy ruoassa myös luonnostaan: auringonkukkalesiitiiniä on kasviöljyissä, sitruunahappoa sitrushedelmässä ja beetakaroteenia porkkanoissa.

Lisäksi esimerkiksi margariineissa emulgointiaineena käytettävää lesitiiniä (E322) esiintyy kaikissa soluissa ja suurina määrinä munankeltuaisessa ja soijassa.

Yksi lisäaineisiin liitetty harhaluulo onkin se, että ne ovat keino-
tekoista lisää, jota ruokaan laitetaan.

Ei turhaa käyttöä

Eikö valmisruokaa sitten voi valmistaa kokonaan ilman lisäaineita, kun käytettävät raaka-aineet ovat laadukkaita? Ehkä lisäaineita käytetään ruokiin vain varmuuden vuoksi?

Elintarvikeasiantuntija **Mari Jääskeläinen** Elintarviketeollisuusliitosta torjuu väitteen.

”Lisäaineita ei koskaan käytetä turhaan tai varmuuden vuoksi. Niiden käytölle on aina oltava jokin perusteltu tarve. Käytön ehdot on määriteltävä lisäainelainsäädännössä,

joka on yhtenevä koko EU:n alueella”, hän kertoo.

Keskeisiä syitä lisäaineiden käytölle ovat mikrobien kasvun estäminen, elintarvikkeen ulkonäön, rakenteen ja maun parantaminen sekä laadun säilymisen varmistaminen koko myyntiajan.

”Lisäaineiden käytöstä tulee olla kuluttajalle jotakin hyötyä, eikä niiden käytöllä saa johtaa harhaan”, Jääskeläinen sanoo.

Jatkuvaa arviointia

Löytyykö keittiösi kaapista leivinjauhetta tai soodaa? Näitä samoja kotileivonnasta tuttuja aineita käytetään myös elintarviketeollisuudessa.



”Lisäaineita enemmän kiinnittäisin ruokaostoksilla huomiota kovan rasvan ja suolan määrään. Niiden runsas saanti on tutkitusti terveydelle haitallista.”

Lainsäädännöstä johtuen ne pitää kuitenkin pakkausmerkinnöissä ilmoittaa E-koodeina.

Lisäaineiden E-koodijärjestelmä on alun perin kehitetty EU:ssa. ”E” numeron edessä merkitsee, että Euroopan unioni on arvioinut lisäaineen turvalliseksi elintarvikekäyttöön. Lisäaineiden turvallisuutta arvioi Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA.

Jos lisäaineella havaitaan turvallisuusarvioinnissa kielteisiä vaikutuksia suurina käyttömäärinä, sille määritellään ADI-arvo. ADI tarkoittaa hyväksyttävää päivittäistä enimmäissaantia, jolle ihminen voi altistua periaatteessa joka päivä koko elämänsä ajan ilman terveydellisiä haittavaikutuksia.

Aikuisilla ADI-arvot harvoin ylittyvät, sillä niille määriteltävät turvamarginaalit ovat suuria. Osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota lisäaineita sisältävien elintarvikkeiden käyttö on täysin turvallista.

Jo käyttöön hyväksyttyjenkin lisäaineiden turvallisuutta arvioidaan jatkuvasti uudelleen. Tällä hetkellä EFSA:n arvioitavana on väriaineiden ja makeutusaine aspartaamin turvallisuus.

Ravinnon turvallisuuden professori **Marina Heinonen** Helsingin yliopistosta sanoo, että lisäaineisiin liittyvät huolet ovat liioiteltuja ja turhia.

”Kaikki, mitä syömmme, on jollain lailla kemialla. Lisäaineita enemmän kiinnittäisin ruokaostoksilla huomiota kovan rasvan ja suolan määrään. Niiden runsas saanti on tutkitusti terveydelle haitallista”, Heinonen sanoo. •

Jutun lähteenä on käytetty haastattelujen lisäksi Eviran lisäaineopasta ja Saarioisten valmisruokatutkimusta lokakuulta 2013.



BONUSTELEMALLA RAHASTOSÄÄSTÄJÄKSI

Moni kokee sijoittamisen olevan eliitin puuhastelua, joka ei tavallista ihmistä kosketa. Myös mielikuva siitä, että sijoittaminen vaatii suuren omaisuuden, pitää vahvasti pintansa. S-Pankki lähti rohkeasti muuttamaan näitä mielikuvia, kun se vuoden 2013 lopulla lanseerasi osuuskauppojen asiakasomistajille mahdollisuuden säästää S-ryhmästä kertyvän Bonuksen rahastoon.

Bonus kertyy päivittäisostoista, ruuasta ja muusta elintärkeästä. Monet käyttävät sen tämän päivän ja huomisen ostoksiin ja hyvä niin. Mutta me S-Pankissa halusimme tarjota vaihtoehdon myös heille, jotka haluavat siirtää osan sivuun, ylihuomisen varalle.

S-Pankki haluaa olla mukana asiakkaidensa tulevaisuuden arjessa ja sen rahankäytössä. Siitä heräsi halu kehittää tapa, joka antaa asiakasomistajalle paitsi turvaa ja sujuvuutta, myös vaihtoehtoja tulevaisuuden varalle.

Oletko varovainen, kohtuullinen vai rohkea?

S-Pankki tarjoaa bonussäästämiseen kolme sopivaa rahastoa, S-Säästörahastot nimeltä Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. S-Säästörahastoja hallinnoi S-Pankin tytäryhtiö FIM Varainhoito Oy.

S-Säästörahastojen nimet on valittu kuvamaan rahastojen tuotto-odotuksia ja niihin sisältyvää riskiä. Käytännössä riski on yhtä kuin osakesijoitusten määrä: mitä enemmän rahastossa on osakkeita suhteessa korkosijoituksiin, sitä suurempi on myös tuotto-odotus ja riski.

Helppo aloittaa

Bonusen säästämisen rahastoon on helppo aloittaa S-Pankin verkkopankissa. Valitse sinulle sopiva rahasto kolmesta vaihtoehdosta: S-Säästörahasto Varovainen, Kohtuullinen tai Rohkea ja tee S-Rahastotilisopimus. Sen jälkeen kaikki hoituu automaattisesti: Bonus maksetaan jatkossa S-Rahastotilille ja aina kun tuon tilin saldo on vähintään kymmenen euroa, Bonus siirtyy valittuun rahastoon.

Voit myös koska tahansa tehdä lisäsijoituksia rahastoon. Rahasi eivät ole sidottu rahastoon tietyksi määräajaksi, vaan voit myydä rahasto-osuutesi milloin tahansa. Omien rahastojesi kehitystä on helppo seurata verkkopankissa.

Säästöterveisin

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI