



Tutustu omistajan etuihin s. 73

yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI HELMIKUU 2016

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Tuhdit keitot
& uuniruoat

4
UUTTA
BLOGIA
ESITTELYSSÄ

RIBSEJÄ VAI
PEKONIA?

Opi porsaan
ruhonosat

VANHASTA
KAUPASTA
TULI KOTI

MEIDÄN
TILILLÄ

Perheet
puhuvat
rahasta

LOPETA
SIRISTELY

Näin hellit
silmiäsi

Saa säätää!

Keittiö kuuluu koko
perheelle, sanoo kokki
Pipsa Hurmerinta



Miksi valita? Ota molemmat!



UUTUUS!



Maista uutuudet Mix Japp ja Daim saltlakrits!

Marabou 100 v.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



66

Elämäntilanne näkyy tilillä

Kuinka kolme erilaista perhettä saa rahat riittämään?



Ruoka-liitteessä

Leivo herkkuja talvilomalla

Tässä numerossa

- | | |
|--|--|
| <p>17 Liukkaasti!
Näillä välineillä pärjää jään, ladulla tai pulkkamäessä</p> <p>20 Pikkukokkien puolella
Hauskat kokkaushetket kuuluvat myös lapsille</p> <p>30 Klovni, joka sanoo aina kyllä
Michelle Musser ei ollut nuorena kovinkaan hauska</p> <p>34 Pala kerrallaan
Opi käyttämään porsaanlihaa ruokalajien mukaan</p> <p>36 Klikkaa mukaan
Tutustu Yhteishyvä.fi:n uusiin blogeihin</p> | <p>44 Kotioloissa
Kotihiiri viihtyy lämpöisissä neuleissa ja housuissa</p> <p>52 Kuperkeikka kodiksi
Teatteriperhe kävi taloksi vanhaan osuuskauppaan</p> <p>56 Kimpassa keittiöön
Rento kattaus syntyy eriparisilla astioilla</p> <p>58 Ihana päällä
Naisten suosikki laamapaita oli alkujaan miesten vaate</p> <p>62 Helli silmiäsi
Pidä näöstäsi huolta arjen pienillä valinnoilla</p> |
|--|--|



Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 29 Kolumni 33 Hyvännäköinen 61 Ole hyvä 73 Omistajan S-Edu 80 Ristikko 81 Sinulla töissä 82 Lukijakilpailu

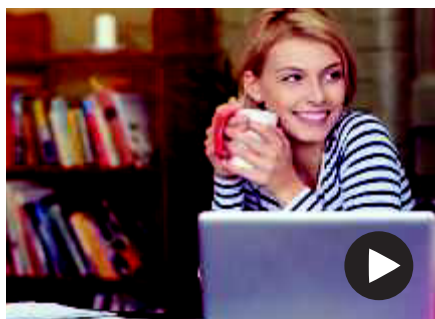
yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



Kurkista kahvikuppiin

Näin teet kotona kauniita kuvioita kahvijuomien pintaan. Kokeile ja ihastu!



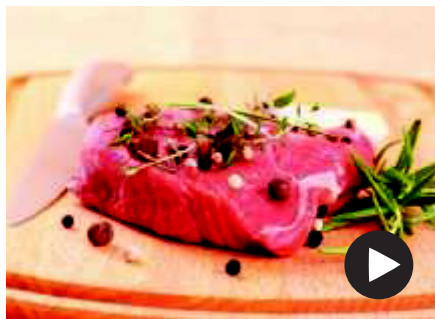
Silmäjumppaa toimistorotalle

Väsyvätkö silmäsi tietokoneen äärellä? Katso vinkit nopeaan silmäjumppaan.



Pipo pois päästä!

Pistä sähköiset ja kuivat hiukset ojennukseen. Videolta löydät täsmävinkit.



Näin nuijit lihat kotona

Katso videolta, miten lihamestari saa lihan eri osat maistumaan paremmalta.



Katso kaikki videot
Yhteishyvä Livestä

Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Valitse täydellisesti istuvat farkut
- Näin teet silmämeikin silmälasien kanssa
- Tee helpot kampaukset kotona



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Purkkikylmää hernekeittoa

Tässä *Yhteishyvän* numerossa ruokakulttuurin ja kotikeittiön asiantuntijat kertovat, miten lapset saadaan innostettua nauttimaan hyvästä ruoasta ja ruoanvalmistuksesta (sivulta 20 alkaen).

Minulla itselläni on aiheesta rehellisesti sanottuna vähän huono omatunto. Meillä kotona lasten kasvattaminen ruokakulttuuriin ei ole mennyt täysin putkeen, vaikka yrityksen puutteesta ei voi syyttää.

Erityisesti juniori on yhä parikymppisenä sitä mieltä, että ruoan kanssa on turha hienostella. Monenlainen ruoka kyllä maistuu, mutta piperretyt yksityiskohdat ja henkevät pöytäpuheet sen sijaan hidastavat vatsantäyttöä. Pöydässä menetetty aika on pois tietokonepelien kiinnostavasta maailmasta.

Ruoanlaittoon poikani on toistaiseksi suostunut paneutumaan vasta jauhelihakastikkeeseen ja munakkaan osalta, ja esimerkiksi hernekeitto maistuu kuulemma parhaalta kylmänä ja purkista syötynä.

Omaan talouteensa muuttanut tytär on sentään kiinnostunut ruoan alkuperästä. Hänelle ei ole kannattanut tarjota lihaa vuosiin, vaikka muutoin hän opiskelijana ymmärtää hyvin ilmaisen ruoan arvon.

Ruoan alkuperä ja ympäristökuormitus onkin aihe, josta käymme aika ajoin varsin elävää keskustelua – ja jossa tunnen joutuvani yhä useammin ahdistetuksi nurkkaan.

Tyttären lisäksi vaimoni kyseenalaistaa haluni ahmia tomaatteja läpi talven. Ekologisempaa olisi syödä satokauden mukaan. Tekosyitä onkin nyt vaikea keksiä, sillä Prismoissa ja S-marketeissa nostetaan kuukausittain esille vihanneksia ja hedelmiä, jotka ovat sesongissa ja siksi maukkaimmillaan ja edullisimmillaan.

Ruokatottumukset ovat erilaisia ja niin ovat perheetkin. Sekin pitää hyväksyä, että kaikille hyväkään ruoka ei ole elämän keskiö. Siitä huolimatta jatkan omaa sivistystyötäni ja poikani vierottamista purkkikylmästä hernekeitosta.

S-Etu
7 €



74

Pori Jazz kerää tähti-
esiintyjät Kirjurinluotoon

Helmikuun edut ja uutiset

- 73 **Teatteri:** Vauhdikas Grease
Valkeakosken kaupunginteatterissa
- 75 **Perheille:** Saksiniekkaja Meri-
maailma SEA LIFE:ssä
- 75 **Matkalle:** Eckerö Linen
kylpylämatka Viroon
- 76 **Tapahtumat:** EasyFit ja LadyLine
kutsuvat tutustumaan
- 77 **Uutisia:** Lajittelu on ekoteko



TEHDÄÄN HYVÄÄ





Nuorten turvatalot

Suomen Punaisen Ristin turvataloja on Espoossa, Vantaalla, Helsingissä, Turussa ja Tampereella.

Matala kynnyks

Taloista saa keskusteluapua lähes mihin tahansa nuoruuden ja vanhemmuuden pulmaan.

Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä ehdotuksesi arjen hyvistä teoista osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ

KUVA JUHO KUVIA

Rytmi ratkaisee

Vanha laulattia narahtaa, kun **Eveliina**, 18, kipaasee astiakaapille. Hän kaivaa esiin muutamman muumimukin ja kaataa kahvia. Aamupäivällä Punaisen Ristin Vantaan Nuorten turvatalo on hiljainen, sillä talon nuoret asukkaat ovat koulussa ja töissä.

Vuosi sitten Eveliina asui turvatalossa unettomuuden, masennuksen ja perheongelmien vuoksi. Alun epäilyksistä huolimatta oleskelujakso talossa auttoi, ja nyt Eveliina asuu yksin, opiskelee ja tekee turvatalossa työharjoittelua.

”Kuulostaa kliseeltä, mutta silloin turvatalo pelasti elämäni. Varsinkin hyvistä yöunista oli hyötyä”, Eveliina kertoo.

Viime syksystä lähtien nuoret ovat voineet hakeutua myös erityiseen Nuorten rytmikouluun, jonka tarkoituksena on kääntää vinksahantunut päivärytmi oikeille urille. Turvatalon johtaja **Pekka Väänäsen** mukaan väärä rytmi aiheuttaa pahoja ongelmia. Kun valvoo yöt, väsymys kaihtaa ihmissuhteissa ja koulussa.

”Myös omanarvontunto heikkenee, kun tuntuu, ettei mitään saa aikaan.”

Talon periaate on kaikille sama. Minkä tahansa solmun avaaminen aloitetaan säännöllisestä rytmistä. Kuudelta on illallinen, ja kymmeneltä unta häiritsevät kännykät ja tietokoneet viedään toimistoon ja mennään nukkumaan.

Turvatalossa olo on nuorelle maksutonta. Väliaikaiseen majoitukseen voi jäädä vain yhdeksi yöksi tai jopa muutamaksi kuukaudeksi. Yleensä nuoren asiat saadaan turvatalossa aiempaa paremmalle uralle.

”Paras palkinto työstä on, kun nuori alkaa nähdä omat mahdollisuutensa”, Väänänen sanoo.

Libero

JOUTSENMERKITYT
TEIPPI- JA HOUSU-
VAIPAT

Muista myös
Liberon hellävaraiset
puhdistuspyyhkeet!



ENTISTÄ
PEHMEÄMPI JA
ISTUVAMPI TEIPPI-
JA HOUSU-
VAIPPA



Libero
touch

360° PRO SKIN TECHNOLOGY

NYT PRISMOISSA.

"Treffit kaupungilla."

"Jaksat kuunnella, kun puran elämää."

"Seuraa luonto-retkelle."

"Halaus ja kolme pusua riittää."

"Enemmän vuoropuhelua."

"Minulle ruohonleikkuu ja selänpesu ovat rakkaudenosoituksia."

"Sellaista nuoruuden halimista."

"Pientä silittelyä heti aamulla."

"Tee nakki-kastiketta."

"Yhteistä aikaa."

"Tee minulle iltapala silloin tällöin."

"Veisit koiran lenkille ilman, että aina täytyy pyytää."

Lukijamme kertoivat Yhteishyvä.fi:ssä, millaisia hellyydenosoituksia he toivovat puolisoiltaan. Poimi vinkit ystävänpäiväksi 14.2.!

"Arkisia juttuja, esimerkiksi ketsupista tehty sydän makaronilaatikon päällä."

"Sano, että tykkäät vielä miusta."

"Aamukahvin keittämistä."

"Lämmityspäivänä puut uunin viereen."

"Kuumaa teetä sohvalle tarjoiltuna ja päälle varvas-hierontaa."

"Taputuksia pepulle."

"Hymyä ja silmiin katsomista."

"Katsot aamulla lasta, ja minä saan nukkua pitempään."

"Imurointia ilman käskyä."

"Pieniä tekoja: valot ulos, kun tulen pimeällä kotiin."

"Yllätyksellisiä ja romanttisia hetkiä: kävelyjä, illallisen tai kylvyn kahdestaan."

"Kehuja muiden kuullen."

"Kukka-kimppu kelpaisi."

"Lähde seurakseni teatteriin."

"Hartioiden hierontaa."

PAREMPAA
hotelli-
PALVELUA

Aamiainen juuri sinulle

Sijainti ja aamiainen ratkaisevat hotellin valinnan. Siksi Radisson Blu Hotellien uudistettu Super Breakfast on kehitetty asiakkaiden toiveiden mukaisesti.

”Meillä asiakas voi puristaa mehunsa appelsiineista itse. Tarjolla on terveellisiä mehushotteja ja smoothieita. Haluamme asiakkaamme tuntevan, että olemme valmistaneet aamiaisen juuri hänelle. Käytämme tuoreita sesongin raaka-aineita”, kertoo keittiömestari **Mike Tuomi** Helsingin Radisson Blu Plaza Hotellista.

Aamiaiskattaus muistuttaa yksityiskohtineen enemmän maalaistoria tai deliä kuin perinteistä buffetpöytää.

”Aamiaiselämykseen kuuluvat makujen lisäksi kauniit esillepanot, oikeanlainen valaistus, tuoksut, musiikki ja tunnelma”, Tuomi kuvailee.

Sarjassa kerromme, kuinka S-ryhmän hotellit ja ravintolat parantavat palvelujaan.



Super Breakfast korostaa yksilöllisyyttä, terveellisyyttä ja aitoja makuja. Tarjolla on muun muassa tuoreita hedelmiä, smoothieita, uunituoreita leivonnaisia ja asiakkaiden toiveiden mukaan paistettuja munakkaita.

SOK



**Osta 1 litran
Pingviini-jäätelö.
Tuet lasten liikkumista
ja hyvinvointia!**

Pingviini, liikuttavan hyvä kotimainen jäätelö!

Jokaisesta S-ryhmän kaupoista ostetusta 1 litran Pingviini-jäätelöstä lahjoitetaan 0,10 € nuorten hyvinvointia ja liikkumista edistävään toimintaan.

Valitse lahjoituskohte ja osallistu Himos-viikonloppuloman arvontaan osoitteessa www.liikuttavanhyvaa.fi

#pingviinijäätelö

Kampanja voimassa vain S-ryhmän kaupoissa 1.-28.2.2016. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

HYVÄ TIETÄÄ

Tee kahvila kotiin

Kyllästyttääkö pelkkä maitokahvi? Tätä voit kokeilla kotona: lisää suodatin-kahvin joukkoon mausteita, kuten kanelia, neilikkaa tai kardemummaa. Yhteen pannulliseen riittää yksi teelusikallinen.

”Kahvin voi tuunata myös kermavaahdolla, makusiirapilla ja omalla lempisuklaalla. Suosittelen kahviksi tummaa-paahtoista kahvia, jotta kahvin maku säilyy”, neuvoo Coffee Housen Master Barista -kilpailun voittaja, Tampereen Coffee House -kahvilan ravintolapäällikkö **Maria Putaansuu**.

Hyvä kahvi syntyy raikkaasta vedestä.

”Viileä vesi kannattaa kaataa säiliöön aina erillisellä astialla, ei koskaan kahvipannulla. Pannuun kertyy rasvaa, joka voi pilata valmiin kahvin maun. Lisäksi kahvi tulee mitata tarkasti. Normaalikokoiselle kupille riittää yksi kahvimitallinen”, Putaansuu lisää.



NÄIN TEET

kuvioita kahvin pintaan. Katso baristan vinkit!

yhteishyvä live

Kahvia käden käänteessä



Espressoakin Italiassa

Poemia on helppokäyttöinen espresso-keitin, jossa on myös maidonvaahdotin ja kupinlämmitin. Un caffè, per favore! 179 €. Saeco. Prismat.



Kylmää & kuumaa

Minime-kahvikapselikoneella valmistat tavallisen kahvin lisäksi erikoiskahveja, kaakaota ja teetä kylmänä ja kuumana. 89 €. Dolce Gusto. Prismat.



Vaalean ystävälle

Tämä kahvinkeitin sopii vaaleilla väreillä sisustavalle. Kymmenen kupin pannu täyttyy nopeasti. 39,95 €. Braun. Prismat.



Kahvipöydän klassikko

Moccamasterilla keitvät kymmenen kupillista kerrallaan. Voit valita kahdesta eri vastuksesta sopivan lämpötilan. Alk. 159 €. Moccamaster. Prismat ja Sokokset.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

TALVEN DORO MATKAPUHELIMET

249€



Doro Liberty® 820

Helppokäyttöinen älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: musta. www.doro.fi

159€



Doro PhoneEasy® 631

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

79€



Doro PhoneEasy® 507S

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

doro



Uppoudu toviksi

Luova puuha virkistää ja rentouttaa. Tartutko mieluummin puikkoihin vai värikynään?

UUTTA NEULOTTAVAA?
Kokosimme Yhteishyvän suosituimmat neule-ohjeet yhteen.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

7 VELJESTÄ -LANKA, 4,30 €/kpl.
150 g. Eri värejä. Novita. Prismat ja Sokokset.



Väritä Suomen vuodenaajat

LESKENLEHTIÄ JA REVONTULIA -VÄRITYS-KIRJASSA pääset värittämään vuodenaikoja. Jokainen arkkki on samalla postikortti. 14,95 €. Dosendo. Prismat ja Sokokset.



Uppoudu seikkailuun

LUMOTTU METSÄ -VÄRITYSKIRJASSA voit etsiä värittämisen lomassa kätettyjä symboleja. 10,95 €. WSOY. Prismat ja Sokokset.



Virkeyttä talvipäivään!

Sisältää luonnollista *Echinacea*-uutetta.

Melatoriini auttaa nukahtamaan ja heräät virkeänä talvipäivään.

Saatavilla S-ryhmän kaupoista.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

www.bioteekki.fi



Kuvikelle olevasi Intiassa

MATKALLA INTIAAN -VÄRITYSKIRJA vie matkalle tuoksujen ja värien Intiaan. 5,95 €. Gummerus. Prismat.



Kun olet värittänyt, lähetä teokset eteenpäin ystäville

KAIKKEA KAUNISTA -VÄRITYSKORTIT voit postittaa värittämisen jälkeen eteenpäin. 9,95 €. Readme. Prismat.



Rentoudu tämän kanssa työpäivän jälkeen

MINDFULNESS-VÄRITYSKIRJA on suomalaista tekoa. 5,95 €. Basam. Prismat ja Sokokset.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.

Paljonko käytät rahaa ruokaan kuukaudessa?

Kysyimme asiaa Prisma Tikkurilan ruokaosastolla.



Pirkko Ahlström, Vantaa
"Ruokaan menee rahaa noin 300 euroa kuukaudessa. Ruokaostoksilla käyn Prismassa yleensä kerran viikossa pojan ja miniän kyydillä. Nyt ostin perunoita, leipää, juustoa ja jogurttia."



Mika Laakso, Vantaa
"Viiden hengen perheeltämme kuluu ruokaan noin 500-600 euroa. Kaupassa käyn monta kertaa viikossa. Tällä kertaa ostin perusjuttuja: hedelmiä, maitoa, jogurtteja ja vihanneksia."



Irina Henriksson, Vantaa
"Käytän ruokaan 500 euroa. Se tuntuu tosi suurelta summalta. Kaupassa käyn lähes päivittäin. Tällä kertaa olen hakemassa ainakin aineksia spagettikastikkeen valmistusta varten."



Jussi Metsä, Vantaa
"Kahden hengen taloutemme käyttää noin 300 euroa. Käymme Prismassa pari kertaa viikossa. Tällä kertaa olen täydennysostoksilla. Korissa on juustoa, jogurttia, banaaneja ja omenoita."

LARI LAPPALAINEN

NE RUOKAISAMMAT SOPAT.

Uusi Täyteläinen Tomaatti-jauheliha-keitto on keravalainen ratkaisu kunnollisesta keitosta. Se sisältää runsaasti kasviksia, tomaattia, papua ja paahdettua chiliä ja savupaprikaa. Ja jauheliha on Snellmanilta niin kuin aina.

Lohikeitossa on nyt enemmän kalaa. Sitä iha parasta osaa fileestä. Se on monessa meidän sopassa, tässäkin on Valio kermajauhoja. Kun soppa voi olla kunnan ruokaa. Maista vaan ihan niitä kaikkia.



TOMAATTI-JAUHELIHA-KEITTO 300 g



kokkikartano.fi / Juhlallaan Suomessa.

Keravalan soppatykki



PINAATTIKEITTO 300 g



VISSOSEKE 300 g



KOOKOSKEITTO 300 g



TTI-VUOHENUSTO-KEITTO 300 g



PARSAKEITTO 300 g



SÄSIENIKEITTO 300 g

Kalsiumpitoinen ja kevyt* mantelijuoma



- ✓ Maidoton
- ✓ Laktoositon
- ✓ Gluteeniton
- ✓ Soijaton

Kalifornian manteleista

goodness
is now gorgeous™

*Hiilihydraatteja vähennetty 86%



Muistilista

Jos kotona syttyy tulipalo

- Jokainen kotona syttävä tulipalo voidaan taltuttaa alkusammutuksella. Aikaa tähän on kuitenkin vain pari minuuttia, joten toimi ripeästi palon syttyä.
- Ensimmäisistä varten kodista olisi hyvä löytyä sammutuspeite tai sammutin. Varoita muita vaarasta ja ohjaa kaikki ulos asunnosta. Jos huoneessa on savua, ryömi, sillä lattianrajassa savua on vähiten.
- Jos palo ei sammu sammutuspeitteellä tai sammuttimella, pelastaudu. Sulje ovi perässäsi. Soita hätänumeroon 112, kun olet turvallisessa paikassa. Opasta palokunta paikalle.

VINKIT ANTOI PROJEKTIOHTAJA ANTTI MÄÄTTÄNEN LÄHITAPIOLASTA.



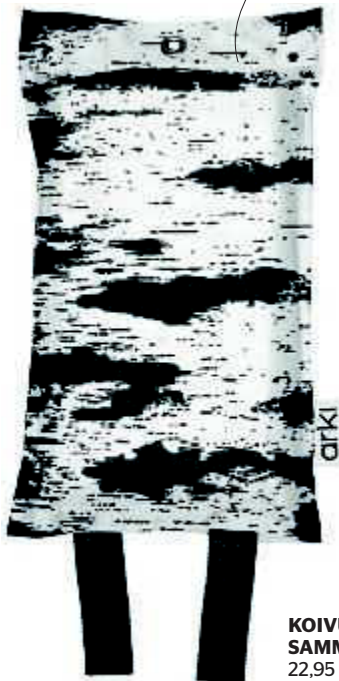
Koulutusta alku- sammutukseen

LähiTapiola aloittaa maaliskuussa alku-sammutuskoulun, jossa opitaan taidot kodin tai jopa ihmishengen pelastamiseen. Koulu on maksuton ja avoin kaikille LähiTapiolan asiakkaille ja asiakkuudesta kiinnostuneille. Lue lisää: lahitapiola.fi.

HYVÄ TIETÄÄ

Mainio
kuparilahja

TYYLIKKÄÄSTI TURVASSA



**KOIVU-
SAMMUTUSPEITE,**
22,95 €. Arki. Prismat.



**TIIRA-
ENSIAPULAUKKU,**
29,95 €. Ivana Helsinki. Prismat.

Onhan sisältö
kunnossa?



**LENTO-
PALOVAROITIN,**
alk. 29,95 €. Jalo Helsinki. Prismat ja Sokokset.

Kärpäsenä
kotona!

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.

Mikä on 112-päivä?

112-päivä on valtakunnallinen hätänumero-päivä. Kampanjan ajan 8.-14.2. alan ammattilaiset ja kansalaiset kiinnittävät huomiota arjen turvallisuuteen.



Niin sulhlaisia vaihtoehtoja,
että niihin jää houbhuun.

Barbara Palvin

**HALUATKO
VOITTAA
L'ORÉAL PARIS
-MAKEOVERIN?**

**L'ORÉAL
PARIS**

LUONNOLLISEN VIVAHTTEIKKAAT
SÄDEHTIVÄN KIILTÄVÄT HIUKSET

CASTING CRÈME GLOSS

KEVYTVÄRI ILMAN AMMONIAKKIA



Vastaa kyselyyn ja voita itsellesi sekä ystävällesi upea 1500 €:n makeover! Jaossa myös houkuttelevia uutuustuotepaketteja. Osallistu osoitteessa yhteishyva.fi

OSTA 2 KAMPANJATUOTETTA JA VOITA

SUPER
LAHJAKORTTI
5000€

LISÄKSI ARVOMME 20 KPL Å 500 €:N LAHJAKORTTEJA.*



Kampanjassa ovat mukana Domino-keksit 175–525 g, Marabou Choco Moment -keksit 180 g, belVita-keksit 253–300 g, Marabou-maitosukklaalevyt 200 g, Marabou Mix -pusit 200 g ja O'boy Original -kaakao 1 kg. Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin

SÄÄSTÄ KUITTI JA OSALLISTU: KEKSIHYLLY.FI

Kampanja-aika: 1.–29.2.2016. Ohjeet ja säännöt kampanjasivulla.

*Lahjakortit käyvät noin sataan eri liikkeeseen.

PRESENTCARD.FI 
SUOMEN LAHJAKORTTIPORTAALI

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVAT 123RF JA TAVARANTOIMITTAJAT

Liukkaasti!

Lumen ja jään lisäksi tarvitset vain nämä välineet hauskaan talvipäivään. Kuka eka alhaalla?



*Lämmin
karva-
vuori*

LIUKURI, 1,95 €. Eri värejä.

*Pipo mahtuu
hyvin alle*



**HARJOITUS-
KYPÄRÄ**, 19,95 €. 50-55 cm. Myös pinkkinä. Toronto.

*Leveä
lesti*



MIA-KAUNOLUISTIMET, 29,95 €. Koot 27-42.



**JÄÄKIEKKO-
LUISTIMET**, 29,95 €. Koot 30-46. Toronto.

*Kulkee
kevyesti
perässä*



PULKKA, 9,95 €. Myös mustana, sinisenä ja limen värisenä.



**KOULU-
LAISTEN JÄÄ-
KIEKKOMAILA**, 17,95 €. 132 cm. Varren jäykkyys 50. Fischer.

**LASTEN
JÄÄKIEKKO-
MAILA**, 15,95 €. 114 cm. Varren jäykkyys 40. Fischer.

**NOVUS CL
JUNIOR
-SUKSET JA
NNN-SITEET**, 49,95 €. Koot 120-160 cm. Karhu.

**NOVUS CL BEAR-
GRIP JUNIOR
-PITOPOHJA-
SUKSET JA
NNN-SITEET**, 79,95 €. Koot 120-160 cm. Karhu.

HIHTOSAUVA, 7,95 €. Koot 80-130 cm. CLR Sport.

*Puinen
maila - hyvä
tuntuma!*



**CL TOURING
JUNIOR -HIHTO-
KENKÄ**, 49,95 €. Koot 27-35. Alpina.

KAUNEUS & HYVÄ OLO

8.-14.2.2016



Tankkaa energiaa ja elinvoimaa talveen!

Sokoksissa ja Emotioneissa vietetään 8.-14.2. kauneuden ja hyvinvoinnin teemaviikkoa. Luvassa on paljon huippuetuja sekä vinkkejä ulkoiseen ja sisäiseen kauneuteen. Tule tutustumaan asiantuntijoiden opastuksella ajankohtaisiin terveystuotteisiin, luonnonkosmetiikkaan ja ihonhoitoon sekä kampaamotuotteisiin. Tapahtuman edut myös verkkokaupasta sokos.fi Tervetuloa!

Hyödynnä huippuedut!



SÄÄSTÖKOKO
Terveyskaistan
Nivelteho 120 kaps. 85 g
Kuuden tehoineen yhdistelmä nivelille.
Vuoden 2015 terveystuote.

29,90 (39,90)
351,76/kg (469,41/kg) [.fi](http://sokos.fi)



Vahva Tyrniöljy + Mustikka Omegat -öljykapseli 120 kaps. 115 g
Tyrni ja mustikka ovat suomalaisten perinteisesti käyttämiä marjoja, joiden siemenet sisältävät runsaasti erinomaisia öljyjä. Kapselit sisältävät myös A-vitamiinia, joka edistää näön, ihon ja limakalvojen pysymistä normaalina.

27,90 (39,90) 242,61/kg (346,96/kg) [.fi](http://sokos.fi)



Kookosöljy 950 ml
Raikkaan makuinen sentrifugoitu luomukookosöljy. Puhtainta laatua ruuanlaittoon, lemmikeille sekä kauneudenhoitoon ja hygieniaan.

19,95 (24,90)
21,-/l (26,21/l) [.fi](http://sokos.fi)



BIOTEEKIN
PROBIOOTTI plus
-maitohappobakteerit 125 kaps. 48 g
Tutkitusti tehokas. Päivittäiseen käyttöön tai kuurina esim. matkoilla.

19,95 (28,90) [.fi](http://sokos.fi)



360 Wholefood suklaa tai vanilja 908 g
Helppokäyttöinen ja täysin luonnonmukainen proteiini- ja superfoodsekoitus. Tuote sopii koko perheelle esimerkiksi ravitsevaksi välipalaksi keinoitekoisten ateriankorvikkeiden ja patukoiden sijaan. Sisältää yli 40 % proteiinia.

29,95 /kpl (37,50)
32,98/kg (41,30/kg) [.fi](http://sokos.fi)



Vahva Magnesiumsuihke, 800 suihkaisua
Krampeja, päänsärkyä tai migreeniä?

22,40 (29,90)
224,-/l (299/l) [.fi](http://sokos.fi)



Kipu-Nivel Magnesium-suihke, 800 suihkaisua
Levottomat jalat? Selkä-, polvi-, lonkka- tai olkapää-vaivoja? Fibromyalgia? Reuma? Nopea 100 % luonnollinen apu.

22,40 (29,90)
224,-/l (299/l) [.fi](http://sokos.fi)



HELMIKUUN S-ETU TARJOUKSET



Nautitaan ja voidaan hyvin!
Virkeyttä ja voimaa Super-sarjan tuotteista.



Super-
sarjan tuotteet
helmikuun ajan
vähintään

-20%



BIOTEEKIN
Super D-vitamiini 50 ug
100 kaps. 70 g
Varmista riittävä D-vitamiinin saantisi.

14,30 (17,90)
204,29/kg (255,71/kg) [.fi](#)



BIOTEEKIN
Super VitaVoima
60 kaps. 48 g
13 vitamiinia ja 8 hivenainetta sekä bioflavonoideja hyvin imeytyvässä muodossa.

20,40 (25,50) [.fi](#)



BIOTEEKIN
Super Sinkki 100 tabl. 40 g
Hormonitasapainolle, vastustuskyvylle sekä ihon, hiusten, kynsien ja luuston hyvinvointiin.

10,30 (12,90) [.fi](#)



BIOTEEKIN
AlfaLipoiini Vahva -antioksidantti
250 mg 120 tabl. 50 g
Ikääntymistä vastaan ja kun pitää jaksaa arjen kiireissä.

27,50 (38,50)
550,-/kg (770,-/kg) [.fi](#)



Skingain Profesional -kollageenivalmiste
120 tablettia 153 g

Monipuolinen kollageenivalmiste Skingain, tutkittua tehoa ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi. Vuoden hoitotuote Suomessa 2014. Ainutlaatuinen patentoitu yhdistelmä 1. ja 2. tyypin kollageenia. Sekoita jauhe mielijuomaasi ja totea tulokset jopa kuukaudessa.

39,90 (47,90)
260,78/kg (313,07/kg) [.fi](#)



Terveyskaistan
Kalkki + D3 + K2 + Mg 90 tabl. 122 g
Sisältää kalsiumin lisäksi D3- ja K2 vitamiinia sekä magnesiumia. Kotimainen avainlipputuote.

14,95 (19,50)
122,54/kg (159,84/kg) [.fi](#)



Terveyskaistan
Karnosiini 500 mg 60 kaps. 42 g
Suojaa soluja hapetusstressiltä ja hidastaa ikääntymistä. Säilyttää ihon kimmoisuuden ja nuorekkuuden. Ehkäisemään lihasten väsymystä ja nopeuttaa palautumista. Kotimainen avainlipputuote.

39,90 (48,90) [.fi](#)



Echinaforce punahattu-uute 100 ml
Echinaforce nuhakuumeen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Vahvistaa vastustuskykyä ja toimii tulehduksia ja viruksia torjuvasti. Katkaise flunssakierrel!

13,95 (16,10) 139,50/l (161,-/l) [.fi](#)







PIKKU- KOKKIEN PUOLELLA

Hyvä ruoka ja hauskat kokkaushetket eivät ole aikuisten yksinoikeus. Lasten ruokakulttuurin puolestapuhujat kertovat nyt, miksi keittiön ovet kannattaa avata myös jälkikasvulle.

TEKSTI LENA NELSKYLÄ
KUVAT OFER AMIR JA KIRSI TUURA

”Lihaa syödään paljon sukupuoliroolien ja mukavuudenhalun vuoksi.”

Piti istua siivosti ja olla hiljaa. Syödä lautanen tyhjäksi ja kiittää, vaikkei ruoasta olisi pitänytkään. Monen muistot lapsuuden ruokailuhetkistä saattavat olla ahdistavia,

ja vanhempien makuun valmistetut ruokalajit maistuivat vierailta. Keittiö oli aikuisten valtakunta kuumine katiloineen ja terävine veitsineen.

Nykypäivän jälkikasvulla asiat ovat toisin, onneksi. Nyt lapsia hoidutellaan mukaan kyökin puolelle. Ruoanlaittaminen ja yhdessä syöminen ovat yhä useamman perheen ajanvietettä, johon haetaan inspiraatiota matkoilta, ravintoloista ja blogeista. Media tekee oman osansa, sillä televisio-ohjelmia ja ruokakirjoja suunnataan lapsille. Julkkiskokit ovat pikkuväen suosikkeja. Kokkikerhot täyttyvät hetkessä, eikä kotitalousopetuksen suosiolla näy loppua.

Ruoka on iso osa vallalla olevaa hyvinvointibuumia. Vielä joitakin vuosikymmeniä sitten kysymys kuului Suomessa, onko ruokaa. Nyt tiedustellaan pikemminkin, millaista ruokaa tänään syödään.

Ruoka on 2010-luvun statusjuttu. Jos aikuiset arvostavat hyvää, monipuolista ja maistuvaa ruokaa, mikseivät lapsetkin? Kun vanhemman lautasella on ajatuksella valmistettu annos, lapsen edessä olevat nauravat nakit ranskalaisineen näyttävät lähinnä irvokkailta.

Siksi on aika puhua pikkukokkien puolesta.

Ihan pihalla alkuperästä

Toimittaja-tietokirjailija **Elina Lappalaisen** mielestä ruokakeskustelu on suuresta määrästä huolimatta jäänyt turhan yksipuoliseksi.

”Ruoan terveellisyydestä puhutaan paljon, mutta ihmiset ovat ihan

pihalla ruokatuotannon ympäristövaikutuksista ja siitä, mistä ruoka tulee. Millaisissa olosuhteissa eläimet kasvatetaan ja millaisen elämän ne elävät?” hän kysyy.

Lappalainen voitti Tieto-Finlandian 2012 teoksellaan *Eläväksi kasvatetut – miten ruokasi eli elämänsä*. Viime vuonna häneltä ilmestyi *Nakki lautasella* -lastenkirja, jossa samoja teemoja käsitellään lapsille sopivaan sävyyn.

Lappalainen korostaa, ettei hänen tarkoituksenaan ole moralisoida vaan jakaa tietoa ja herättää keskustelua. Hän uskoo, että mitä enemmän kansantajuista tietoa on tarjolla, sitä useampi pohtii valintojaan ja muuttaa tottumuksiaan eettisesti kestävämpään suuntaan.

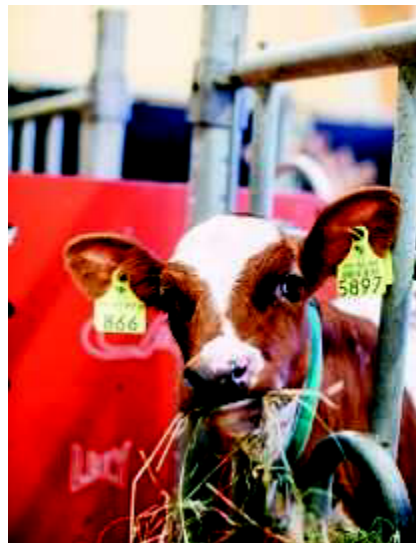
”Jokaisen olisi hyvä tietää ruokansa alkuperä ja tehdä kulutus päätökset tiedon pohjalta. Välinpitämättömyys on kaikista pahinta. Se on itsekästä ja mukavuudenhaluista ja johtaa turhaan kärsimykseen”, Lappalainen ilmoittaa.

Hän korostaa, että aikuisten vastuulla on kertoa lapsille, mistä ruoka tulee. Tehtävä on kiusallinen ja aihe vaikea. Tästä syystä se kierretään helposti kaukaa.

”Lapsille ei saa valehdella, mutta heitä ei myöskään kannata järkyttää tarkoituksella. Ruoan alkuperästä voi puhua lapsen ikätason mukaan.”

Lappalainen muistuttaa, että lihansyöntiä olisi hyvä vähentää eettisten syiden lisäksi myös terveysvaikutusten vuoksi. Suomalaisperheissä syödään punaista lihaa enemmän kuin suositellaan, sillä yksi tai kaksi punaisesta lihasta valmistettua ateriala viikossa riittäisi. Kasviksia lapset taas syövät alle puolet suositellusta.

Pelkät raasteet ja kurkkuviipaleet eivät riitä. Niiden lisäksi olisi syytä





valmistaa lämpimiä kasvisruokia esimerkiksi palkokasveista ja tofusta.

”Lihansyönti liittyy vanhempien arvoihin, sukupuolirooleihin, omaan mukavuudenhaluun ja tottumuksiin”, Lappalainen sanoo.

Kukin koti tavallaan

Kotien ruokailutottumukset eroavat suuresti toisistaan. Nämä erot ovat kiireen ja työelämän epävarmuuden täyttämässä nyky-yhteiskunnassa ehkä suurempia kuin koskaan ennen. Esimerkiksi kouluterveyskyselyistä on käynyt ilmi, että vain harva perhe syö yhdessä saman pöydän ääressä. Ruokailu on monelle lähinnä tankkausta.

Riihimäellä sijaitsevan Pohjolanrinteen koulun kotitalousopettaja **Anneli Rantamäki** sanoo, että ruokakasvatus ei voi olla pelkästään vanhempien tietotaidon ja kärsivällisyyden varassa.

”Joissain kodeissa ruoanvalmistus on perheen yhteinen harrastus, toisissa ruoka on einesmättöä, joka syödään seisaaltaan mikron edessä”, Rantamäki kertoo kokemuksistaan.

Laiskuus, välinpitämättömyys ja tietämättömyys omaksutaan helposti kotoa. Tästä syystä myös kotitalousopettajien liiton puheenjohtajana toimiva Rantamäki haluaa olla oppilailleen innostava esimerkki ja vaihtoehto kotikeittiössä mahdolli-

Elina Lappalainen näki kerran kotieläintilalla perheen, jonka vanhemmat selittivät lapsille, että makkaraa tehdään possuista, jotka ovat ihan erilaisia kuin maatilan söpöt eläimet. ”Lapsille ei saa valehdella, mutta ei myöskään kannata järkyttää tarkoituksella.”

sesti vallitsevalle hällä väliä -asenteelle.

”Tavoitteena on, että jokainen oppilas tekee mahdollisimman paljon itse ja saa siten mahdollisuuden onnistua ja kasvaa. Muistan, kun yksikin tyttö kulki fileeroimansa lohivalan kanssa ympäri luokkaa ja hehkutti, että mä tein tämän itse.”

Ennen kuin päästään onnistumisen kokemuksiin, Rantamäen on kuitenkin saatava oppilaansa innostumaan. Tästä syystä hän sanoo tekevänsä myyntityötä suomalaisen ruokakulttuurin ja siihen liittyvien arvojen eteen.

”Mitä tahansa teemmekin, minun on ensin myytävä aihe oppilailleeni.”

Työ ei ole aina helppoa, sillä oppilaat tekisivät mieluummin tortilloita kuin karjalanpaistia. ● ● ●

Vuosikymmen sitten statussymbolin virkaa täytti käsipuolella heiluva merkkilaukku, tänä päivänä se on laatutietoinen ostoskori. ”Haluan opettaa nuorille, ettei edullisen ruoan tarvitse näyttää halvalta. Meidän ei pitäisi hävetä syömisiämme”, sanoo Anneli Rantamäki.





SÄÄSTÄJÄ SJOITTA TULEVAISUUTEEN

Kolme neljästä suomalaisesta on kiinnostunut säästämisestä. Säästäminen on sijoittamista huolettomampaan huomiseen.

Monen vuosi alkaa hyvillä päätöksillä. Hankitaan kuntosalikortti, syödään terveellisemmin ja yritetään pitää uudenvuodenlupauksista kiinni. Pontimena toimii joillekin loppuvuoden juhlinnan jättämä pöhötys tai lompakon kuihtuneempi olemus, toisille hiljalleen pitenevät päivät ja odotus kevään kevyemmistä vaatteista.

Päätösten tekeminen on usein kuitenkin helpompaa, kuin niistä kiinni pitäminen. Vanhat tavat istuvat tiukassa ja pysyvien elämänmuutosten tekeminen on vaikeaa.

Sama pätee säästämiseen. Teetimme loppusyksystä Suomitutka-kyselyn, jossa selvitettiin suomalaisten mielipiteitä säästämisestä. Kyselyn mukaan lähes kolme neljäsosaa suomalaisista on kiinnostunut säästämisestä ja 40 prosenttia harkitsee aloittavansa säästämisen seuraavan puolen vuoden sisällä.

Kuitenkin vain puolet suomalaisista säästää. Aloittaminen on monille se hankalin kohta. Me S-Pankissa olemme sitä mieltä, että säästäminen kannattaa aloittaa mielellään eilen, mutta tänään on parempi kuin huomenna.

Saman tutkimuksen mukaan säästämisen motiivina on suurimmalle osalle tulevaisuus-den turvaaminen. Säästäminen onkin hyvä tapa huolehtia itsestään. Se on yhtä tärkeä satsaus hyvinvointiin kuin hikinen jumppa tai hyvin nukuttu yö. Ja vaikka välillä repsahtaa, aina voi aloittaa uudestaan.

Tee siis vielä yksi hyvä päätös ja sijoita tulevaisuutesi. Voit tutustua erilaisiin säästämistapoihin verkkosivuillamme osoitteessa www.s-pankki.fi.

Terveisin

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

”Jos parsakaalin tunkee joka päivä lautaselle, jonain päivänä se päättyy suuhun.”

●●●

Opitaan ja ollaan ylpeitä

Rantamäkeä harmittaa, ettei suomalaista ruokakulttuuria arvosteta entiseen malliin eikä kotimaisia raaka-aineita osata hyödyntää. Maakuntien perinneruoat uhkaavat kuolla isovanhempien mukana, eivätkä **Jaakko Kolmosen** kaltaiset hahmot enää pidä suomalaisen ruoan puolta mediassa.

Kauppojen juureslaarien ohi kävellään, koska niissä on lantun tapaisia kummajaisia. Samaan aikaan ostoskärryihin tungetaan eineksiä tai aasialaisia maustekastikkeita. Rantamäki haluaa, että suomalainen ruoka pysyy lautasella, vaikka ruokavaliomme kansainvälistyisikin.

”Ei meidän tarvitse hävetä syömisiämme, vaan meidän tulisi olla ylpeitä omasta ruokakulttuuristamme. Ei pöydässä aina tarvitse olla thaibasilikaa tai crème brûléeä. Haluan opettaa, ettei edullisen ruoan tarvitse näyttää halvalta.”



”Edullisen ja helpon ruoan ei tarvitse näyttää halvalta.”



Tämän vuoden elokuussa voimaan tulee uusi opetussuunnitelma, jossa koulujen ruokakasvatus saa isomman roolin kuin nykyiset kolme kotitalousopetuksen viikkotuntia. Ruokakasvatuksen on tarkoitus ulottua köksänuokasta muihin oppiaineisiin ja juurtua koulujen toimintakulttuuriin. Kouluruokailuhetket halutaan valjastaa entistä monipuolisemmin opetuskäyttöön. Silloin käsitellään esimerkiksi ruokaan liittyvää tapakasvatusta, terveellisyyttä ja ympäristöasioita.

Ilman perheen yhteisiä aterioita ja ohjattuja kouluruokailuhetkiä moni lapsi lähinnä vain söisi eikä oppisi.

Lautasmallia pidemmälle

Jotta lapset oppisivat syömään hyvää ruokaa ja ymmärtäisivät ruokakulttuuria lautasmallia pidemmälle, on aikuisten katsottava ensin itse pei-

liin. Tätä mieltä on *Pipsan keittokirja pienille ihmisille* -ruokakirjan julkaisut kokki **Pipsa Hurmerinta**.

Hän sanoo, että vanhempien ja muiden aikuisten velvollisuutena on antaa lapsille mahdollisimman hyvät eväät elämään – ihan konkreettisesti. Tästä syystä Hurmerinta haluaa puhua myös kaikista pienimpien ruokailusta julkisesti ja sanoja säästelemättä.

”Pienenä opitut asiat kannetaan aina mukana. Ei tarvitse sitten tehdä myöhemmin elämäntaparemonttia, kun asiat ovat menneet jossain vaiheessa päin persettä”, Hurmerinta pamauttaa.

Kaksivuotiaan pojan äiti on perehtynyt tutkimuksiin, joiden mukaan pienten ihmisten ravitsemukseen kannattaisi kiinnittää huomiota jo yhdeksän kuukautta ennen syntymää. Hedelmöitystä seuraavalla tuhan-

Pipsa Hurmerinta ei ole koskaan ymmärtänyt karkkipäivän ideaa. ”On luontaantyöntävää ajatella, että ensin odotetaan koko viikko karkkia ja sitten kiukutellaan sokerihumalassa. 15 vuoden päästä karkki vaihtuu kossupulloon. Ruoka ei ikinä saisi olla lohduke tai palkinto.”

nella päivällä on nimittäin kauaskantoiset vaikutukset lapsen kehitykselle ja tulevalle terveydelle.

”Kyse ei ole pelkästään lihavuudesta, vaan ensimmäisten vuosien ruokailutottumukset voivat merkittävästi vaikuttaa esimerkiksi keliakian ja allergioiden riskiin.”

Hurmerinta sanoo, että harvaan asiaan liittyy yhtä paljon erilaisia näkemyksiä kuin lasten kasvattamiseen. Ruokaan liittyvät kysymykset nostetaan usein kasvatuskeskusteluiden kärkeen.

”Ravitsemussuosituksot eroavat paljon ajasta ja paikasta toiseen. Vanhemmuudesta tulee helposti suoriuttamista, jos lastaan alkaa kasvat-
taa kaikkien normien ja suositusten mukaan.”

Eines ei ole syntiä

Hurmerinta kertoo pärjänneensä poikansa kanssa maalaisjärjen ja kärsivällisyyden turvin. Kaksivuotiaan lautasella vallitsevat samat periaatteet kuin äidinkin. Sinne päätyy laadukkaista raaka-aineista tehtyä ruokaa. Silloin tällöin syöty valmisruokakaan ei ole kokin mielestä synti, jos tuoteselostuksessa on oikeita raaka-aineita eikä pelkkää listaa e-koodeja.

Kokin esikoinen ei kuitenkaan ole osoittautunut synnynnäiseksi kulinaristiksi vaan on pikemminkin nirso.

”Uskon, että jos parsakaalin tunkee joka päivä lautaselle, jonain päivänä se päättyy suuhun.”

Lapset ovat luonnostaan ennakkoluuloisia erilaisia makuja kohtaan ja oppivat matkimalla, joten aikuisen on näytettävä esimerkkiä. On turha vaatia, että lapsi syö höyrytettyä parsaa ja lohta, jos itse vetää vieressä hampurilaisia.

Vanhempien oma ruokavalio on yhtä tärkeä kuin se, millä tavoin ruo-



”On harmi, jos
kulinaristiset kokeilut
katoavat elämästä
lasten vuoksi.”



●●● asta puhutaan kotona. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu toisinaan toki herkkuja, mutta niistä ei kannata Hurmerinnan mukaan tehdä numeroa.

”Jos lapselle sanoo, että nyt saat sokeria tai nauti siitä jäätelöstä, he alkavat miettiä, että tässä on nyt joku juttu.”

Muuta ensin ajatteluasi

Paljon jauhelihaa, jotain broileri-suikaleista, pinaattilettuja, nakki-kastiketta, kalapuikkoja ja perjantaisin pitsaa. Monen lapsiperheen ruokalista on viikosta toiseen sama.

”Jos perheessä on valikoivasti syövä lapsi, koko perhe lipsahtaa helposti syömään muutamaa lapsen makuun sopivaa ruokaa. On kuitenkin harmi, jos ruoasta nauttiminen ja kulinaristiset kokeilut katoavat elämästä lasten vuoksi”, sanoo toimittaja-ruokakirjailija **Maija Koski**.

Kyse on toki viitseliäisyydestä, mutta myös ajattelutavan muutok-

sesta. Mitä jos ottaisiikin lapset pienestä pitäen mukaan osaksi ruokaharrastusta? Tästä lähtökohdasta ovat syntyneet Kosken ja hänen miehensä **Miikka Järvisen** kaksi *Apukokki*-kirjaa. Niiden jokainen resepti on kirjoitettu niin, että aikuinen ja lapsi voivat valmistaa ruokalajit alusta loppuun kimpassa.

”Yhdessä valmistettu ja nautittu ruoka on rakkautta”, Koski summaa.

Koski on varma, että jos lapset otetaan mukaan tekemään ruokaa, haistelemaan, maistelemaan ja tutustumaan erilaisiin raaka-aineisiin, ennakkoluuloja on taatusti vähemmän kuin silloin, jos ruoka nostetaan valmiina eteen.

”Meillä on tästä käytännön kokemusta. Ennen kuin muutimme kesällä 2013 vuodeksi Kaliforniaan, kuopus oli kaikkiruokaiseen esikoiseen verrattuna todella valikoiva. Kun palasimme, hänen ruokavalionsa oli muuttunut yhteisten ruoanlaittohetkien ansiosta valtavasti. Jokin aika

sitten katselin laivan buffetissa, kun hän pisteli graavilohta poskeensa. Se oli iso muutos pojassa, joka joskus olisi syönyt vain makaronia.”

Stressi lähtee keittiössä

Koski ymmärtää, että arjen kiireessä moni vanhempi haluaa minimoida keittiössä vietetyn ajan ja käyttää siksi eineksiä. Kiireen keskellä ei myöskään jaksaa opastaa jälkikasvulle kuorimaveitsen käyttöä saati siivota useamman kokin jälkiä.

Aina ei tarvitsekaan jaksaa, mutta joskus kannattaisi yrittää vaikkapa siksi, että yhdessä vietetty aika on tärkeää ja syödäkin pitää joka päivä. Koski sanoo, että hän on aina ollut vähän huono leikkimään lastensa kanssa, mutta ottanut nämä sitäkin enemmän arjen askareisiin mukaan ja nostanut vaikka leivontakulhon lattialle, jotta lapsi on saanut sekoittaa siellä taikinaa.

”Olen huomannut, että mitä kiireisempi tai stressaavampi viikko on,

KUINKA LAPSEN
saa kokeilemaan
uusia makuja? Lue
vinkit verkosta.

yhteishyvä *live*

Maija Kosken keittiössä häärii kaksi innokasta apukokkia, 11-vuotias Pihla ja 6-vuotias Vilho. ”He osallistuivat myös kokkikirjojen tekoon kokkaamalla kanssamme läpi kaikki reseptit metsäsienirisotosta amerikkalais-tyyppiseen omenapiirakkaan.”

sitä enemmän kannattaa tehdä ruokaa itse. Kokkaaminen on parhaimmillaan terapeutista ja keittiö hyvä paikka olla yhdessä. Teini-ikää lähestyvä tyttäreni juttelee kuulumisistaan ihan eri tavalla, kun teemme yhdessä ruokaa.”

Kosken keittiössä kasvien osuus on suuri ja ruoan alkuperään kiinnitetään huomiota. Muita tiukkoja periaatteita ei noudateta.

”Ajattelen, että jos ruoan tekee alusta asti itse, se on hyväksi keholle, vaikka siinä olisi kermää ja sokeria”, hän sanoo ja lisää:

”Voi ehkä kuulostaa kliseeltä, mutta uskon, että itse tehdyssä ruoassa maistuu rakkaus.”

Yhteiseen pöytään

Yhteisten kokkaushetkien lisäksi tärkeää on myös se, mitä tapahtuu, kun ruoka on valmista. Hakeeko kukin ruokaa omassa tahdissaan ja syö missä milloinkin? Lappalainen, Rantamäki, Hurmerinta ja Koski toivovat, että ruokapöytä olisi mahdollisimman monessa kodissa funktionaalinen ja kovassa käytössä oleva huonekalu.

Yhdessä syömisen hyödyistä on myös tieteellistä näyttöä. Jo 1960-luvulta lähtien on tehty tutkimuksia siitä, että perheen kanssa aterioivat lapset ovat myöhemmin menestyneet kaikilla elämän osa-alueilla paremmin kuin ikätoverinsa.

”Se on ihan loogista. Yhteinen ruokailuhetki on osa lasten kasvatusta, jossa keskustellaan ja jaetaan arvoja. Ruoasta voi tulla perhettä yhteen tuova voima, eräänlainen liima”, Elina Lappalainen sanoo.

Ehkä pian saadaan tutkimustuloksia myös niistä lapsista, jotka ovat päässeet pienestä pitäen mukaan keittiöön. •

**SOIGNON ON NYT MERCI CHEF!
LAADULLA ON UUSI NIMI**

Chef Grégory Corman

Ranskalaisjuusto kaikkiin tilaisuuksiin

Lisätietoa ja reseptit:
www.merci-chef.com

●●● Kun #pikkukokki kävi keittiössä...

Tiedämme, että todellisuus on usein tarua karumpaa. Jaa siis Facebookissa tai Instagramissa kuva siitä, miltä näyttää kotikeittiössäsi, kun pikkukokki on käynyt kokkaamassa. Käytä tunnisteita #yhteishyvä #pikkukokki. Arvomme osallistujien kesken jutussa mainittuja keittokirjoja.

Anna lapsen valita ravintolassa

S-ryhmän ravintoloissa lastenlistoilta löytyy paljon muutakin kuin nakit ja muusi (jotka toki maistuvat myös!). Muun muassa Amarillossa, Fransmannissa, Grill itlissä ja Rossossa on maistuva menu lapsille. Vai miltä kuulostaisi jättirapubruschetta, lohi tattikastikkeella tai kananrinta kasvistabboulehilla?

Mikäli lastenlistalta ei löydy sopivaa annosta, voit kysyä pienempää annoskokoa ”aikuisten” listalta.

Ota apukokki keittiöön

- 1** Kun kokkaat lapsen kanssa, unohda kiire ja nipottaminen. Porkkana maistuu samalta oli se sitten lohkare tai siisti viipale.
- 2** Raivaa kunnolla tilaa keittiöön ja ota tarvittavat aineet esille. Resepti kannattaa lukea läpi ennen hihojen käärimistä.
- 3** Mene lapsen tasolle. Lattialla istuen voi hyvin vaivata taikinaa tai survoa perunamuusia.
- 4** Älä väheksy pienten työvaiheiden merkitystä. Sitruunamehun puristaminen voi olla kokkaushetken huipentuma.
- 5** Hanki lapsen käteen sopivia työvälineitä. Esimerkiksi pienillä saksilla pikkukokki silppuaa yrtit helposti.
- 6** Maistelkaa ja tutkikaa raaka-aineita. Mitä tutumpia eri ainekset ovat, sitä paremmin ne maistuvat valmiissa ruoassa.

LÄHDE: MIIKKA JÄRVINEN JA MAIJA KOSKI:
APUKOKKI MAAILMALLA
(SCHILDTS & SÖDERSTRÖMS 2015)

Verhottu elämä

Vedän verhot ikkunan eteen illansuussa. Kun mies astuu aamulla huoneeseen, hän vetää ne ensitöikseen pois sarastuksen tieltä. Talviaamuisin, kun olen vielä unenpöpperössä, en halua juoda kahvia keittiössä kuin telkkarissa. Kaikkien näkyvillä. Yöpaidassa, hampaat harjaamatta. Tuntuu suojattomalta, jos sisälle näkee suoraan kadulta. En kehtaa paljastaa, mitä karmeaa mielessäni liikkuu. Niin uhkaava ulkoa tuleva pimeys talvisin on.

Miehen työhuoneesta näkee viereiseen taloon ja pimeällä suoraan ventovieraiden ihmisten elämään. Perhe ei käytä verhoja. Mies kuvailee tapahtumia. Ehkä hän ymmärtää kohta minuakin paremmin, kun kauhistelee muiden verhottomuutta. En halua tietää, mitä naapurissa tapahtuu. En kaikkea.

Olen aina pitänyt verhoista. Olen asunut monenlaisissa taloissa ja asunnoissa. Verhoja on roikkunut monta tyyliä ja vuosia. Kun siivosin kellaria, hämmästelin säästämieni verhojen määrää. Kierrätin vanhoja uutimia, väärän värisiä ja kokoisia. Koskaan eivät entiset verhot ole käyneet seuraavaan kotiin. Ne ovat olleet aina liian lyhyitä tai pitkiä. Yhden ison kankaan säästin. Sen pakkaan ja vien mökille. Siitä saan uudenveroisen päiväpeiton pojan sänkyyn.

Kankaat kertovat vanhoista osoitteista ja eletyistä vuosista. Verhojen ompeleminen palautui mieleen, samoin kankaan hankinta. Verhomuistini toimi ja herätti tunteita. Yksi kangas oli roikkunut ensimmäisen aikuisosoitteeni ikkunassa: tummanvihreä alekangas, jossa oli kapeita valkoisia aaltoviivoja. Synkkä väri, tumman virginia, oli suosittu seitsemänkymmentäluvulla. Sitä väriä en halua enää koskaan kotonani katsella. Olin ommellut verhon onnellisena, mutta kiskonut alas onnettomana.

Kun menen hotelliin yöksi, tarkistan ensimmäiseksi näkymän ja verhot. Kerran vietin pohjoisessa yötöntä yötä huoneessa, jossa oli isot ikkunat, mutta verhot kuin patalaput. Nukkuessa pitää olla pimeää tai tiheän hämärää, muuten uni ei tule.

Kangas vaimentaa kadun meteliä. Äänet kimmahdelevat lasista sekä sisällä että ulkona. Kun ripustaa ikkunaan verhot, kaiku katoaa ja paikka muuttuu kodiksi.

Pidetäänkö verhoja sitten ikkunan edessä vai ei? Juoksijat liukuvat kiskoissa sitä varten, että asiasta saa ja voi olla eri mieltä.

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



KLOVNI, joka sanoo aina kyllä

TEKSTI MINNA NEVALAINEN
KUVAT MEERI UTTI



Amerikkalaisklovni Michelle Musser, 31, pakkasi punaisen nenänsä laukkuun ja lähti kauas Suomeen. Sirkus Finlandiassa hän löysi sisältään pellen, joka varastaa vallan areenalla.

Hän ei ollut erityisen hauska lapsi. Helposti ajatellaan, että peliksi synnyttään tai että pelle osaa jo luonnostaan hauskuuttaa muita. Amerikkalainen klovni **Michelle Musser**, 31, oli kuitenkin ihan tavallinen nuori tyttö, joka yhtenä päivänä päätti kasvaa klovniksi.

”Opiskelin yliopistossa, mutta olin tyytymättömän elämäni. Eräänä päivänä asuinkaupunkiini Chicagoon saapui sirkus. Kaipasin jotain hauskaa, joten soitin sirkuksen johtajalle ja kysyin, pääsisinkö peliksi.”

Sirkuksen johtaja haukkui Musserin puhelimessa. ”Luuletko olevasi hauska?” hän kysyi. Vaikka Musser tiesi, ettei osannut tarjoakaan saati että olisi ollut erityisen hauska, hän halusi sirkukseen. Hän tahtoi tehdä työtä, jossa voisi antaa jotain myös muille.

”Pellenä sinun täytyy ottaa annettu tarjous vastaan.”

Sirkuksen johtaja antoi periksi ja päästi Musserin näyttämään taitojaan. Musser osallistui ensin yhteisen koe-esiintymiseen ja tämän jälkeen vielä kahteen muuhun. Kolmannen jälkeen tärppäsi.

”Kaikkien yllätykseksi sain kutsun pakata tavarani ja lähteä kolmen päivän päästä sirkuksen mukaan kiertämään Amerikkaa.”

Yliopisto-opinnot jäivät, elämä pellenä alkoi.

Pelleily toi Suomeen. Musser alkoi esiintyä amerikkalaisessa Ringling Bros and Barnum & Bailey -sirkuksessa miespelle **Nathan Holguin** kanssa. He muodostivat yhdessä Judy and Punch -käsinnukkeparin, jossa kummallakin oli oma roolinsa. Holguin oli hömelö pelle ja Musser koppava, pomomainen klovni. Kaksikko esiintyi yhdessä kahdeksan vuotta.

”Meistä tuli kuin aviopari, mutta lopulta tajusin, että kehittyäkseni minun oli jatkettava yksin.”

Musser heitti silloisen pelleroolinsa romukoppaan ja alkoi tehdä pehmeämpää komiikkaa. Samoihin aikoihin hän sai pomoltaan yllättävän pyynnön: ”Lähtisitkö Suomeen?”

Sirkus Finlandian johtaja **Carl Jernström jr.** oli kuullut Musserista ja halusi palkata tämän töihin.

”Sanon jostain syystä kaikkeen aina kyllä ja jännitän vasta myöhemmin.”

Musser pakkasi taas matkalaukkunsa, hyvästeli poikaystävänsä ja tärisi kauhusta.

”Vapisin kauttaaltani. En ollut aiemmin käynyt Euroopassa. Silti olin valmis lähtemään uuteen seikkailuun.”

Musser joutui lyhyessä ajassa opettelemaan kaiken ihan alusta. Hän loi itselleen uuden pelleroolin sekä ohjelmanumeron. Hän joutui myös arvaamaan, mikä suomalaisia naurattaa.

”Amerikassa kaikki nauravat heti, kun pelle vain astuu esiin. Suomessa jouduin tekemään enemmän töitä, jotta sain ihmiset avautumaan ja nauramaan.”

Sanaton esitys. Vaikka Musser on esiintynyt jo kuukausia uudessa roolissaan, hän opettelee yhä tuntemaan hahmoaan.

”Pidän hänestä kovasti. Uusi pellehahmoni on sympaattinen ja helposti lähestyttävä.”

Pellellä on punainen tekonenä ja meikki, joka korostaa ilmeitä. Jaloissa hänellä on liian suuret kengät, totta kai. Muutoin pelle pyörii hassulla pyörällä ja leikkii hatuilla sekä ilmapalloilla.

”En käytä esiintyessäni sanoja vaan kehoani ja eleitäni. Kun en puhu, olen paljon paremmin läsnä esityksen ajan. Silloin myös ajatukseni pysyvät koko ajan selkeinä.”

Esityksen lopussa lapset ja aikuiset pääsevät tapaamaan pelleä. Musserista se on parasta koko työssä. Lapset ryntäävät luokse ja halaavat, aikuiset tulevat juttelemaan. Rohkeimmat uskaltavat ottamaan pellestä mittaa.

Sylkeä ja yllätyksiä. Joka ilta ennen esitystä Musseria jännittää. Perhoset lentelevät vatsassa, kun hän odottaa verhon takana vuoroaan.

”Olen kiitollinen, että jännitän. Se kertoo mielestäni siitä, että välitän yhä työstäni. Sillä, mitä teen, on minulle merkitystä.”

●●●

Michelle Musser

Mottoni on... sanon aina kyllä.

Nauroin viimeksi... kun esityksen jälkeen lapset tulivat ja halasivat minua.

Itkin viimeksi... kun pelkäsin, etten pääse enää Suomeen esiintymään.

Moka, joka opetti eniten... heitin pienenä pelleä kengällä. Sitten tuli se päivä, kun minua heitettiin kengällä.

Haluan vielä oppia... tekemään herkkullista, kermaista tomaattikeittoa. Nyt osaan lähinnä pilkkoa kasviksia.

rahan vuoksi. Jos tekisin niin, menettäisin sydämeni ja yleisö näkisi sen.”

Musser uskoo, että hänen parhaat vuotensa ovat vielä edessä.

”Haluan tulla niin hyväksi, että minusta, Michellestä, tulee esiintymistilanteissa näkymätön. Silloin kukaan ei huomaa, olenko mies vai nainen, suomalainen vai amerikkalainen. Lavalla esiintyy vain pelle, jota katsojat seuraavat lumoutuneena.” •

”Amerikassa kaikki nauravat heti, kun pelle vain astuu esiin.”

Sirkus Finlandia täyttää tänä vuonna 40 vuotta! S-Etukortilla saat alennusta lipuista. Lue lisää: sirkusfinlandia.fi.

●●● Välillä Musser onnistuu unohtamaan itsensä, ja pelle ottaa hänestä vallan.

”Parasta on, kun pelle heittää minut lavalta, työntää oven taakse ja paistaa oven kiinni.”

Silloin Musser saattaa tehdä esityksessä asioita, joihin ei olisi ikinä ajatellut ryhtyvän. Hän reagoi yleisöön eri lailla ja tuntee itsensä elävämmäksi. Pelleksi, jota kukaan ei voi pysäyttää.

Joskus taas yleisö ottaa vallan. Kerran niin teki noin kahdeksanvuotias poika. Hän nosti kätensä yleisöstä ja halusi kätellä Musseria.

”Menin kättelemään poikaa. Samassa hän veti kätensä pois ja sylki siihen. Sitten hän ojensi käden minulle uudelleen.”

Katsomo huusi, ulvoi ja odotti, mitä Musser tekisi seuraavaksi. Musser teki tietysti saman. Sylkäisi leikisti käteensä ja ojensi käden pojalle. Sitten he kättelivät.

”Pellenä sinun täytyy ottaa annettu tarjous vastaan. Yleisö haluaa nähdä, miten reagoit.”

Uniikki naisklovni. Koska Michelle Musser ei syntynyt pelleksi, hänen piti opetella, kuinka ollaan hauskoja.

”Olen vasta nyt tajunnut, mitä tämä työ oikeastaan on ja miten tätä tehdään.”

Musserin paneutuminen on tuottanut tulosta, ja hän on edennyt urallaan pitkälle. Hän on Euroopan ainoa itsekseen esiintyvä naisklovni. Kaudella 2015 Sirkus Finlandiassa hauskuuttanut pelle on kutsuttu mukaan myös vuodeksi 2017.

Epävarmat vuodet ovat jääneet taakse. Musser pystyy viimein elättämään itsensä pellenä.

”Olen päässyt urallani siihen pisteeseen, että työni kannattaa taloudellisesti. En tee tätä silti



Michelle Musserilla on oma vaunu kiertueen ajan. Herätys on aamuisin puoli kuudelta, jolloin suunnataan seuraavalle paikkakunnalle esiintymään. Euroopan ainoa yksin esiintyvä naisklovni nähdään Sirkus Finlandiassa jälleen vuonna 2017.

HYVÄNNÄKÖINEN

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVA IDA NISONEN

SILLÄ SILEÄ

Näillä tuotteilla pistät sähköiset ja kurittomat hiukset ojennukseen.

1. REDKEN ALL SOFT -SAMPOO JA -HOITOAINE, 300 ml ja 250 ml, sisältävät arganöljyä ja keratiinia, jotka korjaavat kuivia hiuksia. Shampoo, 24,90 €. Hoitoaine, 26,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

2. REDKEN FORCEFUL 23 -HIUSKIINNE, 400 ml, antaa hiuksille voimakkaan pidon ja hillitsee sähköisyyttä. 27,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

3. REDKEN ONE UNITED ALL-IN-ONE MULTI-BENEFIT -HOITO-SUIHKE, 150 ml, suojaa ja pistää hallittomattomat hiukset kuriin. 24,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

4. ERITTÄIN HIENO SUOMALAINEN PLUS -SAMPOO JA -HOITOAINE, 300 ml, hellivät värjättyjä ja käsiteltyjä hiuksia. Alk. 2,35 €/kpl. Prismat ja suurimmat S-marketit.

5. HERBINA GLOSS -KUIVASAMPOO, 200 ml, raikastaa hiukset. Alk. 4,85 €. Sokokset, suurimmat Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

6. HERBINA GLOSS -HIUSKIINNE, 250 ml, jättää hiuksiin kauniin kiillon. Alk. 3,90 €. Sokokset, suurimmat Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

7. HERBINA GLOSS -MUOTOVAAHTO, 200 ml, antaa kampaukselle vahvan tuen. Sisältää lämpösuojausta. Alk. 3,55 €. Sokokset, suurimmat Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

8. BIOZELL PROFESSIONAL COLOR MASK -SAMPOO, 150 ml, auttaa hiusten sävyn ylläpitämisessä. Sävyinä sand, chili ja chocolate. Alk. 6,85 €. Prismat ja suurimmat S-marketit.

Pala kerrallaan

Sianlihasta valmistuvat niin maukkaat padat kuin trendiherkut. Joko tunnet porsaen osat?

Sianliha on kotikeittiön iki-suosikki, sillä se on mureaa, edullista ja vähärasvaista.

Kaupassa näemme sianruhon usein jo valmiiksi paloiteltuna. Jokainen osista maistuu erilaiselta, sillä niiden rasvamäärä ja rakenne poikkeavat toisistaan. Siksi ne valmistetaan ja kypsennetään eri tavoin.

Hinnaltaan edullisimmat palat sijaitsevat ruhon etupäässä. Ne valmistetaan keittämällä tai hauduttamalla, jolloin niissä oleva sidekudos pehmenee. Ruhon takaosa on murea ja sopii paistettavaksi. Sieltä leikataan fileet ja paistit.

Suomessa syötävä sianliha on suu-relta osin myös tuotettu Suomessa. Yleisimmät sikarodut ovat suomalaiset yorkshire ja maatiainen, mutta joskus niitä risteytetään myös ulkomailta lähtöisin olevien rotujen kanssa.

Kotona sianlihaa tulee käsitellä puhtain käsin ja välinein. Tuoreen lihan tuoksu on raikas, eikä siinä näy värimuutoksia. Mitä pienemmiksi paloiksi liha on leikattu ja pakattu, sitä nopeammin se on käytettävä ruoaksi. Jauheliha säilyy heikoimmin. Muistathan, että sianliha pitää aina kypsentää kunnolla.

KURKKAA MAUKKAAT POSSUREPTIT
RUOKA-LIITTEESTÄ!

Trendikkäästi nyhdetty

KASSLER

Kassler on sianniskaa, joka on rasvaista ja hinnaltaan huokeaa lihaa. Kassler kannattaa ruskistaa ensin pannulla ja kypsentää loppuun matalassa lämpötilassa hauduttaen, jotta siitä tulee maukasta ja mehevää. Kasslerista tehdään trendikästä revittyä possua eli pulled porkia, mutta se käy yhtä hyvin myös perinteisiin pataruokiin.

”Tuoreen lihan pinta on kosteahko ja tuoksu raikas.

Hidasta sunnuntairuokaa

LAPA

Lapa on mehukasta, rasvan juovittamaa lihaa, jossa on mukana myös kerros sidekudosta. Lavasta valmistuu huokea, mutta rasvainen sunnuntai-paisti. Sen mausteeksi sopivat tuoreet yrtit, suola ja pippuri. Paisti kannattaa jättää paistumaan matalaan lämpöön useaksi tunniksi.

Yrteille kiva kumppani

ULKOFILÉE

Ulkofilée kypsennetään usein kokonaisena tai pihveinä. Kokonainen filee voidaan leikata vinottain pitkäksi levyksi, joka täytetään esimerkiksi tuoreilla yrteillä, fetajuustolla ja pähkinärouheella. Ulkofileestä tehdään myös herkulliset leivitetut leikkeet: Nuiji fileepala ohueksi, kasta munaan ja kääntelee korppujauhoissa. Paista miedolla lämmöllä.

Grillijuhlien kuningas

KYLJYS

Kyljys leikataan porsaan selkäpalasta siten, että lihassa on pala kylkiluuta mukana. Kyljykset valmistuvat nopeasti pannulla, ja niitä tulisi paistaa vain 3-5 minuuttia per puoli. Jos kyljysten makua haluaa elävöittää, ne voi maustaa aasialaisittain mangochutneylla, tuoreella inkiväärillä, chilillä ja korianterilla.

Murea & hento

SISÄFILEE

Sisäfilee on porsaan arvokkain osa, joka siistitään kalvoista ja jänteistä ennen käyttöä. Liha on mureaa, mutta sen maku hento. Sisäfilee voidaan paistaa kokonaisena tai leikata pieniksi ja ohuiksi pihveiksi. Pihvit paistetaan pannulla varoen, sillä ylikypsentyminen tekee lihasta kuivaa ja sitkeää.

Ribsejä vai pekonia?

KYLKI

Kylki on possun rasvaisin osa, ja sitä myydään sekä luuttomana että luullisena. Luiden kanssa kylkeä kutsutaan ribseiksi. Ribsit keitetään ennen marinointia ja grillausta. Kylki kypsyy herkulliseksi myös hauduttamalla uunissa. Lisäksi kyljestä leikataan palvia ja pekonia.

Herkkua myös kylmänä

PAISTI


Porsaan reisiosa eli paisti, tuttavallisemmin kinkku, sisältää vain vähän sidekudosta ja sen pinnalla on paksu kerros rasvaa. Kinkun osia ovat ulko-, sisä-, kulma- ja paahtopaisti. Joulukinkun lisäksi siitä tehdään keitto- ja palvikinkkua, leikkeitä ja suikaleita. Kylmät kinkkuviipaleet maistuvat kasvien ja majoneesin kera.



NÄIN LEIKKAAT

ja nuijit lihan kotikeittiössä.

yhteishyvä *live*

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow sweater and large black headphones, is focused on using a hand drill on a wooden surface. She is positioned in front of a large window that looks out onto a bright, sunny day. The scene is lit with warm, golden light from the window. In the foreground, there are some out-of-focus white objects, possibly flowers or plants.

Löydät kaikki
blogimme osoitteesta
www.yhteishyvä.fi.

TEKSTI PETRA SNECK
KUVAT SUVI-TUULI KANKAANPÄÄ, MARK LIPCZYNSKI,
SAMPO KORHONEN JA MATTI MÖTTÖNEN

KLIKKAA MUKAAN

Innostutko remontoinnista, puutarhatöistä, kuntoilusta, ruoasta, amerikkalaisesta kulttuurista tai kasvatuksesta? Tutustu Yhteishyvä.fi:n uusiin bloggaajiin ja lisää blogit lukulistalle jo tänään.



Nainen ja moottorisaha -blogin Salla Routiolla on koti Korppoon saaristossa ja kesämökki kerrostalossa. Remppa-projektit ovat tärkeä osa blogia.



Bloggaaja: Saira Routio, 45
Puutarha- ja rakennusblogi:
 nainenjamoottorisaha.
 yhteishyva.fi

Juuri nyt innostun:
 ”Siitä, että talvi on pian selätetty. Ensimmäiset lumikellot saattavat kukkia jo tässä kuussa!”

Nainen, tartu koneeseen!

”M onet naiset arastelevat koneiden käyttöä turhaan, sillä sähköllä tai polttoaineella toimiva laite ei useinkaan tarvitse voimaa vaan tekniikkaa. Tärkeintä on tukeva asento. Tuntuu mahtavalta, kun saa päräyttää moottorisahan käyntiin ja puunsäleet lentelevät.

Minulla on tarve innostaa ja neuvoa muita. Blogi on oiva kanava siihen. Olen koulutukseltani maisemaarkkitehti, mutta teen monia puutarhaan liittyviä töitä. Lisäksi kunnostan vanhaa taloa. Kirjoitan tekemisistäni kerran viikossa. Samalla yritän antaa vinkkejä puutarhatöihin, kodin ylläpitoon ja rakentamiseen.

Aloitin blogin pitämisen jo vuonna 2007. Kirjoitan työkseni myös lehtiin. On ollut kiva huomata, että nainen koneiden ääressä -tyyppisille jutuille on kysyntää. Moni lukija on innostunut. Se on parasta palautetta.

Bloggaamisessa ei ole huonoja puolia. Sitä voi tehdä kotona aina silloin, kun aika on sopiva. Asun saaristossa, jossa luonnonrauha ja eläinten seuraaminen ovat arkipäivää. Keväisin muuttolintujen saapuminen on juhla-aikaa. Eläinten touhut saavat minut hymyilemään. Ydinperheeseen kuuluu kaksi kissaa.

Arkeni vaihtelee kovasti työtilanteeni mukaan. Kotona aloitan päiväni aina hitaasti. Hörpin aamukahvia pari tuntia, ennen kuin käynnistyn. Olen kuin dieselmoottori, jonka tahti vain kiihtyy iltaa kohden.”

”Olen kuin dieselmoottori. Tahtini kiihtyy iltaa kohden.”



Saira Routio tietää kokemuksesta, että naiset osaavat käyttää työkaluja siinä missä miehetkin. Blogissaan hän innostaa remonttipuuhiihin ja antaa vinkkejä puutarhatöihin.





Bloggaaja: Kirsi-Marja Häyrynen-Beschloss, 55
Matkailu- ja kulttuuriblogi:
 amerikanihemmaa.yhteishyva.fi
Juuri nyt innostun: "Ihmistä, jotka puskevat eteenpäin kaikesta huolimatta."



"Uskallan väittää, että näen amerikkalaisen yhteiskunnan ja ihmisten pinnan alle. Siellä on paljon mielenkiintoista", sanoo Kirsi-Marja Häyrynen-Beschloss.



Uutta kulmaa amerikkalaisuuteen

Amerikassa sanotaan, että ihminen on jo herätessään myöhässä. Sanonta kertoo siitä, että tämä on dynaaminen maa, jossa ihmisillä on taito katsoa eteenpäin. Asenteessa on hyvät ja huonot puolensa.

Moni ajattelee tuntevansa Amerikan ja amerikkalaiset läpikotaisin, sillä olemme katsoneet amerikkalaisia elokuvia ja tv-sarjoja pienestä pitäen. Tarkastelen blogikirjoituksisani täkäläistä elämäntapaa ja ihmisiä. Uskon, että blogini avulla monet voivat saada aivan uuden näkökulman amerikkalaisuuteen.

Olen asunut Amerikassa jo 17 vuotta. Päädyin tänne mutkien kautta. Tapasin aviomieheni **Stevenin** New Yorkissa vuonna 1990.

Menimme naimisiin Helsingissä, jossa myös vanhin tyttäreemme syntyi. Neljän vuoden jälkeen muutimme Los Angelesiin mieheni töiden perässä.

Nykyisin nelihenkkinen perheemme asuu Arizonan Scottsdalessa.

Olen sosiaalinen erakko. Kirjoittajan työn yksinäisyys ei ole mikään klisee vaan täyttä totta. Kun siihen yhdistää toimittajuuden, pääsee näkemään ihmisiä ja heidän tapaansa elää. Olen onnekas, sillä olen voinut kuljettaa työni kaupungista, maasta ja mantereelta toiselle.

Teen havaintoja ihmisistä alitajuisesti. Haluan ymmärtää erilaisia ihmisiä yhä syvemmin. Siinä auttavat suomenkieliset romaanit, kansainväliset elokuvat sekä teatteri.

Parhaiten rentoudun menemällä Bollywood- tai zumba-tanssitunnille. Keskityn silloin jalkoihin, käsiin ja ryhtiin ja annan musiikin viedä."

Teen havaintoja ihmisistä alitajuisesti."

••• Vastavoimaa ravitsemuskeskusteluun

”**R**uoka ja ravitsemus synnyttävät monissa vahvoja mielipiteitä. Suhtaudun itsekin ravitsemukseen ja treenaamiseen intohimoisesti.

Yleensä ravitsemukseen liittyvät asiat eivät ole mustavalkoisia. Totuus löytyy usein kahden täysin vastakaisen mielipiteen välimaastosta. Haluankin tarjota parhaani mukaan tietynlaisen vastavoiman vellovalle ravitsemuskeskustelulle, enkä pyri tekstieni näkökulmissa äärimmäisyyksiin.

Bloggaan yhdessä **Samuli Karjulan** kanssa vuoroviikoin ruoasta ja

hyvästä olost. Toivon, että lukijani saavat teksteistäni vinkkejä, joita he voivat hyödyntää terveellisten elämäntapojen vaalimisessa.

Olen luonteeltani analyttinen. Pyrin lukemaan päivittäin tieteellisiä tutkimuksia tai muiden tekemiä analyyskejä tutkimuksista, jotta voisin jakaa tietoa eteenpäin. Bloggaaminen on opettavaista, sillä usein lukijan kokemusten ansiosta voi oivaltaa asioita, joita ei aiemmin osannut ottaa huomioon. Positiivinen palaute kannustaa jatkamaan.

Kirjoitan käytännönläheisesti, sillä olen treenannut kuutisen vuotta. Käyn salilla viisi-kuusi kertaa viikossa. Aluksi kävin omaksi ilokseni, mutta tänä vuonna aion kilpailla ensimmäistä kertaa voimannostossa. Tässä lajissa on tavoitteena nostaa mahdollisimman paljon painoa jalka-

”**Käyn salilla viisi-kuusi kertaa viikossa.”**

kyykyssä, penkkipunnerruksessa ja maastavedossa.

Treenaamisen ja bloggaamisen lisäksi arkeni täyttää puolivuotias esikoiseni sekä opiskelu. Tekemisen puutetta ei siis ole.”



Bloggaaja: Olli Haataja, 27

Ruoka- ja terveysblogi:

kunnonsesonkia.yhteishyva.fi

Juuri nyt innostun: ”Pitenevän päivän tuomasta aurinkoenergiasta.”



AXE
FIND YOUR MAGIC.



NEW AXE
FIND YOUR UNIQUE FRAGRANCE.

UUDISTUNUT AXE!

AXE laajentuu kolmella uudella tuoksusarjalla. Uutuussarjat sisältävät 3 uutta Daily Fragrance tuoksua, sekä 6 uutta antiperspiranttia.

KOKEILE!



Ruoasta ja hyvästä olostä bloggaavat Olli Haataja (vas.) ja Samuli Karjula tutustuivat toisiinsa alunperin Twitterissä laihdutusohjelmaan liittyvässä keskustelussa.



Bloggaaja: Samuli Karjula, 28
Ruoka- ja terveysblogi:
 kunnonsesonkia.yhteishyva.fi
Juuri nyt innostun: "Veriappelsiineistä, avokadoista ja mateesta."

Innostavia ruokavinkkejä kiireisille

”**O**len Kunnan sesonkia -blogin toinen kirjoittaja ja Satokausikalenterin perustaja. Kirjoitan aiheesta, joka puhuttaa enemmän kuin koskaan.

Ruoka on ihmisille erittäin henkilökohtainen asia. Osaamme nauttia siitä, mutta olemme alkanee ymmärtää ruoantuotannon ympäristövaikutukset. Jokaisen olisi syytä pohtia vastuutaan kuluttajana, kuten aiheuttamaansa ruokahävikkiä.

Haluan saada ihmiset innostumaan ruoanvalmistuksesta ja ruokakulttuurista. Jokainen vaikuttaa tiedostamattaan siihen, mihin suuntaan ruoantuotanto ja kotimainen ruokakulttuuri kehittyvät. Kotimaisuus, ekologisuus ja kauden parhaat raaka-aineet ovat minulle tärkeitä. Haluan toimia niin, että voin sanoa tulevaisuudessa omille lapsilleni ja lastenlapsilleni yrittäneeni parhaani.

”Ruoka on erittäin henkilökohtainen asia.”

Aina voi oppia uutta. Esimerkiksi kalan käyttö tuntui minusta ennen työläältä. Nyt parin vuoden jälkeen olen huomannut, ettei tuoreen kalan käsittely ja syöminen ole yhtään sen vaikeampaa kuin jauhelihan paistaminen, astianpesukoneen täyttämisen tai vauvan pyllyn peseminen.

Toivottavasti blogissa jakamani tieto auttaa muitakin kiireisessä elämäntilanteessa olevia. Suosittelem sitä kaikille, jotka haluavat lisätä tietoaan ruoanvalmistuksesta. Kannattaa lukea kaksi tai kolme kirjoitustani. Jos senkään jälkeen ei koe oppineensa mitään uutta, tietää jo riittävästi.”



KAKS-ARI

Bloggaaja: Ari Malmberg, 46
Elämäntapa- ja kasvatusblogi:
kaksari.yhteishyva.fi

Juuri nyt innostun: ”David Bowien Blackstar-levystä. Odotan myös Massive Attackin uutta levyä innokkaasti.”

••• Täyskäännös kasvatuustyöhön

”**M**uutama vuosi sitten aloin kaivata muutosta ja ymmärsin, ettei työ mediassa ole lopullinen paikkani. Halusin työn, jolla on suurempi merkitys. Olin aiemmin opiskellut kotitalousopettajaksi, nyt vaihdoin toimittajasta erityisopettajaksi.

Työssäni yritän ymmärtää, milaista apua oppilaani tarvitsevat. Joku kaipaa lisää harjoitusta, kun taas toinen etenee vauhdikkaammin. Yritän motivoida oppilaitani innostumaan omasta osaamisestaan. Blogisani katson opettajan työtä ammatin vaihtajan silmin, sillä opettelen itsekin yhä tätä työtä.

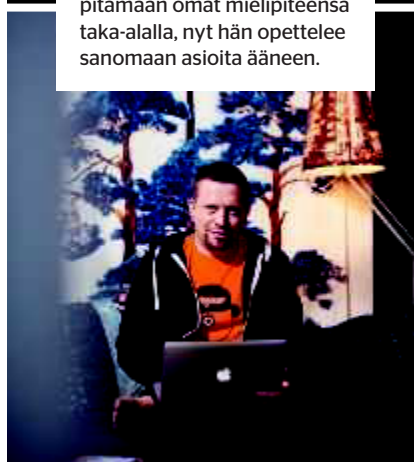
Työni lisäksi käsittelen blogissa minulle tärkeitä asioita, kuten musiikkia, joogaa ja metsästystä. Nautin kaupunkielämästä, mutta viihdyn myös mökillä ja eräkämpillä metsästysreissuilla. Hirvimetsällä olemisessa on jotain samanlaista kuin joogaamisessa: pää tyhjenee täydellisesti, kunhan vain keskittyy kuuntelemaan ja havainnoimaan luontoa.

Bloggaan kerran viikossa. En ole pitänyt itseäni kovin kummoisena kirjoittajana, vaikka työskentelin toimittajana ja toimituspäällikkönä lähes 15 vuotta. Tavallaan se on koomista. Kirjoittamista ei kuitenkaan voi oppia, jos ei kirjoita itse. Tästä keskustelen myös oppilaitteni kanssa.

Yritän muokata ajatuksistani helposti lähestyttäviä. Tiedostan myös piilevän vaaran, että alkaisin opettaa blogissani. Se olisi supertylsää.” •

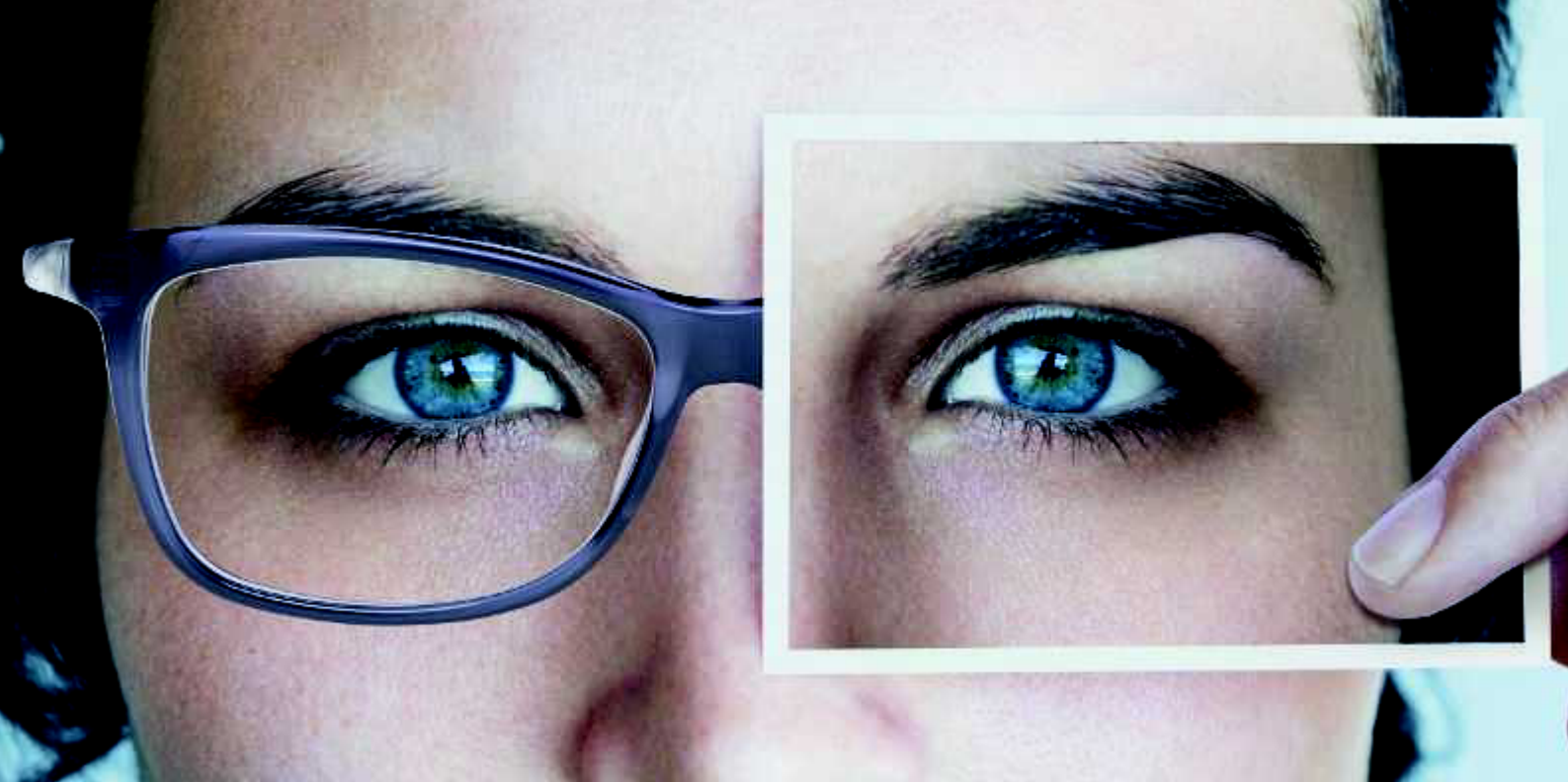


Ari Malmberg vaihtoi media-alan opettamiseen. Aiemmassa työssään hän oppi pitämään omat mielipiteensä taka-alalla, nyt hän opettelee sanomaan asioita ääneen.



Aitoa elämää Yhteishyvä.fi:ssä

- Tämän jutun blogien lisäksi löydät **Yhteishyvä.fi**:stä myös nämä:
- Uusin blogitulokkaamme on **Made in Kerman** -askartelu- ja kotiblogi.
- **Maun ehdoilla** -blogissa inspiroidutaan ruoanlaitosta, reseptiikasta ja keittiön tuoteuutuuksista.
- **Kaksi murua** -blogissa puhutaan lapsiperheen arjesta ilman sokeri-kuorrutusta.



Optikko, silmälääkäri ja silmäsairaala – Silmäasemalta kaikki hyvän näkemisen palvelut

Oli kyse näöntarkastuksesta, silmien terveydestä, tyylikkäistä kehyksistä tai vaikka aurinkolaseista vahvuuksilla kannattaa tulla Silmäasemalle. Hyvän näkemisen asiantuntijamme palvelevat sinua yksilöllisesti yli 120 myymälässä ja 12 silmäsairaalassa ympäri Suomen, lähellä sinua.

Tiesitkö, että Silmäasemalla tehdään vuodessa noin

- 130 000 optikon näöntarkastusta
- 135 000 silmälääkärin vastaanottoa
- 15 000 silmäleikkausta

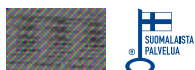
Bonusyhteistyö laajenee silmien terveyspalveluihin

S-ryhmän pitkäikäisimpänä bonuskumppanina Silmäasema tarjoaa Bonusta jatkossa myös osasta silmien terveyspalveluita. Katso lisätietoja silmaasema.fi.

VARAA AIKA

silmälääkärille, optikolle tai laserleikkauksen hoitoarvioon **010 190 200** (mpm/pvm)
silmätutkimukseen tai silmäleikkaukseen **010 190 201** (mpm/pvm)

Optikko • Silmälääkäri • Silmäsairaala • Silmälasit • Aurinkolasit • Piilolinssit • Laserleikkaus • Linssileikkaus • Kaihileikkaus • Silmäluomileikkaus • Silmälaboratoriotutkimukset • Karsastusleikkaus • Glaukoomaleikkaus • Silmien alueen pientoimenpiteet



www.silmaasema.fi
www.laserleikkaus.fi
www.kaihi.fi

SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsairaala

UUSI

TRUE MYSTIC VOLUME MASCARA
RIPSET MYSTISET KUIN
POHJOLAN YÖ



Vangitse revontulien voima.
Arktisen viettelevä katse yhdellä vedolla.

MYSTINEN

Tähden muotoinen Mystic Wand™ -harja tuuheuttaa
ja nostaa ripset ylöspäin

TAIANOMAINEN

Runsas koostumus kietoutuu jokaiseen ripseen antaen
maksimaalista volyymia

VIETTELEVÄ

Polar Night -pigmentillä dramaattisen mustat ripset

LUMENE
FINLAND



KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVAT IDA NISONEN JA SOK

Koti- OLOISSA

Kupillinen kuumaa käteen ja
lämpöistä ylle. Talvilomalla
otetaan rennosti!



Lukijamallimme

Nora Tanner, 23, opiskelija

”Kun tulen kotiin, vaihdan heti jotain rentoa ylle. Arkisin viihdyn kotona, riennot jätän mieluummin viikonloppuun.”

Tuomas Soila, 24, opiskelija

”Villasukat ovat kotona luotto-asusteeni, sillä lattiamme ovat kylmät. Talviloma kuluu uutta koiranpentuamme hoitaessa.”

Haluatko lukijamalliksi?

Lähetä itsestäsi valokuva ja lyhyt esittely osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

Noralla yllä neule, 39,99 €. Koot XS-XL. Chinos-housut, 49,99 €. Koot 32-44. Esprit. Sokokset.

Tuomaksella paita, helmikuussa S-Etukortilla 54,95 € (69,95 €). Koot S-XXL. Makia. Farkut, 99,95 €. G-Star. Sokokset. Huopatossut kuvausrekvisiittaa.



Fleecetakki, 29,95 €. Koot XS-XL. Myös harmaana. Cheetah. Prismat.



Neulepaita, 14,95 €. Koot S-XXL. Myös turkoosina ja korallin värisenä. House. Prismat.



Neuletakki, 14,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana, pinkkinä ja valkoisena. House. Prismat.



Neule, 49,95 €. Koot S-XL. Aventura. Sokokset.





Vasemmalla kevytuntuvatakki, helmikuussa S-Etukortilla 69,95 € (89,99 €). Koot 34-44. Myös beigenä. Esprit. Sokokset. Ulkoilutakki, helmikuussa S-Etukortilla 99,95 € (129,95 €). Koot S-XL. Dawn Levy. Sokokset.



Trekkingsit, 14,95 €. Koot 36-46. House. Prismat.

Jeggingsit, 14,95 €. Koot S-XXL. House. Prismat.



T-paita, 9,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana. Starter. Prismat.



T-paita, 34,95 €. Koot S-XXL. Adidas. Sokokset.



Vasemmalla naisten aluspaita, 39,95 €. Pitkikset, 39,95 €. Koot S-XL. 85 % villaa, 15 % silkkiä. Myös mustana. Actuelle. Sokokset.

Miesten pitkähihainen aluspaita, 39,95 €. Pitkät alushousut, 39,95 €. Koot S-XXL. Villasilkkiä. Tam-Silk. Sokokset.



College-hupparitakki, 24,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana ja meileerattuna harmaana. Starter. Prismat.



Hupparitakki, helmikuussa S-Etukortilla 49,95 € (64,95 €). Koot S-XXL. Puma. Sokokset.



Neuletakki, 24,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana. House. Prismat.



Collegehousut, 19,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana. Starter. Prismat.



Collegehousut, 84,95 €. Koot S-XXL. Adidas. Sokokset.

TODENNÄKÖISESTI
IRTAIMISTOSI ON
VAKUUTETTU PAREMMIN
KUIN LAPSESI.

34 %

81 %



**TIEDÄMME
MIHIN KANNATTAA
VARAUTUA JA MIHIN EI**

LähiTapiolassa tiedämme, että Suomessa kotinsa vakuuttaa 81 %, mutta vain 34 % meistä turvaa lapsensa. Kaikki toivomme lapsillemme terveyttä ja pitkää ikää, mutta aina vakavilta sairauksilta tai vammoilta ei voi välttyä. Siksi sinun kannattaa jutella kanssamme, kuinka turvata lapsesi tulevaisuus. lahitapiola.fi/lapsuudenturva »

Tyylikkääät aurinkolasit

Voimakkuuksilla tai ilman – tule tutustumaan laajaan merkkivalikoimaamme!



159€ KATE SPADE SHIRA
Saatavana myös voimakkuuksilla

159€ KATE SPADE CHANDRA
Saatavana myös voimakkuuksilla



199€ POLICE 165 703P
Saatavana myös voimakkuuksilla

159€ KATE SPADE AUTUMN
Saatavana myös voimakkuuksilla



TOINEN LINSSI 0€
kun ostat aurinkolasit
voimakkuuksilla!

Etu voimassa 1.2.–28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Aurinkolasilinssit kovalla ja heijastamattomalla pinnalla.

Yksiteholinssit aurinkolaseihin vain
+ 40€ (norm. +80 €)

Moniteholinssit aurinkolaseihin vain
+ 90€ (norm. +180 €)



159€ KATE SPADE KEARA
Saatavana myös voimakkuuksilla



159€ KATE SPADE CANDIDA
Saatavana myös voimakkuuksilla



159€ TOMMY HILFIGER 1313/S
Saatavana myös voimakkuuksilla

Linssin värillä ja ominaisuuksilla on väliä

Linssien väri kannattaa valita käyttötarkoituksen mukaan. Voit valita linssin värin ostaessasi aurinkolasit voimakkuuksilla. **Ruskea** väri parantaa kontrastia ja se soveltuu erityisesti autoiluun, pyöräilyyn ja maastossa liikkumiseen. **Harmaa** ja **vihreä** eivät vääristä värejä ja ne tuntuvat useimmista käyttäjistä miellyttäviltä.

Silmäaseman kaikissa aurinkolasilinsseissä on **100 % UV-suoja** edestä tulevalle valolle.



Aurinkolasilinsseihin polarisoiva ominaisuus nyt 75 € lisämaksusta (norm. 150 €)

Polarisointi poistaa tehokkaasti heijastuksia vaakasuorilta pinnoilta kuten märästä tien pinnasta tai vedestä. Polarisoitu linssi sopii erityisesti autoiluun, veneilyyn ja hangille.



Haluatko vielä jotain enemmän?

Oletko aina haaveillut **kaarevista**, urheilullisista aurinkolaseista omilla voimakkuuksillasi? Tai filmitähtihenkisistä isoista aurinkolaseista **liukuvärjätyillä** linssillä? Tiesitkö että nyt saat myös **peilipinta**iset aurinkolasit omilla voimakkuuksillasi?

Nyt saat meiltä nämä erikoisominaisuudet ja E-SPF 50 suojan aurinkolaseihin voimakkuuksilla.



YKSITEHOLINSSIT erikoisominaisuuksilla

nyt +195 €/pari
(norm. 390 €)

MONITEHOLINSSIT erikoisominaisuuksilla

nyt +295 €/pari
(norm. 590 €)



Linssit sisältävät myös **E-SPF 50 suojan** (E-SPF 50 = Sun Protection Factor 50) joka estää **UV-säteilyn heijastumisen linssin takapinnalta silmään.**



INSPIRO SUN RCB70



INSPIRO SUN SK901U

TOINEN LINSSI 0€
kun ostat aurinkolasit voimakkuuksilla!

Esim. kaikki Inspiro Sun -kehykset + aurinkolasilinsit kovalla ja heijastamattomalla pinnalla

YKSITEHOT

alk. **99 €**
(norm. 139 €)

MONITEHOT

alk. **149 €**
(norm. 239 €)

Etu voimassa 1.2.-28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.

www.silmaasema.fi



Bonusta kertyy S-Etukortilla optikoiden palveluista ja tuote-ostoista, kuten silmälasista, piilolinssistä, aurinkolaseista ja muista näkemiseen liittyvistä tarvikkeista.



SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsaairaala

Kevään kuumimmat aurinkolasit Silmäasemalta



229 € FURLA 4969 OABT
Saatavana myös voimakkuuksilla

TOINEN LINSSI 0€
kun ostat aurinkolasit
voimakkuuksilla!

Etu voimassa 1.2.-28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.



59 € NORR KASPER



Kevään muoti on uudistanut
myös silmälasien päälle laitettavat
aurinkolasit



59 €



59 € NORR LUDWIG



219 € MARIMEKKO AINO
Saatavana myös voimakkuuksilla



89 € NORR HUGO



219 € MARIMEKKO JANETTE
Saatavana myös voimakkuuksilla



59 € NORR HARRY



259 € MAX MARA LAYERS
Saatavana myös voimakkuuksilla

Upeat aurinkolasit myös lapsille

Pikkulasten silmät, kuten ihokin, ovat herkkiä auringon UV-säteilyn haittavaikutuksille. Lapsi ei ymmärrä välttää suoraan aurinkoa kohti katsomista eivätkä lapsen silmät ole vielä yhtä kehittyneet kuin aikuisilla. Kevään uutuusvalikoimasta löydät varmasti sopivat aurinkolasit myös lasten silmien suojaamiseen.



19 € NORR LERKE



19 € NORR LERKE



59 € JULBO REACH L
Saatavana myös voimakkuuksilla



39 € JULBO LOOPING 3
Saatavana myös voimakkuuksilla



39 € JULBO LOOPING 2
Saatavana myös voimakkuuksilla

Uutta Silmäasemalta!

Kaarevat urheiluaurinkolasit, nyt myös omilla voimakkuuksilla.

YKSITEHOLINSSIT
erikoisominaisuuksilla

nyt +195 €/pari
(norm. 390 €)

MONITEHOLINSSIT
erikoisominaisuuksilla

nyt +295 €/pari
(norm. 590 €)



Etu voimassa 1.2.-28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.



99 € BOLLÉ TIGERSNAKE
Saatavana myös voimakkuuksilla



119 € BOLLÉ JUDE
Saatavana myös voimakkuuksilla



149 € BOLLÉ KEY WEST
Saatavana myös voimakkuuksilla

www.silmaasema.fi



Bonusta kertyy S-Etukortilla optikkojen palveluista ja tuute-
ostoista, kuten silmälasista, piilolinseistä, aurinkolaseista
ja muista näkemiseen liittyvistä tarvikkeista.



SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsaairala

Jani ja Riikka Selinin koti on nähnyt monenlaista historiaa muun muassa viinattislaamona, leipomona ja kauppana. Talon vanhimmat osat ovat vuodelta 1775.



TEKSTI EMMI MAARANEN
KUVAT PASI LEINO

Juttusarjassa
vierailemme kodeissa,
jotka ovat syntyneet
entisiin kauppoihin.
Tämä on osa 1/6.



KUPER- KEIikka kodiksi

Osuuskaupan vanha rakennus Raumalla sai uuden elämän, kun teatteriperhe kävi taloksi.

Uonnonvalo tulvii sisään kolmesta ilmansuunnasta. Vanhalla Raumalla ikkunoista avautuu näkymä idylliselle Kalatorille. Vaaleanruskeassa puutalossa Sulo-koiranpentu tassuttelee **Riikka** ja **Jani Selinin** jaloissa ja kaipaa rapsutuksia. 9-vuotias **Matias** istuu pöydän ääressä ja leikkii legoilla.

Keittiön ja neljän huoneen keskellä on komea tulisija. Vино lattia ja katon vanhat sisälaudoitukset kertovat menneistä ajoista, mutta ulkopuolinen ei voisi arvata yksityiskohdista, että samassa tilassa on joskus toiminut kauppa. Juuri tähän Rauman Osuuskauppa perusti ensimmäisen liikkeensä huhtikuussa 1904.

Talo sai nykyisen muotonsa 1990-luvulla. Rauman Osuuskauppa puolestaan on muuttunut Osuuskauppa Keulaksi.

”Olemme asuneet tässä viisi vuotta vuokralla ja viihtyneet erittäin hyvin. Sijainti on loistava, ja iäkkäässä puutalossa on miellyttävä tunnelma”, Selinit kertovat.

Toive aikamatkasta

Asunnon historia ei ole vaikuttanut Selinien elämään. Ihmetystä on

aiheuttanut lähinnä eteistilan outo, korkea kynnyks.

”Se saattaa olla peräisin ajalta, jolloin asunto on ollut liiketilana. Vielä vuosien jälkeenkin siihen onnistuu kompastumaan”, Jani Selin sanoo.

Talon remontin suunnitteli vuonna 1992 arkkitehti **Jukka Koivula**. Hänen mieleensä on jäänyt erityisesti se, että asunnosta löytyi remontin yhteydessä vanha puupanelointi.

”Yleensä tuon ajan asunnoissa on tapetti, mutta panelointia käytettiin kaupoissa, koska sitä pidettiin hygieenisempänä”, Koivula kertoo.

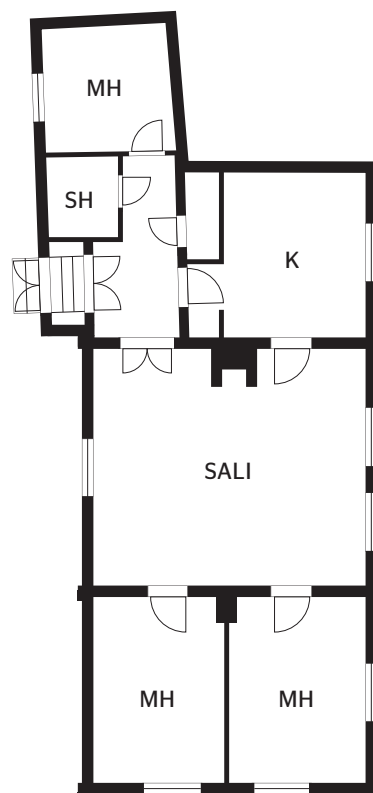
Selinit miettivät silloin tällöin, mitä kaikkea heidän kotinsa on ehtinyt nähdä vuosisatojen varrella.

”Olisi ihanaa päästä ajassa taakse ja nähdä, millaista tässä on ollut.”

Kuuluisat kulmaportaat

Historiankirjoista selviää ainakin sen verran, että reilut sata vuotta sitten tilassa hyöri myymälänhoitaja **Otto Palén**. Tiskin takana seisoi myös nuori neiton **Elsa Siven**, jonka Palén palkkasi ensimmäiseksi myyjättäreksi Raittiusliikkeen kuorosta.

Öljylamput roikkuivat puodin katosta, sokeria myytiin laatikoista, ja



4 h + k

Asukkaat Riikka, 40, Jani, 37, Lotta, 11, ja Matias, 9, Selin.





Viihtyisässä puutalossa sijaitseva koti sai nykyisen ilmeensä 1990-luvulla. Lotalle ja Matiakselle löytyy talosta omat huoneet.

● ● ●



Raumalaiset tuntevat rakennuksen tuttavallisemmin "Kouhen talona".



Kaunis sisustus on syntynyt sekoittamalla vanhoja ja uusia huonekaluja.

jauhosäkit oli aseteltu lattialle riviin. Kauppa kävi vuonna 1904 hyvin, jopa paremmin kuin oli osattu odottaa.

Vanhaan osuuskauppaan kuljettiin Kalatorin kulmasta jyrkkiä portaita pitkin. Siven ja muut myyjättäret saivatkin varoa, etteivät kompastuneet mekkojensa pitkiin helmoihin.

Nykyisin samassa kohdassa sijaitseva kulmahuone on 11-vuotiaan **Lotan** valtakuntaa, ja sitä hallitsee vaaleanpunainen väri.

Kulmaportaat ja näyteikkunat purettiin ilmeisesti jo vuonna 1966.

Pimeää viinaa ikkunasta

Osuuskauppa viihtyi talossa vain pari vuotta, vuoteen 1906 saakka. Vuokra-tila kävi kasvavalle kaupalle liian ahtaaksi, joten se osti oman talon naapurikorttelista.

Ennen osuuskauppaa talossa oli toiminut viinatislaamo ja leipomo. Kolme tulipaloakin oli ehtinyt syttyä.

Kerran Selinit pitivät pihallaan kirpputoria Rauman pitsiviikon

aikaan, ja paikalliset innostuivat muistelemaan talon historiaa.

"Meidän pihallamme on kuulemma pidetty aikanaan lehmää. Suuri city, lehmät keskustassa", Riikka Selin sanoo ja nauraa päälle.

Osuuskaupan muutettua pois talo jatkoi villillä tiellä. Raumalla kiertää huhu, jonka mukaan Selinien keittiön ikkunasta myytiin kieltolain aikaan pimeitä viinapulloja. Talossa kerrotaan samoihin aikoihin olleen myös salakapakka nimeltä Kuperkeikka.

"Salakapakan nimen sanotaan olevan peräisin kiemuraisista portaista, joissa moni juopunut heitti kuperkeikkaa. Siitä ei kuitenkaan ole selvyyttä, sijaitsiko salakapakka talon ylä- vai alakerrassa", Selinit kertovat.

Kuperkeikka jäi elämään

Selinien kodin alapuolella sijaitsevan kellarin ikkunat on peitetty mustilla verhoilla. On hämärää.

Huoneen kulmassa on pieni lava, jolle Jani Selin nousee. Hän on

”Olisi ihanaa päästä ajassa taaksepäin ja nähdä, millaista täällä on ollut.”

teatterialan sekatyöläinen.

”Tervetuloa teatteri Kuperkeikk’aan hyvät naiset ja herrat. Tänäpä on luvassa musiikillinen revyy, jossa keskitytään naisten ja miesten erilaisuuteen”, hän aloittaa.

Näyttelijät Riikka Selin, **Monica Kiilo** ja **Sari Immonen** esittelevät, kuinka naiset valmistautuvat tyttöjen iltaan kahden viikon ajan laittamalla ruokaa, käymällä kampaajalla ja luomalla teatteritason maskin kasvoilleen. Katsojat tirskahtelevat.

Osuuskaupan alapuolella sijainnut kellari elää uutta elämää Rauman Iltaesitysryhmän kellariteatterina. Tilan pienenä tuo esitykseen sopivasti intensiivisyyttä ja jännitettä.

”Haluaisimme tänne pienen kahvilan, jotta paikka tulisi raumalaisille tutummaksi”, Selinit haaveilevat. •



Keskeiseltä paikalta löytynyt vapaa kellaritila oli varsinainen onnenpotku Rauman Iltaesitysryhmälle.



Alakerran teatteri helpottaa arkea. Selinien lapset voivat olla kotona vanhempiensa harjoitusten ajan.

www.vogel.fi

MIES- FLUNSSAN hoitoon!

A.Vogel



Echinaforce on luonnon tarjoama ratkaisu flunssaan. Käytä ennaltaehkäisyyn tai oireiden hoitoon. Älä anna nuhakuumeen lannistaa – hoida se pois. Lue lisää flunssantorjunnasta ja tutkimuksista www.flunssakuriin.fi

*Sopii myös naisille – vaikka he tunnetusti kestävätkin flunssan miehiä paremmin

Echinaforce sisältää tuoretta kaunopunahatun versoja ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä Echinaforcea. Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät tuotetta, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atooppikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteiden käyttöä. Markkinoija A.Vogel.



sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVA IDA NISONEN

KIMPASSA KEITTIÖÖN

Kata pöytä rennosti eriparisilla astioilla. Yhtenäinen sävy-maailma tekee kokonaisuudesta harmonisen.

Pöydällä vasemmalla Piritta-leipälautanen, 2,90 €. ø 23 cm. Piritta-ruokalautanen, 3,90 €. ø 27 cm. Piritta-muki, 2,50 €. 3,9 dl. Kaikki Piritta-astiat saatavana vihreänä, harmaana ja sinisenä. Valkoinen Seela-muki, 4,50 €. 4,3 dl. Seela-kaadin, 9,50 €. 0,64 l. House. Pannunaluset kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Salaattilinko, 9,90 €. 3,5 l. Omenan ja päärynän muotoinen leikkuulauta, 5,50 €. Yleisveitsi, 5,50 €. Kokin veitsi, 7,90 €. Kahva-terästä.

Pöydällä oikealla valkoinen Seela-tarjoilukulho, 25 €. ø 29 cm. Seela-kulho, 5,50 €. ø 14,2 cm. Piritta-leipälautanen, 2,90 €. ø 23 cm. Seela-lautanen, 8,50 €. ø 28 cm. House. Punainen kokki-veitsi, 5,90 €. 18 cm. Sininen vihannesveitsi, 4 €. 9 cm. Vihreä kokkiveitsi, 4,50 €. 13 cm. Purppura yleisveitsi, 4,50 €. 13 cm. Pyyhe kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.

Keittiötasolla pinnoitettu kasari, 6,50 €. 1 l. Monta väriä. Turkoosit mittalusikat, 1,50 €. 7 kpl/pkt. Mitta-astiat, 2,90 €. 3 kpl/pkt. Sininen Dianna-tarjotin, 9,90 €. ø 41 cm. Valkoinen tarjotin, 9,90 €. 39 cm. Pannunaluset kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.

ASTIAT SAATAVANA PRISMOISTA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.



IHANA PÄÄLLÄ

Tam-Silkin tehtaalla Kangasalla tiedetään, mitä suomalaisnainen pukee talvisin paitansa alle. Siinä on jotain perinteistä, lämmintä ja ehdottomasti vähän pitsiäkin.

Laamapaita – sellaisen on omistanut melkein jokainen suomalaisnainen jossain vaiheessa elämäänsä. Tam-Silkin tehtaalla Kangasalla puuvillaisia aluspaitoja, tutummin laamapaitoja, valmistetaan 40 000 kappaletta vuosivauhtia.

Laamapaidalla ei nimestään huolimatta ole tekemistä eteläamerikkalaisen sorkkaeläimen kanssa. Todennäköisesti paita onkin saanut nimensä saksalaisen kehittäjänsä Dr. **Lahmannin** mukaan. Kerrotaan, että tiiviistä neuloksesta valmistetut kerrastot lämmittivät ensimmäisessä maailmansodassa saksalaissotilaita.

Toimitusjohtaja **Riikka Saikkosella** ei ole tietoa, miten paita päätyi Tam-Silkin valikoimaan.

”Kiinnostavaa on, että alun perin miehille suunnitellusta paidasta on sittemmin tullut naisten vaate”, Saikkonen sanoo.

Alusasuja naisille. Naisten aluspukeutumiseen on keskittynyt myös Tam-Silk, joka perustettiin tekstiiliteollisuuskaupunki Tampereen sydämeen 91 vuotta sitten. Alun perin Hämeenpuistossa sijainnut tehdas muutti Kangasalle 1960-luvulla. Laamapaitoja on valmistettu ainakin siitä lähtien.

Tam-Silkin tehtaalla työskentelee parisenkymmentä ihmistä. Vielä 1970-luvulla henkilökuntaa oli liki viisinkertainen määrä. Suomessa valmistetulle vaatteelle riitti kysyntää, sillä Aasian halpatuotanto ei ollut vielä ehtinyt vallata markkinoita.

”Nykyisin kuluttajat ovat valmiita maksamaan kotimaisesta tuotteesta hieman enemmän. Mutta hintaeron on oltava niin pieni, ettei houkutus ostaa ulkomaista ole liian suuri”, Saikkonen kertoo.

Kuin aikamatkalla. Tehtaan jyrkät neulontakoneet ja paksut lankakerät muistuttavat ulkomuodoltaan teknisiä kynttiläkruunuja. Ne säksättävät valkoista puuvillaneulosputkea säiliöön. Kun säiliö on täynnä, sammuttaa neuloja **Johanna Porvali** koneen. Hän katkaisee putken saksilla ja vetää valmiin neuloksen esiin.

Porvali taittelee putken noin kymmenen kilon pakaksi ja tarkastaa, ettei siinä ole lutikoiksi kutsuttuja reikiä tai öljytahroja. Hän kertoo yli 30 vuoden kokemuksella, että toisinaan langat menevät solmuun ja neulat räksähtävät rikki.

”Silloin kirosanat lentelevät, mutta onneksi minulla on täällä tilaa”, neulomossa yksin työ-





”Laamapaidan on pysyttävä samanlaisena.”



🕒 Johanna Porvali huolehtii jo eläkeikään ehtineistä neulontakoneista. Koneiden tuhannet neulat säksättävät ulos valkoista puuvillaneulosta.

🕒 Raili Rasinen saumaa paitojen hihoja. Alun perin laamapaita suunniteltiin miehille, mutta naiset ottivat sen omakseen.

🕒 Tampereen Silkkikutomo perustettiin Tampereella 1925. Tehdas muutti Kangasalle 1960-luvulla, jolloin sen nimi muutettiin Tam-Silkiksi.



👉 Laamapaita on alusasuja valmistavan yrityksen suosituin tuote, kertoo toimitusjohtaja Riikka Saikkonen.

👉👉 Laamapaita valmistetaan kokonaan Suomessa. Puuvillalanka tulee Ranskasta.

👉 Tehtaalla valmistuu vuosittain 40 000 laamapaitaa. Väki vaihtelee työvaiheita, samaa hommaa ei tahkota viikkotolkulla.



päivänä: Made in Finland. Laamapaita onkin työvaiheiltaan sataprosenttisesti suomalainen tuote.

Pitsistä ei sovi luopua. Yksi työvaiheista on yllättävän oleellinen, sillä laamapaita ei olisi laamapaita ilman kaula-aukkoon ommeltavaa pitsireunaa. Joskus Tam-Silkissä on valmistettu pieniä eriä paitoja, joissa pitsi on korvattu kanttinauhalla.

”Ne eivät käyneet yhtä hyvin kau-paksi. Ihmiset haluavat, että laamapaita pysyy aina samanlaisena”, toimitusjohtaja Riikka Saikkonen sanoo.

Lopuksi laamapaidat viimeistellään huolellisesti. Tam-Silkissä ei puhuta vaatteiden viikkaamisesta vaan viikaamisesta. **Sinikka Auranen** näyttää 43 vuoden työkokemuksellaan mallia.

Hän kääntää laamapaidan oikeinpäin ja tarkistaa vielä kertaalleen, että sen laatu on priimaa. Sitten Auranen viikaa eli taittelee paidan suorakaiteeksi, joka on täsmälleen samankokoinen kuin sille tarkoitettu muovipakkaus.

Sinä aikana, kun Auranen on työskennellyt kotimaisen aluspukeutumisen parissa, tehtaalta on lähtenyt yli neljä miljoonaa tuotetta maailmalle. Laamapaitoja on tuosta luvusta ainakin neljännes. Auranen sanoo, ettei ole koskaan aiemmin miettinyt laamapaidan suosion salaisuutta.

”Jaa-a. Onhan se niin ihana päällä.” •

●●● kentelevä Porvali nauraa.

Valmis putkineulos kuljetetaan kärryllä yläkerran ompelimoon. Ompelimon raskas ovi on kuin portti menneisyyteen.

Oranssein kukkaverhoin somistetussa tilassa lojuu kangaspinoja jokaisella pöydänkulmalla. Kullakin teollisuusompelukoneella on omanlaisensa ääni.

”Täällä työ ei ole muuttunut merkittävästi vuosien aikana”, kommentoi leikkaaja **Soili Juutilainen**.

Made in Finland. Juutilainen leikkaa putkineulosta noin metripituiseksi paloiksi sähköleikkurilla. Yhdestä neuloksesta tehdään 25 kappaleen pino, joka leikataan pystysahan avulla laamapaidan muotoon. Kun osat ovat valmiit, ne ommellaan saumurilla kiinni toisiinsa.

Raili Rasinen ompelee samalla vasempaan olkapäähän lapun, joka kertoo paidan kestävän 60 asteen pesun. Lapussa on myös lause, joka löytyy harvasta vaatteesta nyky-

OLE HYVÄ

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

3 x pikaruokaa



KARINIEMEN KANANPOJAN PIKKUPULLAT valmistetaan suomalaisesta broilerinlihasta. Pyöryköissä ei ole lisäaineita.

*Hauduta
3 minuuttia*



MAMA KANANMAKUINEN RIISI-NUUDELI sopii lisäkkeeksi, wokkiin, keittoon tai salaattiin. Tuote on gluteeniton.

*Valmistuu
pannulla,
uunissa
tai mikrossa*



APETIT LOHIFILEENUGGETIT ovat 79-prosenttisesti norjalaista kalaa. Ne ovat laktoosittomia, gluteenittomia ja maidottomia.

*Maistuu
riisin kera*

Tonnikalasta on moneksi



RAINBOW TONNIKALAA JA HERNEMUNA-KOISOA VIHREÄSSÄ CURRY-KASTIKKEESSA on keskitulinen thai curry -valmiste.

TONNIKALAA JA BAMBUA PUNAI-SESSA CURRY-KASTIKKEESSA on miedosti tulinen ja täyteläinen thai curry -ateria.

TONNIKALAA saa aasialaisen makunsa sitruunasta, seesamista ja inkivääristä.

TONNIKALAA SALSA VERDE-KASTIKKEESSA maistuvat yrtit, kaprikset ja paprika.

Valmistusmaa Thaimaa.
Kalastusalue lukee pakkauksessa.

*Kokeile
salaatissa*

Nopsat välipalat



RAINBOW RIISIVÄLIPALA on vaniljarisiä ja kirsikkahilloa. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Tšekki. Riisin alkuperämaa Ranska.

*Uudelleen
suljettava*



RAINBOW PERSIKKA-PASSIONRAHKA sopii vaikka välipalaksi. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Saksa.



*Mukana
lusikka*

SKYR SITRUUNA-JUUSTOKAKKU sisältää runsaasti proteiinia ja vähän rasvaa. Rahkan makua täydentävät keksinpalaset ja sitruunamehu.

Pehmeät vaipat

*Goutsen-
merkki-
tuote*

LIBERO TOUCH on pehmeä ja istuva vaippa. Sarjan teippivaipat on tarkoitettu pienille (koot 1-4) ja housuvaipat isommille lapsille (koot 4-6). Saatavana Prismoista.



HELLI SILMIÄSI

Joudutko siristelemään tietokoneen ääressä tai vaikuttaako kirjan teksti pienentyneen? Vuosien kertyessä myös silmät vanhenevat. Siksi niistä kannattaa pitää huolta pienillä arjen valinnoilla.

Näkö on tärkein aistimme, ja useimmiten sen muutokset on helppo havaita. Esimerkiksi silmien väsyminen lukiessa tai tietokoneen ääressä on selkeä viesti siitä, että näön tarkkuus on saattanut heikentyä.

Näkökyvyn tarkistamiseksi itseään voi vertailla myös perheenjäseniin tai ystäviin, opastaa vastaava optikko **Hemmo Salo** Silmäasemasta.

”Näöntarkastukseen on syytä mennä, jos esimerkiksi autossa muut näkevät liikennemerkkejä jo kaukaa, mutta itse joutuu siristelemään silmiä nähdäkseen tienviitat.”

Oman näön hoitamisesta kannattaa kiinnostua, sillä se edistää elämästä nauttimista monin tavoin. Liikut turvallisemmin ja viihdyt harrastusten, kuten lukemisen, parissa.

Usko tai älä, myös sosiaaliset suhteet liittyvät silmiin: näön heikkeneminen voi passivoittaa ja toimia vipuna esimerkiksi varhaisen demensian puhkeamiseen.

Kotitesti tv:n ääressä

Koska silmät ikääntyvät muiden elinten tavoin, säännöllinen näöntarkkailu auttaa havaitsemaan muutokset ajoissa.

”Näkö tarkkuuttaan voi testata vaikka television ääressä peittämällä silmät vuorotellen ja tarkkaillen, näkeekö molemmilla silmillä samalla tavalla. Esimerkiksi kaihi kehittyy usein pikkuhiljaa, jolloin vain toisen silmän huonontuessa muutosten huomaamisessa menee aikansa”, kertoo silmätautiopin professori, ylilääkäri **Anja Tuulonen** Tays Silmäkeskuksesta.

Ikääntymisen vuoksi myös silmän joustava mykiö jäykistyy asteittain, jolloin lähelle näkeminen heikentyy. Moni yli nelikymppinen huomaa kärsivänsä niin sanotusta ikänäöstä ja tarvitsevänsä lukulasit.

”Viimeistään tällöin on syytä tarkistuttaa näkö esimerkiksi optikolla tai halutessaan yksityisellä silmälääkärillä, vaikka muita oireita ei ole sikaan”, Tuulonen sanoo.

Vaivaako kuivuus?

Näön muutokset voivat joskus kielä kaihina lisäksi muistakin silmätautisista. Monet niistä ovat salakavalialia, eikä niiden puhkeamista välttämättä huomaa, ennen kuin ne aiheuttavat muutoksia näköön.

Ikään liittyvien silmätautien riski kasvaa noin 60 vuoden

iässä. Silmät heijastavat myös muita yleissairauksia. Esimerkiksi korkea verenpaine voi aiheuttaa muutoksia silmänpohjaan.

Kuivasilmäisyys on silmätautia, mutta silti kiusallinen vaiva. Silmien kuivuus saattaa tulla esiin esimerkiksi näyttöpäätteen äärellä. Monet unohtavat ruudun edessä, että silmiä on räpytelävä. Näin kyynelneste levittyy tasaisesti silmän pinnalle.

”Kuivasilmäisyyttä ja sen oireita lisäävät arkiset ympäristötekijät, kuten tuuli ja pakkanen, kuiva huoneilma, auton ilmastointi- ja lämmityslaitteet, sauna sekä erilaiset pölyt ja savut”, Tuulonen kertoo.

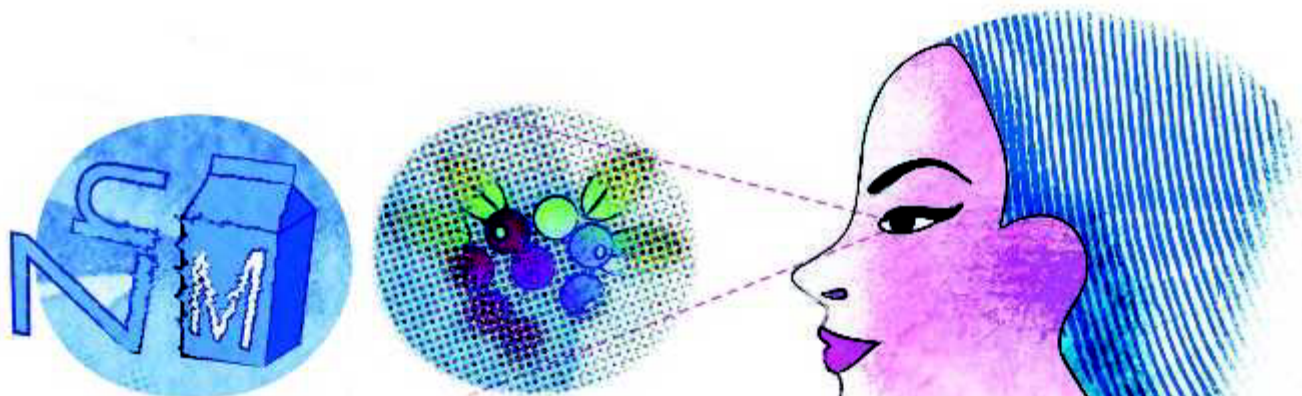
Vaiva helpottuu silmän pintaa voitelevilla aineilla, kuten vesi-, geeli- ja öljymaisilla kostutustipoilla.

Tuijota kaukaisuuteen

Silmät eivät kulu käyttämisestä, mutta esimerkiksi näyttöpäätetyöskentely saattaa tuoda esiin tarpeen tarkastuttaa näkö. Työpisteellä näkemistä pystyy helpottamaan, kun huolehtii näytön sijaintikorkeudesta sekä työpisteen valaistuksesta.

Lisäksi tietokoneella työskentelevät voivat hyötyä säännöllii-





Nämä silmäsairaudet kiusaavat suomalaisia

Silmänpohjan ikärappeuma esiintyy jo 60 ikävuoden jälkeen. Tarkan näkemisen alueelle muodostuu rappeumaa, jolloin esimerkiksi lippu-tanko tai kirjahyllyn reuna saattavat näyttää vääristyneiltä tai näkökentän keskellä näkyy samea alue. Pahimmillaan lukeminen tai autolla ajaminen eivät enää onnistu.

Sairaus luokitellaan joko kuivaksi tai hankalammaksi kosteaksi rappeumaksi. Valtaosa on kuivaa muotoa, johon ei ole olemassa hoitoa.

Glaukooma eli silmänpainetauti etenee yleensä hitaasti. Siinä tarkan näkemisen alue säilyy muuttumattomana pitkään, joten tautia on vaikea havaita itse, ennen kuin se on edennyt jo pitkälle. Sairaus löytyykin yleensä sattumalta.

”Glaukoomaa ei voi parantaa, mutta silmänpaineen nousua hillitään lääke- tai laserhoidolla. Jos nämä eivät auta, voidaan harkita leikkausta. Tautia hoidetaan ja seurataan koko loppuelämän ajan”, Anja Tuulonen kertoo.

Kaihissa silmän mykiö on samentunut ja läpäisee huonosti valoa. Tyypillinen oire on näön sumentuminen. Myös hämärä- tai kontrastinäkö voi heikentyä ja värit haalistua. Kaihi on mahdollista hoitaa leikkauksella diagnoosin jälkeen.

Ikääntyminen on tärkein tekijä kaihin synnyssä.

”Kaihi tulee iän myötä kaikille, jos elämme riittävän pitkään”, tiivistää silmätautien erikoislääkäri **Roope Sihvola** Silmäasemasta.

Verkkokalvosairaus voi liittyä esimerkiksi diabetekseen, sillä diabeetikolla on suurentunut riski saada perustaudin aiheuttamia verisuonimuutoksia silmänpohjiin.

Sairaus voi hoitamattomana johtaa vakavaan näön heikkenemiseen. Siksi diabeetikon silmänpohjien tilannetta tulee seurata.

BERNER



PRISMA

99 €

LUOTETTAVA TESTIVOITAJA

Tekniikan Maailman vertailussa OMRON M3 -verenpainemittari valittiin testivoitajaksi. Omron M3 oli vertailussa mittaustarkkuudeltaan sekä käyttömukavuudeltaan paras ja mittarin mansetti koettiin tukevimmaksi sekä laadukkaimmaksi. Kliinisesti testattu Omron M3 -verenpainemittari on helppolukuinen ja tarkka.

Tekniikan Maailma 21/2014, verenpainemittarit-vertailu



TEKNIIKAN MAAILMAN
21/2014 TESTIVOITAJA

OMRON

Hyvän elämän mittarit.



”Huonontunut näkö vaikuttaa jopa ihmissuhteisiin.

- sestä silmäjumppasta. Jumppa ei sinänsä paranna silmäsairauksia, mutta se auttaa silmiä jaksamaan pidempään sekä ehkäisee kirvelyä ja kuiva-silmäisyyttä.

Silmäjumppaksi riittää kulmien kurtistelu ja silmäniskut, silmien liikuttelu puolelta toiselle sekä tuijottaminen kaukaisuuteen.

Syö hyvin ja muista aurinkolasit

Hemmo Salo vakuuttaa, että silmien terveyteen voi jossain määrin vaikuttaa myös itse. Muun muassa aurinkolasit suojaavat silmiä tulevilta muutoksilta, sillä UV-säteily vauhdittaa kaihin syntyä.

Lisäksi terveet elämäntavat, kuten tupakoimattomuus sekä vihannesten, hedelmien ja marjojen suosiminen, ylläpitävät näkökykyä. Ylipainon välttäminen sekä sydän- ja verisuonisairauksien tehokas hoito voivat puolestaan ehkäistä esimerkiksi silmänpohjan ikärappeumaa.

Ruokavaliossa huomiota voi kiinnittää etenkin omega-3-rasvahappojen ja vitamiinien saantiin. Silmien terveydelle hyviä ruokia ovat rasvaiset kalat, oliivi- ja rypsiöljy, pähkinät, avokado, porkkana, bataatti, pinaatti ja parsakaali. Kananmunan keltuaisista ja vihreistä pavuista saa luteiinia, naudanliha ja maitovalmisteet puolestaan ovat hyviä sinkin lähteitä. Nekin tuovat silmille hyvinvointia.

Anja Tuulonen tosin toteaa, että esimerkiksi mustikan tai muiden marjojen hyödyllisyydestä ei ole selvää näyttöä silmäsairauksien ehkäisyssä.

”Asiaa ei tarvitse ajatella sen kummemmin, jos syö riittävän monipuolisesti.”

Myös geenit vaikuttavat silmien terveyteen ja näköön.

”Jos suvussa on perinnöllisiä silmäsairauksia, silmät on syytä tarkastuttaa säännöllisin väliajoin”, Tuulonen muistuttaa. •

EROON KAIHISTA? Silmäaseman silmäsaaraloissa kaihileikkaukseen pääsee nopeasti ilman jonotusta. S-ryhmän ja Silmäaseman yhteistyö syvenee kevään aikana, jolloin Bonus laajenee kattamaan myös osan silmien terveyspalveluista.

NIVELTEN HYVINVOINTI ON HELENA AHTI-HALLBERGILLE TÄRKEINTÄ

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

Ihon proteiineista 75 % on kollageenia, nivelissä ja rustoissa lähes saman verran.

Hiusten oheneminen ja harventuminen johtuu useimmiten myös kollageenin oman luonnollisen tuotannon puutteesta. Hiusten vahvistuminen ja kasvuspurtti olikin se, jossa tulokset alkoivat näkyä ensimmäisenä, Helena iloitsee.

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

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



— KAUNIS IHO ON LISÄBONUSTA

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

Ihon kiinteytys, joustavuus ja pehmeys helpottavat päivittäisiä kauneudenhoitorutiinejani ja nivelten joustavampi toimivuus antaa minulle vapauden nauttia tanssin iloista, Helena summaa kiiruhtaan jälleen opetustyöhön.

SkinGain on ammattilaisten palkitseva, markkinoiden vahvin ja monipuolisimmin vaikuttava kollageeni -ravintolisä hyvinvointiväyvässä muodossa. Sen ainutlaatuinen yhdistelmä 1. ja 2. tyypin kollageenia

käynnistää tämän tärkeimmän rakenneproteiinin oman muodostumisen. SkinGain vaikuttaa positiivisesti mm. ihoon, hiuksiin, kynsiin ja niveliin. Elimistön luonnollinen kyky tuottaa kollageenia alkaa heikentyä jo 25 vuoden iästä lähtien.



Elämäntilanne NÄKYYY TILILLÄ

Näin kolme erilaista perhettä hoitaa raha-asioitaan arjessa. Lue vinkit parille, uusperheelle ja ruuhkavuosia elävälle.

”Säästötilillä on aina puskurilyllätysten varalle”

”Emme riitele rahasta, mutta käyttötavoista tulee toisinaan sanomista. Minä mietin ruokaostokset tarkkaan etukäteen”, **Saara Mäki-Korte** kuvaa parin eroja.

”Ja minä taas en tiedä mitään ärsyttävämpää kuin ostosten tekemisen kauppalistan kanssa”, **Jari Mäki-Korte** jatkaa.

Raumalaiset Mäki-Kortteet pyörittävät kahden työssäkäyvän aikuisen taloutta, jossa arjen rahankäyttö sujuu ilman haasteita. Molemmilla on vakituinen työ, ja omakotitalon kulutkin ovat aisoissa.

Saaran listaa on kuitenkin syytä noudattaa tai edessä on uusi kauppareissu. Hän nimittäin valmistaa säästösyistä suuria määriä ruokaa ja hyödyntää oman kasvimaan aineksia sekä pakastinta. Jarikin laittaa ruokaa mielellään, mutta eri tavalla: hetkitäisestä mielijohteesta ja miettimättä raaka-aineiden hintoja tai määriä.

Pariskunta ei juuri suunnittele rahankäyttöään, mutta yhteisellä säästötilillä on puskurivarasto yllätysmenojen varalta. Näitä säästöjä tarvittiin viimeksi syksyllä, kun perushoitajana työskentelevä Saara toipui lonkkaleikkauksesta. Pitkällä sairauslomalla parin tulot tippuivat huomattavasti.

”Siirrämme edelleenkin rahaa lainanhoitotilille, vaikka meillä ei ole ollut asuntolainaa enää vuosiin”, Jari kertoo.

Jari vastaa rahaliikenteestä ja katsoo, että kaikki laskut maksetaan ajallaan. Vaikka molemmilla on oma käyttötili, rahat ovat yhteisiä.

Jarin kolmivuorotyö paperitehtaalla mahdollistaa sen, että Saara on voinut tehdä kevennettyä viikkoa.

”Riittää, kun toinen tekee pitkää päivää. Omaisuuden keräämisen sijasta nautimme elämästä.”

Mäki-Kortteet laskevat, että ruoka on yksittäisistä menoista suurimpia. Esimerkiksi juustot verottavat kassaa noin parin sadan euron edestä joka kuukausi. Sitäkin enemmän rahaa kuluu matkustamiseen, sillä kotimaan reissujen lisäksi pariskunta käy vuosittain jossain kaukana.

”Matkakassa kertyy vaivihkaa vuoden mittaan korotetun veroprocentin avulla. Aina joulukuussa saamme tilille seuraavan reissun rahat.”



Saara, 57, ja Jari, 52, Mäki-Korte satsaavat mielellään matkusteluun. Lisäksi kolme koiraa ja kaksi kissaa lohkaisevat taloudesta ison siivun.



4 vinkkiä pariskunnalle

- Laadi tavoitteita. Kun elämäntilanne on vakaa, kerrytä puskuria tai säästä lomamatkaa ja talonrakennusta varten.
- Kysy neuvoa. Kun tavoitteet on laadittu, pankki auttaa suunnitelmien toteutuksessa, kuten oikeanlaisen tilin valinnassa. Vertaile pankkien palvelumaksuja.
- Säästä viisaasti. Säästämis päätöksen jälkeen kannattaa tehdä verkkopankissa jatkuvan säästämisen sopimus tai toistuva maksu. Rahaa karttuu itsestään. Tutustu rahastoihin, joissa rahoilleen voi saada tuottoa lähes riskittömästi.
- Jaa vastuuta. Kulujen seuraaminen ja laskuista huolehtiminen voi olla toiselle puolisolle mieltäisempää kuin toiselle.

”800 euroa ei enää riitä ruokarahaksi”

Tyrnäväläisen uusperheen taloudenpidossa on jämäkkä ote. Vanhemmilla **Sannalla** ja **Tomilla** on omien tilien lisäksi yhteiset ruoka- ja lainanhoitotilit, joihin menee molemmilta

ennalta sovittu summa. Lainanhoitotililtä maksetaan asumisen menot ja ruokatililtä yhteisen elämisen kulut.

”Summat laskettiin kaksi vuotta sitten, kun muutimme yhteen. Nyt ruokarahaa pitää nostaa, koska 800 euroa ei enää riitä. Jo eläinten tarvikeet vievät pari sataa kuussa.”

Rahasta ei tarvitse riidellä, koska kaikesta on sovittu. Talouden tulot muodostuvat Tomin fysioterapeutin yrittäjätulosta sekä Sannan lesken-

eläkkeestä, opiskelurahasta ja osa-aikatyöstä saadusta palkasta.

Yhteisistä menoista ylijäävät rahat kumpikin käyttää itsenäisesti.

”Tämä sopii meille hyvin, koska käytämme rahaa eri tavoin. Minä ostan herkästi vaatteita, Tomilla rahaa jää säästöön”, Sanna hymähtää.

”Raha ei ole toistaiseksi päässyt tekemään pesää. Kaikki menee, mitä tulee”, Tomi puolestaan kuvailee.

”Olemme sopineet, että biologinen

”Epäreilua! on uusperheessä usein kuultu hokema.”



Vaikka rahaa ei ole tuhlettavaksi, Sannan, 35, ja Tomin, 40, uusperhe selviää ennakkosuunnittelun ansiosta hyvin. Lapset Joona, 12, Milla, 12, Kiia-Maria, 10, ja Vilma, 9, saavat kuukausirahaa. Lisää voi tienata tekemällä kotiaskareita.

lähivanhempi vastaa oman lapsensa hankinnoista. Toki lapset vertailevat, mitä kukin on saanut ja uusia housuja tarvitaan helposti samaan aikaan. 'Epäreilua!' hoetaan meillä usein", Tomi ja Sanna toteavat.

Vanhempien päät eivät tällä kuitenkaan käännä, vaan kaikki hankinnat mietitään tarkkaan.

"Jos ylimääräistä jää, se käytetään elämänlaadun parantamiseen. Menemme yhdessä vaikka elokuviin."



4 vinkkiä uusperheelle

- Puhu rahasta. Keskustelu on erityisen tärkeää, jos rahaa on niukasti tai sen käyttötavat eroavat toisistaan.
- Sovi yhteiset, reilut rahankäytön periaatteet. Laittakaa tulot ja menot ylös ja katsokaa, mitkä niistä ovat omia ja mitkä yhteisiä. Näin kuluista ei tarvitse riidellä joka kuukausi.
- Opeta lapsille rahankäyttöä. Lapsen on hyvä nähdä, ettei kaikkea haluamaansa voi saada. Kuukausi- tai viikkoraha ja kodin askareista maksettavat pienet palkkiot kasvattavat lapsista vastuullisia rahankäyttäjiä.
- Varaudu. Tilille on hyvä kerryttää puskuria pahan päivän varalle. Esimerkiksi lainanhoitotilille kannattaa matalan koron aikanaakin siirtää keskivertokoron verran rahaa. Korkojen nousun lisäksi notkahduksia voi tulla esimerkiksi pitkistä sairauslomista tai työtilanteen muutoksista.



”Niukka talous kysyy ennakointia ja improvisointia”

Monica Björkell-Ruhlin ja Rafael Ruhlin arjessa rahalla on iso rooli.

”Ainahan ihmiset hokevat, että raha ei merkitse heille mitään. Näin voi kuitenkin ajatella vain, jos rahaa on riittävästi”, Rafael puuskahtaa.

Kielenkääntäjänä työskentelevä Rafael vastaa Ruhlien taloudesta. Elämäntapavalmentaja ja omaishoitaja Monica puolestaan hoitaa palvelutalossa asuvien vanhempiensa raha-asioita ja setvii Alzheimeria sairastavan äitinsä palvelu- ja byrokraatiaviidakkoa.

”Keskustelen rahasta usein isäni kanssa. Suhteemme siihen on kovin erilainen. Lapsuudenkodissani oli käytössä enemmän rahaa. Toisinaan huomaan, miten vaikea isän on ymmärtää, millaista on elää vähillä varoilla”, Monica kertoo.

Tavanomaisten ruoka- ja asumismenojen lisäksi Ruhlien talouteen vaikuttaa se, että heidän poikansa on erityislapsi. **Mikaelin** kehitysvamma, astma ja infektiokerkkyys aiheuttavat vuodessa useita sairaalajaksoja ja muita yllättäviä menoja. Ne keikuttavat rahatilannetta.

”Pulmat ratkaistaan improvisoiden. Toki yritämme pistää rahaa sivuun aina, kun se on mahdollista. Mutta yllätyksiä tulee”, Rafael sanoo.

Koska Mikael tarvitsee erityishoivaa, vanhemmat eivät ole voineet tehdä töitä täysipäiväisesti.

”Se oli minulle ensin iso shokki. Asioiden märehtimisen sijasta aloin puhua tunteistani. Tajusin, että on eri juttu haluta asioita kuin oikeasti tarvita niitä”, Monica sanoo.

Raha on vaikuttanut Ruhleilla isoihin ja pieniin valintoihin. Muutama vuosi sitten perhe muutti pienempään asuntoon, koska suuren huoneiston sijasta pojalle tarvittiin oma, avara piha.



”Suomalaiset tyytyvät helposti siihen, että näin asiat on aina tehty. Ihmisten pitäisi kyseenalaistaa sekä hoitaa omia asioitaan aktiivisemmin”, Rafael kannustaa. •

”On eri asia haluta asioita kuin oikeasti tarvita niitä.”

4 vinkkiä ruuhkavuosiin

- Valmistaudu muutoksiin ajoissa. Ikääntyvien vanhempien tileille kannattaa hankkia käyttöoikeudet myös lapselle, joka hoitaa päivittäistä rahaliikennettä.
- Mukaudu tilanteeseen. Aina säästöjä ei ole. Etenkin tiukkoina aikoina on mietittävä, mitkä menoista ovat välttämättömiä.
- Hanki joustoa. Luottokortilla voi tasapainottaa talouttaan tilapäisesti tai jakaa ison hankinnan kustannukset pitkälle ajalle.
- Tunnusta tosiasiat. Toisinaan raha-asiat voivat karata hyppysistä

ja esimerkiksi luottokorttilaskuista voi olla vaikea selviytyä. Salaamisen ja häpeilyn sijaan kannattaa olla yhteydessä pankkiin. Silloin voidaan etsiä ratkaisu, jonka avulla tilanne saadaan haltuun.

Vinkit antoi
kehityspäällikkö
Anna
Kurtelius
S-Pankista.



Monica Björkell-Ruhl, 39, Mikael, 8, ja Rafael Ruhl, 44, säästävät rahaa pienillä konsteilla. "Vaatteita hankitaan second hand -liikkeistä, sushi-illallinen valmistetaan kotona, ja sopimusten sisällöt tutkitaan tarkasti."





**Hymy. Yhtä luonnollista
kuin Chiquita.**

www.chiquita.fi

Helmikuun edut

Omistajan S-Edut s. 73-77 | uutiset s. 77

TEATTERI

S-Etu
6 €



KARI SUNNARI

Niin kuin taivaassa Tampereella

- S-Etukortilla **Niin kuin taivaassa** -näytelmän liput 30 e (norm. 36 e) la 27.2. klo 19. Ei Bonusta.

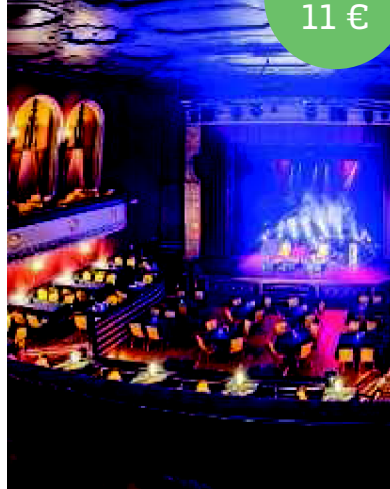
Näytelmä on koskettava ja tunteikas tarina uinuvasta kyläyhteisöstä, joka herää eloon kuorolaulun voimalla.

Tampereen Työväen Teatteri,
Hämeenpuisto 28-32, Tampere.

Liput: Suuren näyttämön vieressä olevasta lippumyymälästä ma-pe klo 12-19, la klo 11-19, 03 217 8222.

Lisätiedot: www.ttt-teatteri.fi

S-Etu
11 €



Maistuva teatterielämys Teatteri STATE:ssa

- S-Etukortilla **Show & Kevyt-dinner** -liput 43 e (norm. 54 e) kevätkaudella Teatteri STATE:n illan esitysten yhteydessä (pl. STATE Stars -viihdekonserdit ja Jääkiekon MM-kisastudio). Ei Bonusta.

Lippu sis. esityksen ja kevytmenun (Oskarin leipä tai lämmin kanasalaatti).

Teatteri STATE, Hämeenkatu 30, Tampere.
Liput: Myyntipalvelu ark. klo 10-17,

029 170 0008,

asiakaspalvelu@teatteristate.com,

www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).

Lippupiste perii hinnastonsa mukaiset palvelu- ja toimitusmaksut.

Lisätiedot: www.teatteristate.com

S-Etu
5 €



Klassikkomusikaali Grease Valkeakoskella

- S-Etukortilla **Grease-musikaalin** liput 29/20 e (norm. 34/25 e) Valkeakosken kaupunginteatterissa to 10.3., 17.3., ke 23.3., 30.3., to 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., ke 27.4. ja to 28.4. klo 19. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Tämä klassikkomusikaali on lukio-opiskelijoiden keskuuteen sijoittuva rakkaustarina. *Grease* sisältää monia vauhdikkaita laulu- ja tanssinumeroita, joista tunnetuin on *Sinut haluan vain*.

Valkeakosken kaupunginteatteri,
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.

Liput: 040 335 7027, ma, ke, pe klo 12-15 ja ti, to klo 12-17.

Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm)

ma-su klo 7-22, Lippupiste lisää hintoihin omat palvelumaksunsa. Ei nettimyynnissä.

Lisätiedot: www.valkeakoskenteatteri.fi

Joensuun kaupunginteatteri esittää

- S-Etukortilla **Kekkonen tulee?** -kansankomedian liput 20 e (norm. 25 e) to 18.2. klo 13 ja 19 sekä pe 26.2. klo 19 Joensuun kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Ei Bonusta.

Kekkonen tulee? kuvaa sitä Kekkonen puutetta, mikä ihmiseen syntyy, kun ahdistaa ja projektit mättävät. Näytelmä katsoo ihmistä ja elämää ymmärtävästi huumorilla.

- S-Etukortilla **Metsäjäntähtäjä** -näytelmän liput 20 e (norm. 25 e) to 3.3., pe 18.3. ja to 31.3. klo 19 Joensuun

kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Ei Bonusta.

Miika Nousiaisen romaaniin pohjautuva *Metsäjäntähtäjä* on lempeän melankolinen komedia ystävydestä alati muuttuvassa pörssikurssien ja rakennemuutoksen ehdoilla pyörivässä YT-Suomessa.

Joensuun kaupunginteatteri,

Kaupungintalo, Rantakatu 20, Joensuu.

Liput: Carelicum palvelut, Koskikatu 5, Joensuu,

013 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi

Lisätiedot: www.jns.fi/kaupunginteatteri

S-Etu
5 €



TEATTERI

S-Etu
3 €



PETRA TIHONEN / ALIAS STUDIO

Pekka Kekäläinen, Matti Leino, Mikko Paananen, Ilkka Pentti, Antti Launonen ja Mika Turunen.

Kuopion kaupunginteatterin helmikuu

- **S-Etukortilla Kun kyyhkyset katosivat -näytelmän liput 27 e (norm. 30 e) ja 13.2. klo 19 Minna-näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Sofi Oksasen koskettava draama kertoo sodan julmuuksien keskelle joutuneista ihmisistä ja heidän inhimillisistä uhrauksistaan ja valinnoistaan, uskollisuudesta ja uskottomuudesta.

- **S-Etukortilla Housut pois -musikaalin liput 36,50 e (norm. 39,50 e) ja 20.2. klo 19 Minna-näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Musikaali on hulvaton selviytymistarina, jossa kuusi työttömäksi jäänyttä miestä keksii itselleen uuden ja perinteistä poikkeavan tavan tehdä rahaa.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.

Liput: Kuopion kaupunginteatterin, Kuopion Musiikkikeskuksen, Kuopio Infon, Sokoksen ja Lippupisteiden kassoilta kautta maan. Etulippuja saa myös verkkokaupasta. Lipun hinnat sisältävät 2 en suuruisen palvelumaksun Teatterin, Kuopion Musiikkikeskuksen ja Kuopio Infon lippukassoilta ostettaessa. Palvelumaksut vaihtelevat ostopaikasta riippuen.

Max 4 lippua/S-Etukortti.

Lisätiedot: www.kuopionkaupunginteatteri.fi, 0600 9 6100 (1,98 e/min+pvm).

MUSIIKKI & TANSSI

S-Etu
2 €



SAULI HEIKKILÄ

Samuelin Poloneesin pelimannien yhteissoitto.

Samuelin Poloneesin 2016 pääjuhla Kokkolassa

- **S-Etukortilla Samuelin Poloneesin 2016 pääjuhlan liput 13/8 e (norm. 15/10 e) su 13.3. klo 14-16 Kokkolasalissa. Ei Bonusta.**

Valtakunnallisen kansanmusiikitapahtuman *Samuelin Poloneesin* pääjuhlassa esiintyvät mm. suuri satapäinen pelimannien yhteissoitto, Kaustisen Purppuripelimannit, Talkoopelimannit Kokkolasta, Mestaripelimannit Taito Saari Vetelistä ja Erkki Lassila Kälviältä, Karlebynejdens Spelmansgille, Keski-Pohjanmaan konservatorion ja Centria ammattikorkeakoulun kansanmusiikin opiskelijoiden yhteissoitto, vuoden nuori pelimanni Hauru, haitarivelho Antti Paalanen ja luomufolk-yhtye ENKEL. Konsertin kesto 2 h väliaikoinen.

Kokkolasalai, Kokkolan kaupungintalo, Kauppatori 5, Kokkola

Liput: Lipputoimisto, www.lipputoimisto.fi, 06 822 9800. Hintoihin lisätään toimitusmaksu: postitse tilattuna 4 e/lähetys, sähköpostiin tilattuna 1,50 e/lippu tai matkapuhelimeen tilattuna 2 e/lippu.

Lisätiedot:

www.kansanmusiikkiliitto.fi/samuelinpoloneesi

S-Etu
2-3 €



Musiikkia Tampereen Työväen Teatterin ravintolanäyttämöllä

- **S-Etukortilla Eva & Manu -duon konserttiliput 10 e (norm. 12 e) ja 12.2. klo 22 TTT-Klubilla. Ei Bonusta.**

Euroopan kiertänyt ja suomalaisen puutaloon asettunut duo on akustisella kiertueella. Luvassa on sympaattinen, tyylikäs, intiimi ja mielenkiintoinen ilta laulujen parissa.

- **S-Etukortilla Joonas Haavisto Quintet In the Spirit of Strayhorn -konserttiliput 12 e (norm. 15 e) ja 27.2. klo 22 TTT-Klubilla. Ei Bonusta.**

Legendaarinen Billy Strayhorn on yksi jazzhistorian merkittävimmistä säveltäjistä. Joonas Haaviston kvintetti luo sovituksillaan uuden näkökulman Strayhornin tunnettuihin helmiin.

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tampere.

Liput: Tampereen Työväen Teatterin lippu-myymälä, Hämeenpuisto 32, ma-pe klo 12-19, la klo 11-19, 03 217 8222.

Lisätiedot: www.ttt-klubi.fi

S-Etu
7 €

Ainutlaatuinen Pori Jazz Kirjurinluodossa

- **S-Etukortilla Pori Jazzin pääkonserttien liput toimituskuluineen alk. 68 e (norm. 75 e) 31.3. saakka. Etuhintaiset liput festivaalin pääkonsertteihin to-la 16.-18.7. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Pori Jazz kerää jälleen ensi kesänä tähti-esiintyjät Porin Kirjurinluotoon. Festivaaleilla esiintyy muun muassa J. Karjalainen laajennetulla kokoonpanolla, johon kuuluvat perusbändin lisäksi torviseko, slide-kitaristi Olli Haavisto ja perkussionisti Abdissa "Mamba" Assefa.



Kirjurinluoto, Pori.

Liput: Ticketmaster Suomi 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), www.lippupalvelu.fi ja Pori Jazzin toimisto, Pohjoisranta 11 D, Pori. Lisätiedot: www.porijazz.fi

MUSIIKKI & TANSSI

S-Etu
3 €



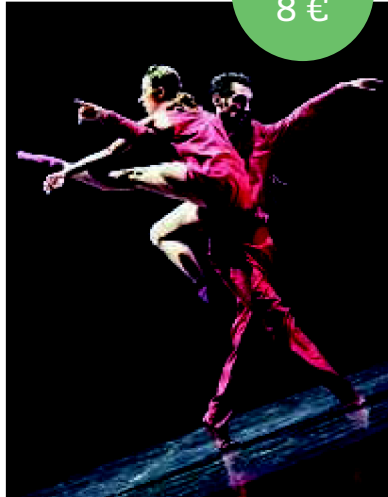
Suuri puhallus Kuopiossa

- S-Etukortilla Kuopion kaupunginorkesterin Suuri puhallus! -konsertin liput 27 e/permanto (norm. 30 e) ja 22 e/parvet (norm. 25 e) to 25.2. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 2 e/lippu. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Johanna Försti ja Mikael Konttinen tulkitsevat yhdessä svengaavan kokoonpanon kanssa menneiden vuosikymmenten klasikoita ja sielukkaita sävelmuistoja iskelmän, soulin, swingin ja big band -musiikin maailmasta. Illan big band -kokoonpanon muodostavat Kuopion kaupunginorkesterin puhaltaajat ja lyöjät yhdessä paikallisten ammattipuhaltajien ja -rytmimuusikoiden kanssa. Lyömätöntä kokoonpanoa luotsaa Sami Ruusuvaari.

Kuopion Musiikkikeskus,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 96 100 (1,98 e/min+pvm), Kuopio Info ja Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), www.lippu.fi
Lisätiedot: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

S-Etu
8 €



NADIR BONAZZI

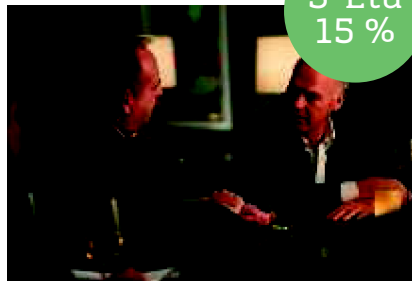
Compagnia Aterballetto
Kuopio Tanssii ja Soi
-festivaalilla

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Compagnia Aterballetto -tanssiesityksen ryhmäliput (min. 20 hlöä) 42 e/hlö (norm. 50 e + myyntipalkkio) 1.-29.2. Ei Bonusta.

Kuopio Tanssii ja Soi -festivaalilla nähdään tänä kesänä ma 20.6. klo 18 ja ti 21.6. klo 21 Kuopion Musiikkikeskuksessa Italian nykytanssin ykkösyryhmä Aterballetto. Ryhmä esittää räjähtävästä liikekielestään tunnetun Andonis Foniadakisin teoksen *Antitesi* sekä kaksi muuta teosta. Kesto väliaikaan noin 110 min.

Kuopion Musiikkikeskus,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: office@kuopiodancefestival.fi,
050 365 6274.
Lisätiedot ja festivaaliohjelma:
www.kuopiodancefestival.fi

S-Etu
15 %



ja luotetuimmista instituutioista. Pääosissa mm. Mark Ruffalo, Michael Keaton ja Rachel McAdams.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

Finnkinon Kuukauden
elokuva: Spotlight

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,93-13,18 e (norm. 10,50-15,50 e) 1.-29.2. Finnkinon teattereista tai verkkokaupassa koodilla helmikuu16. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Tositarina Pulitzerilla palkitusta Boston Globe -lehden reporteritiimi "Spotlightista" ja katoliseen kirkkoon kohdistuneesta tutkimuksesta, joka järjestytti koko Bostonia ja syöksi kriisiin yhden maailman vanhimmista

PERHEILLE

S-Etu
1 €



Saksiniekat rynnistävät
SEA LIFEen

- S-Etukortilla SEA LIFEen verkkokauppaliput aik. 14 e ja lapset 10 e (norm. 15/11 e) helmikuun ajan. Ei Bonusta.

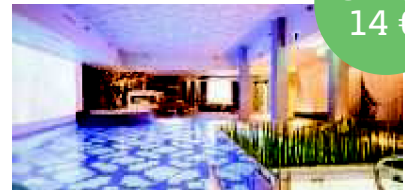
Merimaailman uusi rapunäyttely avaa ovensa 10.2. Näyttelyyn saksaa mitä erilaisimmat saksiniekat ruvasta katkarapihin. Onko oma suosikkisi hurjankokoinen jättiläistaskurapu vai piskuinen puhdistajakatkarapu?

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä myös pelkästään ostoksilla, sisäänpääsymaksua näyttelyyn ei tarvitse maksaa. Cafe Carccila on avoinna aina merimaailman aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoimena: ma-ti ja to-su klo 10-17 ja ke klo 10-19.
Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi

MATKALLE

S-Etu
14 €



Kylpylämatkalle Viroon

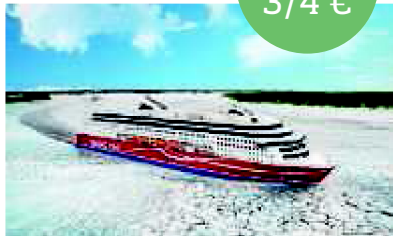
- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka alk. 84 e/hlö (norm. alk. 98 e/hlö) 25.1.-31.5. Viiksi SPA -kylpylässä. Bonusta matkan hinnasta ja laivaostoista m/s Finlandialla.

Matka sis. edestakaiset laivamatkat Hki-Tallinna m/s Finlandialla, 1 yön yöpymisen/2 hh:ssa, hotelliaamiaisen, 3 tuntia SPA18+ -vesi- ja saunoastolla sekä Viiksi SPA -kylpylä- ja saunakeskuksen, uima-altaan ja kuntosalin rajoittamattoman käyttöoikeuden.

Varaukset ja lisätiedot: 0600 04 300 (1,75 e/puh + pvm/mpm) tuotekoodilla VIISCA, www.eckeroline.fi

MATKALLE

S-Etu
3/4 €



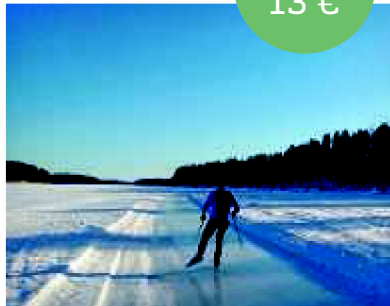
Vuorokauden risteily Turusta

- S-Etukortilla Viking Linen Turku-Tukholma-vuorokauden risteilyn aamulähdöt alk. 21 e/C4-hytti (norm. 24 e/C4-hytti) ja iltälähdöt alk. 40 e/14-hytti (norm. 44 e/14-hytti) 29.2. saakka.
Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. Turku-Tukholma-vuorokauden risteilyn valitussa hyttiluokassa 2-4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti, Viking Linen myyntipalvelu 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com. Tuotetunnus FMIN.

S-Etu
13 €



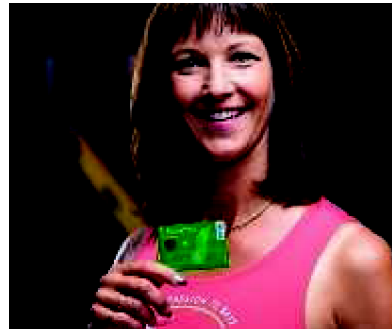
Talvilomalle Mikkeliin tai Savonlinnaan

- S-Etukortilla majoitus alk. 79 e (norm. alk. 92 e) 19.2.-13.3. Original Sokos Hotel Vaakunassa Mikkelissä ja Original Sokos Hotel Seurahuoneella Savonlinnassa.

Hinta sis. aamiaisen ja hotellin asukasauan käytön. Huoneita saatavilla rajoitetusti.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmekatu 9, Mikkeli.
Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Savonlinna.
Savonlinnassa retkiluistelu- ja lumikenkäilyliput erillismaksusta vastaanotosta.
Varaukset ja lisätiedot: www.sokoshotels.fi, varauskoodilla BTALVILOMA

TAPAHTUMAT



EasyFitin asiakasomistajapäivät

- S-Etukortilla kuntoilu veloitusetta EasyFit-liikuntakeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti-ke 9.-10.2. klo 12-18.

EasyFit on liikuntakeskus kaikenikäisille naisille ja miehille. Kaikissa keskuksissa on uudet, turvalliset ja helppokäyttöiset kuntosalilaitteet sekä runsas ryhmäliikuntatarjonta. Asiakkuuden voi valita joko yhteen liikuntakeskukseen (29,90 e/kk) tai kaikkiin Suomen EasyFit-keskuksiin (39,90 e/kk). Aloitusmaksu 29,90 e.

Toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi

S-Etu
1/5 €



Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

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

Helsinki Cardilla voi matkustaa rajoituksetta Helsingin sisäisessä liikenteessä, tehdä ilmaisen kiertoajelun bussilla sekä päästä maksutta kaupungin tärkeimpiin museoihin ja nähtävyyksiin.

Tickets & Tours by Strömme, Matkailu-neuvonta (Pohjoisesplanadi 19) sekä Sokos Hotels -hotellit Helsingissä ja Espoossa sekä Radisson Blu -hotellit Helsingissä.
Lisätiedot: www.helsinkicard.fi

TAPAHTUMAT



LadyLine kutsuu tutustumaan

- S-Etukortilla kuntoilu veloitusetta LadyLine-hyvinvointikeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti-ke 9.-10.2. klo 12-18.

Kotimainen LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskusketju. LadyLineissa voi liikkua turvallisesti joko ohjatusti tai yksin, olipa tavoitteena painonhallinta tai yleiskunnon kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne.

Toimipisteet, ryhmäliikunta-aikataulut ja lisätiedot: www.ladyline.fi

S-Etu
10 €



Ideoita Joensuun Juhla- ja hämmessuilla

- S-Etukortilla Juhla- ja hämmessujen pääsymaksu veloitusetta (norm. 10 e) la 20.2. klo 10-16 Original Sokos Hotel Kimmelissä. **Ei Bonusta.**

Messuilla alan ammattilaiset jakavat vinkkejään häiden, polttarien, syntymäpäivien ja muiden juhlien järjestämiseen.

Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu.
Liput: Paikan päältä.
Lisätiedot: 020 123 4660, sales.joensuu@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi

MUUT EDUT



Hampaat kuntoon Oralissa

- S-Etukortilla hampaiden tarkastus uusille asiakkaille 40 e* (norm. 78,90/81,90 e) 1.-29.2.

Hinta sis. palvelumaksun, mutta ei muita toimenpidekuluja. Ei koske erikois-hammaslääkärin tarkastusta tai konsultaatiota.

Lisätiedot ja ajanvaraus: 010 400 3400, www.oral.fi

*Hinta ilman Kela-korvausta 55,50 e.

UUTISIA



123RF

Lajittelu on ekoteko

Kotitalouksien pakkausjätteiden keräys ja kierrätys siirtyivät alkuvuodesta kaupan ja pakkausalan tuottajien vastuulle koko maassa.

Pakkausjätteiden keräys hoidetaan 1850 Rinki-ekopisteessä, joissa kerätään kartonki-, metalli- ja lasipakkauksia. Lisäksi muovipakkauksia kerätään 500 pisteessä.

Yhä useammassa S-ryhmän toimipaikassa on myös pakkauksille tarkoitettu ekopiste.

"Aikaisemmin myymälöittemme yhteydessä oli noin 200 ekopistettä, muutoksen ansiosta määrä tuplaantuu. On hyvä asia, että keräyspisteitä on siellä, missä ihmisetkin liikkuvat", sanoo SOK:n vastuullisuus-asiiantuntija **Senja Forsman**.

Forsman muistuttaa, että vain oikein lajitellut pakkausjätteet voi käyttää materiaaliksi uusien tuotteiden valmistamisessa.

Lisätietoa ja lajitteluohjeet: www.rinkiin.fi ja www.kierratys.info.

S-Etu
20 %



Ilahduta Suomen Punaisen Ristin ystävänpäiväkortilla

- S-Etukortilla ystävänpäiväkortit (S-Etu) 10,90 e + toimituskulut (norm. 13,60 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Korttipakkaus sis. 8 erilaista postikorttia. Korteissa on valmiina 1. luokan postimaksu maksettu -ikimerkki, joka käy kaikialle maailmassa. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

Tilaukset: www.punaisenristinkauppa.fi, etukoodi MESVMJ3V tilauskuponkiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki. Avoinna ma-pe klo 10-16.

Rosso tukee lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia

Rosso on myöntänyt kymmenelle laadukasta nuorisotyötä tekeväälle yleisurheiluseuralle yhteensä 6 000 euron stipendin ohjaajakoulutukseen ja välinehankintoihin. Tuen avulla yhä useampi lapsi ja nuori pääsee haluamansa harrastuksen pariin.

Stipendin saavat Viipurin Urheilijat, Nokian Urheilijat, Lappajärven Veikot, Raisio Kuula, Pyhäselän Urheilijat, Imatran Urheilijat, Porin Yleisurheilu, Riihimäen Kisko, Kaipolan Vire ja Siikalatvan Urheilijat.

"Rosso haluaa tukea lasten ja nuorten kasvua terveiksi ja hyväkuntoisiksi aikuisiksi. Paikallisen urheiluseuratoiminnan tukeminen tuntuu erityisen hyvältä, sillä monet seuratoiminnassa mukana olevista perheistä ovat tärkeitä asiakkaitamme", kertoo Rosson ketjupäällikkö **Merja Helistö**.



TEKSTI MERJA LAKSOLA
KUVA SOK MEDIA

Omistaja, nyt ääni kuuluviin!

Kymmenessä osuuskaupassa valitaan tänä vuonna uusi edustajisto. Äänestämällä pääset vaikuttamaan oman osuuskauppasi toimintaan.

Edustajisto on asiakasomistajien äänitorvi osuuskaupan hallinnossa. Se tekee päätöksiä ja välittää osuuskaupan johdolle asiakasomistajien ideoita ja toiveita kaupan palveluiden parantamiseksi. Se toimii myös keskustelufoorumina johdon ja asiakasomistajien välillä.

Vähintään kahdesti vuodessa kokoontuvan edustajiston keskeisimpiä tehtäviä on vahvistaa osuuskaupan tilinpäätös ja myöntää vastuuvapaus toimitusjohtajalle, hallitukselle ja hallintoneuvostolle.

Edustajisto valitsee osuuskaupalle hallintoneuvoston, joka valvoo osuuskaupan liiketoimintaa ja päättää toiminnan huomattavasta supistamisesta tai laajentamisesta, vahvistaa strategian sekä valitsee osuuskaupalle hallituksen ja toimitusjohtajan.

Viestinviejä ja vaikuttaja

Osuuskauppa Hämeenmaan edustajiston ja hallintoneuvoston pitkäaikaiselle jäsenelle **Juha Tuomelle** on tärkeää tuoda sanaa kentältä ja päin vastoin.

”Liikun työssäni paljon. Jos tulee tilaisuus, kerron mielelläni osuustoiminta-aatteesta ja siitä, kuinka osuustoiminnallinen yritys toimii. Se ei ole aina itsestäänselvyys”, Tuomi kertoo.

Antoisimmaksi hän sanoo kokevansa työn osuuskaupan hallintoneuvostossa, edustajiston ja hallituksen välissä, etenkin silloin, kun mietitään strategioita.

”Siinä pystyy vaikuttamaan aika perustavanlaatuisiin asioihin.”

Millaiset omistajat, sellaiset edustajat

Edustajisto valitaan vaaleilla joka neljäs vuosi ehdolle asettuneista osuuskaupan jäsenistä eli asiakasomistajista. Jokaisella osuuskaupan asiakasomistajalla on vaaleissa yksi ääni. Äänestää voivat kaikki ennen vaalivuoden alkua osuuskaupan jäseniksi hyväksytyt ja 15 vuotta täyttäneet asiakasomistajat.

Jos sinulla on äänioikeus vaaleissa, saat äänestämisestä tietoa postitse hyvissä ajoin ennen vaaleja. Osuuskauppasi viestittää vaaleista toimipisteissään ja mahdollisesti äänestysalueella ilmestyvissä lehdissä sekä verkossa osoitteessa www.s-osuuskauppavaalit.fi. •

Fakta

Vuonna 2016 järjestetään edustajistovaalit kymmenessä osuuskaupassa: Helsingin Osuuskauppa Elannossa, Osuuskauppa Suur-Savossa, Osuuskauppa PeeÄssä, Osuuskauppa Maakunnassa, Pohjois-Karjalan Osuuskaupassa, Pirkanmaan Osuuskaupassa, Suur-Seudun Osuuskaupassa, Turun Osuuskaupassa, Osuuskauppa KPO:ssa ja Osuuskauppa Varuboden-Osla Handelslagissa.



TOINEN LINSSI NYT 0€

**Kulutonta & korotonta
maksuaikaa jopa 6 kk***



SUOMALAISTA
PALVELUA

Etu koskee uusia silmälas- tai aurinkolasitilauksia voimakkuuksilla. Ei muita alennuksia. Edun arvo 19,50 €–509,50 €. Maksuton näöntutkimus 0 € (norm. 35 €) S-Etukortilla, ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Etu on voimassa 1.2.–28.3.2016. Yksitehosilmäläsiens reunahiontamaksu 80 € ja monitehosilmäläsiens 90 €. *Lue lisää rahoitusratkaisusta silmaasema.fi

RISTIKKO 2

	HEILUTELLA	YLÄVAR-TALOA	TAPPAVAA	LIKKUA HITAASTI	TUMPPI	NIILI?		VALITUSTA PETOJA		DOLLARI
SYDÄMELLISESTI	1									
MUUSIKKO ALLEN				SEKOITA KIISTA				LEIPÄÄN		
VYÖHYKKEIDEN VÄLILLÄ						MONOSELTA				
SÄÄNÄ				VEISTOS	2			ROALD		3
LAUSUA		VEKARASIIALLE TÄRKEÄ				ELÄIMILLE				
								TÄHTI		MUNKEILLA
	EVA		MONEN LASISSA					VIE YLI MEREN		
PRESSA								SPRITE-JUOMASSA NÄHTY		EDUSTAJA SARI 4
USEIN MIELESSÄ 5										
		KÄYTYJÄ		ONGELMATON						
					6	ESIINTYNEEN	KOHTALEE TIUKASTI		LÄHIMPÄNÄ	
RIKASTAVA										
HELPOTTAVA		POSITIIVISIA		KÄRPÄSISTÄ ASTIA					PATRICIA	
PIILOSSA				SOTKUSSA					VEHVI-LÄINEN SAAGIM	
KISU						LAULESKELUA				
	9			KOHDATA				HALLITUKSEN POHTIMA		8



Ratkaisu 12/2015:
Avainsana: KIRKASTUA

Ristikon 12/2015 voittaja:
Ulla Lehmussaari (Joutsa)

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

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

Vastaa 15.2.2016 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
KUVA VILLE KOKKOLA

NINJA SAARISTO-MARTIKAINEN, vuoropäällikkö
Grill it! Koli, Pohjois-Karjalan Osuuskauppa.

”Odotan monojen kopsetta”

”Olen onnekas saadessani työskennellä Kolin mielettömissä maisemissa. Välillä näkymään tottuu, mutta asiakkaat muistuttavat, kuinka hienoa ympärillä on. Paikka on upea kaikkina vuodenaikoina, mutta ruskan jälkeen odotan innokkaasti lumen peittämiä rinteitä ja monojen kopsetta ravintolassa.

Tulin aluksi töihin hotellin puolelle vastaanottoon. Vannoin tuolloin, ettei minusta koskaan tule tarjoilijaa. Muutaman vuoden jälkeen siirryin kuitenkin vähitellen ravintolan puolelle. Vuoropäällikkönä ja esimiehenä huolehdin myös ravintolan taustatöistä, sopivasta miehituksesta ja tiimiläisten hyvinvoinnista.

Asiakaspalvelussa pitää olla pelisilmää. Keran asiakas ei osannut päättää, söisikö muikkuja vai metsästäjänleipää. Ehdotin muutamaa muikkua alkupalaksi ja leipää pääruoaksi. Teot ovat henkilökunnalle pieniä, mutta niillä on valtava merkitys asiakkaalle.

Moni ravintolan työntekijöistä toimii tarvittaessa myös hotellin puolella. Parhaassa tapauksessa kirjaan asiakkaan sisään, myyn hänelle kylpyläliput, palvelen aterioilla ja kysele vielä lopuksi, kuinka reissu on sujunut.”



yhteishyvä

112. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 848 957 (LT 2014)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääälliköt Sanna Suokko ja
Tanja Kallio (opintovapaalla)
Konseptipääällikkö/ruoka Sanna Autio
Vastaava tuottaja Niina Korhonen
Tuottaja Enna Koivunen
Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyyni Maija Owie

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

TOIMITUS ALMA 360

Monimediatauottaja Johanna Flinkkilä
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikot Jere Saarelainen ja Liisa Seppo
Kuvatoimittaja Nea Ilmevalta

Sähköposti etunimi.sukunimi@otavamedia.fi

Kannen kuva Ofer Amir

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 2/2016
REPRO Aste Helsinki Oy

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



Asiakasomistajaposti on pakattu PE-LD-muoviin. Muovi voidaan kierrättää materiaalina tai hyödyntää energiana. Muovin hyötykäyttämömahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

Lehdessä mainittujen tuotteiden valikoimat vaihtelevat toimipaikoittain. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta myymälästäsi.

LUKIJAKILPAILU



TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa, Instagramissa ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Helmikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme kaksi keraamista Muumi-vedenkeitintä. Yhden palkinnon arvo on 99,90 euroa.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

NÄIN VASTAAT:

- **15.2.2016** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2016, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittaja julkaistaan numerossa 4/2016.



Miellyttävän juttu joulukuun lehdessä

Joulukuun suosikkijutussa kolme parisuhdeväkivaltaa kokenutta naista kertoi tarinansa. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Eila Bernström** (Helsinki).



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg**, PL 35, 01531 Vantaa, 010 762 6000
 0530 **Etelä-Karjalan Ok**, PL 27, 53101 LAPPEENRANTA, 010 762 0013
 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok**, PL 70, 60101 SEINÄJOKI, 010 764 9200
 0117 **Helsingin Ok Elanto**, PL 53, 00441 HELSINKI, 010 766 0210
 0637 **Jukolan Ok**, Porokylänkatu 18, 75530 NURMES, 010 763 7505
 0816 **Koillismaan Ok**, Huoparintie 1, 93600 KUUSAMO, 010 763 3115
 0823 **Ok Arina**, Nuottasaarentie 1, 90400 OULU, 044 788 5935
 0122 **Ok Hämeenmaa**, PL 41, 15111 LAHTI, 03 813 0304
 0319 **Osuuskauppa Keskimaa**, PL 176, 40101 JYVÄSKYLÄ, 010 767 3070
 1145 **Ok Keula**, PL 130, 26101 RAUMA, 02 833 0220
 1341 **Ok KPO**, PL 516, 67101 KOKKOLA, 020 780 7065
 0622 **Ok Maakunta**, PL 33, 87101 KAJAANI, 010 763 6020
 0617 **Ok PeeÄssä**, PL 77, 70101 KUOPIO, 010 762 8000
 0524 **Ok Suur-Savo**, PL 1, 50101 MIKKELI, 015 206 2024
 0510 **Kymen Seudun Osuuskauppa**, PL 157, 45101 KOUVOLA, 010 762 4020
 1130 **Pirkanmaan Ok**, PL 130, 33101 TAMPERE, 010 767 0011
 0643 **Pohjois-Karjalan Ok**, PL 102, 80101 JOENSUU, 010 762 2003
 1233 **Suur-Seudun Ok SSO**, Prismantie 2, 24800 HALIKKO, 075 3030 1010
 1146 **Satakunnan Ok**, PL 14, 28101 PORI, 029 009 6000
 1240 **Turun Ok**, PL 186, 20101 TURKU, 010 764 4999

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1326 **Lappajärven Ok**, PL 21, 62601 LAPPAJÄRVI, 06 569 0200

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ, ÅLAND, 018 561 07
 0513 **Haapasaaren Ok**, Haapasaari, 48100 KOTKA, 05 260 0227
 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE, 018 55 485
 1372 **Petsmo Hlg**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
 1346 **Småbönders Hlg**, 68750 SMÅBÖNDERS, 06 867 6639
 1275 **Sottunga Andelshandel**, 22720 SOTTUNGA, 018 55 127

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

Päivitämme S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisterissä olevat osoitteet väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Jos olet tehnyt virallisen muuttolmoituksen maistraattiin eikä sinulla ole väestötietojärjestelmässä voimassa olevaa osoitteenluovutuskieltoa, osoite päivittyy automaattisesti meille eikä erillistä osoitteenmuutosilmoitusta tarvitse tehdä. Muussa tapauksessa ota yhteys S-ryhmän toimipaikkaan. Voimassaolevan osoitteesi voit tarkastaa Omalta S-Kanavalta www.s-kanava.fi.

Paikallisosuuskaupat, jotka eivät kuulu bonusjärjestelmään: Osoitteenmuutokset on ilmoitettava omaan osuuskauppaan (yhteystiedot yllä).

Huomioitava: Yhteishyvän toimitukseen ei voi tehdä osoitteenmuutoksia tai perua asiakasomistajapostia.

Kuukauden lopussa tulevan asiakasomistajapostin osoitepoiminta tehdään jo alkukuusta, joten usein seuraava asiakasomistajaposti tulee vielä vanhaan osoitteeseen.

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 765 858 (0,088 €/min) palvelee kaikissa asiakasomistajapostinne liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20.
 Palautetta voi lähettää www.s-kanava.fi-sivujen kautta.



VILLE RINNE

Rouskis vaan!

Näin tunnistat erilaiset salaattit toisistaan.

Sohvalta lenkipolulle

Opi juoksemaan ja kohota kuntoa neljän viikon ohjelman avulla.

Muistona iholla

Millaisia tarinoita löytyy lukijoidemme tatuointien takaa?

Yhteishyvä 3/2016 ilmestyy 29.2.2016 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyva.fi/live. Maaliskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.



Omistaja, näin hyödynnät etusi käyttäen S-mobiilia!



S-mobiili on osuuskaupan omistajan oma maksuton sovellus älypuhelimiin. S-mobiili pitää ajantasaisten bonustietojesi lisäksi sisällään koko joukon rahanarvoisia omistajan etuja juuri sinulle. Liikuitpa missä päin Suomea hyvänsä, sovellus kertoo lähellä olevat S-ryhmän toimipaikat. Niiden S-mobiilissa tarjoamat vaihtuvat kampanjaedut kannattaa ehdottomasti käyttää hyväksi. S-mobiilissa ovat myös ostostesi takuukuitit sähköisinä aina tallessa ja mukana, kun niitä tarvitaan.

Ota nyt käyttöön puhelimesi sovelluskaupasta mainio S-mobiili!