

yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI

5 | 2017 yhteishyvä.fi

NÄIN ONNISTUT

**KAIKKIEN
AIKOJEN
PARAS PIZZA**

VAPAAOTTELIJA
MAKWAN AMIRKHANI

”Suomessa
tunnen
olevani
kotona”

TALOUS

**KUKA SAA
ASUNTOLAINAA?**

**HYGGE-TRENDIN
LYHYT OPPIMÄÄRÄ**

RENTOA SYKSYÄ!

6

**VALAISINTA,
JOIHIN
IHASTUT**

KONJAKKIA JA HATTARAA

**IHANAN
VÄRIKÄS
MUOTI**

KIRJAILIJA ROSA LIKSOM

**”RAKASTAN
ITSEPALVELU-
KASSOJA”**





UUSI JÄNNITTÄVÄ MAKU



APPELSIININMAKUISTA MAITOSUKLAATA JA
PIRTEÄSTI POKSAHTELEVIA KARKKIRAKEITA.

5/2017 Sisältö



54

Kuka muka sanoi, että vaaleanpunainen on kesäväri?

juuri nyt

- 9 Kohti valoa**
Aamulla kirkasta, illalla tunnelmaa.
- 10 Riko rutiini**
Tehtävä tälle viikolle: Kirjoita kalenteriin syysloma Vaasassa.
- 13 Kenen maut kassalla?**
Kaksi kirjailijaa, kahdet ostokset. Osaatko yhdistää parit?
- 15 ”Pitää tehdä kun voi”**
Tuulian työpäivässä kello kahdeksan on sopiva tauko ABC-kahville.
- 17 Vakuutukset kuntoon**
Mitä vakuutus korvaa, jos harrastan kilpaurheilua?
- 18 Omalla reviiirillä**
Vapaaottelija Makwan Amarkhanista Suomen-koti on ensimmäinen oikea.

sesonki

- 26 Ollaan vaan ja kotoillaan**
Vinkit täydelliseen päivään maailman parhaassa paikassa.

- 34 Parhaan pizzan salaisuus**
Perjantaista tuli juuri vielä vähän herkullisempia.
- 36 Maustetahnojen matkassa**
Miksi matkustaa, kun maailman maut voi tuoda kotiin?
- 39 Karkkipäivä joka päivä**
Ruokakirjoittaja Hanna Jensen ylistää naposteluporkkanoita.
- 41 Lisää kasviksia**
Pidä kasvispäivä viikossa! Puolivalmisteilla se on helppoa.
- 42 Papupellon rallikuski**
Härkäpapua viljelevä Juha-Pekka Aikola on intohimoammatissa.
- 47 Kiilaa kaamos**
Valitse omasi kuudesta valaisinkaunottaresta.
- 49 Ei se voitto**
Sinut on kutsuttu peli-iltaan omassa olohuoneessasi. Muista popparit!
- 51 Katu täyttyä askelista**
Kunnon kengissä kävelet vaikka läpi harmaan lätäkön.



Juustonkannikka piiloutuu pinaatti-keittoon. Reseptin löydät Ruoka-liitteestä.

Ruoka-
liitteessä
HALLOWEENIN
HERKUT JA
ARJEN HELPOT

- 53 Anna valosi loistaa**
Heijastin ja otsalamppu tekevät sinusta maantien valopilkun.
- 54 Villisti kohti väriä**
Saara ihastui syksyn herkulliseen muotiin. Sinulle käy samoin.
- 60 Pohjalaiset kauneustemput**
Kuka olisi uskonut, että Duudsoneilta kannattaa kysyä kauneudesta?
- 63 Koko komeus**
Tukka hyvin, iho kuntoon. Parhaat purkit isälle, pojalle ja itselle.

26

Chili ja vaahterasiirappi muuttavat popcornin superherkuksi.





60

Kysyisitkö näiltä miehiltä kauneudesta? Kyllä kannattaisi.

36

Inkivääritahna tuo Aasian lautasellesi.

yhteinen hyvä

- 67 **Edullista ruokaa joka päivä**
S-ruokakaupoissa ei juuri koskaan ole tarjouksia. Syy on EDLP:n.
- 68 **Satokausimies**
Samuli Karjula haluaa saada suomalaiset syömään hyviä kasviksia.
- 72 **Hyvin perusteltuja asuntolainoja**
Miksi yksi saa ja toinen ei? Selvitimme asuntolainapäätösten perusteet.
- 78 **Hulinaa ja huisketta**
Luvian vanhassa osuuskaupassa asuu vauhdikas perhe.
- 84 **Olisipa aina toukokuu**
Lahden Hennalan S-market on pieni aurinkovoimala.

hyödy

- 88 **Ilon kautta rattiin**
ABC:n pahvimukit levittävät hyvää mieltä liikenteeseen.
- 89 **Kätevästi käteistä**
S-kauppoihin tulee lisää pankkiautomaatteja.
- 90 **Etuja sinulle**
Hampaiden valkaisu, Manilla-köysi ja muut ajankohtaiset edut S-Etukortilla.

vakiot

7 Pääkirjoitus 25 Timo Parvela 83 Kati Tervo 94 Kysy tuotteista 95 Lukijat 96 Ristikko 98 Olen mitä syön



47

Katso ympärillesi. Kaipaako kotisi vähintään yhtä uutta valaisinta? No, täällä niitä on!



78

Sallilan perheen koti oli ennen osuuskauppa, yksi kylän kolmesta.





UUTUUS: REILUN KAUPAN KULTA KATRIINA

Kulta Katriina Reilu on korkealaatuinen Reilun kaupan kahvi, jonka runsas maku on peräisin Väli-Amerikan tarkkaan valikoiduista kahvipavuista. Keskivaalea paahto (2) antaa kahville sopivaa hapokkuutta ja korostaa sen upean tasapainoista ja marjaisaa makua.
www.kultakatriina.fi

Kulta Katriina

SUOMALAISEN KAHVIKULTTUURIN
PUOLESTA





SUPER COOL CAKE ON OREO!



OREO-JÄÄDYTETTY KURPITSAJUUSTOKAKKU

Pohja:

2 pkt Oreo Original -keksejä
(154 g pakkaus)
75 g voita sulatettuna

Täyte:

3 dl keitettyä, sileäksi
soseutettua kurpitsaa
1,5 dl tomosokeria
1 dl turkkilaista jogurttia
200 g Philadelphia
Original -maustamatonta
tuorejuustoa
1 tl kanelia
1/2 tl inkivääriä
2 dl kuohukermaa
1 rkl vaniljasokeria

Ota 5 Oreo-keksiä sivuun koristelua varten ja murskaa loput monitoimikoneessa. Sekoita joukkoon voisula. Painele seos leivinpaperilla vuoratun, halkaisijaltaan n. 22 cm irtopohja-vuoan pohjalle sekä hieman reunoiille.

Sekoita kulhossa tomosokeri, kurpitsasose, turkkilainen jogurtti, tuorejuusto ja kaneli sekä inkivääri. Vatkaa kerma vaahdoksi, mausta se vaniljasokerilla ja käänteile täyteen joukkoon. Kaada täyte keksipohjan päälle.

Peitä vuoka kelmulla ja pakasta kakku yön yli. Ota kakku sulamaan n. 20 min. ennen tarjoilua, ripottele päälle murskattuja Oreo-keksiä.

LISÄÄ HERKULLISIA OREO-RESEPTIÄ: KEKSIHYLLY.FI

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

TOIMITUS

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Digipäällikkö Anni Vanamo-Sundström
Monimediatoimittajat Enna Koivunen ja Mari Koski
Digitoimittaja Katri Saukkonen (perhevapaalla)
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitusmyynti Maija Owie

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Mari Paalosalo-Jussimäki
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletoimittaja Iris von Knorring
Ruokatoimittaja Tiina Valkonen
Sometoimittaja Susanna Karhapää

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihe SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu
010 765 858 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa
omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi www.s-kanava.fi
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

KIRJAPAINO

Hansaprint

113. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 878 167 (MediaAuditFinland, 2016)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva
Jouni Harala
Tyyli
Mirkka Siusuoto

Kansijutun
kuvakulma vaati
kuvaaja Jouni
Haralalta pientä
heittäytymistä.
Kuvat otettiin
Haltialassa
Helsingissä.

Tässä
numerossa
Yhteishyvä
vieraili



Roosakuu alkaa!

Lokakuussa kerätään taas varoja suomalaiselle rintasyöpätutkimukselle ja syöpäpotilaiden tuki- ja neuvontapalveluille. Osallistua voit vaikka ostamalla Roos-nauhan. Niitä myyvät Sokokset ja kaikki S-ryhmän ruokakaupat kautta maan.

Seuraa meitä



Facebook



Pinterest



Instagram

KUVA ISTOCKPHOTO

Tervetuloa

Vapaus valita

Vuoden viimeinen neljännes on Suomessa omaperäinen. Se alkaa loka- eli liejukuukaudella ja jatkuu kuoleman kuukaudella, marraskuulla. Lokakuu tuntuu pitkältä ja on sitä. Se on vuoden pisin kuukausi: se kestää 31 päivää, 745 tuntia, kun yksi lisätunti tulee kesäajan muunnosta.

Minulle lokakuu tarkoittaa, että voin kieli- ja kulttuuritieteellisesti perustellen peruuttaa henkiseen perätilaani. Olen tavannut eristäytyä kyräileväksi ja muuttua epäsosiaalisiksi.

Tänä vuonna ajattelin kuitenkin kokeilla hyggeilyä. Tanskalaiset ovat maailman onnellisin kansa, eikä kynttilän valossa ja villasukissa ole mitään vikaa.



*"Välillä
on hyvä
hidastaa
tahtia."*

TÄMÄN NUMERON kansikuvan **Makwan Amirkhanista** ei ensimmäisenä tule mieleen hyggeily. Koti, perhe, King-koira ja lepo ovat kuitenkin tärkeitä tukipilareita myös vapaaottelijalle. Makwan on löytänyt itsensä monien vaiheiden kautta.

KOTOILUN LOMASSA ARKIASIAT on saatava rullaamaan. Käteisen saatavuudesta virisi keskustelu aiemmin syksyllä, kun S-ryhmä kertoi aloittavansa yhteistyön norjalaisen Nokaksen kanssa käteisautomaattipalveluiden parantamiseksi. Asiakasomistajat ovat jo pitkään esittäneet huolensa automaattien määrän vähenemisestä.

Vaikka digitaalisesta maksamisesta meuhkataan yhä enenevässä määrin, vanha totuus pitää kutinsa: gin tonic ja käteinen ovat aina muodissa.

Ei maailmaa tarvitse saada kerralla valmiiksi. Välillä on hyvä hidastaa tahtia ja iloita siitä, että jokin on mahdollisimman arkista ja helppoa. Silloin ollaan hyggeilyn ytimessä.

VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja



GO
Green



VIHREÄMMÄN ARKIRUOAN PITÄÄ OLLA HELPPOA.

Valmista GoGreenin tuotteilla
vihreämpi arkiruoka ja ole mukana
littalan 300 €:n lahjakorttien
arvonnessa, lisätietoja gogreen.fi.



RESEPTIT JA VINKIT GOGREEN.FI @GOGREENNORDIC  

jouuri nyt

Kohti valoa

Ripusta tunnelmavaloja
eri puolille kotia ja nosta
työpöydälle kirkasvalo,
niin et eksy syyspimeään.



OVENPIILEEN

Ripusta tunnelmallinen lyhty ulko-ovelle
ja sytytä kynttilä palamaan, niin kotiin
on mukava tulla iltapimeällä. Lyhty on
metallia. Myös harmaa ja valkoinen.
32 cm. 7,95 e, House.



TYÖPÖYDÄLLE

Jos kaamosväsymys iskee, napsauta
kirkasvalolaite päälle. Työpöydällä se
virkistää ja tuo helpotusta valon
puutteeseen heti aamusta alkaen.
TL30-Kirkasvalolamppu, 48,95 e, Beurer.



IKKUNAAN

Koristele koti valoilla! Led-valokranssin 136
valoa loistaa kauniin kirkkaana ikkunassa,
seinällä tai vaikkapa hyllyn päällä, eikä haittaa
vaikka kranssi jäisi paikoilleen jouluun asti.
Halkaisija 50 cm. 19, 95 e, House.

Kirkasvalo Prisma. Kranssi myös Kodin Terrat ja lyhty lisäksi S-Raudat.



Vaasa by night
voi olla eksoottinen elämys.

Vaasan parhaat

TÄÄLLÄ NUKUIN

Original Sokos Hotel Vaakunassa pääsee aikamatkalle 1920-luvun saaristoon. Nukkumaan käydessäni sammutin myrskylyhdyn talonpoikaissäänkyä vierestä.

TÄÄLLÄ SÖIN

Varasin paikan uudistuneen Amarillon The Tableen, jossa kaikki oli yhtä yllätystä: ruoka, seura ja esitykset. Illasta jäi virkistynyt mieli, täysi vatsa ja muutama uusi kaveri.

TÄTÄ OSTIN

Katselin taidevalikoimaa sillä silmällä Vaasan yli sata vuotta vanhassa kauppahallissa, mutta haaviini tarttui tuoretta Merenkurkun saaristossa pyydettyä kalaa.

Riko rutiini

Syysloma Vaasassa on juuri sopiva poikkeus arjen kaavasta. Samalla huomaat, ettei ketjuravintoloissa ole enää mitään tylsää.

Läpikotaisin tutut paikat ja ruokalistat eivät enää riitä. Nyt ravintolakäynniltä odotetaan elämyksiä.

”Nyt on kysyntää ravintoloille, jotka ovat miljööltään ja palvelultaan uniikkeja. Asiakkaat haluavat entistä yksilöllisempiä ravintoloita ja kokemuksellisia iltoja”, johtaja **Harri Havia** SOK:n Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta kertoo.

Elämyksellisyyttä tuovat pienet asiat, jotka poikkeavat tutusta kaavasta: aidot liekit, sor-

min syöminen ja yllättävä ympäristö. Niitä kaikkia löytyy Vaasan uusista ravintoloista.

Elokuussa avatussa Butcher & Bankerissa taistellaan tylsyyttä vastaan rockhenkisillä drinkeillä ja baariruoka-annoksilla.

Syyskuun lopussa auenneet Kokokana ja rento Venn-viinibaari ovat nekin uudenlaisia ravintoloita. Kokokanassa grillataan ruokaa avotulella puutarhajuhlatunnelmissa, Venn-baarissa voi piipahtaa pikaisesti tai viipyä vaikka pikkutunneille.

3 x koe Vaasassa

1



TILAA HENGITTÄÄ

Karun kauniit kalliit jäävät mieleen Merenkurkun saaristossa, joka on Suomen ainoa luontokohde Unescon maailmanperintölistalla.

2



VIELÄKÖ SE JATKUU?

Suomen pisin silta on pakko ylittää ainakin kerran. 1045-metrinen komistus yhdistää Raippaluodon saaren mantereeseen.

3



AINUTLAATUINEN POIKA

Nuori Billy Elliot uskoo unelmiinsa ja vaihtaa salaa nyrkkeilyäkin balettitunteihin. Tarinan imuun pääsee Vaasan kaupunginteatterin suurmusikaalissa.

UUTTA PÄHKINÄSUKLAAN YSTÄVÄLLE – VALITSE SUOSIKKISI!



Mmm...Marabou

Hei ihanuus!



Laatu on paras resepti.



Ruoka-Kalevala eli Makumuistoja Suomesta -kirjaa myydään kaikissa Prismoissa.

Kenen maut hihnalla?

Tältä näyttävät Ruoka-Kalevala-kirjan Juha Itkosen ja Outi Pakkanen ruokatarpeet hihnalla. Arvaatko, kumpi on kumman satsi? Oikean vastauksen näet sivun alareunasta.



Juha Itkonen



Outi Pakkanen

Alina Outi Pakkanen, yllinä Juha Itkosen vakio-ostokset. Lue kirjailijoiden haastattelut yhteilyhitystä.

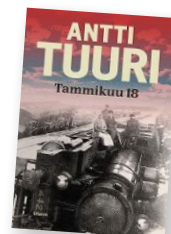
Historia herää henkiin



UHKA MENNEISYYDESTÄ

Professori Robert Langdon joutuu taas menneisyydestä kumpuavien salaisuuksien pyörteisiin. Yhtä aikaa yli 20 maassa julkaistava romaani on taatusti täynnä jännittäviä käänteitä.

Dan Brown: Alku. WSOY. 23,90 e (kaupoissa 3.10.).



KANSA SODAN PARTAALLA

Tositapahtumiin perustuva romaani kertoo itsenäisyyden Ahto Sippolasta, jonka pitäisi riisua 600 venäläissotilasta aseista Ylistarossa vuonna 1918.

Antti Tuuri: Tammikuu 18. Otava. 24,90 e.



SOPHIEN VALINTA

Saksalaisten valloittamassa ranskalaiskylässä 1916 Sophie joutuu tekemään vaikean valinnan. 90 vuotta myöhemmin Sophien muotokuva mullistaa nuoren lontoalaislesken elämän. Romaani yhdistää jännitystä, oikeusdraamaa ja rakkautta.

Jojo Moyes: Ne, jotka ymmärtävät kauneutta. Gummerus. 22,90 e. Kaikki kirjat Prismoista.

TEKSTI MARI PAALOSALO-JUSSINMÄKI KUVA AMANDA AHO JA MINNA KURJENLUOMA



Chiquita-banaani sisältää vitamiineja ja energiaa. Se on täydellinen välipala koululaiselle!

**Osallistu ja voita
play.chiquita.fi**

Arvomme joka päivä kivoja koulutarvikkeita!
Kampanja voimassa 18.9.-29.10.2017





Siivousyrittäjä
Tuulia Sundell
käy Riihimäen
ABC:lla aamu-
kahvilla miehen-
sä ja työparinsa
Markon kanssa.

TEKSTI ANNA TOMMOLA KUVA JUSSI HELTTUNEN

”Pitää tehdä kun voi”

Tuulia Sundell jakaa ympäröivät työpäivät miehensä Markon kanssa, mutta jaksaa vielä auto- ja fitness-kisojakin.

”Joka aamu viideltä aloitetaan työt. Kahdeksalta käydään jo kahvitaulla. Jossain välissä käyn salilla. Monesti illallakin lähdetään keikalle. Päivät ovat 10–12-tuntisia.

Meillä on ollut siivousfirma 16 vuotta. Emme mainosta, mutta aina puhelin soi. Asiakkaat tykkäävät, kun perhefirmasta tietää, kuka tulee.

Meillä on 8-vuotias poika ja asumme saman katon alla vanhempieni kanssa. Se helpottaa arkea. Monesti Veeti lähtee mukaan vaikka pihaan pyörimään, jos illalla on töitä. Hän on tottunut, että äiti on aina töissä.

Kesälomaa vietin viimeksi 2003. Muistan sen kuin eilisen! Viikonloput pidämme kyllä

vapaina, ja kesällä voi siirtää jonkun työn ja mennäkin Särkänniemeeseen.

Olen ajanut jokamiesluokassa kilpaa 12 vuotta. Marko tekee minulle autot. Nyt ajan vähemmän: harjoittelen Jari Bull Mentulan valmennuksessa body fitness -kisoihin. Treenaan kotona poseerauksia korkkareissa.

Minusta on tullut tällainen, ajaudun kaiken. Pitää tehdä asioita, kun voi. Koskaan ei tiedä, milloin on viimeinen päivä.

Marko on antanut minun mennä. Ei näin pystyisi elämään, jos hän ei venyttäisi siimaa. Ei me edes tapella. Marko vain sanoo kolmesti viikossa, että miten sä voit olla niin vaikea.”

Kahvilla

Tuulia Sundell, 38,
Tervakoski
KAHVIN JUON
Puolen litran
pahvikupista.
KAHVIN KANSSA
Keno.
PÖYDÄSSÄ
Mies ja molempien
kännykät.



ABC RIIHIMÄKI

Palvelut: aamiainen,
noutopöytä, lasten leikki-
paikka, ruokakauppa,
ABC-mobiilitankkaus,
Hesburger.

BFree
Be Wheat & Gluten Free

Maukas kiviuunissa valmistettu pitaleipä

Lämmitä vaikka paahtimessa ja täytä makusi mukaan!

Gluteeniton
UUTUUS
leipäosastolta



Vakuutukset kuntoon

Kilpapaionnostoa ja kuntoilua harrastavaa muusikkoa Anni Jääskeläistä, 38, kiinnostaa, millainen tapaturmavakuutus kannattaisi hankkia.

1 Millaisen tapaturmavakuutuksen tarvitsisin?

Jos harrastaisit liikuntaa vain kuntosi ylläpitämiseksi, tavallinen tapaturmavakuutus riittäisi. Kun kilpailet, kannattaa hankkia erillinen urheilijaturna. Se korvaa tapaturmia ja tyypillisiä vammoja laajemmin kuin tavallinen tapaturmavakuutus.

2 Millaisen vakuutuksen tarvitsen kilpailuihin?

Voit liittää tapaturmavakuutukseen lisäturvan, jolloin se kattaa lajisi kilpailuissa sattuneet vahingot. Lisäturvan voi liittää myös matkustajavakuutukseen, jos kilpailut ovat ulkomailla.

3 Kattaako tavallinen tapaturmavakuutus juoksutapahtumat?

Tapaturmavakuutus on voimassa urheilutapahtumissa,

joihin vakuutettu osallistuu harrastajana. Järjestäjä voi tosin edellyttää osallistujalta esimerkiksi lisenssin, pelipassin tai vastuuvapauslausekkeen allekirjoittamista.

4 Jos lihas venähtää pyöräillessä, kuuluuko se tapaturmavakuutuksen piiriin?

Vakuutus korvaa äkillisesti sattuneet, ulkoisen tekijän aiheuttamat vammat, myös muun muassa äkillisestä liikkeestä ja voimanponnistuksesta aiheutuneet venähdykset.

5 Korvataanko rikkoutuneet treenivälineet?

Vakuutuksesta korvataan henkilövahinkoja sekä niiden yhteydessä rikkoutuneet silmälasit. Muiden esineiden osalta korvattavuus kannattaa varmistaa kotivakuutuksesta.

Painonnoston lisäksi Anni pyöräilee, ulkoilee koiran kanssa, käy uimassa ja pelaa jalkapalloa ja jääkiekkoa.



Sinulla
Toissää

LähiTapiolan kehityspäällikkö Kirsi Katainen neuvo vakuutusasioissa.

TEKSTI NOORA VALKONEN KUVA MAIJA ASTIKAINEN

S-ETUKORTTI KULKEE KÄNNYKÄSSÄ

JÄIKÖ S-ETUKORTTI kotiin ja kaupassa harmittaa, kun Bonukset jäävät saamatta?

Ota mobiilibonus käyttöön, niin voit ottaa Bonuksen talteen älypuhelimella. Puhelinta vilautetaan kassalla lähimaksupäätteelle, joten Bonusten kirjaaminen käy entistä nopeammin. Bonukset voi kirjata mobiilisti useimmissa S-ryhmän toimipaikoissa, joissa toimivat lähimaksupäätteet.

Nyt mobiilibonus toimii Android-puhelimeissa, joissa on käyttöjärjestelmän 4.4 KitKat-versio tai uudempi sekä NFC-tuki.



NÄIN KIRJAAT BONUKSET PUHELIMELLA

1. Asenna puhelimeesi S-mobiilisovellus.
2. Klikkaa Oma kauppa -osiossa Tutustu ja Ota palvelu käyttöön.
3. Vie kaupassa puhelimen parin sentin päähän lähimaksupäätteestä. Odota, että pääte ilmoittaa Bonuksen kirjautuneen.


Tiesithkö?
390 e

on asuntolainan keskimääräinen kuukausierä nykyisellä korkotasolla, kun lainaa on 90 000 euroa ja maksuaikaa 20 vuotta.

Lähde: S-Pankki

**Makwan
Amirkhani ja
pitbull King
kulkevat aina
yhdessä.**





TEKSTI ANNA TOMMOLA KUVAT JOUNI HARALA TYYLI MIRKKA SIUSLUOTO

OMALLA REVIIRILLÄ

Vapaaottelija Makwan Amirkhani on asunut pakolaisleirillä, ongelmalähiössä ja treenisalien nurkissa. Siksi hän tietää, miten tärkeä koti ihmiselle on.

Kun äiti leipoi, se oli tuntien urakka: naan-leipiä tehtiin kerralla satoja, osa syötiin ja loput pakastettiin.

”Sen tuoksun ja maun muistan kotoa aina”, kertoo vapaaottelija **Makwan ”Maku” Amirkhani**, 28, yksi Suomen tunnetuimmista kamppailu-urheilijoista.

Makun koti on aina ollut Suomessa. Nelivuotiaaksi asti hän asui pakolaisleirillä, jonne kymmenhenkinen kurdiperhe oli paennut Iranin ja Irakin sotaa. Siitä elämästä hän ei paljon muista.

Kyselemällä on selvinnyt tämä: telтта tuhansien samanlaisten keskellä, monta perään katsottavaa lasta, aina joku lähdössä jonottamaan ruokaa, jauhopusseja, vettä.

Vuonna 1993 perhe sai turvapaikan Suomesta ja päätyi Pohjanmaalle, vaasalaiseen kerrostaloon.

”Se on ensimmäinen paikka, jota kutsun kodiksi.”

Makulle koti on aina ollut siellä, missä perhekin. Ihmisiä kotona riittikin, kolme poikaa, viisi tyttöä, äiti ja isä.

”Lapsena kyllä kirosin sitä, ettei minulla koskaan ollut omaa huonetta ja omaa rauhaa. Aina kun joku lähti kotoa, muutimme pienempään asuntoon.”

Viisivuotiaana Maku aloitti painiharrastuksen ja löysi paikkansa maailmassa. Koulussa häntä kiusattiin, mutta salilla sai olla oma itsensä.

ISÄN PAIKKA TYHJENÄ

Vuosi Suomeen tulon jälkeen Makun isä kuoli liikenneonnettomuudessa. Äiti ja lapset muuttivat Vaasan keskustan laidalle puutaloon.

”Se oli paras koti, missä olen lapsena asunut. Koko kortteli hyväksyi meidät.”

Kouluvuosiin isän poissaolo jätti jälkensä. Äiti teki parhaansa, mutta ei pystynyt pitämään poikia kurissa.

”Siinä iässä isää olisi tarvittu. Jos ei ole isäahmoa kertomassa, mikä on oikein ja

väärin, aika herkästi tulee askelia väärään suuntaan.”

Kolmannella luokalla Maku lintsasi serkkupoikien kanssa kolme päivää putkeen. He nousivat aamukahdeksalta, mutta menivät koulun sijasta salille, nukkuivat seiväshyppypaikan patjoilla, nyrkkeilivät ja painivat. Läksytyshän siitä seurasi, kun isovelji sai kuulla.

Makua naurattaa.

”Ei meille tullut mieleenkään, että jäisimme kiinni, niin pieniä olimme.”

Edessä oli kuitenkin lisää hölmöilyjä.

MAAILMA ON EPÄREILU PAIKKA

Vihreästä puutalosta Maku muutti maahanmuuttajien asuttamaan Olympia-kortteli-lähiöön.

”Se oli väärä veto”, Maku sanoo suoraan.

”Oli tärkeää, että maahanmuuttajalapsina asuimme paikoissa, joissa on suomenkielisiä kavereita. Opimme maan tavat.”

Kerran Maku ehdotti chatissa tapamista kivalle tytölle. Kun tämä kuuli, missä poika asuu, suhde loppui ennen alkamistaan. Tyttöä oli kielletty käymästä Olympiakorttelissa.

”Lähiössä olikin paljon ongelmia. Siellä oli paljon nuorta sakkia, joiden elämä ei ollut turvallista”, Maku muotoilee.


”Ympäristö vaikuttaa paljon siihen, millainen riski lapsella on ajautua vaikeuksiin. Maailma on epäreilu paikka. Kun sen tietää, ei ole ensimmäisenä osoittelemassa sormella muita.”

Makukin oli välillä mukana näpistelyissä ja tappeluissa. Paljon jäi onneksi tekemättä, koska treenit veivät aikaa. Usein hän sai kuulla painikisoista tai leireiltä tullessaan, millaisiin vaikeuksiin kaverit olivat viikonlopun aikana joutuneet.

”Urheilu pelasti minut.”

”Fyysinen vahvuus ei riitä, jos mieltä ei hallitse.”





Pakolaisleiristä,
kiusaamisesta ja
isän kuolemasta
selvinnyt Maku
haaveilee omasta
perheestä.

*”Viha ei ratkaise
mitään. Kukaan ei
ole voinut valita,
mihin kansalli-
suuteen tai ihon-
väriin syntyy.”*

VAHVA KEHO EI VIELÄ RIITÄ

Yläasteiässä Makun perhe muutti Turkuun. Äidin kodista Turussa tuli Makun turvasatama. Hän muutti jo 16-vuotiaana yksin Kotkaan, aloitti urheilulukion ja treenasi kovaa. Sitten kaksi kaveria kuoli lyhyen ajan sisällä. Maku jätti koulun kesken ja palasi äidin luo.

”Jos itse saan lapsen, en lähetä häntä teini-ikäisenä kauas kotoa. Fyysinen vahvuus ei riitä, jos mieltä ei hallitse.”

Seuraavat vuodet Maku yritti käydä koulua, muttei oikein onnistunut. Veri veti salille, aamulla oli vaikea jaksaa herätä kouluun ja koska rahaa ei ollut edes vaatteisiin, töitäkin piti tehdä: muut-tokeikkaa, portsarin hommia, pizzan-paistoa. Usko menestykseen ja omaan itseensä horjui monta kertaa.

”Vaikeudet vahvistavat. Menestyksen nälkä on ajanut minua eteenpäin”, Maku sanoo.

”Niin alas kuin vajoat, niin ylös voit päästä. Urheilu on opettanut, ettei oikotietä ole.”

KOTI-IKÄVÄ ASUU URHEILUKASSISSA

Reissaaminen jatkui, kun Maku pääsi Pajulahden urheiluopistoon opiskelemaan liikunnanohjaajaksi. Valmistuttuaan hän alkoi osallistua vapaaottelun ammattilaistapahtumiin ja majaili saleilla eri puolella Suomea.

”Porvoossa bunkkasin salin yläkerrassa. Nukuin, treenasin ja söin samassa osoitteessa.”

→

”Lapsia voi tehdä kuka vain, mutta hyväksi vanhemmaksi tulee harva.”

Vuonna 2015 Maku teki sopimuksen Ultimate Fighting Championship -organisaation kanssa. Seurasi pitkiä harjoittelujaksoja Tukholmassa, Irlannissa ja Lahdessa, uusia saleja, irrallisuuden tunne ja kodin ikävä.

”Koko elämäni oli urheilukassissa”, Maku sanoo.

”Mitään ei voinut suunnitella. Näin kaupassa jotain ja ajattelin, että tuo näyttäisi kivalta olohuoneesta, mutta eihän sitä kannattanut ostaa. Kaipasin omaa paikkaa, johon saisin palkinnotkin esille.”

JOKA PÄIVÄ ON SIIVOUSPÄIVÄ

Paljonko tuo tienaa, ettei sen tarvitse tehdä muuta kuin urheilla? Sitä Maku lapsena mietti. Kun voitetuista UFC-otteluista sitten alkoi rapsahdella kymppitonni palkkioita, hänen oli vaikea tajuta sitä todeksi.

”Hetkeksi tuli fiilis, että elän sadussa.”

Otteluvoitot ovat tuoneet Makulle ensimmäisen oman kodin. Hän on asunut jo puoli vuotta kerrostalon ylimmässä kerroksessa Turun keskustassa. Neliöitä on 75 ja isolta parvekkeelta maisema Tuomiokirkolle ja Aurajoelle. Siellä voi rauhassa kulkea pelkissä bokseissa ja tohveleissa.

”Tykkään katsella televisiota hierontaa-sängyssä tai vain pyöritellä asioita mielessä. Tiskaan, pesen pyykkiä ja laitan ruokaa. Siivoan joka päivä. Kaukosäätimen pitää löytyä oikeasta paikasta.”

Turun-kodissa Makun kaikki 400 painista ja vapaaottelusta saatua palkintoa mahtuvat esiin. Ne ovat ainoat esineet, jotka ovat kulkeneet mukana kodista toiseen.

KOIRATON KOTI ON TYHJÄ

Tärkeintä ensimmäisessä omassa kodisakin ovat ihmiset. Maku jakaa asuntonsa ystävänsä kanssa. Jääkaappi on yhteinen ja kumpikin käyttää vapaasti kaikkea, mitä kämpästä löytyy.

”Ei minua haittaa, vaikka Leo käyttäisi

minun vaatteitani”, Maku sanoo.

Kotiin hän kutsuu usein kaverinsa. Treenien jälkeen joku yleensä ehdottaa, että mennään ulos syömään, mutta Maku kutsuu porukan luokseen kokkaamaan.

”Kotona saa terveellisempää ruokaa ja tietää, mitä syö. Enää ei voi vetää energiajuomia niin kuin nuorena. Pitää miettiä, mistä kroppa tykkää. Yritän myös välttää lihaa.”

Kaverit käyvät muutenkin kylässä melkein joka päivä.

”Kun ovikello soi, ei tarvitse miettiä, kuka siellä on. Koira haistaa tutut näkemättäkin.”

Puolen vuoden ikäinen pitbull King ja sen isäntä ovat erottamattomat.

”Olen Kingin kanssa aina. Mihin menenkin, se tulee mukaan. Jos siskoni vie sen joskus äidin luo käymään, koti tuntuu tyhjältä.”

SE MIKÄ TEKEE ONNELLISEKSI

Seuraavaa kotiaan varten Maku on jo hankkinut 3 000 neliön tontin Raisiosta. Sen ympärillä on aita, tietysti. Oma rauha ja oma reviiiri ovat Makulle tärkeitä.

Toistaiseksi mies käy tontillaan vain ajelemassa nurmikkoja.

”Nyt keskityn urheiluun Ajattelen urheilua ensimmäiseksi aamulla ja viimeiseksi illalla. Urheilu tekee minut onnelliseksi.”

Sen Maku kuitenkin tietää jo nyt, että jonain päivänä Raisioon nousee iso omakotitalo. Sen toisessa puoliskossa asuu sisarus, toisessa Maku ja äiti.

”Ja toivottavasti talon pihalla leikkii lapsia. Ajattelen perheen perustamista usein, mutta niin isoa ratkaisua pitää miettiä tarkasti. Lapsia voi tehdä kuka vain, mutta hyväksi vanhemmaksi tulee harva.”

VIHA NÄKYVÄ KATSEESSA

Haluaako tällaiseen maailmaan ylipääntään tehdä lapsia? Sitä Maku on välillä pohtinut, viimeksi Turun keskustassa



Vapaaottelijan työ on
pääasiassa treenaamista.
Viimeksi Maku otteli
maaliskuussa.

elokuussa tapahtuneen puukotusiskun jälkeen.

”En tajua sitä. Mikä ihmisessä voi mennä niin pieleen, että hän haluaa tehdä jotain tuollaista?”

Pahinta on viha, jota teot lietsovat. Maku näkee sen katseista kadulla, vaikka itse hymyilee ja yrittää tietoisesti näyttää vaarattomalta.

”Viime aikoina on jo monta kertaa käynyt niin, että vastaantulija katsoo epäilevästi. Vasta kun hän tunnistaa kasvoni tv:stä, asenne muuttuu. Se on surullista”, Maku sanoo.

”Ymmärrän, että ihmisillä on halu

suojella reviiriään ja pitää maa turvallisen paikkana, mutta on eri asia, miten ne tekee. Viha ei ratkaise mitään. Kukaan ei ole voinut valita, mihin kansallisuuteen tai ihonväriin syntyy.”

Naapureita Maku katsoo silmiin ja tervehtii. Aina kaikki eivät vastaa.

”Mutta en voi yhden ikävän kohtaamisen takia alkaa ajatella, että kaikki ovat rasisteja”, hän sanoo.

”Eivät lapset ole ennakkoluuloisia, ellei joku siihen opeta. Kouluvierailuilla tulee aina sikaposiitiivinen fiilis, kun näkee, miten eri maissa syntyneet nuoret tulevat toimeen keskenään.” ■

Sokoksen brändilähettiläs

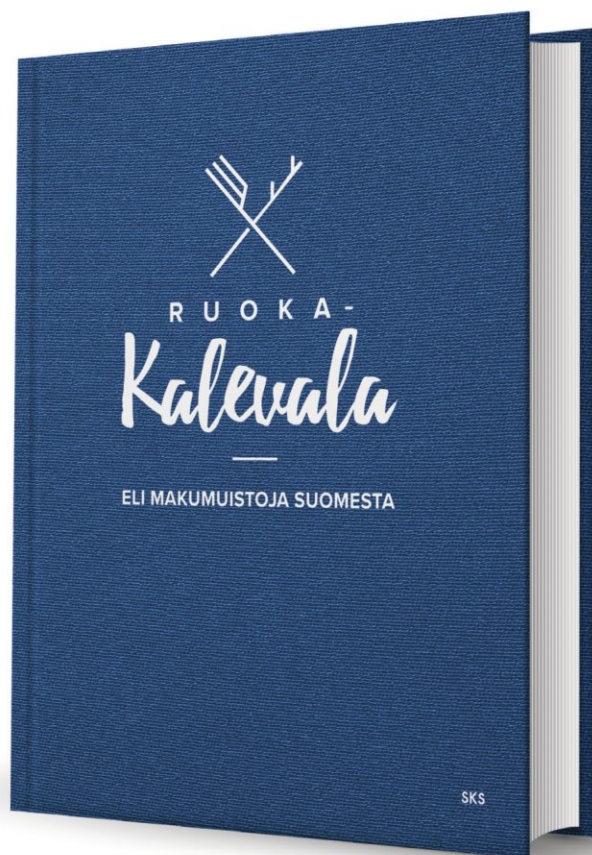
VAPAAOTTELIJA Makwan Amirkhani on Sokoksen brändilähettiläs ja esiintyy muun muassa Sokoksen tv-mainoksissa.

MARI SAINIO on kirjoittanut Amirkhanin elämäkerran. Makwan-niminen kirja ilmestyi syyskuussa. Se löytyy myös Prismoista ja kirjoja myyvistä Sokoksista. Hinta Prismoissa ja Sokoksissa on 24,90 e.

VAPAAOTTELUMATSI Makwanilla oli viimeksi maaliskuussa. Yhteishyvän mennessä painoon seuraavasta ottelusta ei ollut vielä virallista tietoa.

Suurteos.

*Suomi
Finland*
100



Pienhintana.

Parasta ennen. Parasta nyt?

Ruoka-Kalevalaan on koottu satojen suomalaisten koskettavimpia makumuistoja. Se kertoo myös ruokakulttuurimme suuresta muutoksesta. Kirjailijat Juha Hurme, Virpi Hämeen-Anttila, Juha Itkonen, Rosa Liksom, Enni Mustonen, Outi Pakkanen, Salla Simukka sekä Pajtim Statovci maustavat yhteistä makumuistotarinaamme.

Ruoka-Kalevala – eli makumuistoja Suomesta. Toimittanut Jani Kaaro.

NYT MYYNNISSÄ 15,90€

MARKET

PRISMA

Sale

alepa



SKS

S-RYHMÄ

Martat

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



Sää, mää ja ne muut



Kun raekuuro yllätti veneretkellä heinäkuun puolivälissä ja ennestäänkin hyinen järvi viileni pari astetta, olisin myynyt kesämökkimme eurolla. Ostajia ei näkynyt. Ainoastaan minä ja likomärkä koirani, järven ainoat elolliset olennot, tuijotimme toisiamme murheelisina veneessä.

Kun saimme kesävieraita aurinkoisesta Provencesta, meitä hirvitti jo etukäteen kuinka ihmispolot selviäisivät arktisesta kesästämmme. Ennen kuin ehdin edes pahoitella vallitsevaa säätilaa, vieraamme puhkesivat suomalaisen luonnon vehreyden ja virkistävän viileän sään ylistykseen. Kaikki oli kuulemma ihastuttavan vihreää ja jopa sateen ropina peltikatolla pelkästään hauskaa. Siellä etelässä oli kuulemma niin kurjan kuumaa, ettei mitään jaksanut tehdä.

Heinäkuun lopussa soitin Norjaan kyselläkseni turvapaikkaa vuonojen suojusta. Ennen kuin pääsin asiaan, puuskahti ystäväni Bergenissä sataneen 24 vuorokautta yhteen menoon ja kesän sisältäneen ainoastaan kaksi aurinkoista päivää. Hänen mielestään suomalainen kesäsää kuulosti paratiisilta.

En luovuttanut ihan niin vähällä. Varatesani tulevan joululomamme viidakkoretkeä ruikutin malesialaisen kansallispuiston virkailijalle alkavasta pimeästä vuodenajasta.

Oletin, että valoon ja sametinpehmeään trooppiseen ilmastoon tottuneelta sentään heruisi jokin sympatian ilmaus meille pohjoisen kärsijöille.

Hyväkäs äityi ihailemaan neljää vuodenaikaamme sekä valon ja säätyyppien vaihtelun tuomaa riemua pelkän kuivan ja märän kauden sijaan. Hän haaveili, että saisi jonain päivänä tehdä ja heittää lumipallon. Sillä hetkellä olisin mielelläni heittänyt häntä sellaisella.

Minusta toteamus säästä pukeutumiskysymyksenä on aina ollut jotenkin yltiöpositiivinen. Kurja sää on kurjaa säää kerros-pukeutuneenakin. Mutta silti, vuoden pimeän puoliskon nyt koittaessa, on tässä pohjoisen ilmaston vaihtelevuudessa ja ihmisten selviytymiskyvyssä jotain ihailtavan ainutlaatuista. Ainakin muiden mielestä.

*Malesialainen
haaveili, että saisi
tehdä lumipallon.
Olisin mielelläni
heittänyt häntä
sellaisella.*





OLLAAN VAAN JA kotoillaan

Tanskalaiset ovat oivaltaneet, miten kotona olemisesta nautitaan. Hyggeilyyn eli kotoiluun ei tarvita kuin lempeä asenne.

KOONNUT IIRIS VON KNORRING, TIINA VALKONEN JA TAINA SALOVAARA
KUVAT ANNA HUOVINEN JA MAIJA ASTIKAINEN



Karkeakarvainen kääpiö-
mäyräkoira Taika haluaa
olla kaikessa mukana ja
nukkuu mieluiten sylissä.

HYVÄÄ KANSALLISTA KORVAPUUSTI- PÄIVÄÄ!

Suomi juhlii korvapuusteja 4. lokakuuta. Katso perinteinen resepti osoitteesta yhteishyvä.fi. Jos haluat kokeilla jotain uutta, tsekkaa toffeella ja puolukalla maustettujen puustien ohje Ruoka-liitteestä.



3 x suklaan- ystävän latte



Tummaa suklaata



Fariinisokeria



Chilijauhetta

CHILI-SUKLAALATTE: Kuumenna pari desiä maitoa ja 3–4 palaa tummaa suklaata kattilassa vispilällä voimakkaasti sekoittaen. Laita ruokaluskallinen fariinisokeria ja ripaus chilijauhetta suureen kahvikuppiin. Lisää desi vahvaa kahvia ja kaada päälle suklaamaito.



Valkosuklaata



Kanelia



Kardemummaa

MAUSTEINEN VALKOSUKLAALATTE: Kuumenna kaksi desiä maitoa, kolme palaa valkosuklaata, ripaus kanelia ja hyppysellinen kardemummaa kattilassa koko ajan sekoittaen. Laita desi kuumaa, vahvaa kahvia korkeaan lasiin ja kaada päälle valkosuklaamaito.



Minttusuklaajäätelöä



Kermavaahtoa



Tuoretta minttua

MINTTU-SUKLAALATTE: Vaahdota puoli desiä kuohukermää. Kuumenna desi maitoa kattilassa koko ajan vispaten. Pyöräytä iso pallo minttusuklaajäätelöä korkean lasin pohjalle. Lisää desi kuumaa kahvia ja maito. Lusikoi kermavaahto pinnalle ja viimeistele silputulla tuoreella mintulla.

”Hyggeily on rentoa puuhastelua”

Faiz Alsuhaileille kotoilu on elämäntapa. Hän neuvoo, miten oman mielentilan saa viritettyä hyggeen.

Miten aloittaisin hyggeilyn?

Kyse ei ole siitä, mitä teet, vaan miten. Syö sunnuntaina aamiaista pitkään. Lue lehti hitaasti ja kuuntele rauhallista musiikkia. Jätä kännykän räpläys ja rauhoitu tunnustelemaan kahvin tai teen makua kaikilla aisteilla.

Miten saman fiiliksen saa sovitettua arkirumbaan?

Älä suorita arkisia puuhia kuin ankeita tehtäviä. Hyggeily on rentoa puuhastelua, jonka vastakohta ovat kiire ja suorittaminen. Laita kivaa musiikkia soimaan, kun silität paitoja tai peset pyykkiä.

Stressaan vieraiden tulosta.

Miten osaisin ottaa rennommin?

Laske kynnystä. Kutsu ystäviäsi käymään, vaikka et olisi ehtinyt siivota tai laittaa gourmet-ateriää. Parasta yhdessä olemista on se, kun kukaan ei stressaa, mais-tuuko ruoka varmasti jokaiselle.

Miten voin järjestää

kotini hyggemäisesti?

Luo kotiin sopukka, jossa juuri sinulla on kivaa. Se voi olla pöytä valoisan ikkunan edessä tai leveä ikkunalaute, jolla voi istua ja nauttia näkymistä. Älä murehdi siitä, onko koti järjestyksessä.

Voiko töissä kotoilla?

Kyllä! Kööpenhaminassa työpaikallani oli perjantaisin tiimin aamiainen. Keskustelimme kaikesta muusta kuin työstä. Kukaan ei halunnut olla perjantaisin poissa.

Teksti Noora Valkonen



Faizul Alsu hail on 35-
vuotias tilastotieteilijä.
Hyggen kotimaassa
Tanskassakin asunut Faiz
viihtyy nyt Helsingissä.

EI VAADI
AJATUS-
TYÖTÄ

Sukkana apuun

Yhteishyvän Facebook-ystävät kertovat, mihin mihin kaikkeen he käyttävät villasukkia.

”Ihmettelin täytettyä villasukkaa ystäväni auton konepellillä. Sisällä oli kissanhiekkaa, joka imee itseensä kosteutta eikä lasi huurru.”

”Käytän villasukkaa termoksena pitämään kuuman juoman lämpimänä. Pyyhin sukalla myös pölyt lampujen päältä.”

”Villasukat Crocseissa korvaavat saappaat.”

”Olen nähnyt tosi hienoja käsinukkeja, jotka on tehty villasukista.”

”Villasukasta syntyy upea pää keppihevoselelle.”

”Olen korjannut mökillä vetävän ikkunan tilkitsemällä raon isoisan vanhoilla villasukilla.”

”Sujautan kännykän laukkuun villasukassa, kun lähdän aamulla bussipysäkille. Näin puhelin pysyy pakkasellakin lämpimänä. Jos siis maltan pitää sen laukussa.”



TARMON-PUUSKAAN!

Katso Novitan villasukka-ohje: yhteishyvä.fi Vaalean- ja graffitinharmaat sekä vadelmanpunaiset langat Prismasta.



Näin sisustat kotoisasti

Sisustussuunnittelija Laura Merilän teeseillä luot hyggemäistä tunnelmaa kotiin.

1 Paperit pois pöydältä, huolet pois mielestä

Laita kaappiin paperit, jotka muistuttavat tekemättömistä asioista ja aiheuttavat kaaosta.

2 Viisas valitsee tuoksut harkiten

Käytä huonetuoksua. Se voi olla kotoisa, kukkaisu tai heikullinen. Tuoksutikuilla saat säädettyä voimakkuutta. Kokeile öljy- tai tuoksukynttilöitä.

3 Päivitä kodin ilme omasta kaapista

Kaiva esille maljakoita, kynttilöitä tai koriste-esineitä, jotka ovat

olleet kaapin perukoilla. Vanhat esineet tuntuvat kuin uusilta.

4 Valaistus luo harmonian

Hanki himmennettäviä valaisimia ja kohdista valonlähteitä eri pinnoille. Kun valon väri eri valaisimissa on sama, valaistus on harmoniassa.

5 Kukat elävöittävät tilan kuin tilan

Osta leikkokukkia. Valitse kimpun vaikka eucalyptusta, jalo-leinikkiä, lumipalloheisiä, neilikkaa tai arabiantähdkikää. Vaaleita ja vihreitä sävyjä yhdistelemällä saat raikkaan asetelman.

Teksti Noora Valkonen



Laura Merilä on sisustusalan yrittäjä, jonka apua sisustussuunnitteluun voi tilata esimerkiksi Tuusulan Kodin Terrasta.

Vinkeki

Omenasiideri sopii juustojen kyytipojaksi.

SULATETTU CHEDDAR

on dippikastikkeiden kunkku. Sekoita 2 dl ruokakermaa ja 2 tl vehnä jauhoja. Kiehauta ja lisää 160 g raastettua cheddaria. Kuumenna sekoitellen, kunnes juusto sulaa. Lisää silputtuja jalapenoja maun mukaan.

Ilta vain itselle

Ihania juustoja ja lasi lempijuomaa, siinä hemmotteluillan helpoin kaava. Tuunaa juustot karamellipähkinöillä ja hillolla.

SUOLAISEN MAKEAT KARAMELLIPÄHKINÄT

istuvat täydellisesti juustopöytään. Sulata pannulla 2 rkl voita, lisää 2 rkl sokeria, 1 tl siirappia ja 100 g saksanpähkinöitä. Kuumenna sekoitellen 5–10 minuuttia. Mausta sormisuolalla.

MAUSTEINEN OMENAHILLO

sopii sinihomejuuston seuraksi. Pane kattilaan ½ kg kuorittuja paloiteltuja omenoita, 1 kanelitanko, 2 neilikkaa, 1 tähtianis ja ½ dl vettä. Hauduta pehmeäksi, lisää 1 dl hillisokeria ja ½ dl sitruunamehua. Keitä 10 minuuttia.

ROQUEFORT on ranskalainen sinihomejuusto. Suolainen juusto rakastaa makeaa hilloa.

MANCHEGO on espanjalaisten ylpeys ja makupari makeille pähkinöille. Kokeile hunajan kanssa!

BRIE on valkhomejuusto. Tarjoa se huoneenlämpöisenä, jotta aromit pääsevät oikeuksiinsa.

Vinkeki

Pujottele maisteluvartaisiin erilaisia juustoja.

VALIO KARELIA on 100-vuotiaan Suomen kunniaksi tehty juusto, joka sopii herkkuteluun ja ruoanlaittoon.



Leffailta on pop

Jännittävän leffan seuraksi sopivat tulisen makeat popcornit: Sulata 25 g voita kattilassa, lisää puoli desiä vaahterasiirappia, ripaus cayennen-pippuria, mustapippuria, kanelia ja suolaa. Kiehauta ja sekoita puoleentoista litraan maustamattomia poppareita. Lisää popparireseptejä: yhteishyvä.fi!

"Hygessä on kyse turvallisuudentunteesta. Siksi hygge on merkki siitä, että luottaa niihin, joiden seurassa on, ja siihen, missä on."

Meik Viking: Hygge - hyvän elämän kirja (Readme.fi)



Helppoa kuin listan teko

Jos kauppaan lähteminen ei nappaa, tilaa ruoat netistä kotiovelle. Foodie.fi-palvelussa voit tehdä ostoslistan ja tilata kauppakassin kotiinkuljetuksella tai noutopisteeseen. Palvelusta löydät myös paljon reseptejä, joita voit tallentaa ja joista voit lisätä aineksia suoraan ostoslistalle. Kun merkitset suosikkituotteesi, seuraava ostosreissu Foodiessa on taas vähän helpompi.

Liekin valossa

Näin teet maailman nopeimman syyssiivouksen: sammuta valot, sytytä kynttilöitä ja rojahda sohvalle.



Kuviokynttilä, 7 x 15 cm. 9,95 e, Havi's.



Pallokynttilä, 6 x 8,2 cm. 11,95 e, Puttipaja.



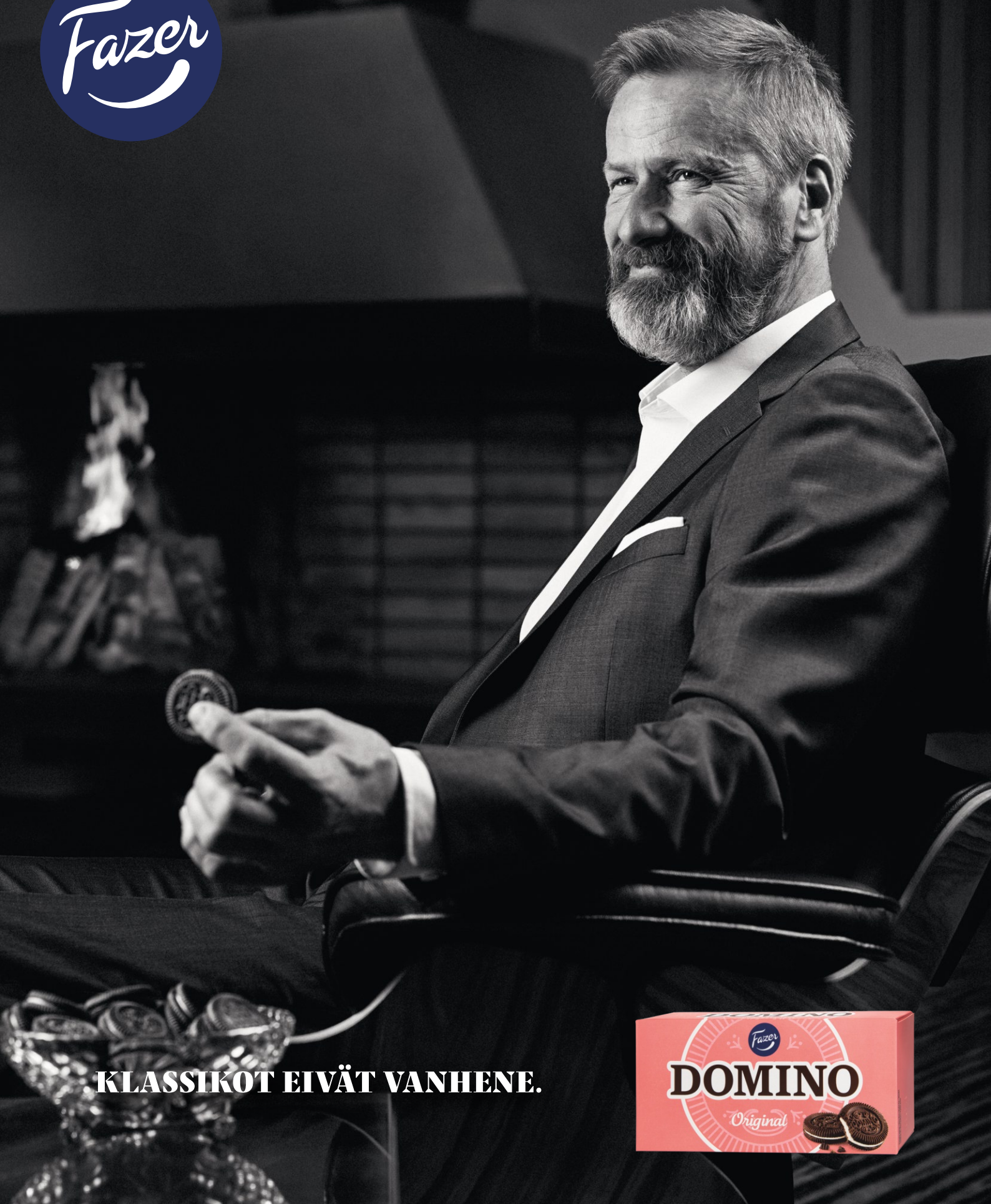
Tuoksulämpökynttilä, 12 kpl/pkt. 5,90 e, Havi's.



Kynttilälasi, 10 cm. 12,95 e. Broste Copenhagen.

KUVAT IANNA HUOVINEN STOCKPHOTO JA VALMISTAJAT

Sokokset. Valikoimat vaihteleva myymälöittäin.



KLASSIKOT EIVÄT VANHENE.





PARHAAN PIZZAN SALAISUUS

Tuplakohotettu taikina,
tomaattikastike uunissa ja muut
vinkit, joiden avulla teet pizzasta
parempaa kuin koskaan.

TEKSTI ANU BRASK KUVAT PIA INBERG

NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISEN PIZZAN

1. Liuota 25 g hiivaa 2 dl:aan kädenlämpöistä vettä. Vaivaa joukkoon 5 dl durumjauhoja. Lisää 1 tl suolaa ja 2 rkl öljyä. Kohota 30 minuuttia, painele taikinaa muuttaman kerran ja kohota uudelleen. Mitä pidempi kohotus, sen maukkaampi pohja.

1



2. Sekoita uunivuoassa 800 g tomaattimurskaa, 2 rkl tomaattipyreetä, raastettu puna- ja valkosipuli. Lisää 2 dl kiehuva vettä, 2 rkl oliiviöljyä, laakerinlehti, kuivatua basilikaa, suolaa, sokeria ja mustapippuria. Hauduta tunti 180-asteisessa uunissa, sekoita välillä.

2



3. Sääda uuni 250 asteeseen. Muotoile pohja jauhotetulla alustalla käsin, älä kauli. Tee pellillinen tai pienempiä pizzoja. Painele pohja aitoon napolilaiseen tyyliin taikinalapalan keskeltä kohti reunoja, korkeintaan kolmen millin paksuiseksi.

3



4

4. Levitä tomaattikastike pohjalle. Revi pehmeää mozzarellaa sinne tänne tomaattikastikkeen päälle. Älä peitä koko pizzaa juustolla! Lisää muutama kirsikkatomaatti. Pakasta ylijäänyt kastike seuraavaa kertaa varten.



5

5. Jos et omista pizzakiveä, kuumenna pelti uunissa ja nosta pizza kuumalle pellille leivinpaperin avulla. Näin matkit kiviirinaunua ja lopputuloksena on rapea pohja. Paista 10–15 minuuttia, kunnes pinta on saanut kauniin värin.

6

6. Viimeistele pizza valkosipuliöljyllä ja tuoreella basilikalla. Nauti sellaisenaan tai nosta pöytään lisätytteet, joilla jokainen ruokailija voi tuunata oman palansa. Katso ohjeet alta.



3 x tuplatäyte

Kata pöytään lisukkeita, joista jokainen ruokailija voi kasata pizzan päälle mieleisensä.



VALKOSIPULI-OREGANOÖLJY

4 valkosipulinkynttä + 4 rkl oliiviöljyä + ripaus suolaa + kuivattua oreganoa



RUCOLA-SITRUUNASALAATTI

rucolaa + 1 sitruunan mehu ja raastettu kuori + 2 rkl öljyä + 1 rkl balsamiinietikkaa + suolaa



KINKKU-TOMAATTIMIX

1 pkt ilmakuivattua kinkkua + ½ dl aurinkokuivattua tomaattia siivuina + 2 rkl tomaattien öljyä + ½ tl kuivattua rosmariinia

PIZZAVINKIT

- Käytä hiivaa puolet normaalista, tee taikina kylmään veteen ja kohota yön yli jääkaapissa. Pitkä kohotus antaa taikinalle makua.
- Hyvä kastike takaa herkullisen pizzan. Hauduta huolellisesti, maistele ja lisää tarvittaessa mausteita ja tilkka punaviinietikkaa.
- Jos pizzassasi on paljon täytteitä, laita juusto niiden alle. Pohjan läpi tuleva lämpö sulattaa juuston, mutta ei paista sitä kovaksi.
- Lisää oregano pizzaan ennen paistamista. Yrtti sulautuu ihanasti juustoon.
- Älä laita pizzaan kaikkia lempimakujasi, vaan valitse muutama laadukas täyte. Italiassakin pizzan täytteet voi laskea yhden käden sormilla.
- Vaivaa taikina ja tee kastike etukäteen. Illalla muotoilet vain pohjat, levität täytteet ja paistat. Nälkä talttuu puolessa tunnissa!

Mauستetahnojen MATKASSA

Osta pieni purkki ja purjehti peston kyydissä Välimerelle, matkusta curryn kera kaukomaille ja käy tahinin kanssa Lähi-idässä.

TEKSTI ANU BRASK KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN



PIRTEÄ INKIVÄÄRITAHNA

Kätevää inkivääritahnaa voi käyttää samaan tapaan kuin tuoretta inkiväärin juurta, mutta välttää kuorimisen ja raastamisen vaivalta. Käytä teelusikallinen tai kaksi itämaisiin ruokiin, kastikkeisiin ja marinadeihin. Kokeile myös smoothieen, leivonnaisiin tai teehen.

Kiireisen kana-kasvisvokki

Kuumenna 2 ruokalusikallista vihreää currytahnaa pannulla öljyssä. Lisää 400 grammaa broilerinsuikaleita ja paista kypsäksi. Sekoita joukkoon puoli kiloa vihreitä kasviksia ja pari desiä kookosmaitoa. Kiehauta ja viimeistele limen mehulla ja korianterilla.

POLTAVAN PUNAINEN THAICURRYTAHNA

Punainen thaimaalainen currytahna on valmistettu punaisista chileistä, tuoreista yrteistä ja maustekasveista. Aidonmakuisen thaimaalaiseen punaiseen curryyn tarvitaan vain muutama lusikallinen tahnaa. Se sopii liha-, kana-, kala- ja kasvisruokiin. Avattu purkki säilyy jääkaapissa useita viikkoja.

VOIMAKAS VIHREÄ CURRY

Thaimaalainen vihreä curry on monen mausteen seos. Siinä on vihreää chiliä, itämaisia mausteita, limen lehtiä ja sitruunaruohoa. Mausteinen tahna sopii patoihin, vokkeihin, keittoihin ja marinadeihin. Herätä tahnan voimakas maku kuumentamalla sitä pannulla tilkassa öljyä ja lisää kypsennettävät ainekset. Näppärää!

VÄRIKÄÄT PESTOT

Italialainen pesto maustaa tietenkin pastan, mutta monikäyttöinen tahna kannattaa ottaa käyttöön muutenkin. Pestot ovat täynnä makua, joten ne sopivat loistavasti broilerin, kasvien, kalan, pizzojen, keittojen ja kastikkeiden maustamiseen.

TUHTI TAHINI

Murskatuista seesaminsiemenistä valmistettu tahini on Lähi-idässä paljon käytetty tahna ja kikherneistä valmistetun hummuksen perusraaka-aine. Kokeile tahinia dippikastikkeissa, lämpimissä ruoissa ja salaateissa tai sipaise sellaisenaan leivän päälle. Lähi-idässä tahinia käytetään jopa leivonnassa. Kalsiumpitoinen tahini on hyvä lisä kasvisruokavalioon.

KATSO SITRUUNA-
TAHINIKASTIKKEEN
OHJE RUOKA-
LIITTEESTÄ (S. 4).

Mausta
pestolla
arkinen pasta
tai sipaise
juhlanan uuni-
kalan pintaan.

TUNNETKO PESTOT?

PESTO GENOVESE

on basilikasta, juustosta, pinjansiemenistä, valkosipulista ja oliiviöljystä valmistettu klassikko.

PESTO AL LIMONE

on raikasta sitruunalla maustettua basilikapestoa.

PESTO ROSSO

maistuu aurinkokuivatuilta tomaateilta ja tomaattisoseelta.

PESTO ARRABBIATA

maistuu aurinkokuivatuilta tomaateilta, valkosipulilta ja chililtä.

Yleispätevä valkosipuli- marinadi

Sekoita 1–2 tl valkosipulitahnaa, 2 dl öljyä, ½ sitruunan mehu, 2 rkl viinietikkaa, ½ tl suolaa, 2 tl kuivattuja yrttejä. Mausta kala, liha, broileri ja kasvikset marinadilla tai ohenna se ja käytä salaatinkastikkeena.

KIRPSAKKA VALKOSIPULITAHNA

Käytä valkosipulitahnaa kaikkeen, mihin käyttäisit tuoretta valkosipuliakin. Avattu purkki säilyy jääkaapissa viikkoja, joten vältät ruokahävikkiä, jos käytät valkosipulia vain harvoin. Teelusikallinen tahnaa vastaa yhtä tuoretta valkosipulinkynttä.

Osta 2

Fitness murotuotetta*

– saat littala Kastehelmi Kynttilälälyhdyn!



iittala

Arvo 13,90 €



Osta 2 Fitness murotuotetta*



Ota kuva ostoskuitista, lataa kuva
ja yhteystietosi nettisivulle



Saat upean littala Kastehelmi
Kynttilälälyhdyn



www.fitnesskampanja.fi

* Kampanja koskee Nestlé Fitness 350 g, 375 g ja 625 g murotuotteita. Kampanja on voimassa
1.10. – 30.11.2017. Palkintoja rajoitettu määrä. Tarkemmat ohjeet ja säännöt nettissä.



Kuka haluaa kuljettaa kuori-maveistä käsilaussa?

Katso
reseptit sato-
kauden herkkuihin:
Ruoka-liite ja
yhteishyvä.fi

KARKKIPÄIVÄ JOKA PÄIVÄ

Naposteluporkkana korvaa suklaapatukan paremmin kuin hyvin, väittää ruokakirjoittaja Hanna Jensen.

Appelsiinin kuoriminen on rasittavaa. Tätä on epäkorrektia myöntää. Se on merkki uusavuttomuudesta, vaikka se onkin totta.

Appelsiinin kuoriminen on sotkuista. Siksi jonkun toisen valmiiksi kuorimat ja puhdistamat appelsiinin lohkot tuntuvat ylellisyydeltä.

Sama pätee porkkanoihin.

Naposteluporkkanat kehitettiin Yhdysvalloissa 1950-luvulla. Siellä kävi ilmi, että ihmiset eivät jaksaneet kuoria porkkanoita, vaikka väittivät syövänsä niitä.

ENSIN AJATUS TUNTUU hassulta. Miksi paloitella porkkana valmiiksi, jos voi ostaa kokonaisia porkkanoita ja haukata niistä palaset omilla hampailla?

Mutta tavallisia porkkanoita kalliimmissa naposteluporkkanoiden ei ole kyse vain porkkanoista. Kyse on kokonaisratkaisusta, helpoudesta.

Et tarvitse kuorimaveistä käsilaukkuun. Pieni pussi mahtuu napostelijan

käsilaukkuun. Pussissa on juuri oikea määrä porkkanoita yhdeksi päiväksi. Ne ovat suomalaisia, eli niissä on mukana maku ja makeutta.

Porkkanat on pesty pelkällä vedellä (eikä klooriliuoksella kuten Yhdysvalloissa usein) ennen pussittamista ja niissä on jäljellä ohut kuori. Se on vain hyvä.

Yhdysvalloissa kananmuniakin myydään valmiiksi keitettyinä ja kuorittuina. Sille voi nauraa – tai sitten ei.

Valmiiksi keitetyt ja kuoritut kananmunat ovat täydellistä entisajan eväsnaposteltavaa, jotka voi napata kaupasta mukaan suklaapatukan sijasta.

Vähän kuin naposteluporkkanat.

PORKKANOISTA vanhemmat voivat sanoa lapsilleen kuten amerikkalaisessa naposteluporkkanamainoksessa aikoihin: Syö niitä kuin roskaruokaa.

Jos haluat olla luova, laita matalan, leveän lasin pohjalle dippiä sentin verran ja iske porkkanat lasiin pystyyn.

SYKSYN DORO MATKAPUHELMIMET



Doro 8020X

Helppokäyttöinen Android 4G älypuhelin. IP67 ja Gorilla näytön lasi, kestää kosteutta ja kovaa käyttöä. Fyysiset painikkeet vastaa, lopeta puhelu ja aloitus sivua -toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Terävä 5MP kamera. Väri: musta. www.doro.fi



Doro 6521

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



Doro 5031

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: punainen ja grafiitti. www.doro.fi

UUTUUS



NÄRÄSTÄÄKÖ?

Mintun makuinen uutuu närästysten lievitykseen

Suojaa
mahalaukun
limakalvoa



Vähentää mahan
sisällön nousua
ruokatorveen

Lievittää
liikahappoisuutta

Teholla hyvään arkeen!

Teho Närästys on CE-merkitty terveydenhuollon tarvike.



KUITUA MUROISTA

Kotimaista -Ruis-kauramurot (kuvassa) sisältävät täysjyväruista ja -kauraa. Kotimaista-Moniviljarinkulat ovat täysjyväviljaa. Molemmat on sydänmerkitty.



PINAATTIA PILOSSA

HK:n kuorettomat Tomaatti-pinaattinakit maistuvat lapsille ja aikuisille sekä kylminä että lämpiminä. Nakeissa on 24 prosenttia kasviksia.



TRENDIMAKEAT

Satumaista Macaronsin maut ovat suklaa, kahvi, vanilja, sitruuna, pistaasi ja vadelma. Fazerin Whoopie Pie Chococius -leivoksien suklaista makua täydentää suolainen kinuski.



ENEMMÄN SIEMENIÄ

Fazerin Siemenleipä Ruis (kuvassa) leivotaan rukiin lisäksi speltistä. Jauhoista kolmannes on korvattu siemenillä. Fazerin Gluteenittomassa siemenleivässä yli puolet on siemeniä.



KOKEILE LIHAN SIJAAN

Nyhtökaura Monday on maustettu miedosti muun muassa yrtteillä ja pippureilla. Se sopii käytettäväksi jauhelihan sijaan.



”Kokeile yhtä kasvisruokapäivää viikossa. Kun käytät valmista kasvissekoitusta, välttyt hävikiltä ja pääset helpolla. Erimakuisia sekoituksia saa sekä hevi-osastolta että pakasteesta. Proteiininlähteeksi sopivat vaikka uudet Mifu-suikaleet tai nyhtökaura.”



VALMISTA RIISIÄ

Uncle Ben's Välimeren riisi (kuvassa) ja Pitkäjyväinen ovat kypsennettyjä valmisriisejä. Lämmitä riisi mikrossa tai pannulla, lisää proteiinia ja kasviksia.



PERUNAMAKKARAT

Atrian Gastro Perunamakkarassa on 64 prosenttia lihaa ja 30 prosenttia perunaa. Makkara on laktoositon ja gluteeniton.



HEDELMÄÄ HELPOSTI

Rainbow-mangosose ja -omenasose ovat täyttä hedelmää. Lisää soseita jogurttiin tai rahkaan ja käytä jälkiruokiin tai leivontaan.

Lisää kasviksia

RUOKAISA VOKKIMUNAKAS

Rikasta munakas vorkkikasviksilla ja Valion Mifu Suikale Originalilla näin: Valitse Hetki Wok Hapanimeläkastikkeella tai Hetki Wok Teriyakikastikkeella. Paista kasvikset pannulla öljyssä, lisää kastike ja siirrä syrjään odottamaan. Paista Mifu öljytilkassa rapeaksi ja siirrä lautaselle. Tee kuuden munan munakas. Kaada kasvikset ja Mifut päälle. Mausta korianterilla tai persiljalla ja suolalla. Munakkaasta riittää neljälle.

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT SUVI ELO

Papupellon rallikuski

Härkäpajuja viljelevä Juha-Pekka Aikola hyppäsi traktorin rattiin viisivuotiaana ja menee yhä sekaisin äestyksestä.



Juha-Pekka Aikolan 18-vuotias Tuuli-tytär on kasvissyöjä ja perheen oma koke-musasantuntija.

”Maatilani edessä on järvi. Siihen liittyy mielikuva, joka on peruskivi kaikelle, mitä teen. Kuvassa järven poikki liukuu soutuvene, jota soutaa kymmenvuotias poika. Rannassa hän suuntaa navetalle. Poika on tullut lypsämään naapurin lehmät ja auttelemaan naapuria peltotöissä.

Tilaa pitää lapseton pariskunta, jolle poika ja pojan tarjoama apu ovat tärkeitä.

Vuodet kuluvat ja poika kasvaa mieheksi. Hän ostaa tilan itselleen, koska hän on kasvanut sen maahan kiinni kuin omaansa.

Poika oli isoisäni. Myös isästäni ja hänen veljistään tuli maanviljelijöitä.

Minä hyppäsin traktorin rattiin viisivuotiaana. Koulusta oli aina kova kiire pellolle töihin. Kun sinne pääsin, en olisi tahtonut pois ollenkaan. Niitä selfieitä Valmetin ratissa ei olisi kestänyt kukaan!

Maanviljelys oli minulle kaikki kaikesa jo silloin. Muistan aina yhden ohrasadon, jonka kosteus oli täydellinen: 11,3. Sen kuivemmaksi ohra ei tule.

OLISIN HALUNNUT maanviljelijäksi heti aikuistuttuani, mutta sukupolvenvaihdos onnistui vasta kun olin reilusti yli kolmekymmentä. Välissä olin kymmenen vuotta töissä maatilalla ulkopuolella.

Näin jällenpäin ajatellen ne vuodet olivat tärkeitä. Perehdyin tuotekehityseen ja markkinointiin, opin ajattelemaan asiakasta.



Aloitin urani varhaisperunalla, mutta sitten **Vladimir Putin** pisti rajat kiinni elintarvikevienniltä ja perunan hinta romahti. Oli päätettävä, ripustanko hanskat naulaan. Hain vastauksia yrittäjäkursilta, johon osallistui eri alojen yrittäjiä. Siellä ajatus pavusta alkoi itää.

Olen kiinnostunut biotaloudesta, joten pavut houkuttivat. Niillä saa pienemmällä panoksella paremman kannattavuuden kuin perunasta.

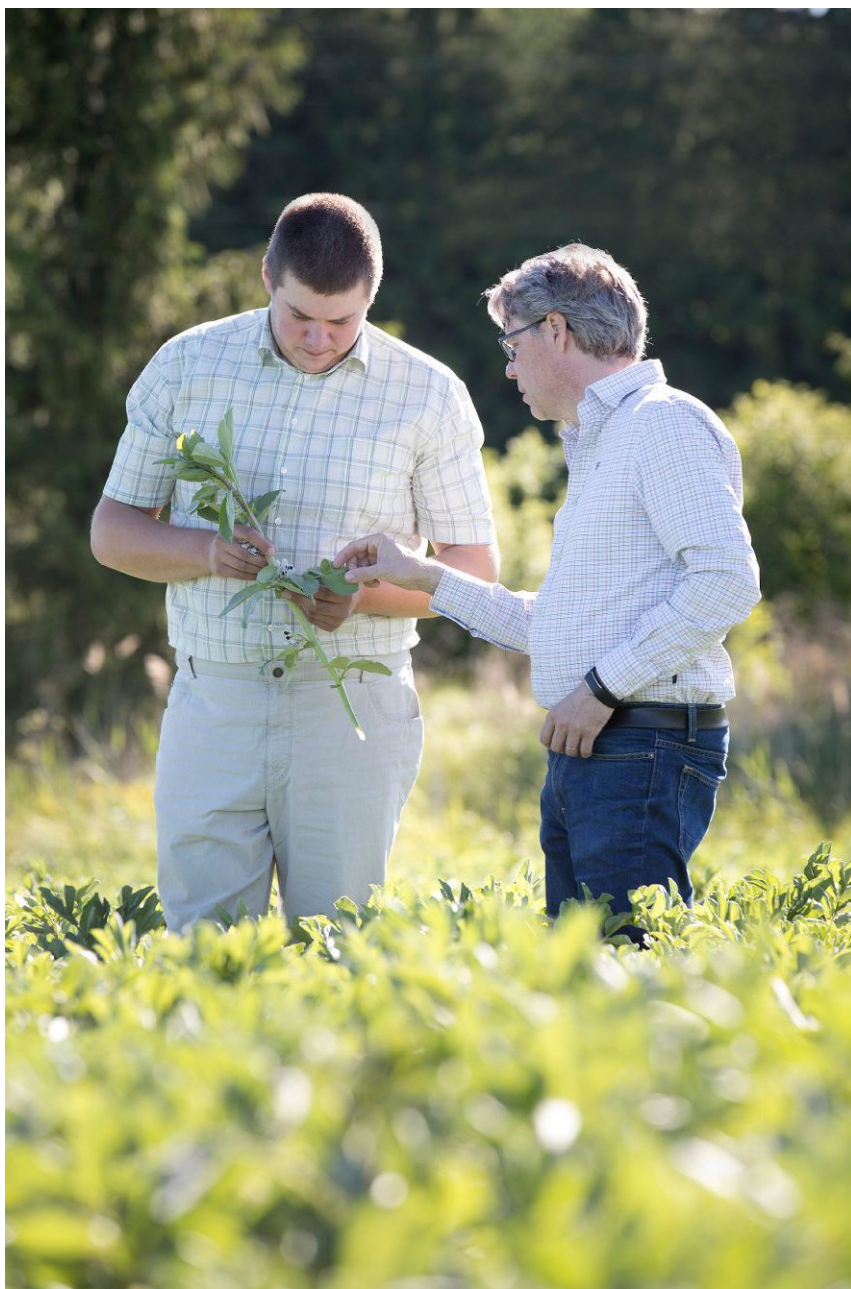
Papu on myös ympäristöystävällinen: se sitoo tyypeä ja tarvitsee hyvin vähän lannoitusta tai suojeluaineita. Suurin osa maapallon väestön ravinnoksi käyttämää proteiinista tulee pavuista ja linseistä.

Alkoi tuntua, että Suomi on Islannin lisäksi ainoa paikka, jossa ei ymmärretä palkokasveja mitään. Siinähan oli selvä markkinarako.

HÄRKÄPAVUN SAAMINEN markkinoille ei silti ollut helppoa. Kokeilin tuoreen pensaspavun myyntiä, mutta viisi vuotta sitten kuluttajat eivät vielä osanneet ostaa sitä. Koska osa kuluttajista tunsii soijarouheen, päädyin härkäpapuruheeseen. Se olisi vastaava kasviproteiinituote, mutta kotimainen. Siinä oli ideaa.

→

”Isäkin uskoo jo, että tässä on pojan oikea ammatti.”



Uudet ravinto-suositukset kehottavat lisäämään palkokasveja ruokavalioon.

Maanviljelijä Oskari Virtanen tekee yhteistyötä Aikolan kanssa. Nyt miehet tutkivat, missä kasvuvaiheessa pavut ovat.

Juha-Pekka ja Tuuli kaatavat härkäpavun siemenet kylvin-koneeseen.



Härkäpapu sitoo maahan tyypeä ja sen syvälle kurkottava juuristo parantaa maan ilmavuutta. Maanparannus hyödyttää vuoroviljelyssä, jota Aikolakin käyttää tilallaan.

”Se tuoksu, kun märkä maa nousee pintaan!”

Uusi tuote herätti paljon kysymyksiä. Useimmin sain vastata tähän: miten tätä käytetään?

Muistan yhden aurinkoisen perjantai-iltapäivän, kun pidin tuote-esittelyä musta kokkitakki päälläni. Sisään purjehiti eläkeikää hätyyttelevä saksalaissyntyinen turkisrouva, joka alkoi paasata, että tarjoilen köyhien ruokaa.

Kerroin, miten herkullista ja helppoa härkäpapurouheesta on valmistaa patoja tai keittoja, ja senkin, että olin tutustunut papuun ruokakulttuurin suurissa maissa Ranskassa ja Italiassa. Kyse ei siis ollut mistään köyhien ruoasta.

USKONPUUTE ISKI TAAS noin vuosi sitten: eikö tämä papu lähde aukeamaan suomalaisille lainkaan? Olin tahkonnut tappiota kaksi vuotta ja tilanne näytti huonolta. Kävin pankinjohtajan luona papupussin kanssa esittämässä ennusteita, johon hän hyvin neutraalisti vastasi, että katsotaan nyt.

Sitten S-ryhmä otti tuotteeni valikoimiin. Se tuntui hemmetin hienolta! Propsit ja pojot siitä, että he uskoivat tuotteeseen. Kun nyhtökaura ja härkis lähtivät vetämään, myös härkäpapurouhe löysi kuluttajat.

Kaikkien vastusten jälkeen kiitollisuutta tuntee koko suku. Isäkin uskoo jo, että tässä on pojan oikea ammatti.

OLEN INTOHIMOINEN kuin rallikuski, minun lajini vain on maanviljely. Innostukseni ei osoita laantumisen merkkejä. Vaimolla ja lapsilla on kestämistä, kun en muusta puhukaan.

Mikään ei voita fiilistä keväällä, kun äestetään. Se tuoksu, kun märkä maa nousee pintaan! Hetkeen sekoittuu jännitystä, odotusta ja optimismia. Se on elämänhalua. Sellaisena iltana kello saattaa käydä kymmentä, enkä malta lopettaa.

Vaimo on jo kypsytynyt keväthuumaani. Hän sanoo, että mene kavereitten kanssa sinne pellolle luukuttamaan.

Parhaiten fiilistäni ymmärtää toinen maanviljelijä. Kevään tuoma jännitys on tärkeä syy siihen, että rakastan maanviljelyä. On kihelmöivää ajatella, että jos nyt teen työni hyvin, saan nauttia hyvästä sadosta. Kunpa sen fiiliksen saisi viestitetyä kuluttajille asti.” ■

Kalanti

Vihreä härkä

Juha-Pekka Aikola viljelee härkäpapua Kalannissa 1793 perustetulla tilalla.

HÄRKÄPAPU oli Suomessa suosittu ravintokasvi, kunnes peruna ja herne syrjäyttivät sen 1700-luvun lopulla. Nyt sitä viljellään enemmän kuin koskaan. Härkäpavussa on paljon proteiinia, folaattia ja kivennäisaineita. Sen liukoinen kuitu pitää yllä kylläisyyttä ja edistää suoliston hyvinvointia. Uudet ravintosuosituksot kehottavat lisäämään palkokasveja ruokavalioon.

VAPUN TIENOILLA härkäpapu kylvetään. Juhannuksena varret ovat noin 20-senttisiä.

HEINÄ-ELOKUUSSA härkäpavun varsiin ilmestyy mustavalkoisia kukkia. Ontto varsi jatkaa reipasta kasvua. Tyvien palot kypsyvät ensimmäisinä, latvuksessa on vielä raakileita.

SYYSKUUSSA puolitoistametriseksi venähtänyt kasvi muuttuu pikimustaksi ja pello näyttää kauhuelokuvan hautausmaalta. Sopivan kuivana päivänä pello ajetaan puimurilla, joka erottelee kasvista pavut.

KANAUUTISIA KERAVALTA.

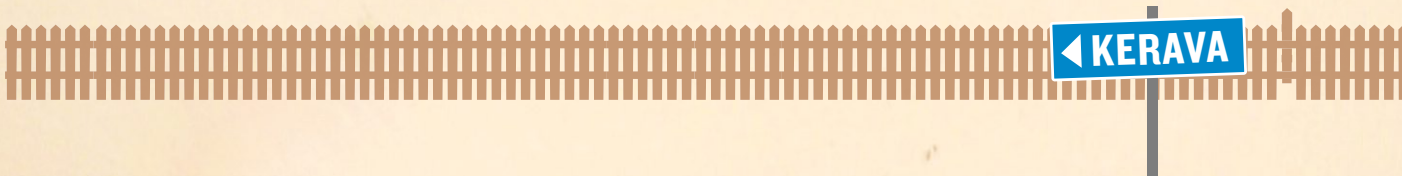
Morjensta pöytään. Käytiin läpi, että mitäs seuraavaksi parannetaan. No. Päätettiin että laitetaan meidän kanaruokiin Naapurin Maalaiskanaa. Huittisissa, Pöytyällä ja niillä main kasvanutta, 100 % GMO-vapaata ruokaa lähipellolta syönyttä lähikanaa.

Niillä kanantuottajilla on ihan sama meininki kuin meillä täällä Keravalla ruuanlaitossa. Ne sanoo, että ihminen on mitä se syö ja niin on muuten kananpoikakin. Siksipä niiden kanasten rehussa on mukana myös hyvänmakuista kotimaista härkäpapua ja kauraakin.

Ja nyt meidän uudistettuja kanaruokia löytyy isommista S-Marketeista ja Prismoistakin.




Vaan ettei tämänkään suhteen meidän ruuassa ole noka koputtamista.



kokkikartano.fi

 Kokkikartano

 @kokkikartano

Pieni keravalainen ruokatehdas.

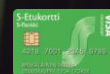
Eroon
kaihiesta

ÄLÄ JÄTÄ HETKEÄKÄÄN NÄKEMÄTTÄ

VARAA
MAKSUTON
KAIHINEUVONTA
010 190 201

Silmäasemalla kaihin voi hoitaa heti. Meillä yksilöllinen leikkaus suunnitellaan aina leikkaavan lääkärin kanssa yhdessä, jotta saadaan sinulle paras lopputulos. Silmäaseman maksuttomassa kaihi-neuvonnassa voit etukäteen keskustella asiantuntijamme kanssa yksilöllisestä kaihinhoidosta. Lue lisää osoitteesta silmaasema.fi

KAIHILEIKKAUS JONOTTAMATTA alk. 995 €/SILMÄ TAI 46 €/kk JOUSTAVALLA 24 kk
MAKSUAJALLA (30.11.2017 asti). KATSO PAIKKAKUNTAKOHTAISET HINNAT SILMÄASEMA.FI



Maailman ainoa

SILMÄASEMA



13 SILMÄSAIRAALAA



YLI 250 SILMÄLÄÄKÄRIÄ YMPÄRI SUOMEN



BONUSTA: KUOPIO, SEINÄJOKI, VAASA



TUNNELMAN TUOJA

Kevyt Tindori-lamelli-valaisin suodattaa valon kauniisti ympärilleen. Halkaisija 38 cm. 49,95 e, Eglo.



SYKSYN VÄRIT

Malou-kattovalaisin on puettu kankaiseen, sammaleenvihreään kukkakuosiin. Halkaisija 40 cm, korkeus 38 cm. 74,95 e, Noortrade.

Valaisimet eivät sisällä valonlähdettä. Prismat ja Kodin Terrat. Filetta vain Prismoista. Valikoimat saattavat vaihdella myymälöittäin. S-Raudoissa tilausmyynnissä.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
JA IIRIS VON KNORRING

Kiilaa kaamos

Kaunis valaisin pitää pimeyden loitommalla.



**LUONNON
INSPIROIMA**

Filetta-riippuvalaisin saa käpymäisen muotonsa valkoisista muovilastuista. 39,95 e, Eglo.



KATSEENVANGITSIJÄ

Messinginvärinen Kingston-riippuvalaisin on valmistettu metallilangasta. Halkaisija 25 cm, korkeus 35 cm. 47,95 e, Noortrade.



VALOA TALOON

Home-pöytävalaisimessa on veikeä talonmallinen metallirunko. Korkeus 22,5 cm. 60 W, E27. 24,95 e, Brilliant.



**VALOKIILASSA
KIRJA**

Conesa-valaisimessa on lukuvalo opaalivarjostimella. Iso varjostin tekstiiliä. 62,95 e, Eglo.



PELKISTETTY TYYLII

Fondachelli-lattiavalaisin on helppo napauttaa päälle jalkakytkimestä. Varjostin on tekstiiliä. Halkaisija 51 cm, korkeus 151,50 cm. 77,95 e, Eglo.

KOIRAKANSAN VALINTA.



OSTA 2
JA VOITA
#KOIRAKANSAN-
T-PAITA
hauhau.fi

Me olemme koirakansa

Suomessa on eletty yhdessä koirien kanssa vuosisatojen ajan. Ne ovat vahtineet pirttejä pimeällä, kulkeneet mukana metsällä ja tarjonneet turvallista seuraa perheille. Koirista on tullut meille tärkeitä ystäviä ja perheenjäseniä. Nykyään Suomessa on koiria enemmän kuin koskaan ja väkilukuun nähden enemmän kuin missään muualla. Olemme todellinen koirakansa.

Ruokaa suomalaisten koirien makuun

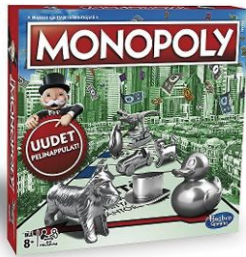
Hau-Hau Champion on suomalainen koiranruokamerkki, jonka ruoat on tehty suomalaisille koirille. Koirakansan rinnalla jo yli 60 vuotta kulkenut Hau-Hau on kasvanut Suomen ostetuimmaksi koiranruokamerkiksi. Yhteisen taipaleen kunniaksi jaamme 3 000 #koirakansa-paitaa Hau-Haun ostajille.

Katso ohjeet osoitteesta hauhau.fi ja osallistu!

SUOMEN OSTETUIN KOIRANRUOKAMERKKI*

* Nielsen Homescan, koiranruoan ostot arvossa koko vuosi 2016



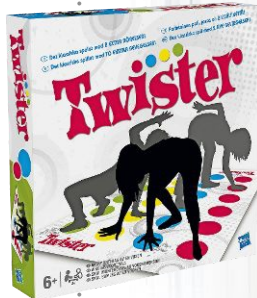


LYÖMÄTÖN TAKTIikka

Classic Monopoly -pelin parissa vierähtää tiivis tovi jos toinenkin, kun selvitetään kuka onnistuu rikastumaan ja omistamaan kaiken. 29,90 e, HGA.

PORUKAN NOTKEIN

Jos jo aiemmin oltiin aivan solmussa, päivitetyn Twister Refresh -pelin pyöryttimeen lisätyt ohjeet tekevät pelistä entistä mutkikkaamman. 26,90 e.



ILLAN TUNNELMA

Luo olohuoneeseen hämyisen tunnelman koristevalosarjalla. Cotton Balls, 20 led-valoa, 13,50 e. Decora.

Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



Ei se voitto

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING

Haali erilaisia pelejä ja kaada popparit kulhoon. Peli-ilta kotona on syksyn hauskin tapahtuma.



PARHAAT NAURUT

Mouthguard Challenge on ihan hillitön viihdyttävä. Hammas-suojissa tavallisten asioiden tekemisestä, kuten puhumisesta tai juomisesta, tulee yllättävän hassua. 15,90 e.



PELIJUOMAT KUNNOSSA

Pelatesa tulee hiki, joten varaa reilusti koko porukalle sopivia juomia. Juomalasi, 25 cl. 6 kpl / pkt. 2,90 e.

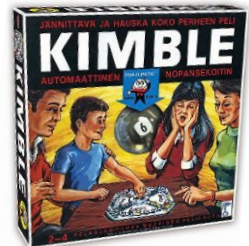


RAPSAHTAVAT EVÄÄT

Sipsit ja popcornit hupenevat pikavauhtia. Tarjoiluvati, 30 x 22 cm, 14,95 e ja 21,6 x 21,6 cm, 9,95 e. Tarjoilukulho, 17 x 17 cm, 9,95 e. House.

ONNEKAS NOPPAKÄSI

Viiden nopan heittelyyn ei kyllästy koskaan. Sopivia numero-yhdistelmiä metsästetään Yatzyssa aina yhtä toiveikkaana. 4,95 e, Tactic.



ISOIN SYÖMÄRI

Kimble on kesto-suosikki, jonka idea on kuljettaa nappulat ympäri tulematta syödyksi. Tässä retroversiossa on nostalgiset alkuperäistä jäljittelevät puiset nappulat. 16,90 e, Tactic.

TERÄVIN MUISTI

Muistipelissä iän tuoma viisaus ei ole välttiä: usein pienemmät peittoavat vanhemmat kirkkaalla muistillaan. 12,90 e. Hertta.

KUVAT ISTOCKPHOTO, ANNA HUOVINEN JA VALMISTAJAT



FELIX®

HYVÄÄ SUOMEN MAASTA

likka viljeli nämä
punajuuret Kokemäellä,
Satakunnassa -
Felix säilöi ne Turun
Urusvuoressa.

” Suomalaisesta Felixin
punajuuresta saa
parhaimmat padat. ”



PUNAJUURIPATA À LA FELIX

800 g lihaa (esim. karitsan paahtopaisti)
2 dl Felix Jogurtti-Ruohosipulisalaattikastiketta
2 valkosipulin kynttä
1/4 dl oliiviöljyä
5 dl keittojuureksia kuutioituna
5-6 dl lihalientä
1/2 prk Felix Kuutiopunajuuria
1 dl Felix Jogurtti-Ruohosipulisalaattikastiketta
1 ruukku lehtipersiljaa tai korianteria

MAUSTEIKSI

1,5 tl korianterin siemeniä rouhittuna
0,5 tl mustapippurirouhetta
1 tl juustokuminaa
1 t suolaa



ESIVALMISTELU

Sekoita kulhossa Felix Jogurtti-Ruohosipulisalaattikastike, murskatut valkosipulit, mausteet ja suola. Lisää kulhoon paloittelu liha ja sekoita. Peitä kulho ja laita se pari vuorokaudeksi viileään. Ota liha-kuutiot huoneenlämpöön tunti ennen paistamista.

- 1 Kuumenna öljy laakeassa paistinpannussa tai padassa ja ruskista liha. Laita lihat ja kuutoidut keittojuurekset pataan, kaada lihalieppi päälle ja hauduta puolesta tunnista kahteen tuntiin.
- 2 Lisää valutetut Felix Punajuurikuutiot ja Felix Jogurtti-Ruohosipulisalaattikastike kypsennyksen loppupuolella.
- 3 Silppua korianteria tai lehtipersiljaa pinnalle ja nauti Felix Makuviipaleiden kanssa.

VOITA SARPANEVAN VALURAUTAPATA

(arvo n. 230 €)



Lähetä viesti **FELIX** numeroon **18252**
ja olet mukana kilpailussa.
Viestin lähetyksen on veloitukseton.



**KOKO PERHE
ILTALENKILLE**

Cona Mid Dx -heijastavissa ulkoilujalkineissa kävelijä näkyy pimeällä. Kengissä on vedenpitävä pinnoite, iskuja vaimentava välipohja ja liukkaalla pitävä pohja. Naisten koot 36-42, miesten koot 39-47, 69,95. Lasten koot 32-37, 59,95 e, Halti.

Katu täyttyy askelista

Kun jalat pysyvät kuivina ja lämpiminä, ulkoilemaan voi lähteä säässä kuin säässä.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
KUVAT ANNA HUOVINEN



**KAUPUNKIKÄVELYKIN
KÄY KUNTOILUSTA**

Naisten Creek-nilkkureissa on nupukkinahkapinta. Kylmä ei pääse hiipimään varpasiin paksujen, pitävien kumi-pohjien läpi. Koot 36-41. 99,95 e, Wrangler. Kamelinvärississä nilkkureissa on pohjoismaiseen jalkaan sopiva leveä lesti ja pitävä pohja. Koot 36-42. Myös mustana. 39,95 e, House.

**LÄTÄKKÖÄ
EI VOI KIERTÄÄ**

Lasten Goretex-kalvolliset Wombatit ovat täysin vedenpitävät. Talvikengissä on lämmin sekoitevuori. Koot 22-37. 69,95 e, Viking. Ciraf-kengät hylkivät vettä ja korkea varsi estää kuran pääsyn jalkoihin. Koot 25-35. 49,95 e.



**TENNAREILLA PÄÄSEE
TALVELLAKIN**

Miesten nahkapintaisissa tennarimallisisä nilkkureissa on lämmittävä karvavuori. Koot 40-47. 99,90 e, Björn Borg. Konjakinväristen jalkineiden sisus on teddyä, koot 40-48. 49,95 e, House.



Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

UUTUUS

Tiesithän, että hampaasi
altistuvat happohyökkäykselle
jokaisen aterioinnin jälkeen?

PEPSODENT LONG ACTIVE SUOJAA HAMPAASI KOKO PÄIVÄN!



KOKEILE RAIKKAITA UUTUUSMAKUJA!

Sopivat koko perheelle!
(yli 6-vuotiaille)

SUOSITELTU MÄÄRÄ FLUORIA
Ehkäisee hampaiden reikiintymistä

PRO-TIME ZINC YHDISTE
Sinkki hillitsee plakin ja bakteerien
muodostumista suussa

HARJAA HAMPAAT
AAMUIN, ILLOIN!

PEPSODENT
LONG
ACTIVE™

Anna valosi loistaa

Pyörävalot ja heijastavat
vaatteet ovat syksyn
tärkeimmät hankinnat.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA
IIRIS VON KNORRING
KUVA ANNA HUOVINEN



1

2

3

4

5

6

MUISTA HEIJASTIN!

Vaatteisiin kiinnitettävien heijastimien lisäksi heijastinliivi (1) on kätevä varuste sekä lapsille että aikuisille, jotka liikkuvat ulkona pimeään aikaan. Koot XXS-XXL. 2,99 e. Lapselle voi pukea lisäksi pipon (2), jossa on heijastinmerkki. Eri värejä. 6,95 e.

NAPSAUTA VALOT PÄÄLLE!

Etuvalo pyörään (3), 40 lm, on saatavilla valkoisena, limenvärisenä ja pinkkinä. 9,99 e, Jupiter. Musta etuvalo pyörään (4), 500 lm. 39,95 e. Etuhuomi-ovalo pyörään (5) on silikonista. Useita värejä. 2,99 e, Jupiter. Led-valokipsi (6) on helppo kiinnittää reppuun tai takin vetoketjuun, 2,99 e.

Tuotteet Prisma.
Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin.

MIDISTI RAITAA

Asun juju on hameen ja kassin sama kuosi. Hameen pituus on tänä syksynä midi, ja vyötärölinja nousee korkealle. Riko tyttömaisyyttä hauskoilla raitaleggingsseillä tai jopa verkkosukkahousuilla, jotka ovat syksyn hitti. Harmaasävyinen neule on monikäyttöinen vaate syksyllä. Pooloneule 179,90 e ja pipo 49,90 e, Rils. Hame 219 e, R/H. Kassi 79 e, R/H. Raitaleggingsit 23,95 e, Hudson. Lenkkarit 109,95 e, Adidas.



"Voitin omat pelkoni. Sain myös aivan mahtavia vinkkejä arkimeikin tekoon, esimerkiksi siihen, miten saan vaaleita kulmiani esiin ja millaisia siveltimiä kannattaa käyttää", Saara kertoo kuvauspäivän jälkeen.

VILLISTI KOHTI

VÄRIÄ

PINKKI LENKKI

Kun kaipaat lämmintä reippailuasua, pue kevyt neulepoolo ja sen päälle rento huppari. Pastelliset sävyt sopivat hyvin luonnonvalkoisen kanssa, ja pirteä vaaleanpunainen erottuu takuulla mustasta ja harmaasta massasta. Pooloneule 190 e, Filippa K. Huppari 49,99 e, Object.

Hui, värikkäitä
vaatteita, meikkejä ja
kameroita! Shoppailua
karsastava mutta
vauhtia rakastava
Saara Kyrkkö lähti
muuttumisleikkiin,
koska halusi
haastaa itsensä.

TEKSTI ANNA TOMMOLA JA MIRKKA SIUSLUOTO
TYYLII MIRKKA SIUSLUOTO KUVAT JOUNI HARALA
MEIKKI JA HIUKSET HEIDI REPONEN
KUVAUSPAIKKA LINNANMÄKI



SYKSYN HALUTUIN VÄRI ON KONJAKKI.

Kuvauspaikka Linnanmäki on S-ryhmän pitkäaikainen yhteistyökumppani. S-Etukortilla huvittelet edullisemmin, ja lokakuussa luvassa on jälleen valokarnevaali.



Saara Kyrkkö, 34, kärsii korkeanpaikankammosta, mutta on silti – tai juuri siksi – hypännyt benjihypyn. Samalla mielellä shoppailua karsastava valkeakoskelainen lähti muuttumisleikkiin.

Vaikka Saara oli pidempään miettinyt, että pukeutumiseen voisi panostaa, leikki oli askel epämukavuusalueelle.

”Olen aina ollut arka valokuvattava, enkä koe olevani erityisen naisellinen”, Saara kertoo.

”Tykkään käytännön asioiden tekemisestä, siitä että kädet likaantuvat. Sen sijaan meikkaus ja hiustenlaitto on minulle vierasta. Polttareissa kaverit kiutoittelivat pukemalla minut tylliin!”

TYÖSSÄÄN PALVELUESIMIEHENÄ kiinteistöpalvelualalla Saara pyrkii näyttämään ”perusfiksulta”.

”Minulla on edelleen sama jakku, jonka ostin lukiossa. Meikkaamista en ole koskaan opetellut, laitan kulmat ja ripsiväriä. Tukka on aina ponnarilla tai letillä.”

Töiden jälkeen päälle vaihtuvat verkkarit. Suurin osa Saaran vapaa-ajasta kuluu kotona 2,5- ja 4-vuotiaiden lasten kanssa. Perhe puuhastelee paljon itse remontoitujen rintamamiestalon pihalla.

”Rakastamme kotona olemista. Kun lapset ovat pieniä, haluamme keskittyä heihin. Työni on niin hektistä, että usein arkiaskareiden jälkeen tekee mieli ottaa vain rennosti ja pötkötellä sohvalla.”

SOPIVAN HETKEN TULLEN Saara ottaa moottoripyörän ja lähtee tuulettumaan.

Saara ajoi moottoripyöräkortin kolme vuotta sitten, pitkään haaveiltuaan. Mies ei kauan kestänyt menoa katsella, vaan teki saman perässä. Nyt molemmilla on omat pyörät. Kun toinen jää lasten kanssa kotiin, toinen pääsee tien päälle.

”Se on sellaista pään nollausta, kun lähtee itseksensä ajelemaan ja käy vaikka lähikunnan bensa-asemalla kahvilla.”

Mutta pukeutumisessa hän ei irrottele. Kaapista löytyy mustaa ja valkoista.

”Valitsen aina tuttua ja turvallista. Se on perusmalli ja sovittamatta ulos.”

Oma tyyli on vuosien myötä muuttunut, mutta vasta väkisin. Kun pillilahkeet tulivat muotiin, Saara ajatteli, ettei ikinä laita sellaisia päälleen. Kun mitään muuta ei enää saanut, hän taipui.

”Nykyään pyrin tietoisesti kasvattamaan itseäni ja hakemaan asioita, jotka tuovat elämään jotain uutta ja erilaista”, Saara sanoo reippaasti ennen kuvauksia.

”Antaa palaa vaan!”

NÄYTTÄVÄ KARVATAKKI

Syksyn ehdoton hitti on keinokarvainen takki. Se voi olla pitkä tai lyhyenmallinen pusakka. Jos yhdistät sen klassisiin vaatteisiin, saat näyttävän asun, eikä takki päällä tarvitse palella. Konjakinvärinen tekokarvatakki 399 e, Tiger of Sweden. Mekko 210 e, Marimekko. Laukku 139 e, Filippa K. Kengät 159 e, Marc O'Polo.



KUOSIT HULMUTEN

Housujen lahkeet jatkavat hulmuamistaan syystuullissakin. Neuleen alle puetaan nyt kevyitä röyhelöitä. Paidan vaalea väri raikastaa muuten värillisen asun. Voit huoletta yhdistellä raitaa ja kuoseja ja pitää asun silti maltillisena, kun vaatteiden sävyt ovat yhtenäiset. Neule 49,99 e, EDC. Röyhelöpaita 109 e, Philosophy Blues Original. Housut 59,99 e, Garcia Jeans. Verkkosukat 6,95 e, DIM. Kengät 175 e, Tommy Hilfiger.



KERROSTELE PITKÄÄ JA LYHYTTÄ

Tänä syksynä säännöt on tehty rikottaviksi. Kerrospukeutumalla sama asu sopii aamusta iltaan. Voit lähteä aamulla töihin ja illalla vaikka treffeille, kun alta löytyy siisti kauluspaita. Valkoinen kauluspaita 49,99 e, Esprit. Päitajakku 79,99 e, Garcia Jeans. Ohut bomber 84,95 e, Adidas. Farkut 160 e, Diesel.

Mallin vaatteet
Sokos Helsinki.
Muut vaatteet
kaikki Sokokset.
Valikoimat
vaihtelevat.



Tähti pipoon ja
menoksi. 3+1-
päivillä alk. tors-
taista 12,95 e
(norm. 22,95 e).
Aventura.



Erotut mustien takkien massas-
ta, kun pukeudut keltaiseen
toppikseen. Kevytuntuvatikki,
koot S-XXL. Useita värejä.
3+1-päivillä alk. perjantaista
39,95 e (norm. 69,99 e), Fransa.



Kuosillinen tunika sopii
vaikka farkkujen kanssa, koot
S-XXL. Myös musta-fuksia.
3+1-päivillä alk. lauantaista
39,95 e (norm. 69,90 e), Nanso.



Syksy huutaa jotain viinin-
punaista. Nahkainen olkalauk-
ku, useita värejä. 3+1-päivillä
alk. keskiviikosta 49,95 e
(norm. 74,95 e), PT Design.



Myös värikäs pukeutumi-
nen lähtee alusvaatteista.
Braletet, koot S-L ja
stringit, koot XS-L,
3+1-päivillä alk. keskivi-
kosta 29,95 e ja 15,95 e
(norm. 44,90 e ja
24,90 e), Calvin Klein.

3+1
-päivät ovat
4.-8.10.
Sokoksissa.



Kerrospukeutumisen
lämmittävin vaate on neule,
koot S/M ja M/L. Useita
värejä. 3+1-päivillä alk.
keskiviikosta 19,95 e
(norm. 49,95 e), Pieces.



Nahkaniikkureiden paksu
korko tekee niistä mukavat.
Koot 36-41. 3+1-päivillä alk.
keskiviikosta 75 e (norm.
110 e), Vagabond.

NIVEA

UUTTA

NEW



SK20

DETOX-PUHDISTUS IHOLES 3x LYÖMÄTÖN SUOJA KAUPUNKISTRESSIÄ VASTAAN

- Ihon puolustuskykyä vahvistava päivävoide ja palautumista nopeuttava yövoide
- DETOX-naamio, joka syväpuhdistaa kasvojen ihon ympäristösaasteista

Saatavilla nyt Prismoista ja isoimmista S-marketeista



TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT JOUNI HARALA
MASKI HEIDI REPONEN

Pohjalaiset kauneus- temput

Ulkonäkö on Duudsoneille
paljon muutakin kuin hauista
ja hiuslakkaa.

Jarppi on kasvattanut partaansa marraskuusta asti. Nyt siihen on ruiskutettu vähän hiuslakkaa. HP laittoi kuvauksiin vahalla tukka takana, elämä edessä -lookin, ja Jarno muistuttaa, että ulkonäkö ei ole tälle porukalle tärkeintä. Jukka ei päässyt mukaan haastatteluun, sillä hän asuu Los Angelesissa.

Duudsonit, eli **Jukka Hildén**, 37, **Jarno ”Jarppi” Leppälä**, 38, **Hannu-Pekka ”HP” Parviai-**nen, 35, ja **Jarno Laasala**, 38, ovat yhtä mieltä siitä, että he näyttävät nyt paremmilta kuin parikymppisinä. Jokainen on löytänyt tyyliinsä.

HP epäilee näyttäneensä nuorena urpolta, ja Jarno muistelee kauhulla Psycho Cowboys -lököpöksyjään, joissa oli puolen metrin levyiset lahkeet.

”Vannoimme Jukan kanssa, että emme ikinä laita pillifarkkuja jalkaan. Ja tässä sitä ollaan, joka jätkällä pillit.”

Jarppi paljastaa taika-aineensa.

”Nuorempana ajattelin, että en tarvitse mitään rasvoja. Nyt käytän silmänalus- ja kosteusvoiteita.”

HP ei rasvaa muuta kuin tatuointejaan, joita onkin kaulasta alanpäin ilmeisesti koko kehossa.

”Kyllä alkaa naaman rasvaus kiinnostaa sinuakin, kun otsaan ilmestyy ensimmäinen tribaalikuviot”, Jarppi nauraa.

Miehet ovat pohjalaisia lapsuudenkavereita, joiden maine pätkähullujen stunttien tekijöinä alkoi kasvaa 17 vuotta sitten, kun he pääsivät ohjaamillaan jekkuvideoilla Moon Tv:lle. Suomen menestystä seurasi kansainvälinen kuuluisuus muun muassa Jackass 3D -eloku- van myötä. Välillä murtui luita, mutta se vain lisäsi nelikon myyttistä mainetta. HP tunnustaa, että nyt keho alkaa jo ilmoitella iästä kolotuksilla.

”Se on merkki siitä, että on elänyt elämää. Ikä tekee ihmiselle vain hyvää, 50 on uusi 30.”

KOHTI RAKKAUTTA

Julkisessa ammatissa ulkonäkö on tärkeä asia, vaikka sitä ei haluaisi korostaa. Kun tehdään Possen suoraa lähetystä, kameran eteen ei mennä kotiverkkareissa, sen Duudsonitkin tietävät.

”Totta kai ajan parran ja katson, että päällä on omantyylliset vaatteet”, HP kuvailee suhdettaan ulkonäköön.

”Kun on tällainen kirveellä veistetty naama, ei voi kuin todeta, että eiköhän se ”kauneus” kumpua ihmisen sisästä”, toteaa Jarppi.

Poijjaat eivät mielellään puhu ulkonäöstä, sillä sitä palvotaan jo aivan liikaa.

”Nuoret tytöt ja pojat oppivat, kuinka kaunis ja komea saa enemmän tykkäyksiä somessa. Sitä ajattelua emme halua tukea”, Jarno kuittaa.

Säteile Duudsonien vinkeillä

1 Hymyile. Jos ei hymyilytä, tee jotain uskaliaista kuten trampoliinihyppyjä. Hymy tekee ihmisestä onnellisemman, vähentää stressiä ja ahdistusta. Kun hymyilet, hymyysi vastataan.

2 Hala. Me emme kättele vaan halaamme, koska siitä tulee kiva fiilis. Vaikka halailu tuntuisi epä-mukavalta, se kannattaa, koska se opettaa kohtaamaan negatiivisia tunteita.

3 Opettele uusi juttu. Palauta mieleen nuoruuden rakas harrastus, lähde ruskaretkelle tai aloita kitaratunnit. Uuden opettelu pitää mielen virkeänä eikä ole iästä kiinni.

HP sanoo, että ihminen näyttää hyvältä, kun hän on sinut itsensä kanssa. Hän on opiskellut mindfulness-menetelmää ja kesken on Rakkauten tikapuut -kirja, joka on tehnyt häneen suuren vaikutuksen. Kirjassa kuvataan, miten ihminen kipuaa koko elämänsä ikään kuin tunteiden tikapuita ylöspäin. Alimmilta askelmilta löytyvät esimerkiksi pelko ja häpeä, jotka ihmisen täytyy tuntea, ennen kuin hän voi nousta ylöspäin kohti ymmärrystä ja rakkautta.

KASVOJENKOHOTUS HYMYLLÄ

Kaikki komppaavat, että hymyilevä ihminen on kaunis. Duudsonien mukaan hyvän sisäisen energian ja sitä kautta hymyn löytää, kun haastaa itseään jatkuvasti. Tänä kesänä HP on toteuttanut lapsuudenunelmansa ja rakennuttanut skeittirampin takapihalleen. Jarno opeteli takaperin voltin, surffaamaan ja osti maastopyörän. Hän harrasti nuorempana kilpapyöräilyä.

”Kun skeittaa, mieli lepää, koska voin keskittyä siihen mitä teen”, HP kuvailee.

Duudsonit Activity Parkeissa aikuisenkin on helppoa heittäytyä haasteisiin. Jarppi kertoo, miten pellehyppykilpailuun aikuisia pitää melkein taluttaa, mutta kun heidät saa mukaan, ei hymyä tarvitse houkutella.

”Ensimmäisellä hypyllä irtoaa pieni hymy ja toisella hymy on jo korvissa.”

Colgate®



COLGATE EXPERT WHITE™

- Kliinisesti todistettu valkoisemmat hampaat viidessä päivässä
- Ammattilaisten käyttämä valkaiseva ainesosa

MUISTA MYÖS
MUUT VALKAISEVAT
HAMMASTAHNAMME!



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



MUKANA TAISTELUSSA

Yhdeksän naista kymmenestä selviää rintasyövästä.
Tuetaan yhdessä tutkimusta ja hoitojen kehittymistä, jotta jokainen parantuisi.

Lahjoitamme jokaisesta Geisha-patukasta 2 senttiä Roosa nauha -keräykseen.





1 LEUKA PEHMEÄKSI
Daimon Barber Post Shave Balm viilentää parranajon jälkeen. Ruusunmarja- ja kameliäöljyt kosteuttavat ja vahvistavat ihoa. 39,90 e.

2 VAHALLA KURIA
Tesco Pro Formula -mattavaha antaa vahvan pidon erilaisiin tyylihin mutta lähtee helposti pesussa. 2,95 e.

3 TYYLIKÄS TUOKSU
Calvin Klein Obsessed for men EDT:n vanijainen tuoksu seetripuisella vivahteella on aromaattinen, vastustamaton yhdistelmä. 30 ml. 44 e.

Koko komeus

Mies, tällä perussetillä pärjää pitkälle.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
JA IIRIS VON KNORRING
KUVA ANNA HUOVINEN

4 NOPEA VIRKISTYS
Montagne Jeunesse Mud Men -savinaamio virkistää kasvojen ihon ja puhdistaa ihohuokosia. Sisältää appelsiiniöljyä ja mineraaleja. 1,89 e.

5 TUKKA HYVIN
Daimon Barberin mattapintainen Texture Clay -muotoiluvaha näyttää hiuksissa luonnolliselta ja pitää vahvasti. Tuoksussa on vivahdus viikunaa. 24,90 e.

6 EI KIRISTELE
Nivea Men Sensitive -kasvo-voide kosteuttaa tehokkaasti herkkää ihoa ja parantaa sen vastustuskykyä. Alk. 7,68 e.

7 PÖLYT POIS
Vaahtoava L'Oréal Men Expert -puhdistusgeeli puhdistaa ja virkistää kasvojen ihon ilman kuivaa tunnetta. Alk. 6,95 e.

Tuotteet Sokokset ja Sokos.fi. Montagne Jeunesse-naamio myös Prismat, L'Oréal-puhdistusgeeli ja Nivea-kasvovoide lisäksi suurimmat S-marketit. Tesco-väha vain Prismat ja suurimmat S-marketit. Calvin Klein myös Emotionit. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

MUOTI KUULUU KAIKILLE

Tämän syksyn pukukoodi on tyylipuhdas suoritus jalkineista puvuntakkeihin. Huolitellut asukokonaisuudet miehille ja naisille löydät nyt Prismasta. Uutuutena miesten pukumallisto.





1.



2.

Kesän jälkeen vaatekaappia kannattaa katsoa uusin silmin, kun syksy tuo vaatetukseen paksummat materiaalit ja tummemmat värit. Inspiraatiota Prisman muotivalikoimaan on haettu suurkaupunkien sykkeestä.

Uutuutena vaatevalikoimiin on tuotu hyvin istuvat miesten puvut ja kauluspaidat, joista löytyy niin kapeita kuin väljiä mitoituksia ja kokoja myös isommille miehille. Teet tyylikkään paluun arkeen valitsemalla asukokonaisuuden, joka näyttää ja tuntuu hyvältä. Nahkajalkineet toimivat sekä puvun että rennommankin vaatetuksen kanssa.

Naisille tämän syksyn muotivalikoimasta löytyy muun muassa tyylikkäästä nahkasaappaat kunnon koroilla. Neuleet ja neulosmekot sekä tunikat yksinkertaisen tyylikkäässä väreissä puukevat naiset tänä syksynä.

Meitä on erilaisia, mutta muoti kuuluu kaikille. Muotivalikoimassamme on kattavasti kokoja kaikille, hyvä skaala isompia mitoituksia ja myös pieniä kokoja. Tervetuloa ostoksille lähimpään Prismaan!



3.

1. House neulosmekko, koot 36–46 24,90 2. London Fog bleiseri, koot S–5XL 59,95

3. House tunika, koot 42/44–54/56 22,90



Muovi on valtava ympäristöongelma

Muovi on globaalissa mittakaavassa valtava ympäristöongelma merten ja rantojen täyttyessä muoviroskasta. Esim. Iso-Britanniassa huuhdellaan joka viikko vessanpöntöstä satoja tuhansia vanupuikkoja. Kokonsa ja muotonsa vuoksi vanupuikot kulkeutuvat jätevedenpuhdistamoiden suodattimien läpi, huuhtoutuvat jokiin ja meriin ja lopulta päätyvät rannoille.

Muovin hajoaminen kestää satoja vuosia, ja muoviroska on riski merten eläimille sekä linnuille. Merissä olevat kemialliset myrkyt myös kerääntyvät muoviin lisäten muoviroskan haitallisuutta.

Johnson's®

Ympäristöystävällisemmät, paperivartiset Johnson's® vanupuikot!

Johnson & Johnson, globaali vanupuikkojen valmistaja, kantaa vastuunsa merten ja ympäristön suojelusta ja on korvannut kaikkien vanupuikkojensa muovivarret paperilla.

- Vanupuikkojen kärki on puuvillaa ja varsi 100 % paperia.
- Parasta lapselle: Puikot puhdistavat ja kuivaavat ihopoimut, sormet, varpaat ja korvalehdet.
- Parasta sinulle: Ihanteelliset meikin levitykseen ja poistoon sekä silmänympärysten ja korvalehtien puhdistamiseen.
- **HUOM!** Myös paperivartiset vanupuikot tulee hävittää muun kotitalousjätteen mukana; niitä ei saa heittää vessanpönttöön.

Uudet vanupuikot löydät **Prismoista** ja **S-marketeista**.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



yhteinen hyvä



KUVA ISTOCKPHOTO

Edullista ruokaa joka päivä

Osuustoiminnan periaate elää
joka päivä kaupan kassalla.

Oletko huomannut, ettei S-ruokakaupoissa juuri ole tarjouksia? Se johtuu siitä, että S-ryhmä hinnoittelee tuotteet pysyvästi edullisiksi. Ostoskorisi on siis aina edullinen riippumatta siitä, mitä sinne valitset.

Kansainvälisesti tällainen joka päivä yhtä edullis-

ta -järjestelmä tunnetaan EDLP-lyhenteellä. Se tulee sanoista *every day low price*, joka päivä yhtä halvat hinnat.

Halpuuttaminen sopii EDLP-filosofiaan mainios-
ti. Siinä ei nimittäin ole kyse rajatun ajan voimassa
olevasta tarjouskampanjasta vaan pitkäaikaisesta
uudesta hintatasosta.

Hintojen alentaminen on pois S-ryhmän omasta
pussista: yritys on ohjannut toiminnan tehostami-
sesta syntyneitä säästöjä hintojen halpuuttamiseen
yhteensä jo 150 miljoonaa euroa.

Kaikkien S-ruokakauppojen tuotteet, tuotetiedot
ja hinnat ovat koko ajan asiakkaiden nähtävillä
Foodie.fi-palvelussa. Foodien avulla voit tarkastaa
oman kauppasi hinnat ja tehdä vaikka hintavertailua.



Sato- kausi- mies

Kuusi vuotta sitten Samuli Karjula sai oivalluksen: sama vihannes maistui eri vuodenaikoina erilaiselta. Syntyi Satokausikalenteri, jota seuraamalla saa kasvikset maukkaimmillaan.

TEKSTI LEENA LUKKARI
KUVAT LASSE LECKLIN

Samuli Karjula on perustanut Helsinkiin kanamuniin erikoistuneen ravintolan.

Luutnantti **Samuli Karjula** sai esimieheltään tehtävän kehittää komppanian fyysistä suorituskkyä. Tehtävä oli Karjulalle mie-
luinen, sillä hän oli perehtynyt kadettikou-
lussa ravitsemus- ja liikuntatieteitten perusteisiin ja
harrasti paljon liikuntaa.

Tästä on nyt kuusi vuotta aikaa. Menossa oli karp-
pausbuumi ja keskustelu asiantuntijoiden välillä kävi
kuumana. Virkamiehenä Karjula ei halunnut ottaa
kantaan, joten hän päätti ottaa käyttöönsä varman
aseen, kasvikset. Komppania saisi luvan puputtaa
puoli kiloa vihanneksia päivässä.

Karjula pilkkoi itselleen joka päivä kulhollisen
vihanneksia. Hän valitsi tuttuja lajeja, kuten tomaat-
tia, kurkkua, keräsalaattia ja paprikaa. Niin tekivät
muutkin, sillä 90 prosenttia Suomessa syödyistä
kasviksista koostui vain kymmenestä lajikkeesta.

Karjula päätti tehdä asialle jotain. Siitä syntyi
Satokausikalenteri. Nyt hän kertoo, miksi jokaisen
kannattaa syödä sen mukaisesti.

KALLIS VOI OLLA PAHAN MAKUINEN

”Kun aloin syödä kasviksia säännöllis-
esti enemmän ja monipuolisemmin
kuin ennen, aloin kiinnittää huomio-
ta niiden makuun.

Jos ostin granaattiomenan heinä-
kuussa, se maksoi 17,90 euroa kilo ja
maistui pahalta. Marraskuussa sama
hedelmä maksoi kolme euroa kilo ja
maistui mehevältä ja makealta.

Innostuin ja aloin kirjata havaintoja-
ni taulukkoon, sillä halusin syödä
kasviksia silloin, kun ne ovat edulli-
simmillaan ja maistuvat parhaalta.

Välillä yllätyin siitä, että maku ei
vastannutkaan mielikuviani. Lap-
suudessa kitkerä avomaankurkku oli
muuttunut maukkaaksi. Syyksi
paljastui kasvien jalostus, joka on
tehnyt monesta kasviksesta ma-
keamman ja siten useampaan suu-
hun sopivan. Opin, että kasviksia
kannattaa maistaa monta kertaa.”

*”Komppania
sai luvan puputtaa
puoli kiloa kasviksia
päivässä.”*

SESONGISSA OLEVA MAISTUU PARHAALTA

”Kasviskokeilun myötä perheemme arkiruokailu
monipuolistui. Oli helppo katsoa taulukosta, mitä
maukkaita kasviksia saisi juuri nyt edullisesti. Uudet
raaka-aineet innoittivat tekemään uusia ruokia.

Vuositasolla muutos oli huima. Opin syömään
esimerkiksi keltajuurta. Vuodessa taulukkoon kertyi
tiedot 60 kasviksesta.

Viisi vuotta sitten olin saunomassa kotiseudullani
Pattijoella Pohjois-Pohjanmaalla. Pyysin markki-
nointitoimiston omistavaa veljeäni tahtamaan taulu-
kosta julisteen jääkaapin oveen. **Johannes** ehdotti,
että ”tehhäänpä mieluummin seinäkalenteri”. Hän
patisti minua kasvattamaan kasvien määrän sataan,
koska se on komiampi luku.

Perustimme Johanneksen kanssa Facebook-sivun,
jossa jaoin tietoa. Se sai lyhyessä ajassa parituhatta
seuraajaa. Siitä innostuneena uskalsimme painaa
ensimmäiset Satokausikalenterit myyntiin.

Jokainen tietää, että espanjalaisen tuontimansi-
kan maku on kaukana kotimaisen mansikan mausta,
eikä kukaan ylläty siitä, että egyptiläinen varhaispe-
runa maistuu ihan muulta kuin suomalainen uuden
sadon pottu. Mutta sitä ei tulla ajatelleeksi, että
nektariineilla, aprikooseilla ja sitruksilla on omat
sesonkinsa.

Nyt Satokausikalenterilla on jo yli 84 000 seuraa-
jaa Facebookissa. Kasvien määrä kalenterissa on
170 ja mukana ovat myös kotimaiset kalat.”

SATOKAUSI TUO LAUTASELLE VAIHTELUA

”Sillä, mitä kuluttaja näkee ensimmäiseksi kaupassa,
on valtava merkitys kasvien syönnin kannalta.
Onko kaupassa vastassa aina tuttu tomaattiröykkiö →

Samuli Karjula

KUKA? Satokausikalen-
terin keksijä ja yksi
eettistä ja terveellistä
pikaruokaa tarjoavan
ravintola Eggin perus-
tajajäsenistä.

MIKÄ? Satokausikalen-
teri auttaa kuluttajia
ostamaan vihanneksia
silloin, kun ne ovat
maukkaimmillaan, ja
näin tekemään maistu-
vampaa ruokaa edulli-
simmin.

MIKSI? S-ryhmä
soveltaa Satokausika-
lenteria vihannesten
esillepanossa ja on näin
kasvattanut vihanne-
sten menekkiä miljoonil-
la kiloilla.



3 pientä

JÄÄKAAPISSANI ON AINA

soijakastiketta. Parhaimmillaan kasvikset ovat kevyesti paistettuina. Mausteeksi riittää sitruuna tai soija.

SALAINEN PAHEINI

ovat sipsit. Suosikkini pyhätäläisen Real Snacksin Kaikilla mausteilla maistuu siltä kuin olisit käynyt autogrillillä ja nuolisit styroksilaatikon pohjaa.

80-VUOTIAANA HALUAN

syödä ravintoloissa! Sitten ei varmaan jaksa enää itse kokata kuin korkeintaan nuotiolla.

*”Satokausi-
ajattelu näkyy
ravintoloiden
ruokalistoissa.”*

SESONKISYÖMINEN ON YMPÄRISTÖTEKO

”Yhteistyö S-ryhmän kanssa alkoi kaksi vuotta sitten, kun kaupparyhmä pyysi minut ja veljeni kertomaan, kuinka kauppa voisi hyötyä satokausikalenterista. Me kerroimme, että on kauppiaan etu ohjata kuluttajaa ostamaan kasviksia silloin, kuin ne ovat herkullisimmillaan. Loimme satokausikonseptin, eli määrittelimme valmiiksi kullekin kuukaudelle 6–8 satokauden kasvista, joita kaupan kannatti nostaa esille. Olimme mukana myös kehittämässä satokausien reseptejä.

Maku ja hinta ohjaavat ylivoimaisesti suurinta osaa kuluttajista. Kun kasviksia ostetaan enemmän, hävikkikin pienenee. Satokausien hyödyntäminen on myös ympäristöteko. Kasvien viljely niille otollisina kasvuaikoina kuluttaa vähemmän energiaa kuin muulloin.

Satokausiajattelu on jo nyt saanut suomalaiset syömään enemmän kasviksia. Pelkästään S-ryhmässä kasvien menekki on kasvanut miljoonia kiloja. Sillä alkaa olla jo kansanterveydellisiä vaikutuksia.

Uskon, että satokausiajattelu on tulevaisuuden megatrendi. Ja kun kuluttajat innostuvat uusista satokauden kasviksista, Suomessa voidaan viljellä entistä useampia lajikkeita. Kahden viime vuoden aikana kauppoihin on tullut kotimaista vesimelonaa, maissia, fenkolia, latva-artisokkaa ja broccolinia.” ■

vai joka kuukausi erilainen valikoima edullisia satokauden kasviksia?

Suomalaiset kadottivat luonnollisen kosketuksen satokausiin, kun kauppa 1990-luvun laman jälkeen vapautui ja liityimme EU:hun. Tuli uutuuden huumaa. Oli lesoa ostaa parsaa helmikuussa vain koska se oli mahdollista. Kaupatkin menivät tähän mukaan.

Onneksi tähän on tullut muutos. Nyt kuluttajat opettelevat taas ostamaan kasviksia silloin, kun ne ovat tuoreimmillaan.

Satokausiajattelu on trendikästä ja näkyy esimerkiksi ravintoloiden ruokalistoissa. Instagramissa julkaistaan todella paljon kuvia sesongissa olevista kasviksista ja ruokabloggaajat rakentavat reseptejään sesonkien varaan.”



**LIHATON THAIMAALAINEN
NYT KAUPPOISSA!**



Thaimaallisen hyvää

100 päivän palautusoikeus

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



BOSCH



BOSCH

Astianpesukone
SMU46CW02S

- Zeolith®-kuivaus
- Äänitaso 44 dB
- 13 astiastoa
- Energialuokka: A+++

629€

Zeolith®-kuivauksella!



BOSCH

Astianpesukone
SMU46KW03S

- 3. koritaso aterimille
- Äänitaso 46 dB
- 13 astiastoa
- Energialuokka: A++

499€



BOSCH

Astianpesukone
SMU24AW01S

- VarioSpeed
- Äänitaso 48 dB
- 12 astiastoa
- Energialuokka: A+

359€



BOSCH

Astianpesukone
SKS50E32EU

- Hiiliharjaton moottori
- Äänitaso 54 dB
- Energialuokka: A+

299€

TEKSTI MATTI REMES KUVITUS JULIA TAVAST

Hyvin perusteltuja asuntolainoja

Kuka saa ja paljonko asuntolainaa? Kodin hankinta on useimpien elämän suurin taloudellinen päätös.

Millaisin perustein pankki päättää, kuka kelpaa asuntovelalliseksi? S-Pankki ottaa kantaa kolmeen kuvitteelliseen asuntolainahakemukseen.

Kiikarissa ensimmäinen oma asunto

Luokanopettaja Viivi, 27, haluaisi mieluummin lyhentää lainaa kuin maksaa vuokraa.

VIIVI ON VALMISTUNUT luokanopettajaksi ja työskentelee vakituksessa virassa ala-asteella. Hän asuu Espoossa yksin vuokrayksiossa, josta hän maksaa 800 euroa kuussa.

Vuokranmaksun sijaan Viivistä olisi fiksumpaa alkaa kerryttää omaa omaisuutta ja ostaa ensi-asunto.

Haaveissa on Espoosta pieni kerrostalokaksio tai iso yksiö, joka maksaisi noin 230 000 euroa.

Viivillä ei ole säästöjä. Uusi koti olisi rahoitettava kokonaan lainarahalla.

PANKIN PÄÄTÖS:

Sijoittaminen ensimmäiseen omistusasuntoon on erinomainen ajatus ja kertoo Viivin suunnitelmallisesta taloudenhoidosta. Viivin hakema 230 000 euron laina 25 vuoden laina-ajalla on kuitenkin pankin arvion mukaan liian suuri suhteessa hänen kykyynsä maksaa laina takaisin.

Verojen jälkeen Viivin palkasta jää käteen 2 150 euroa kuukaudessa. 230 000 euron lainasta hän joutuisi maksamaan

*Viivin hakeman lainan
hoito vetäisi sinkku-
talouden tiukoille.*





lyhennyksiä ja korkoja 870 euroa kuukaudessa. Asumismenoihin olisi laskettava myös yhtiövastike, vesi ja sähkö, joista kertyisi yhteensä noin 230 euron kuukausilasku.

Viivin pakollisiin säännöllisiin menoihin kuuluu myös 10 000 euron opintolainan takaisinmaksu. Siihen menee kuukaudessa sata euroa.

Pankin mielestä Viivin hakeman asuntolainan hoitaminen vetäisi sinkkitalouden liian tiukoille. Pelivaraa yllätysmenoihin ei jäisi. Viivin rakastamia ulkomaanmatkoja ja harrastuksiakin olisi karsittava.

Pankissa Viivi ja lainaneuvottelija pohtivat yhdessä, että 150 000 euron laina ja 570 euron takaisinmaksuerät kuukaudessa sopivat Viivin kukkarolle ja jättävät tilaa elämästä nauttimiseen tai säästämiseen.

Asunnon neliöistä ja sijainnista Viivi joutuu hieman tinkimään. Pienempikin lainasumma riittää kuitenkin mukavaan kotiin hyvien kulkuyhteyksien varrelta hieman kauempana Espoossa.

Asuntolainaan Viivi tarvitsee vakuudet. Pankki hyväksyy asunnon vakuusarvoksi 70 prosenttia uuden asunnon velattomasta myyntihinnasta eli 105 000 euroa. Jäljelle jäävälle 45 000 lainamäärälle antavat lisävakuuden Viivin vanhemmat, jotka omistavat rivitaloneliön Tampereella.

NÄIN HAET ASUNTOLAINAA S-PANKISTA

Asuntolainaa voit hakea verkkohakemuksella, jossa kysytään tietoja rahoitettavasta asunnosta sekä taloudellisesta tilanteestasi: tuloista, menoista, varallisuudesta ja veloista. Tietoja täydentää pankin asiantuntijan kanssa käytävä lainaneuvottelu. Kokonaisarvion perusteella pankki tekee joko myöntöisen tai kielteisen lainapäätöksen.





Sairaanhoidtajien työllisyysnäkymät ovat hyvät.

Nuoripari haluaa isomman kodin

Milla, 31, ja Joni, 32, tarvitsevat rahaa myös auton vaihtoon.

JYVÄSKYLÄSSÄ asuvat Milla ja Joni haluavat vaihtaa isompaan kotiin, sillä perheeseen syntyy muutaman kuukauden kuluttua esikoinen. It-alalla toimivalla Jonilla on vakituinen työ, sairaanhoitaja Millalla määräaikainen.

Millalla on jäljellä 5 000 euroa opintolainaa, jota hän maksaa takaisin 100 euroa kuukaudessa. Joni lyhentää 10 000 euron opintolainansa 150 euron kuukausierissä.

Pariskunta asuu nyt omassa kerrostalokaksiossa, josta myydessä saa arviolta 150 000 euroa. Sillä pariskunta maksaa pois jäljellä olevan 110 000 euron vanhan

asuntolainan ja käyttää 25 000 euroa uuden kodin maksamiseen. Loput 15 000 euroa menevät kiinteistönvälittäjän palkkioon sekä uuden asunnon sisustamiseen. Rahaa tarvitaan myös auton vaihtoon.

Milla ja Joni etsivät uutta tai muuttovalmista rivitalokolmiota tai -neliötä Jyväskylän keskustan tuntumasta. Sellaisen saisi noin 245 000 eurolla. Lainaa he haluaisivat 220 000 euroa.

PANKIN PÄÄTÖS:

Lainapäätös on myönteinen, sillä lainamäärä on realistinen suhteessa Millan ja Jonin tuloihin. Millan nettopalkka kuukaudessa on 2200 euroa, Jonin 700 euroa korkeampi.

Pankki kiinnitti huomiota Millan määräaikaiseen työsuhteeseen ja hänen mahdollisuuksiinsa palata äitiysloman jälkeen työelämään. Hän on työskennellyt samassa paikassa jo viisi vuotta ja saanut esi-

mieheltään suullisen lupauksen töiden jatkumisesta. Lisäksi sairaanhoitajien työllisyysnäkymät ovat ylipäättään hyvät.

Lainan takaisinmaksuerät ovat 830 euroa kuukaudessa. Pakollisten menojen jälkeen rahaa jää elämästä nauttimiseen ja hankintoihin.

Milla ja Joni laskevat, että lainanhoidon ja muiden kulujen jälkeen tilille jää ylimääräistä, joten he päättävät aloittaa rahastosäästämisen.

He haluavat myös turvata taloutensa ikävien tilanteiden varalta ja ottavat Reilumman asuntolainavakuuden. Se turvaa lainan takaisinmaksun kuoleman tai tapaturmaisen pysyvän haitan varalta.

Asuntolainaan Milla ja Joni tarvitsevat vakuudet. Ostettavan osakehuoneiston vakuusarvo on 70 prosenttia asunnon velattomasta hinnasta.

Jäljellä olevan lainaosuuden vakuuksissa tulevat apuun sekä Millan että Jonin vanhemmat.



Eroon kuumista aalloista Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!



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

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

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

Lue lisää: vogel.fi

Nyt myös uusi pakkaus-
koko 90 tablettia!



sokos.fi

Omakotitalo vaihtuu kerrostaloon

Tuija, 63, ja Martti, 65, haluavat eroon turhasta tilasta ja remonteista.

TUIJA, 63, ja Martti, 65, ovat asuneet kohta 30 vuotta omakotitalossa lähellä Oulun keskustaa. Hiljattain eläkkeelle jääneen pariskunnan kaksi lasta ovat muuttaneet pois kotoa. 120 neliömetrissä on nyt runsaasti ylimääräistä tilaa.

Suunnitelma pienempään asuntoon vaihtamiseksi on kypsytetty vähitellen. Päätöstä on vauhdittanut paljon työtä vaativan omakotitalon ylläpito. Edessä olisi kalliita peruskorjauksiakin. Tuija ja Martti etsivät nyt mukavaa kolmiota kerrostalosta läheltä Oulun keskustaa.

Pariskunta arvioi, että talonsa myynnistä saisi 130 000 euroa. Sillä maksettaisiin ensin pois 20 000 euron peruskorjauslaina. Lisäksi käteistä tarvitaan kiinteistönvälittäjän palkkioon ja uuteen kotiin tarvittaviin huonekaluihin ja muihin tarpeellisiin hankintoihin.

Jäljelle jäävät 90 000 euroa Tuija ja Martti aikoo käyttää uuden kodin hankintaan. Tähtäimessä oleva tuliterä kerrostalokolmio maksaa Oulussa noin 250 000 euroa, joten he tarvitsevat lisäksi 160 000 euron asuntolainan.

→



→



MITÄ SINÄ TOIVOT PANKILTASI?

Oletko koskaan miettinyt, mikä tekee sinun pankistasi juuri sinulle sopivan? Haluamme vastata asiakkaidemme tarpeisiin yhä paremmin, joten selvitimme suomalaisten näkemyksiä heidän ihannepankistaan.

Elämäntilanteesta riippuen ihannepankin määritelmä toki vaihtelee, mutta yksi toive nousi ylitse muiden. Suomalaisten toiveissa pankki toimii reilusti ja asiakkaan kannalta oikein kaikissa tilanteissa. Tärkeänä pidetään myös edullista ja läpinäkyvää hinnoittelua, ymmärrettävää puhetta raha-asioista ja mahdollisuutta valita itselle sopivin aika ja tapa hoitaa pankkiasiat.

Me S-Pankissa pyrimme toimimaan juuri näin, asiakkaiden hyödyksi.

Meillä voit esimerkiksi hoitaa pankkiasiasi sujuvasti vaikka kauppareissulla myös iltaisin ja viikonloppuisin. Käteistä voit nostaa maksutta noin 1 000 S-ryhmän toimipaikan kassalta ympäri Suomen ja S-mobiili-sovellus auttaa silloin, kun olet liikkeellä.

Olemme sitä mieltä, että omien rahojen käytöstä ei pidä maksaa. Siksi arjen pyörittämistä varten tarvittavat tili, pankkikortti ja verkko- ja mobiilipankki ovat asiakasomistajille maksuttomia. Maksullisten palveluiden hinnat kerromme selkeästi ja avoimesti, jotta tiedät mistä maksat.

S-Pankki täyttää lokakuussa 10 vuotta. Pankkina olemme siis vielä nuori: kasvamme ja kehitymme yhdessä 3 miljoonan asiakkaamme kanssa. Olemme ylpeitä tähänastisista saavutuksista, mutta paljon on työtä vielä edessäkin. Haluamme jatkossakin tehdä pieniä ja suuria tekoja, jotka parantavat suomalaisten arkea – tarjota vähän enemmän kuin pankilta odotit.

Tervetuloa S-Pankkiin!

Raija

Raija Gynther työskentelee viestintäjohtajana S-Pankissa.



S-Pankki
S-PANKKI.FI

PANKIN PÄÄTÖS:

Pankki myöntää pariskunnalle 160 000 euron lainan, vaikka se lähentelee maksimimäärää suhteessa Tuijan ja Martin takaisinmaksukykyyn. He aikovat maksaa 25 vuoden lainaa takaisin 600 euron kuukausierissä.

Myönteistä päätöstä puoltaa se, että molemmilla on säännölliset ja vakaat eläketulot. Tuija saa verojen jälkeen eläkettä 1 300 euroa ja Martti 1 800 euroa kuukaudessa. Pariskunta on myös hoitanut talous-asiansa mallikkaasti ja kerryttänyt itselleen säästöjä.

Pankin arvion mukaan Tuija ja Martti pystyvät maksamaan velan takaisin, vaikka korkotaso nousisi ja lainan takaisinmaksuerät kasvaisivat. Asumismenoja kasvattavia korjaushankkeita ei uudessa taloyhtiössä pitäisi olla.

Vakuudet ovat Tuijalla ja Martilla kunnossa: ostettava asunto riittää yksistään vakuudeksi koko haetulle lainamäärälle. ■



Kuvitteelliset
esimerkitapaukset laati
S-Pankin kehityspäällikkö
Päivi Huttunen.

Nämä kysymykset pankki esittää

1 TAKAISINMAKSUKYKY

Onko hakijalla säännölliset ja tarpeeksi suuret tulot? Millaisessa työsuhteessa hän on? Millaiset työllistymismahdollisuudet hakijalla on tulevaisuudessa? Minkä kokoiseen lainaan ja kuukausieriin hakijalla on varaa nyt ja korkotason mahdollisesti noustessa?

2 TALOUDELLINEN TILANNE

Millaisia pakollisia menoja hakijalla on? Mitä muita lainoja? Paljonko hän maksaa niitä takaisin kuukausittain? Onko hakijalla säästöjä, sijoituksia ja muuta omaisuutta?

3 PUHTAAT LUOTTOTIEDOT

Onko hakijalla julkisia maksuhäiriömerkintöjä? Onko hän hoitanut raha-asiansa aiemmin moitteettomasti?

4 UUSI ASUNTO

Mikä on asunnon vakuusarvo ostohetkellä? Miten sen voi arvioida kehittyvän tulevina vuosina? Mitä lisävakuuksia hakija tarvitsee? Onko asuntoon tulossa putkiremontti tai muita kalliita korjauksia, joihin tarvitsee lisää lainaa?

RELOAD WITH

O'boy

NAUTI KYLMÄNÄ TAI KUUMANA!



HULINAA JA HUISKETTA

Luvian entiseen osuuskauppaan vauhtia tuovat pienet kaksostytöt, taapero, kissanpentu ja maaliin itsensä sottaava koira. Salliloilla riittää myös remontoitavaa.

TEKSTI EMMI MAARANEN KUVAT SATU KEMPPAINEN



Jonna on saanut kristallikruunut ennakkoperintönä vanhemmiltaan.

Koiran kumea haukku ottaa vastaan vanhan puutalon pihalla. Ison äänen lähteeksi paljastuu pieni cockerspanieli Topi. Sen häntä vispaa oikealle ja vasemmalle. Selässä on valkoinen maaliviiva.

”Maalasin sivurakennusta, ja se änkesi tavalliseen tapaansa mukaan”, **Jonna Sallila**, 33, naurahtaa.

Kuistilla istuvat 4-vuotiaat kaksostytöt **Viivi** ja **Fanni**. Ympärillä aukeaa kaunis länsisuomalainen maalaismaisema. Olemme Luvian Peräntylässä, Satakunnassa.

”Olemme asuneet tässä entisessä osuuskaupassa kuutisen vuotta. Oikeastaan sen ostaminen oli vähän sattumaa, sillä olimme silloin seurustelleet **Petrin** kanssa vasta pari kuukautta”, lähihoitajaksi valmistunut, vanhempainvapaalla oleva **Jonna** kertoo ja nappaa syliinsä perheen toisen kissan.

Talon olohuone, entinen kauppa, on suuri ja näyttävä. Seinillä on vanhaa henkiviä tapetteja. Kalusteita, kuten antiikkikaappeja, on ostettu nettikirpputoreilta ja huutokaupoista.

LAUTALATTIAN UUSI PINTA

Petri, 38, saapuu kotiin perheen pienimmäisen, **Einon**, 1, kanssa. Eino ottaa määrätietoisia askelia olohuoneen kau-



Kakluuni saattaa olla peräisin 1800- ja 1900-lukujen vaihteesta. Alueella on ollut tavallista, että uunit ovat vaihtaneet taloa. "Kakluuni on selvästi vanhempi kuin 1940-luvulla rakennettu talomme", Jonna ja Petri kertovat.



niilla, kunnostetulla puulattialla. Alakeran lattiat hiottiin ja vahattiin vaaleiksi kuultovahalla.

”Lautalattia on poikkeuksellisen kovaa olohuoneen kohdalla, ehkä juuri koska se on vanha kauppatila”, Petri miettii.

Sallilat maalasivat yläkerran aulan lautalattiat kiiltävällä ja kestäväällä Beto-luxilla.

”Olemme tehneet remonttia pääasiassa itse”, lvi-alalla työskentelevä Petri kertoo.

Sallilan perheen koti on kylän entinen osuuskauppa. Tai yksi niistä, sillä aikanaan osuuskauppoja oli kylällä peräti kolme.



Sisustusesineitä on löytynyt kirppareilta ja huutokaupoista.



Perhe on halunnut sisustaa kodin rauhallisilla sävyillä.



Lapsiportin takana yläkerrassa on avaran aulan lisäksi kaksi makuuhuonetta. Toisen makuuhuoneen seinällä on koristeena kaupan vanha ikkuna, joka löytyi varastosta.

”Emme käytä yläkertaa toistaiseksi kovin paljon, sillä portaat ovat hankalat monen pienen lapsen kanssa. Tulevaisuudessa tänne tulevat lastenhuoneet.”

KÄDET TÄYNNÄ TÖITÄ

Aikaisemmat asukkaat olivat päässeet talon remontoinnissa hyvään vauhtiin. Sallilat jatkoivat siitä. Esimerkiksi keittiön upeat, vanhat hirret oli kaivettu jo näkyville.

Vanhan talon omistamiseen kuuluu, että remointi on jatkuvaa.

”Se kesä oli kyllä raskas, kun Eino oli juuri syntynyt ja kaksoset olivat pienempiä”, Jonna naurahtaa.

Hulinaa talosta ei puutu nytkään: Topi-koira leikkii lattialla kissanpennun kanssa, ja kaksostytöt haluaisivat maistaa pöydällä tarjolla olevaa marenkia.

Sallilat ovat saaneet paljon aikaan: lämmitys on vaihdettu maalämpöön ja vaaleanpunainen talo on maalattu siniseksi. Pihaan he tekivät ruohoalueen.

”Olemme kuulleet, että istutusalueen suuret kivet ovat vanhan osuuskaupan kivijalkaa.”

TÄÄLLÄ EI VILU YLLÄTÄ

Alun perin kaupan sisäänkäynti on ollut talon julkisivun puolella: sisäänkäynti on siis ollut suoraan Salliloiden nykyiseen olohuoneeseen.

”Nykyisen pääsisäänkäynnin kuisti on entinen lastauslaituri. Se on kuistiksi pitkä ja kapea.”

Kellaritason kodinhoitohuone puolestaan on entinen kylmävarasto. Kaupan perunakellari on edelleen olemassa kellarina ja säilytystilana.

Sekä Petrin että Jonnan mielestä talon paras paikka on poikkeuksellisen suuri olohuone – siis juuri se, missä kauppa aikanaan sijaitsi. Huoneen kulmassa on myös yksi talon suurimmista katseenkääntäjistä: suuri kakluuni.

”Talvisin laitamme siihen tulet melkein joka ilta”, Petri sanoo.

Syksyisin ja talvisin ei tule kylmä, sillä lisäksi talossa on kaksi uunia. Keittiön puuhella on alkuperäinen.

Sama, joka on ollut käytössä jo osuuskaupan kauppiaalla. ■

*lisää
kuvia*

ja sarjan
muut osat
yhteishyvä.fi

Keittiön ylpeys
on alkuperäinen
puuhella.

Luvian osuuskauppa

NELIÖT Kolmikerroksisessa talossa on kahdeksan huonetta. Asuinalaa 160 neliötä ja kerrosalaa 274 neliötä.

HISTORIA Talo on rakennettu osuuskaupaksi vuosina 1948–52. Pihalla myytiin 1960-luvulla polttoainetta. Alakerrassa toimi posti. Kauppa lopetti toimintansa 1970-luvun alkupuolella, ja siitä lähtien talo on ollut asuinkäytössä. Samalla tontilla on sijainnut osuuskaupparakennus jo ennen tätä taloa.

**Viihdy omissa
pöksyissäsi!**

**Uudet o.b.
pikkuhousunsuojat**



o.b. pitää sinut raikkaana
kierron joka päivä.
Lisätietoa: www.obtampons.fi

Viihdy omissa pöksyissäsi!



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

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



Aurat taivaalla

Seison mökkitiellä kumisaappaissa ja kuuntelen kurkien etäisiä kokoontumishuutoja. Täällä missä kuljen, ei juuri kasva sieniä, mutta metsä tuoksuu vahvalta, sammaleilta, havulta ja maalta. Suljen silmäni ja vedän keuhkot täyteen happea, nuuhkin. En tunne salaisia vahveroapajia. Jos kohdalle sattuu tuntemani ruokasieni, poimin sen. Ostan kaupasta ja torilta sen mitä käytän.

Lapsena oli toisin. Sienestimme ahkerasti isän ja äidin kanssa. Isä ajoi rahisevaa metsätietä kangasmaille. Siellä hajaannuimme etsimään herkkuja, paitsi minä pienimpänä kuljin äidin kintereillä. Äiti tarttui sienien jalkaan ja veti sen ylös. Hän leikkasi sienien halki veitsellä, totesi madonsyömäksi ja viskasi pois.

Karvalaukku oli suosikkini. Sillä on hauska nukkainen lakki. Sienikori täyttyi haaparouskuista ja muista syömäkelpoisista, jotka ryöpättiin, purkitettiin ja säilöttiin etikkaan. Talvella äiti paistoi sienikastiketta. Siihen aikaan ei ollut pakastimia.

Sukulaisnainen paljasti salaisen metsänsä, jossa kasvoi ylenpalttisesti suppilovahveroita. Pääsimme neuvottuja teitä perille jonnekin Uudellamaalla. Silmä tottui pian maahan pudonneisiin lehtiin ja alkoi erottaa vahveroita lehtien seasta. Niitä oli enemmän kuin jaksoimme poimia. Koppakaupalla. Kuivattelin niitä vuokraksiöni lattialla sanomalehtien päällä.

En löytäisi enää siihen lumottuun sienimetsään. Kyllä se niin salaiseksi jäi.

Ruskan värjäämä varvikko hurmaa. Räikeä närhi liittää hongikon pilareiden lomitse. Kurjet kokoontuvat sänkipellolle. ”Joko lähdetään?” utelevat nuoret kurjet malttamattomasti siipiään pörhistellen. ”Malttakaahan”, sanoo johtajakurki. ”Tankataan vielä, että jaksetaan Marokkoon saakka.”

Pyöräytän vahveroista, jauhelihasta ja valkosipulista soosin, keitän kuoriperunat ja otan jääkaapista esille puolukkasurvoksen. Ruoka maistuu metsälle. Paremmalta kuin mikään.

*En löytäisi
enää siihen
lumottuun
sienimetsään.*





Hannu Tauriainen
tietää, miten
aurinkopaneeleilla
säästetään.

TEKSTI SUSANNA KARHAPÄÄ KUVA LAURI ROTKO

Olisipa aina toukokuu

Lahden Hennalan S-marketin katolla on 400 aurinkopaneelia. Niistä huolehtii tekninen isännöitsijä Hannu Tauriainen.

Katto tuli täyteen aurinkopaneeleita vähän vahingossa. Reilu vuosi sitten toukokuussa Osuuskauppa Hämeenmaan toimitusjohtaja pyysi arviota aurinkovoimalan koosta ja heitin lonkalta, että 400 paneelia. Sellaisena se piti sitten toteuttaa, koska niin medialle kerrottiin. Yhtään enempää ei katolle olisi mahtunutkaan.

Aurinkoisena kesäpäivänä paneelit kattavat puolet marketin sähkönkulutuksesta, mutta koko joulu-kuun tuotanto riittää vain myymälän valaisuun viideksi tunniksi. Toukokuun tuotannolla pitäisi valoja päällä puoli vuotta, mutta aurinkoenergiaa ei vielä voi varastoida.

Olen parikymmentä vuotta selvittänyt työkseni, miten energiankulutusta vähentämällä säästetään rahaa. Hennalassa aurinkovoimala pienentää sähkölaskua 15 prosenttia. Se on vuodessa noin 10 000 euroa.

Hyvää tässä on sekin, että aurinkoenergia on vaivatonta. Vesisade huuhtelee roskat ja pölyt pois paneeleista eikä meidän tarvitse tehdä juuri mitään.

Säästöajattelu on hiipinyt myös kotiini. Asun vuonna 1974 rakennetussa sähkölämmitteisessä omakotitalossa, ja jo aiemmin olen ottanut käyttöön lämpöpumput ja led-valot. Vuosi sitten asensin katolle 16 aurinkopaneelia. Homma hoitui päivässä. Ensimmäisenä vuonna säästin sähkössä 400 euroa.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on ympäristövaikutusten vähentäminen. S-ryhmän tavoitteena on tuottaa 80 prosenttia kuluttamastaan sähköstä omalla uusiutuvalla energialla vuoden 2025 loppuun mennessä.

Käteistä ilman ylimääräisiä nostokuluja. nostoautomaatti.fi

Käteisen saatavuus paranee

S-ryhmän toimipaikoissa sijaitsevat käteisautomaatit vaihtuvat uusiksi Nosto-käteisautomaateiksi. Nosto-käteisautomaatit toimivat kaikkien pankkien korteilla ja niistä löytyy tuttuja 20 ja 50 euron setelien lisäksi myös asiakkaiden toivomia 10 euron seteleitä. Nosto-käteisautomaateista ei peritä mitään lisäkuluja vaan hinnoittelu on sama kuin Otto-automaateilla.

– Asiakkaat ovat jo pitkään lähestyneet meitä automaattien määrän vähenemisen ja käteispalvelujen heikkene-
misen takia. Uuden yhteistyön avulla voimme varmistaa käteisautomaattipalvelujen saatavuuden asiakkaillemme, sanoo SOK:n taloudesta ja rahoituksesta vastaava johtaja, CFO Jari Annala.

Ensimmäiset Nosto-käteisautomaatit saapuvat pääkaupunkiseudulle syyskuussa 2017. Kevääseen 2018 mennessä S-ryhmä on vaihtanut kaikki 300 käteisautomaattiansa Nostoiksi. Lisäksi S-ryhmä suunnittelee noin 50 uuden automaatin avaamista.

Käteinen raha on edelleen tärkeä maksuväline asiakkaille. Esimerkiksi S-ryhmän päivittäistavarakaupoissa enemmän kuin joka kolmas asiakas maksaa edelleen käteisellä.

- Kehitämme jatkuvasti erilaisia digitaalisia maksutapoja. Samaan aikaan haluamme kuitenkin varmistaa myös käteisen saatavuuden ja tarjota asiakkaalle vapauden valita maksutapansa, Annala kertoo.

Lähimmän Nosto-käteisautomaatin sijainnin haet jatkossa helpoiten Nosto-käteisautomaattien verkkosivuilta: **www.nostoautomaatti.fi**. Myös S-mobiiliin toimipaikka-haun kautta voit jatkossa tarkistaa, löytyykö lähimmästä kaupastasi Nosto-käteisautomaatti.



Nosto €

hyödy

S-kanava.fi

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

KUVA ISTOCKPHOTO

S-mobiili on siellä missä sinäkin

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

1

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

2

Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.

3

Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

Ilon kautta rattiin

Heinolan ABC:n Henry Pasasta, 24, ilahduttaa liikenteessä kohteliaisuus.



Henry Pasanen on Heinolan ABC:n apulaissiikennemyymäläpäällikkö. Kuvaushetkellä hän oli töissä Lahden Renkomäen ABC:llä.

NÄIN SÄILYTÄT ILON LIIKENTEESSÄ

1 Älä kiirehdi! Suunnittele aikataulut ja lähde liikkeelle ajoissa. Huomioi hitaammin ajavat. Ei ole niin vakavaa, jos toinen ajaa vähän hiljempaa.

2 Varmista, että lasten liikkumisen liikenteessä on turvallista. Huomioi lapset jo kaukaa. Asun alueella, jossa on paljon omakotitaloja ja siellä otetaan lapset todella hyvin huomioon.

3 Ole huomaavainen muita autoilijoita kohtaan, vaikka ei olisi pakko. Anna esimerkiksi tietä ruuhkaisella parkkialueella. Morottaminen eli kiittäminen liikenteessä on myös tarpeen tullen paikallaan. Siitä tulee todella hyvä mieli!

”Ilolla liikenteessä -kampanjan tavoite on edistää turvallista liikumista ilon kautta. Siihen osallistuvat tunnetut henkilöt suunnittelivat take away -kahvimukit, joista voi valita ABC-asemilla mieleisensä. Oma lempimukini on huippu-urheilija Leo-Pekka Tähden keltainen muki, jossa lukee 40 000 kilometrin klubi. Sen verran hän ajaa vuosittain. Muki on minusta hauska ja rempeä.

Meillä on Suomessa hyvä ja turvallinen liikennejärjestelmä, kuten toimivat liikennevalot ja väistämissäännöt. Tärkein iloa ja hyvää mieltä liikenteessä tuova asia on toisten huomioiminen.”



Jari Annala on SOK:n talous- ja rahoitusjohtaja.

Kätevästi käteistä

”Olemme olleet huolissamme käteisautomaattien karsimisesta. Käteinen on monille asiakkaillemme tärkeää, ja meistä asiakkaan pitää itse voida valita maksuvälineensä. Siksi tuomme norjalaisen Nokasin kanssa toimipaikkoihimme Nosto-automaatit. Vaihdamme puolen vuoden sisällä nykyiset ja avaamme lisäksi noin 50 uutta automaattia. Nostot toimivat kaikkien pankkien korteilla, eikä niiden käyttö maksa enempää kuin muiden automaattien.”

3 syytä keskittää



MUN KAUPPA

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



MUN ETU

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



MEIDÄN HYÖTY

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

Tunnetko S-ryhmän tarinan?

S-RYHMÄN tarina alkoi 1900-luvun alussa, kun kaupunkien keskiluokka, maaseudun talonpojat ja teollisuusväestö halusivat edistää taloudellista tasa-arvoa. Tuolloin kauppaa hallitsivat yksityiset kauppiat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella eivätkä piitanneet tuotteiden laadusta. Myymälöitä oli harvassa ja maaseudulla oli pulaa kaupoista.

OSUUSTOIMINTA sopi suomalaiseen ajatteluun ja omatoimisuuteen. Periaatteena oli, ja on edelleen, avoin jäsenyys, demokraattisuus ja tasa-arvo sekä ylijäämän jako jäsenille. Aate levisi nopeasti, ja osuuskauppoja perustettiin lähes joka kuntaan. 1904 perustettiin Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta eli SOK hoitamaan yhteisistöjä, neuvontaa ja ohjausta.

1920–40-LUVUILLA S-ryhmäläinen osuustoiminta nousi yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Osuuskauppoihin liittyi uusia jäseniä, ja osuuskaupat panostivat tavaroiden saatavuuteen ja laatuun.

1960-LUVULLA maaseudun varassa toimivien osuuskauppojen alamäki alkoi kaupungistumisen kiihdyttyä. 1980-luvulle tultaessa ne olivat syvässä talousvaikeuksissa.

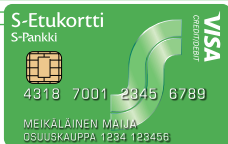
vuonna 1983 osuuskauppaväki sitoutui suuriin muutoksiin, joiden avulla osuustoiminnallinen yritys nostettaisiin suosta. Tuolloin luovuttiin teollisuudesta, lopetettiin konttoreita ja vähennettiin osuuskauppojen määrää rajusti. Rakentui S-ryhmä, johon kuuluu tänä päivänä 20 itsenäistä alueosuuskauppaa, 8 paikallisosuuskauppaa ja SOK.

S-RYHMÄ nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosuustoimintaan, ja johtajatuokseksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottamisen sitoutuneille asiakasomistajille.

BONUS-JÄRJESTELMÄ kehitettiin 1980-luvun lopussa, ja vihreästä S-Etukortista tuli omistajuuden merkki. Samoihin aikoihin aloitettiin nykyaikainen ketjutoiminta.

2010-LUVULLA S-ryhmä nojaa yhä vahvasti 100 vuotta vanhoihin arvoihin. Yhteisessä on suomalaisten arjen helpottaminen. Tätä työtä tehdään vastuullisesti ja kotimaisuuteen panostaen.

Teksti Tiina Leppiniemi



Etuja sinulle



MUSIIKKI JA TEATTERI

MYLLYMESTARIN TYTÄR VALKEAKOSKEN TEATTERISSA

S-Etu 5-6 e

S-Etukortilla liput Myllymestarin tytär -näytelmän marras- ja joulukuun arkiesityksiin. Peruslippu 23 e / eläkeläinen 20 e / opiskelija 17 e (norm. 28 / 26 / 22 e). Valkeakosken kaupunginteatteri, Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski
• Liput: Kaupunginteatterin lipunmyynti puh. 040 335 7027 ja Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e / min.+pvm), www.lippu.fi.
• Lisätiedot: Max kaksi lippua / S-Etukortti.
www.valkeakoskenteatteri.fi.

JEKYLL & HYDE -MUSIKAALI SALON TEATTERISSA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Jekyll & Hyde -musikaaliin 6.10.-16.12. teatterin lippumyymälästä 26 e (norm. 28 e) tai lippupisteestä 28,50 e (norm. 30,50 e). Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo
• Liput: Teatterin lippumyymälä puh. 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com tai lippu.fi. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterista.
• Lisätiedot:
www.salonteatteri.com.

TUOMO PRÄTTÄLÄ & MARKUS NORDENSTRENG TTT-KLUBILLA

S-Etu 4 e

S-Etukortilla Tuomo & Markus -keikan liput 10 e (norm. 14 e) pe 20.10. klo 22. Tuomo Prättälän ja Markus Nordenstrengin keikkasetti on sukellus americanan, countryn, soulin ja folkrockin maailmaan. TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tampere
• Liput: www.lippu.fi. Tapahtuman kampanja S-Etu ja koodi Stetson.

FROZENIN ELSA JA PETER PAN KONSERTISSA KUOPIOSSA

S-Etu 3

S-Etukortilla liput Fantastic Fantasy -elokuvakonserttiin 39 e permanto / 36 e parvet (norm. 42 / 39 e) to 26.10. klo 19 Kuopion Musiikkikeskussessa. Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio
• Liput: Kuopion Musiikkikeskus 0600 96100 (1,98 e / min.+ pvm), Kuopion kaupunginteatteri 0600 413143 (1,98 e / min.+ pvm), Kuopio Info, Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e / min.+ pvm), www.lippu.fi.

• Lisätiedot: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi. Hinta sis. palvelumaksun 2 e. Max. 2 etulippua / kortti.

MANILLAKÖYSI VARKAUDEN TEATTERISSA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Manillaköyden viimeisiin esityksiin Varkauden Teatterissa 21 e (norm. 24 e) pe 13.10. klo 19 ja la 28.10. klo 18. Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus
• Liput: Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e / min + pvm), www.ticketmaster.fi.

KIVIKASVOT SHOW SATUMAANI SUOMI -JUHLAKONSERTTI

S-Etu 3 e



S-Etukortilla liput Satumaani Suomi -juhlakonserttiin 34-36,50 e + palvelumaksu (norm. 37-39,50 e + palvelumaksu).

Turun konserttitalo la 14.10., Kuopion Musiikkikeskus la 21.10., Verkatehdas Hämeenlinna la 28.10., Tampere-talo la 11.11., Sibelius-talo Lahti la 25.11., Finlandia-talo la 2.12.

• Liput ja lisätiedot: www.lippu.fi, www.ticketmaster.fi, www.facebook.fi/kivikasvot. Max 2 lippua / S-Etukortti.

HOLLO JA MARTTA FOLKLORE FESTIVAL

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Hollo ja Martta Folklore Festivalin avajaiskonserttiin 25/15 e (norm. 28/18 e) ma 30.10. klo 18 tai pääkonserttiin 32/22 e (norm. 35/25 e) la 4.11. klo 16. Lahden teatterin Juhani-näyttämö, Kirkkokatu 14, Lahti
• Liput ja lisätiedot: Hollolan Nuorisoseura ry, 040 558 9755

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

(ma–pe klo 8–16), Lahden teatterin lippupiste 0600 305 757 (1,53 e / min + pvm) ark. ti–la 11–17, ryhmät (03) 752 6000 (ma–pe klo 10–16).

SATUMAA-MUSIKAALI JA HOTELLILOMA KOUVOLASSA

S-Etu 8 e

S-Etukortilla teatterimajoituspaketti alk. 94 e / hlö / vrk / 2hh (norm.alk. 102 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvossa. Hinta sisältää musiikaalilipun ja käsiohjelman. Bonusta majoituksesta. Original Sokos Hotel Vaakuna, Hoviokeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola
• **Hotellipakettivaraukset:** 010 783 9100 (8,35 snt / puh + 12,09 snt /

min). Lisätiedot esityksestä (05) 740 0300, www.kouvolanteatteri.fi

MAMMA MIA! -MUSIKAALI SUOMEKSI

S-Etu 4 e

S-Etukortilla A-liput Mamma mia! -musikaalin esityksiin ti, ke ja to sekä pe matineaesityksiin 75 e (norm. 79 e). Vain 90 alennuslippua per esitys. Maailman menestyksekkäin musiikaali Mamma mia! tuetaan nyt ensimmäistä kertaa suomenkielisenä. Messukeskus Amfi -teatteri, Messuaukio 1, Helsinki
• **Liput ja lisätiedot:** Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e / min. + pvm), www.lippu.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

LUISTELEMAAN SALOSSA JA SOMEROLLA

S-Etu ilmainen

S-Etukortilla veloituksetta luistelemaan Suur-Seudun Osuuskauppa SSO:n luistelu-vuoroilla lauantaisin klo 15–17 Salossa 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12. ja Somerolla 21.10., 18.11., 16.12. SSO-halli, Tahkonkatu 1 (Urheilupuisto), Salo. Someron jäähalli, Joensuuentie 51, Somero
• **Lisätiedot ja tarkka aikataulu:** www.sso.fi

ELÄMYKSIÄ HELSINKI INTERNATIONAL HORSE SHOW'SSA

S-Etu 30 e

S-Etukortilla liput Horse Show'n 21.10. klo 19 alkavaan Kansainväliseen Iltaanäytökseen 39,50 e (norm. 69,50 e). Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki
• **Liput:** Ticketmaster, puh 0600 10800 (1,98 €/min + pvm), www.ticketmaster.fi. Hintakampanjan tunnus HIHS17.
• **Lisätiedot:** www.helsinkihorseshow.fi



Helsinki International Horse Show valloittaa Helsingin jäähallin.



MUUT EDUT

TUTKIMUS 65 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE O E

S-Etu 35 e

S-Etukortilla ilmainen liikenne-akötutkimus 65 vuotta täyttäneille (norm. 35 e).
• **Lisätiedot ja toimipaikat:** 010 190 200 (mpm/pvm), silmaasema.fi

TUULILASISUOJA AUTOON

S-Etu 1,20 e

S-Etukortilla tuulilasisuoja 10,80 e + toimituskulut (norm. 12 e + toimituskulut). Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa. Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki
• **Tilaukset:** www.punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma–pe klo 10–16.

MATKUSTA MUKAVASTI HERTZ-AUTOLLA

S-Etu 29,50 e

S-Etukortilla lisäkuljettaja veloituksetta kaikkiin kotimaan vuokrauksiin 29.9.–21.10. (norm. 29,50 e).
• **Varaukset:** www.hertz.fi. Minimivuokrausaika 3 vrk. Hertz-vuokrausehdot voimassa.
• **Lisätiedot:** Etu käyttöön autoa noudettaessa mainitsemalla alennustunniste Yhteishyvä-lisäkuljettaja.

HAMPAIDEN LASERVALKAISU ORALISSA

S-Etu 40 e

S-Etukortilla hampaiden laservalkaaisu Oralissa 299 e (norm. 339 e) 31.10. asti. Bonusta hammashoitopalveluista.
• **Lisätiedot:** www.oral.fi

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

YÖSYÖTÖ

S-Etu 15%

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla lokakuu17. Etu on voimassa kaikilla Finnkinnon paikkakunnilla.



Antti (Petteri Summanen) jää Yösyöttö-elokuvassa Paavon yksinhuoltajaksi.

EIPÄS HYTISTÄ

...tarvitse asiakasomistajana paljon maksaa.

S-Etukortilla saat nyt laivamatkallesi oman hytin edullisesti. Näin sinulla on tila tavaroille, ostoksille ja vaikka pienelle lepo hetkelle. Sekä miniristeilyillä että Päivä Tallinnassa -risteilyillä käytössäsi on sama hytti mennessä tullen, joten voit jättää sinne tavaroita. Lähdöt Helsingistä Tallinnaan joka päivä 8.30 ja 15.15.

Liitä S-Etukorttisi Eckerö Linen asiakastiliin, niin saat edut itsellesi verkkokaupassamme. Varaa matka osoitteessa **eckeroine.fi**



hytti - 10 €*

Voimassa 1.10.-31.12.2017.



*Tarjous voimassa verkkokaupassa, kun ostat normaalin asiakasomistajahintaisen risteilyn. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tuotekodeihin.

Tuplapäivät:



OSTA 2, MAKSA 1

Saat toiset silmälasit koko kehysvalikoimasta tai merkiaurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle. Varaa aika osoitteessa silmaasema.fi tai soita **010 190 200** (mpm/pvm).



*+ Bonus
tuplana!*



Maailman ainoa
SILMÄASEMA



MAKSUTON OPTIKON YKSILÖLLINEN
NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE



UUODEN KULUTON JA
KOROTON MAKSAUIKA



Normaalihintaisten silmälasien ostajana saat toiset lasit kaupan päälle itsellesi tai kaverillesi, tarjoamme edullisemmat. Toiset silmälasit saat hyvä-tason linsseillä ja kehykset koko valikoimasta. Tai voit valita aurinkolasit voimakkuuksilla valituilta merkeiltä peruslinsseillä. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 %, kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Voimassa 1.10.-31.10.2017.

Miksi purukumi ei olekaan täyttä xylitolia?

? **Rainbow-purukumipakkauksessa lukee, että se sisältää xylitolia 100 prosenttia, mutta tuoteselosteessa lukee, että xylitolia on 67 prosenttia. Miksi näin?** Pakkauksen merkintä ”100 % xylitol” tarkoittaa, että Rainbow-täysksylitolipurukumissa ei ole käytetty ksylitolin lisäksi muita makeutusaineita. Ainesosaluettelossa mainittu ksylitolin 67 prosentin osuus tarkoittaa ksylitolin osuutta kaikkien purukumiin käytettävien ainesosien yhteenlasketusta painosta.

? **Miksi Rainbow Mango Orange -virvoitusjuoma säilyy avattuna vain 2-3 päivää?**

Rainbow Mango Orange -virvoitusjuoman parasta ennen -merkintä kertoo, miten pitkään tuote säilyy avaamattomana. Avatun tuotteen säilyvyyteen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten säilytyslämpötila ja kuinka usein tuotetta avataan ja käytetään. Virvoitusjuomien ominaisuudet muuttuvat muutamassa päivässä avaamisen jälkeen. Esimerkiksi virvoitusjuoman hiilihapot haihtuvat avaamisen jälkeen vähitellen, mikä vaikuttaa tuotteen aistittavaan laatuun. Lainsäädännössä avatun tuotteen säilyvyyden merkitseminen pakkauksiin on vapaaehtoista ja harkinnanvaraista riippuen kyseessä olevasta tuotteesta.

? **Miksi Rainbow -juokseva rypsiöljyvalmisteen pullossa lukee suomeksi rypsiöljyvalmiste kun taas ruotsinkielinen teksti on rapsoljeprodukt? Ovatko rapsi ja rypsi menneet pakkausteksteissä sekaisin vai mistä tämä ero johtuu?**

Kiitämme tarkkaavaisuudestasi ja pahoittelemme tuotepakkauksemme aiheuttamaa hämmennystä. Rypsi- ja rapsiöljyt ovat hieman eri lajikkeista, mutta käytännössä ne ovat hyvin samanlaisia. Niillä on esimerkiksi samanlainen rasvahappokoostumus. Englannin kielessä näille molemmille on yksi sana ”rapeseed oil” ja myös ruotsin kielessä käytetään yleisesti nimitystä rapsiöljy.

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

ARMAS JA MAHTIJÄNIS ANTAVAT NAURUHERMOILLE KYYYTIÄ!



LUKIJAT

Mistä pidit? Mikä mietitytti?
Kerro ja osallistu lukijakilpailuun.

STACY IGLIN TARINA INSPIROI

Yhteishyvän numero 4/2017
suosituin artikkeli oli Boy meets
Girl -vaatemerkin suunnittelijan
Stacy Igelin haastattelu otsikolla
Unelmat vaativat uskallusta.
Lukijakilpailun palkinnon voitti
Richard Pelander Espoosta.

Sai ajattelemaan omia unelmia ja
niiden toteutusta. Nytkin olen jo
suunnitellut yhden unelman
toteuttamista.

HENNA HÄNNIKÄINEN

Inspiroiva artikkeli! Haaveita saa
olla ja kovalla työllä ne on mahdol-
lista jopa saavuttaa. Unohtamatta
kuitenkaan nauttia hetkestä.

ALIISA SALONEN

Kiva tietää Prismassa myytävien
vaatteiden taustoja.

LII SILJANDER

MAASEUDUN KODIT KIINNOSTIVAT

Tärkeä aihe. Panee miettimään,
olisiko jotakin tehtävissä.

JUHANI SUOMI

Ei aina tarvitse hehkutella
onnistuneita ihmisiä – hyvä
välillä lukea karuistakin
todellisuuksista!

SANI HAMMARBERG

JUTTU VADELMA- FARMARISTA HYÖDYTTI

Mielenkiintoinen juttu vadelma-
farmarista. Suositetaan suomalais-
ta vadelmaa, jonka uskaltaa
syödä sellaisenaan kuumenta-
matta – nam!

PIRJO MULARI

Kiinnostava stoori vadelmafarmar-
in elämästä vaihteineen.

JUHO KONTIOLA



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

Arvomme kaikkien vastaajien kesken 100 euron
lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.
Vastaa 15.10.2017 mennessä osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu
tai postitse: Yhteishyvän toimitus,
Lukijakilpailu 5/2017, PL 99, 00002 Helsinki.
Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 6/2017.

Oletko jo kokeillut Maman lasagnea?


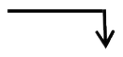














**Nyt saatavilla
myös isoissa
purkeissa**



Tänään on Dolmio® päivä



RISTIKKO

						PAKENI SODO- MASTA		HIR- NAHTE- LEVIA		NEK- ROOSIT	TUP- PURAI- NEN	OLI TAR- PEEKSI!
EMO- VUO- HELLA							SCHIND- LER					
STRA- VINSKY							1	VIRTA- NEN				
								POP- TÄHTI SOMA				
	UNIKKO- KASVI	TIUSKII ENITEN?	KIM- MEL- LYKSIÄ		LIKISTÄMISIÄ PYSÄHDY							
						SUOS- TUMIS- TA	SOTINUT MOSULISSA		HAAVE	2	MAI- NITA	
YKSI					REKKI				KARI			
KUKKA- KORIS- TEISIA					ELUK- KA			-VIERAS KES- TÄVIÄ				
SA- DETTA			3		HUL- LUILLE TURVATA				SUL- LOA		LIHA- RUO- KAA	
					TUNTEE IHAAN				GIN- SBERG			
		KISSAN VERBI		VAI- VAAN- TUA	UNT-		KOH- METTUA EVÄKÄS			4		
POI- MITTU					5				VEL- HOILTA FAIJAT			
TILILTÄ					LAKAISTA MAR- JATTA						MADET- OJA MUTRU	
			LEVEÄ SIVU PUU				LON- TOOSSA	KALIS- TELTU VIMMA	6			
					KATA- JISTO					ÄKLÖT- TÄÄ	OSAS- TO	LAU- LAJA- TAR
VOIT- TAA?							VALO- KU- VAAMO					
EHKÄ				7	VIRO				SOININ- VAARA			
		VOI PUUTA					VAIH- DEL- LEN					
MA- JAILLA								8	KUU- LO			

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
HAIKAILLA.

Ristikon
voittaja:
Sanna Ylikärppä
Rovaniemeltä.

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

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

VASTAA 15.10.2017 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 5", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Löydä itsellesi ja pikkuiselle sopivin puhdistuspyyhe!

Kaikissa **Natusan® Baby -puhdistuspyyhkeissä** on mieto ja hellävarainen koostumus, eivätkä pyyhkeet sisällä hajusteita, alkoholia tai saippuaa. No More Tears® -symboli takaa, että pyyhkeet ovat yhtä miedot silmille kuin puhdas vesi.

Kehitetty vastasyntyneille:

Natusan® Baby First Touch Extra Sensitive -puhdistuspyyhkeet

- ➔ Auttavat punoituksen ja ihoärsytyksen ehkäisyssä
- ➔ Uudelleensuljettava kansi on helppo käyttää
- ➔ Pakkaus annostelee yhden pyyhkeen kerrallaan
- ➔ Joutsenmerkki ja Tanskan Astma- ja Allergialiiton tunnus



Kasvoille ja käsille:

Natusan® Baby Mild Care Face & Hand Soft Wipes -puhdistuspyyhkeet

- ➔ Pehmeät puhdistuspyyhkeet on kehitetty puhdistamaan erityisesti lapsen kasvojen herkkimätkin alueet
- ➔ Kätevän pieni ja ohut 20 pyyhkeen pakkaus – sopii mukaan jopa käsilaukkuun



Natusan® Baby -puhdistuspyyhkeet löydät Prismasta ja S-marketista, valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Parasta on itsepalvelukassa

Kirjailija Rosa Liksom käy aina samassa kaupassa ja haluaa pitää ruoat yksinkertaisina.

RUOKA MERKITSEE MINULLE polttoainetta. Se ei erityisemmin kiinnosta minua, vaan tarvitsen sitä pysyäkseen pystyssä. Kun keskityn työhöni, voisi mennä vuorokausikin, etten muista syödä. Siksi olen päättänyt syödä kaavan mukaan aamiaisen, lounaan, illallisen ja iltapalan.

RUOKAKAUPASSA ostan aina samat perusaineet: perunaa, vihanneksia, kalaa, omenia, maitoa, juustoa, ruisleipää ja maustamatonta jogurttia. Menen samaan kauppaan, koska muista en löydä mitään. Enkä tarvitse palvelua. Kauppa on minulle funktionaalinen paikka. Rakastan itsepalvelukassoja. Opini niiden käytön heti ja käytän niitä aina.

RUOKAPÖYTÄÄN KUTSUN sekalaista ja erikäistä sakkia. Tilaan aasialaista ruokaa catering-palvelusta. Se on kätevää, sillä safkat tuodaan kotiin lämpölaatikoissa kohtuuhintaan. Jos tulee enemmän väkeä, teen ruoat itse, koska se tulee halvemmaksi. Tykkään olla juhlien emäntä, jutella ja palvella.

NAUTIN SIITÄ, KUN saan suomalaisia marjoja. Mustikka on lempparini, sitten hilla ja puolukka. Syön niitä puuron ja jogurtin kanssa. Tilaan marjat Lapista veljeni vaimolta, joka poimii ne.

SUURIN RUOKAAN LIITTYVÄ OIVALLUKSENI on keep it simple! Yksinkertainen ruoka on hyvää. Mausteina käytän vain suolaa ja pippuria. Haluan, että ruoka-aineet ovat lautasella selkeästi erikseen, jotta niiden maut pääsevät esille. Mössöistä en pidä. Kalan syön etikalliemessä marinoituna tai soijakastikkeeseen kostutettuna perunan kera.

Rosa Liksomilta ilmestyi syyskuussa kirja Everstinä. Liksom on kirjoittanut myös novellin SOK:n ja SKS:n julkaisemaan kirjaan Ruoka-Kalevala eli makumuistoja Suomesta.



Ota sähköiset kassakuitit puhelimeen.

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



S-KANAVA.FI/KASSAKUITTI



S-mobiili



Hämmennä puurosi uusiksi!

Lisää Alpro Mantelijuomaa tai Makeuttamatonta mantelijuomaa puuroosi.
Rajattomasti herkullisia ja 100% kasvipohjaisia vaihtoehtoja.
Maidoton, laktoositon ja gluteeniton.
Tekee hyvää sinulle ja maapallolle.

Inspiroidu!
www.alpro.com/fi

