

4 | 2023

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

yhteishyvä

**Muotisuunnittelija
Katri Niskanen sanoo
pikamuodille ei**

**Karjalanruusut
kukkivat jouluisissa
maakuntasukissa**

**Jani Toivola:
"Kannamme
kansakuntana
puhumattomuuden
taakkaa"**

MODERNI MAAJUSSI

ANTTI KARTANO, 29, ON YLPEÄ
JUURISTAAN. HÄN VILJELEE
KYSYTTYÄ PUHDASKAURAA
JA USKOO TULEVAISUUTEEN.



S-Etukortilla

0€

Hinta ilman
S-Etukorttia 4 €



Osallistu Arabian juhlavuoden keräilykampanjaan.

Osta Arabian tuotteita ja lunasta
kerätyillä pisteillä palkintoja.

Arabia
150



Kampanja on voimassa
31.12.2023 asti.

arabiakeraily.fi

TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin



34

Katri Niskanen haluaa tehdä pitkäikäisiä ja kestäviä vaatteita.

12

YLPEÄSTI ISÄNTÄ

Vierailimme nuoren maanviljelijän Antti Kartanon tilalla. Hänen työhönsä kuuluu jatkuva jännitys sadon onnistumisesta.

26

LINJA-AUTOSSA ON TUNNELMAA

Mikkiläiset jääkiekkojuniorit matkaavat tuhansia kilometrejä pelaamaan ympäri Suomen.

28

"KEIKKATYÖSSÄ KERTYY UNIVELKAA"

Päiväunet ovat luksusta Portion Boysin Tiina Forsbylle.

34

MUODIN HUIPULLA

Muotisuunnittelija Katri Niskanen alkoi ommella jo viisivuotiaana.

41

IHAILUA, KIITOS!

Huomiota rakastava Romeo-koira nautti hotelliyöstä Helsingissä.

42

KOSMETIIKKAA LÄHILUONNOSTA

Lumene on kosmetiikan kierto-talouden pohjoinen edelläkävijä.

44

"VAIKENEMINEN EI OLE VAIHTOEHTO"

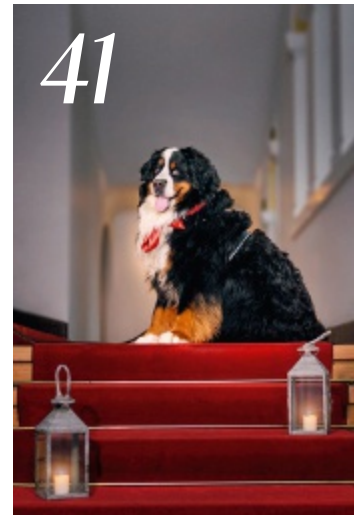
Jos itselle tärkeät asiat joutuvat tallotuiksi, on avattava suu, sanoo Jani Toivola.

48

ONKO KAIKILLA VARAA SYÖDÄ HYVIN?

Tutkijat selvittävät, miten inflaatio vaikuttaa suomalaisten ruokaostoksiin.

41



VAKIOSIVUT

- 9 Lukijoilta
- 11 Ihmisten ilmoilla
- 23 Lukupiiri
- 33 Kähkönen
- 96 Vilauta vihreää korttia
- 99 Ristikko
- 100 Hyvä päivä

Kannen kuva Aleksii Poutanen



Kun maanviljelijä Antti Kartano avasi viljavarastonsa oven, valokuvaaja Aleksii Poutanen sanoi heti, että tässä kuvaamme kannen. Valaisimme 44 000 kiloa kuivattua kauraa värillisillä led-sauvoilla, jotta saimme luotua kuvaan futuristisen tunnelman, joka resonoi Antti Kartanon ajatusten kanssa. Kartano on toiveikas ja uskoo, että suomalaisella maanviljelyllä on edessään valoisa tulevaisuus.



- 50 LIHOMISEN PELKO**
Hyväksyvät ihmissuhteet voivat pelastaa haitalliselta laihduttamiselta.
- 54 JOULU LAINARAHALLA**
Kuinka kalliiksi tulee jouluostosten maksaminen luottokortilla?
- 58 ROMANTTISET KAKKOSHÄÄT**
Elisa ja Mika Einto maksoivat Bonuksilla häänsä ja häämatkansa.
- 60 JUHLAKAUDEN KAPSELIT**
Kapselivaatekaappi helpottaa juhlapukeutumista.
- 66 JOKO TEILLÄKIN ON KÄYNYT PAKASTUSEMÄNTÄ?**
1970-luvulla vain joka kymmenennessä kotitaloudessa oli pakastin.
- 70 KARAOKEA, KYLPEMISTÄ JA KIINALAISTA RUOKAA**
Luokkasen pariskunnan meno-jalkaa vipatti, kun he pääsivät vauvavapaalle.
- 72 "TYTÖT JA NAISET PYSTYVÄT MIHIN VAIN"**
Joudi Chikho astui päiväksi SOK:n pääjohtajan saappaisiin.
- 76 UPEIMMAT HOTELLIBAARIT**
Baaritiskien takaa löytyy paitsi trendikkäitä juomia myös kiinnostavia tarinoita.



- 91**
Pohjois-Karjalan sukkia koristavat alueen maakuntalintu ja -kasvi.
- 78 PALUU LAPSUUTEEN**
Valokuvaaja Aki-Pekka Sinikoski ikuisti lapsuuden harrastuksensa uudelleen löytäneitä suomalaisia.
- 86 ÄIDIN SINAPPIA HOTELLIVIERAILLE**
Aamiaishoitaja Satu Nuppola haluaa aamiaispöytään paikallisuutta.
- 88 JUHLAN TAIKAA PURKISTA**
Ripaus dramatiikkaa sopii juhlemeikkiin.
- 91 JOULUN VÄREJÄ PUKINKONTTIIN**
Pohjois-Karjalan maakuntasukkiin varressa kukkuu käki.
- 94 TÄHTITAIVAAN LOISTOA**
Peurat ja tähdet houkuttelevat Ville Levijärven Sipoonkorven kansallispuistoon.



78
Alisa Aarniomäki aloitti uudelleen keppihevosharrastuksen.

Philadelphia juustokakku

PHILADELPHIA × KIM MIKKOLA

Ainekset:

200 g LU Bastogne keksimuruja
60 g Muscovado sokeria
100 g Sulatettua voita
300 ml Vispikermää
600 g Philadelphia Original tuorejuustoa
100 g Kidesokeria
60 g Creme fraichea tai smetanaa
2 rkl Sitruunamehua
1 rkl Viisi maustetta (siivilöitynä)
3 Liivatelehteä



Valmistus:

Vuoraa irtopohjavuoka leivinpaperilla tai/ja voitele vuoka.

Liota liivatelehdet. Sekoita keksimurut, muscovadosokeri ja voi keskenään. Kaada seos irtopohjavuokaan ja painele hyvin tiukasti pohjalle ja reunoille aina puoliväliin asti.

Pakasta vähintään 10–20 minuuttia.

Lämmitä 50 ml kermaa ja lisää siihen viismauste ja liivate.

Sekoita tasaiseksi. Käytä käsivatkainta tai gleiskonetta sekoittaaksesi; Philadelphia, sokeri, smetana ja sitruunamehu keskenään.

Lisää kerma ja kerma-gelatiini-mausteseos.

Vatkaa pehmeäksi vaahdoksi. Kaada seos irtopohjavuokaan. Anna kakun tekeytyä jääkaapissa 6–8 tunnin ajan.

Voit päällystää kakunbtuorejuustokuorrutuksella:

120 g pehmennettyä voita

200 g Philadelphia tuorejuustoa

vaniljauutetta ja

500 g tomusokeria.

Sekoitetaan käsivatkaimella tai gleiskoneella

vähintään 3 minuuttia täydellä voimalla.

Kuorruta. Anna levätä vielä 30–60

minuuttia kylmässä.

Tarjoile ja nauti!



PHILADELPHIA

yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö

Satu Savela

Tuottaja, ruoka

Sanna Autio

YHTEISHYVA.FI:

Vastaava tuottaja

Päivi Paulavaara

Sometuottaja

Suvi-Päivikki Jänkälä

TUOTANTOKUMPPANIT

AD

Markus Frey, Kubo

Graafikko

Arja Karjula,

Aste Helsinki

Tuottaja

Iina Kansonen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

MEDIAMYYNTI SOK

Smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

yhteishyva.toimitus@sok.fi

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

119. vuosikerta

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1732 092 (Media

AuditFinland, 2022)

Aikakausmedia ry:n jäsen



Yhteishyvä-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Vuoden 2024 ilmestymispäivät ovat 10.2., 10.5., 10.8. ja 10.11.

Yhteishyvää voi lukea näköislehtenä osoitteessa: yhteishyva.fi/nakoislehti

Yhteishyvän sisältöjä voi lukea myös osoitteessa yhteishyva.fi

PHILIPS

OneBlade

TRIMMAA, RAJAA & AJELE

Vain yksi laite kaiken pituisille karvoille kasvoissasi



QP2724/20

29⁹⁵



Uutuus

5-in-1
kampa

PRISMA

**SANNA
SUOKKO**

on Yhteishyvän
päätoimittaja, jonka
mielestä rohkeus
on sitä, että toimii
pelosta huolimatta.



Kukoista siellä, minne Jumala on sinut istuttanut. Tätä kaunista ja alun perin arabiankielistä ajatusta siteeraa yksi lehteen haastatelluista nuorista. Hän on vantaalainen

Joudi Chikho, jolle SOK:n pääjohtaja

Hannu Krook luovutti lokakuussa päiväksi paikkansa osana lastenoikeusjärjestö Planin #GirlsTakeover-tempausta.

Chikhon matka sodan jaloista Syyriasta Suomeen on vaatinut paljon. Perhe joutui asumaan eri maissa, kunnes onnistui lopulta yhdistymään Suomessa kolme vuotta sitten.

Chikhon sanoma on tärkeä: on jokaisen velvollisuus edistää tasa-arvoista, monimuotoista yhteiskuntaa. Suomea pidetään tasa-arvon mallimaana, mitä se monilta osin onkin. Tehtävää riittää silti. Esimerkiksi S-ryhmän 40 000 työntekijästä valtaosa on naisia, ja meitä on myös esihenkilöinä ja johtoasemissa, mutta ylin johto koostuu pääosin valkoihoisista pukumiehistä.

POSITIIVISTA ROOLIMALLIA näyttää myös kansijuttumme nuori pohjalainen isäntä **Antti Kartano**, neljännen polven maanviljelijä. Hän oli mukana talon töissä jo pikku-poikana. Nyt Kartano viljelee sukunsa maita kasvattaen puhdaskauraa eli gluteenitonta

viljaa, tuota trendikästä raaka-ainetta ja keliakikoiden pelastajaa.

Kuluneet vuodet ovat olleet maanviljelijöille vaikeita, mutta Kartano katsoo tulevaisuuteen luottavaisesti ja ratkaisuja hakien. Hän käärii hihansa joka päivä, jotta suomalaiset saisivat puhdasta kotimaista ruokaa jatkossakin. Kartano on hakenut oppia Tulevaisuusvalmennuksista, joiden ideoinnissa ja rahoittamisessa S-ryhmä on alusta alkaen ollut mukana.

NÄMÄ TARINAT ovat loistavia esimerkkejä myös siitä, miten osuuskaupparyhmä vaikuttaa suomalaisessa yhteiskunnassa. On kuunneltava herkillä korvalla sitä, miten meillä maana menee. Pidämme osaltamme huolta Suomesta ja suomalaisista, täällä syn-tyneistä ja tänne matkojen takaa tulleista.

Tulevaisuus ei voi levätä vain nuorten ihmisten harteilla. Se tehdään yhdessä joka päivä. Kokemus elämän merkityksellisyydestä ei yleensä synny omaan napaan tuijottamalla. Merkitys syntyy, kun kykenee näkemään itsensä osana jotain suurempaa.

yhteishyvä *ilmestyy* vuonna 2024

10.2. | 10.5. | 10.8. | 10.11.

Nouda omasi
myymälästä tai
tilaa verkko-
kaupasta.

parodontax

TERVEIDEN IKENIEN PUOLESTA

HALEON

Vuotavatko ikenesi verta hampaita harjattaessa?
Se voi olla merkki alkavasta iensairaudesta.
parodontax auttaa pysäyttämään iensairauden
etenemisen ajoissa.*

Ota hammastahna ja suuvesi osaksi
päivittäistä suunhoitorutiinia!



*kaksi kertaa päivässä yhtäjaksoisesti käytettynä
parodontax-hammastahnat ovat CE1639-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita. Lue käyttöohjeet.
Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2023 Haleon-konserni tai
lisenssinhaltija. 10/2023, PM-FI-PAD-23-00026



3/2023

Lukijoiden suosikit top 3

1. Ompelemalla parempi huominen
2. "Koulumaailmaan pitäisi viheltää uudistustauko"
3. Mutkaton ja mukava suomalainen

"Vaatteiden eettisyys ja alkuperä kiinnostavat todella! Mielenkiintoinen reportaasimatka vaatteiden alkulähteille." **Hanna Roihuvaara, Littoinen**

"Silmiä avaava juttu. Harvoin tulee ajateltua niitä ihmisiä, jotka ovat valmistaneet vaikka ylläni olevan paidan. Onneksi vastuullinen kuluttaminen on nyt myötätulessa ja myös tuotteen laatua ja pitkää käyttöikää osataan arvostaa." **Marja-Leena Sutinen, Kaavi**

"On hyvä, että puhutaan myös opettajien ja koululaisten uupumisesta. Siihen ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota." **Seija Kristiina Saukkonen, Helsinki**

"Hyvin kiinnostava artikkeli perinteisestä suomalaisesta yrityksestä, joka keskittyy laadukkaisiin vaatteisiin." **Anneli Kotamäki, Turku**



Kuva Getty Images

"H. C. Andersenin satukirja, jonka sain 5-vuotiaana vanhemmilta. Varsinkin isäni luki sitä minulle ennen kuin opin itse lukemaan. Kirja on minulla edelleen. Se on kulkenut mukana 57 vuotta." **Eija Välipirtti**

"Joulupukki toi minulle sakset, jotka olivat ihmeellisesti kadonneet kodistamme. Alle kouluikäinen poikani oli paketoitunut ne minulle." **Tarja Pakarinen**

"Itse tehdyt lahjat ovat parhaita. Lapsen lapsen tekemä kortti on rakas lahja." **Petteri Mononen**

"Lapseni, joka syntyi aatonaattona. Oma pikkutonttuni. Vaikka vietin sen joulun sairaalassa, oli siinä jotain joulun taikaa." **Sini Soivanen-Halmetoja**

"Käkikello, jonka sain kai isältäni kamariin, jossa nukuin. Olihan mukava nukkua, kun käki kukkui joka tunti. Voi sitä kukkumisen määrää keskiyöllä!" **Tuula Lotvonen**

"50-luvulla maaseudulla ei ollut kaupakeskuksia eikä juurikaan muita kuin itse tehtyjä lahjoja: sukkaa, lapasia ja itse nikkaroituja leikkikaluja. Kerran sain kuitenkin ison, kauniin paketin kummeiltani. Paketissa oli suuria, punaisia, ulkomailta tuotuja omenia. Olin innoissani, sillä en ollut koskaan nähnyt sellaisia. Pettymys oli valtava, kun paljastui, että omenat olivat paleltuneet. Siat saivat siis hyvän jouluaterian." **Hilkka Varonen**

"Van Halenin C-kasetti, kun olin toivonut Jon Bon Jovia." **Karoliina Martiskainen**

täggää kuvasi
#yhteishyvä

Instagram

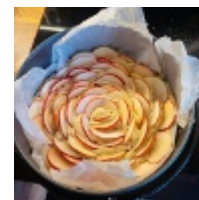
Yhteishyvän reseptit ja ohjeet inspiroivat



@hannekorhonen neuvoi Lapin maakuntasukat varpaita lämmittämään.



Juustosarvet pyöräytti iltaherkuksi Yhteishyvän ohjeella @niinasho.



Kauniin omenakakun resepti innosti @finallytherightone:n leipomaan.



@hemmapetra valmisti halloumi-pinaattiunimunkkaan päivälliseksi.

NOPEA HELPOTUS TUPAKAN JA NIKOTIININ HIMOON

 **nicorette**
saavuta jotain suurenmoista

Suomen ostetuin
lääkepurukumimaku*

*Lähde: YTD 28092023, IQVIA, OTC, EPH N7B ANTISMOKING PRODUCTS, EUR, PACKS, UNITS

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. FI-NI-2300131 09/2023
© McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy



IHMISTEN ILMOILLA

Mitä tapahtuu hotelli- ja ravintolamaailmassa?

tekstit **YHTEISHYVÄN TOIMITUS** kuvat **SOK** ja **MINNA KURJENLUOMA**



Uusi hotelli laatutietoiselle

RADISSON RED -hotelli avasi ovensa Helsingin Kaisaniemenpuiston laidalla lokakuun lopulla. Hotellin rento palvelu ja urbaani tyyli puhuttelevat kansainvälistä, trenditietoista ja korkeaa laatua arvostavaa asiakaskuntaa. Sisustuksessa on satsattu designiin ja taiteeseen.

Radisson RED Helsingin yleiset tilat ja deli-tyyppinen ravintola ovat kaupunkilais-

ten sosiaalisia kohtaamispaikkoja, joissa voi sekä pitää hauskaa että tehdä töitä.

Korkeatasoisen Radisson RED -ketjun hotelleja on avattu viime vuosina ympäri maailmaa – viimeisimpänä muun muassa Madridiin ja Tbilisiin.



LUE UUTUUSHOTELLIN ESITTELY
osoitteessa yhteishyva.fi

FAKTA

S-ryhmän ketjuravintoloissa myytiin vuonna 2022 lähes

200 000

glögiannosta. Se on noin 45 000 litraa glögiä.

Lähde: S-ryhmän data



Heymolle menestystä design-kilpailussa

ESPOON HEYMO 1 by Sokos Hotels on valittu ainoana suomalaisena jatkokon Dezeen Awardsissa, jossa palkitaan maailman parhaita arkkitehtuuri-, muotoilu- ja sisustusratkaisuja. Raikkaasti sisustettu Heymo yhdistää automatisoidun ja ihmisläheisen hotellikokemuksen. Hotellissa on hyödynnetty runsaasti älyteknologiaa.

3x

JOULULOUNAS



HOTELLI TORNI, HELSINKI

Alku- ja jälkiruoat ovat tarjolla herkullisessa buffettissa, ja pääruoka valitaan kolmesta maukkaasta vaihtoehdosta. Tarjolla 15.11.–21.12.



RADISSON BLU MARINA PALACE, TURKU

Joululounasta tarjoillaan perinteisesti hotellin toisessa kerroksessa, juhlerakroksen Kristallisalissa 12.–15.12. ja 18.–20.12.



SOLO SOKOS HOTEL SEURAHUONE, LAHTI

Perinteinen joululounas katetaan toisen kerroksen juhlatiloihin maanantaista perjantaihin 12.–22.12.

Ylpeästi isäntä

Kuluneet vuodet ovat kurittaneet suomalaisia ruoantuottajia. Antti Kartano, 29, on pohjalainen isäntä neljännessä polvessa. Hän käärii hihansa joka päivä, jotta suomalaiset saisivat puhdasta kotimaista ruokaa jatkossakin.

teksti MAARIT RASI kuvat ALEKSI POUTANEN



"Uskoa tulevaisuuteen pitää olla, vaikka takana olisi kuinka huono vuosi", sanoo isokyröläinen isäntä Antti Kartano.



”**M**ieli synkkenee samaa tahtia sään kanssa”, sanoo **Antti Kartano**. Kullanvärisen pellon laidalla seisoo vakava mies. Aurinko pilkistää ujusti taivaanrannasta, mutta kauempana jyrisee ukkonen.

On elokuun loppu. Sateet ovat tulossa.

Maatilan isäntä Kartano aloittelee työpäiväänsä Etelä-Pohjanmaalla, Isossakyrössä.

Viljelijä astuu sisälle traktoriin, jossa kuulee vaivatta radiolähetyksen. Uutiset kertovat, että koko sato on uhattuna.

Navakka tuuli ja runsaat sadekuurot piiskaavat peltoja liki taukoamatta. Jos sateet vielä jatkuvat, Kartano ei pääse korjaamaan viljaa.

Kartano odottaa ja odottaa. Pitkän ja raamikkaan miehen kulmat ovat huolestuneessa kurtussa. Parta peittää alaspäin kääntyvät suupielet.

Nämä ovat hetkiä, jolloin muutoin rauhallinen mies tuntee hermostuvansa.

”Riskit kasvavat päivä päivältä. Jos sateet jatkuvat, on mahdollista, että ylivalmis vilja varisee maahan”, Kartano kertoo.

Lopulta Pohjanmaalla sataa useamman viikon putkeen.

Sukutilan jatkaminen on ylpeydenaihe

Antti Kartanon maatila solisevan Kyröjoen äärellä näyttää kauneimmillaan maalaukselta: syyskuussa vilja puskee maasta lämpimän okran väreissä ja taivaanranta loimuaa purppuraa.

Täällä sitä kasvaa, puhdasta suomalaista ruokaa.

Kun Venäjä hyökkäsi Ukrainaan, suomalaisille tuli hätä. Huolia oli monenlaisia, ja yksi niistä koski huoltovarmuutta. Suomalaiset olivat huolissaan siitä, pystytäänkö Suomessa kasvattamaan ruokaa kansalaisten tarpeisiin.

Samalla yleinen puhe maanviljelystä muuttui.

Ongelmien sijaan sekä poliitikot että kansalaiset alkoivat korostaa maanviljelyksen arvoa.

Kartano viljelee pelloillaan puhdaskauraa eli gluteenitonta viljaa. Sille on tarvetta, sillä keliakiaa sairastaa 40 000 suomalaista. Gluteenittomien tuotteiden myynti on kasvanut pelkästään S-ryhmän ruokakaupoissa keskimäärin kolmen prosentin vuosivauhtia.

Kaura on muutenkin trendikästä, Kartano huomauttaa.

”Liha ei ole tällä hetkellä muodissa, joten korvaavat tuotteet ovat viime vuosien nousutrendi”, hän sanoo.

Viljeltävää pinta-alaa Kartanolla on 120 hehtaaria, mikä vastaa 119 jalkapallokenttää.

Puolet pelloista on miehen omia, puolet vuokramaita. Nuori viljelijä on lunastanut isänsä molempien vanhempien sukumaat itselleen. Suku on viljellyt täällä maata neljän sukupolven ajan, 1900-luvun alusta alkaen.

”Olin talon töissä mukana jo pikkupoikana. Mistan, miten kamalalta tuntui, kun puinti alkoi, mutta minun piti palata kouluun ja läksyjä tekemään.”

Vanhemmille oli selvää, että sukutilan jatkaja olisi perheen ainut poika. Kartanolla on sisko, jota maanviljelys ei ole samalla tavalla kiinnostanut. Lukion jälkeen Kartano hankki kyllä viljelijän ammattia tukevan rakennusinsinöörin koulutuksen, mutta jo koulussa hän tiesi, että palaa takaisin kotitilalleen.

Enää Kartanon ei tarvitse seurata puintia sivusta. Maatila on nyt hänen ja hänen isänsä **Keijo Kartanon**, 54, yhteinen maatalousyhtymä. Isä on muualla töissä, mutta auttaa poikaansa etenkin sesonkiaikoina.

Tilan entinen ja nykyinen isäntä kinastelevat välillä siitä, miten asiat tulisi hoitaa. Loppujen lopuksi seesteinen Antti ja temperamenttisempi Keijo-isä ymmärtävät, että jokainen sukupolvi tekee työt eri tavoilla.

”Sukutilan jatkaminen on minulle ylpeydenaihe. Pitää antaa arvoa sille, mitä tekee ja muistaa, mistä on lähdetty. Juuret ovat pitkät”, Antti Kartano sanoo.

”Epävarmuus pelottaa nuoria”

Nuori maatilayrittäjä on Suomessa harvinaisuus. Tilakoot ovat kasvaneet, mutta jatkajaa on usein vaikea löytää perhepiiristä.

Isossakyrössä tämän näkee, kun katsoo autiotuneita pihapiirejä. Siellä täällä on pihvoja, joita ei hoida enää kukaan.

Pakon edessä moni maatilayrittäjä joutuu kipeän →

A man with a beard and a backward cap is leaning on a metal railing in a workshop. He is wearing a grey sweatshirt with a small logo on the chest. The background is a blurred workshop with various tools and equipment. The lighting is dramatic, with a strong blue/cyan light from the left and a warm orange/red light from the right, creating a high-contrast effect on his face and clothing.

"OLIN MUKANA
TALON TÖISSÄ JO
PIKKUPOIKANA."



paikan eteen. Jos oma lapsi ei jatka tilaa, viljelijä joutuu laittamaan peltonsa vuokralle tai lopettamaan toimintansa. Samalla katkeaa kenties pitkään sukuperinne.

Epävarmuus, se pelottaa nuoria, Antti Kartano arvelee.

”Kun opiskelet ammatin ja löydät hyvän työpaikan, siinä on varma tulo ympäri vuoden. Maatila-yrityksissä pitää sitoutua eri lailla”, hän sanoo.

Viime vuodet ovat olleet viljelijöille erityisen raskaita: viljelyn tuotantokustannukset ovat yllättäen nousseet, mutta sadosta saatu hinta on vaihdellut maailmanmarkkinahintojen mukaan.

Ukrainan sota nosti energian ja polttoaineiden hinnat hetkessä pilviin, ja esimerkiksi maanviljelyk-

sessä tarpeellisten lannoitteiden hinnat yli kolminkertaistuivat.

Kartanokin odotteli lannoitteiden hintojen laskua, mutta antoi lopulta periksi ja maksoi niistä kalliisti.

”Korvien väli petti, kun alkoi tulla uutisia, että saako lannoitteita lainkaan”, viljelijä muistelee.

Mennyt ajanjakso oli viljelijöille todella vaikea, sanoo Luonnonvarakeskuksen tutkimuspäällikkö ja erikoistutkija **Hanna-Maija Karikallio**. Hänen mukaansa viljelijöillä ei ollut puskuria hintasokkia varten.

Kun Ukrainan sota nosti lannoitteiden, energian ja polttoaineen hintoja, viljelijälle viljasta maksettava korvaus nousi viiveellä. Lopulta tilanne helpotti,



Kartano viljelee tilallaan muun muassa puhdaskauraa eli gluteenitonta viljaa. Sille on tarvetta, sillä keliakiaa sairastaa 40 000 suomalaista.

ainakin hetkeksi. Viljan tuottajahinta nousi viime vuoden lopussa lähes kolmanneksen edellisvuoden vastaavaan aikaan verrattuna.

Vuonna 2023 viljan tuottajahinnat laskivat jälleen. Tälläkin kertaa hintoihin vaikutti Ukraina. Maata pidetään Euroopan vilja-aittana, josta lähtee viljaa esimerkiksi Afrikkaan, jossa sitä kipeästi tarvitaan. Tänä vuonna niin sanottu Mustanmeren viljasopimus päättyi, minkä takia viljaa ei saada kuljetettua kauemmas. Kun viljaa jää valtavat määrät Euroopan markkinoille, tarjonnan kasvaessa viljelijöille maksettava hinta laskee.

Merkittävä syy hintojen laskuun oli myös maailmanlaajuisesti erittäin hyvä viljasato.

Heikot yrittäjätulot eivät kuitenkaan kytkeydy

”KORVIEN VÄLI PETTI, KUN ALKOI TULLA UUTISIA, ETTÄ SAAKO LANNOITTEITA LAINKAAN.”

vain poikkeusvuosiin, vaan kannattavuus on laskenut myös hyvinä aikoina.

Puhdaskaura ei vielä elätä täysin

Luken tuoreen ennusteen mukaan vuonna 2023 maatilojen keskimääräinen yrittäjätulo tulee olemaan 16 500 euroa. Osittain kutistuneet yrittäjätulot selittyvät sillä, että tilastoissa mukaan lasketaan myös pienet yritykset, joille yrittäminen on osa-aikaista tai harrastus. Sitä, miten Antti Kartanon kaltaisilla päätoimisilla maatalousyrittäjillä menee, tilastot eivät kerro.

Kuva maatalousyrittäjien todellisesta taloudellisesta tilanteesta on siis sumea, sillä tutkijoilla ei ole tarvittavaa dataa tarjolla, Karikallio huomauttaa. Hän harmittelee, ettei tutkijoilla ole mahdollisuuksia tarkastella erikseen vaikkapa päätoimisia maataloja tai tietyn liikevaihtorajan ylittäviä tiloja.

Erikoistutkija kuitenkin korostaa, että Suomessa on myös monia hyvin menestyviä tiloja.

Kartanon tavoitteena on olla yksi niistä. Viljelijä pyrkii siihen, että saisi viljanviljelystä yhdeksän kuukauden palkan. Kolmen kuukauden palkan Kartano saa tekemällä töitä seudun muille viljelijöille. Hän muun muassa levittää lähipelloille apulantaa ja kylvää kerääjäkasveja.

”Olen investoinut rajusti parina vuonna ja joutunut ottamaan lainaa. Toivottavasti saisin pian työmäärää vastaavan palkan”, Kartano sanoo.

Maatalousyrittäjien talouteen vaikuttaa muun muassa kustannusten, tukieurojen, sadon suuruuden ja maailmanmarkkinoiden lisäksi tietenkin ruoan hinta. Siitä hinnasta, jonka kuluttaja vaikkapa kaurahiutalepaketistaan maksaa, vähennetään vielä esimerkiksi teollisuuden ja kaupan osuus.

Pellervon taloustutkimus ja Luonnonvarakeskus julkaisivat vuonna 2018 tutkimuksen, jossa on tarkasteltu elintarvikkeiden hinnanmuodostusta maito-, liha- ja viljatuotteiden osalta vuosina 2008, 2012 ja 2016. Ruoan hinta laski vuosina 2012–2016. Tutkimuksen mukaan tuottajille ja kaupalle jäi yhä pienempi siivu ruoan hinnasta. Teollisuus sen sijaan piti euromääräisen osuutensa ruoan hinnasta ennallaan.





Viljan matka ruokapöytään oli tänä vuonna poikkeuksellisen vaikea. Puinti viivästyi sateiden takia. Lopulta Antti Kartano sai kaurasta tavanomaisen sadon.

Maataloustukien kokonaissumma on jonkin verran kasvanut. Maatalouden tukia maksettiin viime vuonna noin 2,13 miljardia euroa. Suurin osa niistä oli viljelijätukia, joita maksettiin noin 1,9 miljardia euroa. Tuen mediaanimäärä saajaa kohti oli viime vuonna noin 15 500 euroa ja vuonna 2021 noin 14 400 euroa. Tämän taustalla on se, että maatilojen määrä on vähentynyt ja koko kasvanut.

Kartano arvioi saavansa tukia 70 000–85 000 euroa vuodessa.

”Pelkästään lannoitekustannukset ovat summasta yli puolet”, viljelijä sanoo.

Puintiaikaan unet jäävät vähiin

Syyskuun puolivälissä Antti Kartanon tappiomieliala on muuttunut hienoiseksi toiveikkuudeksi.

Myös sää näyttää poutaiselta, joten Kartano pääsee vihdoin käynnistämään puimakoneen. Kunhan isä ja poika jaksavat painaa pitkää päivää, sadosta voi tulla keskinkertainen.

Loppukesästä pelloilla ahertavat myös avopuoliso **Paula**, 27, äiti **Minna**, 54, ja anoppi **Arja**, 57, jotka bongaavat kasvuston joukosta velttohaaraista hukkakauraa. Se on kitkettävä pois lain nojalla, sillä kyseessä on helposti leviävä vieraslaji.

Maanviljelijöille puintiaika on yksi vuoden vaativimmista ajanjaksoista. Silloin Antti Kartanon yöunet typistyvät viiteen tuntiin yössä.

Tavallisesti puiminen kestää puoliltapäiviltä ilta-kahdeksaan, jolloin koittaa iltakaste. Yöllä Kartano herää siirtämään viljan kuivaimesta siiloon.

Kännykkänsä isäntä näppäilee soimaan kuudelta aamulla.

”Ehkä olen nukkunut, ehkä en. Sitten sama rumba jatkuu”, Kartano hymähtää.

Nykyään maanviljely on kuin mitä tahansa yrittämistä, joka vaatii sisua ja riskinsietokykyä.

Erikoistutkija Karikallio on tutkinut suomalaisia hyvin pärjänneitä maatilayrittäjiä ja huomannut, että menestyksen takana on usein hyvät talouden- ja riskinhallintataidot sekä uskallus laajentaa ja monipuolistaa yritystä.

Menestyneet yritykset hyödyntävät muita useammin myös uutta teknologiaa.

”Esimerkiksi älymaatalouden ratkaisuihin on apua vaihtelevissa sääolosuhteissa. Ne antavat takuulla paremman sadon tulevaisuudessa”, Karikallio sanoo.

Kilpaura ladulla lujitti luonnetta

Antti Kartano näyttää hämmästyttävän paljon nuorelta hiihtäjälegenda **Juha Miedolta**. Myös Kartano hiihti kilpaa vuoteen 2022 asti. Hänen parhaat henkilökohtaiset sijoituksensa ulottuivat

parinkymmenen kisaajan joukkoon SM-kisoissa ja Suomen Cupeissa.

Viime vuonna urheilu-ura tuli kuitenkin tiensä päähän ja päätös lopettamisesta sinetöitiin dramaattisesti.

Keväällä raju oksentelu vei Kartanon kuukaudeksi sairaalaan. Huono olo jatkui ja jatkui, mutta lääkärit eivät saaneet selville, mikä miehen munuais- ja maksa-arvoja nosti.

Sairaalareissun päätteeksi Kartano sai koronan. Voimat olivat poissa. Sängyn pohjalla maatessaan viljelijä ei kyennyt muuhun kuin selaamaan koulutusvideoita Youtubesta.

”Kyllä se söi miestä aika lailla, kun olin tottunut menemään ja tekemään. Elämä voi olla pienestä kiinni.”

”EHKÄ OLEN NUKKUNUT, EHKÄ EN. SITTEN SAMA RUMBA JATKUU.”

Voimien elpyessä mies päätti, että oli aika keskittää tekeminen yhteen asiaan. Hän lopetti aktiiviurheilun ja keskittyi täysin perheyrittäjänsä.

Ratkaisu ei harmita, vaikka Kartano on huomannut, että urheilun kaltaisia äärielämyksiä ei saa työelämästä.

Hiihto antoi joka tapauksessa luonteenlujuutta. Siitä on hyötyä alalla, jonka tulevaisuutta leimaavat uhkakuvat.

Suurin niistä on ilmojen vaihtelu. Tänä vuonna kevät oli kylmä, alkukesä kuiva ja loppukesä runsasateinen.

”Sään ääri-ilmiöitä on ollut järjestäen, useampana vuonna”, Kartano sanoo.

Syytöksi ilmastomuutoksen edistämisestä kohdistetaan myös maatalousyrittäjien itsensä suuntaan: erityisesti eläinperäisen ruoan tuotanto, peltojen lannoitus ja turvepeltojen raivaus keräävät kritiikkiä.

Erikoistutkija Karikallio kuvailee, että ennen sotaa maanviljely nähtiin lähinnä “valtavana päästönlähteenä ja ympäristön tuhoajana”.

Viljelijä Kartanoa syytökset harmittavat. Hän huomauttaa, että maanviljelijöille esimerkiksi ilmastoviisas yrittäjä on jo arkea. Moni omistaa lisäksi metsää, joka toimii hiilinieluna. →



Antti Kartanolle maanviljely on intohimoammatti, jonka ilosanomaa hän haluaa jakaa myös nuoremmille.

Nykyviljelijät myös muokkaavat maitaan vähemmän, kasvattavat pelloillaan useampaa kuin yhtä lajiketta ja vaihtelevat viljelypaikkaa, jolloin tarve käyttää lannoitteita ja kasvinsuojeluaineita on pienempi.

Tätä kutsutaan uudistavaksi viljelyksi, ja pitkällä tähtäimellä viljelijä saa näin paremman sadon.

Myös Kartano kasvattaa maanparannuskasveina muun muassa öljyretikkaa ja auringonkukkaa.

”Auringonkukassa on hyvä tuki. Sen kaveriksi voi laittaa apilaa ja heinää, joka sitoo typpeä ja parantaa maata.”

Viljelijät, olkaa ylpeitä!

Vaikka viljelijät eivät ole päässeet viime vuosina helpolla, Antti Kartano ajattelee, että myös viljelijöillä itsellään on peiliin katsomisen paikka.

”Ei olla ylpeitä siitä, mitä tehdään”, mies pamauttaa. Kartanolle maanviljely on intohimoammatti, jonka ilosanomaa hän haluaa jakaa myös nuoremmille.

Puintiaikaan Kartano tavoittaa yhä saman tunteen kuin lapsena, kun hän pääsi perheensä mukana

pellolle. Hän toteaa, ettei häntä saisi istumaan toimistoon kahdeksasta neljään.

”Olen aina tykännyt käsillä tekemisestä.”

Viljelijä muistuttaa, että tulevaisuuden haasteita voi taklata myös itse.

Teknologinen kehitys ja digitalisaatio parantavat ruoantuotannon edellytyksiä ja resurssitehokkuutta. Jatkossa Kartanonkin pelloilla voi kasvaa lajikkeita, jotka kestävät ilmastonmuutoksen aiheuttamat sään ääri-ilmiöt nykyistä paremmin.

Pitenevä kasvukausi voi tuoda pelloille myös täysin uutta viljeltävää. Ei ole mahdottomuus, että Suomesta tulisi joskus vaikkapa viinimaa.

Tärkeintä on, että viljelijät kouluttavat itseään muutosten varalle.

Antti Kartano on hakenut oppia ProAgrian, S-ryhmän ja LähiTapiolan yhteistyössä järjestämistä Tulevaisuusvalmennuksista. Koulutukset käsittelevät muun muassa ilmastoasioita, asiakasymmärrystä sekä johtamista ja strategiaa.

”Parasta koulutuksissa oli verkostoituminen, mutta jatkoa ajatellen oli kiinnostavaa kuunnella johtamisesta ja strategiasta. Vielä en johda tilallani

”EI OLE ITSESTÄÄNSELVYYS, ETTÄ MEILLÄ ON PUHDASTA, KOTIMAISTA RUOKAA.”

juuri muuta kuin itseäni ja isääni”, Kartano sanoo ja naurahtaa.

Haaveena on, että hän saisi kehitettyä tilaa har-
kitusti.

Yksityiselämänsä unelmista Kartano puhuu
varovaisesti. Hän toivoo, että tila säilyisi suvussa.
Kenties tulevaisuudessa sitä johtaisi oma lapsi.

Jännitys kuuluu viljelijän arkeen

Lokakuussa Kartanon vasta muokatun pellon laidal-
la näyttää aivan erilaiselta kuin kesällä.

Sama peltö, jossa kasvoi vielä syyskuussa okran
väristä, vyötärölle ulottuvaa kauraa, on nyt tasaista,
harmaata savimaata.

Saappaissaan savessa seisova Kartano vaikuttaa
sen sijaan helpottuneelta.

Hartiat, jotka olivat vielä elokuun epävarmuudes-
sa nousseet korviin, ovat nyt laskeutuneet aavistuk-
sen alemmas.

Epävarmuuden ja sateiden keskellä ahertaneet
Kartanot saivat lopulta puhdaskaurasta tavan-
omaisen sadon. Isän ja pojan yhteinen ponnistus
kannatti.

”Tämä oli työvoitto”, Antti Kartano sanoo.

Koko Suomen mittakaavalla satokauden lopputu-
los on heikompi. Luonnonvarakeskuksen syyskuun
viljasatoarvion mukaan viljaa saadaan tänä vuonna
2,9 miljardia kiloa, mikä on viidenneksen pienempi
kuin viime vuoden viljasato.

Antti Kartanon syyskuussa puima vilja päätyi
suomalaisten ostoskoriin jo lokakuun aikana. Viljan
matka pellolta kauppiaan kesti siis vain kaksi viik-
koa. Tahti oli rivakka.

”Jatkuva jännitys kuuluu työn luonteeseen. Mutta
toivon, että ihmiset ymmärtävät, että ei ole itses-
täänselvyys, että meillä on puhdasta, kotimaista
ruokaa”, Kartano sanoo.

Marras-joulukuussa koittaa viimein hetki, jolloin
viljelijä ripustaa työhanskat naulaan. Vuoden työt
ovat takana, joten on aika ottaa rennommin.

Lomalla Kartano pakkaa sukset autoonsa ja
suuntaa Lappiin. Latuja sivakoidessaan hän ehtii
pohtia asioita rauhassa.

”Uskoa tulevaisuuteen pitää olla, vaikka takana
olisi kuinka huono vuosi. Maanviljelys on ammatti,
jossa pellolle pääsyn into tulee aina, kun kevät-
aurinko alkaa paistaa.” ■

NÄIN MAANVILJELIJÄT OTTAVAT TULEVAISUUDEN HALTUUN

MINKÄLAISTA RUOKAA kuluttajat tulevaisuudessa
syövät? Kuinka sukupolvenvaihdos sujuu kivuttomas-
ti? Muun muassa nämä kysymykset kiinnostivat vil-
jelijöitä, jotka osallistuivat viime keväänä ProAgrian
järjestämään Tulevaisuusvalmennukseen.

Maanviljely, kuten muutkin alat, edellyttää yrittäji-
tä jatkuvaa oppimista.

Maatalousalan neuvonta- ja kehittämisorganisaat-
tio ProAgria on vastannut haasteeseen järjestämällä
koulutusta tilansa kehittämistä kiinnostuneille
yrittäjille. Tulevaisuusvalmennus-nimellä kulkeva
kokonaisuus keskittyy ilmastokysymyksiin, asiakas-
ymmärrykseen sekä strategiaan ja johtamiseen.

Viime keväänä ProAgria järjesti koulutuskoko-
naisuuden toista kertaa yhteistyötahojen, kuten
S-ryhmän ja alueosuuskauppojen sekä LähiTapiolan
ja sen alueyhtiöiden kanssa. Koulutukseen osallistui
109 maatalouden ammattilaista. Koulutuksen tuke-
minen on S-ryhmälle yksi tapa tukea maatalouden ja
maaseudun yritysten tulevaisuutta.

”Tulevaisuusvalmennuksessa maatilayrittäjien kes-
ken muodostuu yhteisö, joka pohtii porukassa, miltä
tulevaisuus näyttää ja mitä muutoksissa voisi tehdä.
Se on hirveän hedelmällistä”, kertoo ProAgrian yh-
teiskuntasuhde- ja vastuullisuusjohtaja **Suvi Anttila**.

Viljelijöitä puhuttavat tällä hetkellä erityisesti
kannattavuuteen liittyvät kysymykset. Tulevaisuus-
valmennuksessa kouluttajat pureutuvat haasteisiin
muun muassa esittelemällä vastuullisuusasioita ja
kuluttajakäyttäytymisen muutoksia.

Koulutuksessa voidaan pohtia porukassa myös
vaikkapa sitä, minkälaiset lajikkeet pärjäävät missä-
kin päin Suomea. Se, miltä maailma näyttää tulevai-
suudessa, määrittää myös maanviljelijöiden työtä.

”Tulevaisuusvalmennus kertoo, miten tässä muu-
toksessa voi myös itse paremmin”, sanoo Anttila.

Tulevaisuusvalmennus järjestettiin tänä vuon-
na Etelä-Pohjanmaalla, Etelä-Savossa, Hämeessä,
Pirkanmaalla ja Satakunnassa.

POHJOLAN PEHMEÄ JOULU

Ympäröi itsesi lämmöllä
ja täydellisellä levolla

FAMILON

Tarinamme syntyi pohjoisen unen mailla,
syvän pimeyden ja loputtoman valon äärellä.
Sen ainutlaatuisuudesta rakennamme hyvää unta.


Pure Nordic Sleep



LUKUPIIRI

Mitä lukisin seuraavaksi?

teksti LAURA HALLAMAA

Viimeinen romaani vyöryttää

Heinäkuussa kuollut **Miki Liukkonen** oli Suomen omaäänisimpiä kirjailijoita. Postuumisti ilmestynyt *Vierastila* osuu napakasti holtittomaan some-aikaan.

Keksijä Ren on hukassa elämänsä kanssa. Häntä seuraa kirjailija, joka ei malta olla sekaantumatta päähenkilön elämään. Vierastila ei päästä helpolla. Teksti vyöryttää lukijan eteen päättömiä tapahtumia ja hahmoja, ajautuu sivuraiteille, julistaa ja vetää heti perään julistuksensa takaisin.

Liukkosmaisena lennokka kerronta palkitsee vain kärsivällisen.

Miki Liukkonen: Vierastila. Wsoy, 2023.



Tienraivaajan elämäkerta

Muusikko **Maija Vilkkumaa** on yhdessä **Miina Supisen** kanssa kirjoittanut viisaan ja valoisan omaelämäkerran. Kirja käy läpi 50 vuotta täyttäneen Vilkkumaa elämää töölöläistyöstä koko kansan Vilkkumaaksi.

Tie ei ole ollut aina mutkaton. Omat kappaleensa kirjoittava naispuolinen artisti oli 1990-luvun Suomessa harvinaisuus. Vilkkumaa ei kuitenkaan ole kerronnassaan katkera vaan elinvoimainen ja hauska. Kirja on tekijyyden, tyttöyden ja naiseuden lämmin ylistyslaulu.

Maija Vilkkumaa ja Miina Supinen: Vilkkumaa. Gummerus, 2023.

Kuva Niclas Mäkelä/Otava



Lempilauseeni

*"Eeva on jaksanut,
pärsjännyt loppuun saakka.
– Mutta entäs minä.
Miten mie pärjään?
– Pistät kynttä ketoon."*



"Erään kissan tutkimuksia on selviytymiskertomus. Kirjailija saa keskenmenon ja menettää kykynsä puhua ja kirjoittaa. Taivaista saapuu Kissa tutkimaan Kirjailijaa, mutta Kissa päätyykin vahingossa vuoteen 1917 tutkimaan kirjailijan isoisoäitiä ja -isää. Toisessa aikata-sossa Kirjailija lähtee pohjoiseen, esiäitiensä maille.

Valitsemassani kohdassa menneet ja nykyiset sukupolvet kohtaavat kirjan lopussa. Katkelmassa puhuvat Kirjailija ja tämän isoisoäiti Eeva. "Kynttä ketoon" on ollut suvussamme lentävä lause. Se tarkoittaa sinnikkyyttä ja periksi-antamattomuutta ja on ikään kuin esiäitien kehoitus jälkipolville, jotta nämä jaksaisivat eteenpäin."

Katja Kettu: Erään kissan tutkimuksia. Otava, 2023.

Konkkaronkka humpsahtaa reiästä toiseen

Lastenrunouden mestari **Laura Ruohonen** astelee tällä kertaa **Tove Janssonin** ikonisen reikäkirjan *Kuinkas sitten kävikään* jalanjäljissä. *Konkkaronkka*-reikäkirjassa on sopivassa suhteessa leppoisuutta ja vaaran tuntua. Erilaisista otuksista koostuva porukka lähtee lomaseikkailulle ja humpsahtelee sivujen rei'istä muun muassa aurinkorannalle, kaktusaavikolle ja melkein jopa hurjien hirviöiden hampaisiin. **Linda Bondestamin** kekseliäs ja runsas kuvitus tavoittaa erilaiset lomatuunnelmat upeasti.

Laura Ruohonen & Linda Bondestam: Konkkaronkka. Otava, 2023.

Kaikki
kirjat
prisma.fi



LAATUA KEITTIÖÖN

wilfa

CLASSIC
49,95€
CT-1000S



CLASSIC LEIVÄNPAAHDIN

Tyylikäs leivänpaahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. 6 eri paahtoastetta. Uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrotettava alusta kerää leivänmurut, ja helpottaa puhtaanapitoa.

CLASSIC
TALL *
129€
CM2S-A125



TALL KAHVINKEITIN

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25l kapasiteetti ja juuri oikea kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

QUICK
BOIL
34,95€
WKW-5S



QUICK BOIL

Tyylikäs, näppärän kokoinen vedenkeitin, jossa keität tarvittavan määrän aina 1 litraan saakka.

CLEAN
DROP
12,95€
250 ml

Nyt uudistetussa
pakkauksessa!



CLEAN DROP

Pidennä kahvinkeitimesi käyttöikää ja säilytä kahvin aromit puhdistamalla keittimesi säännöllisesti Clean Drop puhdistusnesteellä. Yksi pakkaus riittää 10 kahvinkeitimen puhdistuskertaan.

CLASSIC
TALL *
119€
CM2W-A125

CLASSIC *
54,95€
CT-1000MW



CLASSIC LEIVÄNPAAHDIN

Tyylikäs leivänpaahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. 6 eri paahtoastetta. Uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrotettava alusta kerää leivänmurut, ja helpottaa puhtaanapitoa.

RAPIDS *
39,95€
WK3W-2000



TALL KAHVINKEITIN

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25l kapasiteetti ja juuri oikea kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.



RAPIDS

Klassisen tyylikäs mattavalkoinen vedenkeitin 1,7L tilavuudella

*Saatavana Prisma.fi verkkokaupasta ja isoimmista Prismoista. Tarkista saatavuus Prisma.fi



Kaikilla Wilfa kodinkoneilla
on **kestävä viiden vuoden takuu.**



INNOVAC SENSOR

VAIVATONTA IMUROINTIA

wilfa

OMINAISUUDET

- Älykäs pölyntunnistustekniikka ja automaattinen tehonsäätö
- 4-portainen tehonsäätö
- 4-kerroksinen HEPA-suodatusjärjestelmä
- Hiiliharjaton moottori
- Erinomainen puhdistuskyky 140 AW:n imuteholla
- Jopa 60 minuuttia siivousta yhdellä latauksella
- Ei jatkuvaa tarvetta painaa virtanäppäintä
- Informatiivinen ja opastava LED-näyttö
- Pestävä pölysäiliö ja suodatin
- Suulakkeet kaikille lattiatpinnoille

INNOVAC
SENSOR *

299€

HS1-SB

XPLODE VITAMIN

Voimakas tehosekoitin jokapäiväiseen käyttöön. 1200W ja 1,8l lasikannu. Säädetty nopeus, sykäystoiminto ja erillinen puhdistusohjelma.

XPLODE
VITAMIN

84,95€

BLP-1200W

XPLODE 1500

Voimakas tehosekoitin suurella 1,8L:n kapasiteetilla ja tehokkaalla 1500W:n moottorilla. 25 eri nopeus-asetusta sekä sykäystoiminto/ puhdistusohjelma.

XPLODE
1500

99€

BLS-1500S

SMOOTH

Valmistaa smoothien tai jääkahvin vaivatta. 1000W ja 1,5l lasikannu. Säädetty nopeus ja 3 automaattista ohjelmaa.

SMOOTH

59,95€

BL-1000S

BLEND
2GO

39,95€

BL-5002GO

XPLODE TO GO

Tee smoothie tai palautusjuoma suoraan mukaan otettavaan pulloon!

Sopii malleihin XPLODE.

29,90€
WX-2GO

UUTUUS!

BLEND 2GO

Tehokas ja kompakti tehosekoitin, jolla voit valmistaa smoothiet ja muut juomat nopeasti niin kotona nautittavaksi kuin suoraan mukaan otettavaksi. 500W ja mukana kaksi 600 ml kestävä 2GO -pulloa.

UUTUUS!
SAATAVILLA
VKO 48

*Saatavana Prisma.fi verkkokaupasta ja isoimmista Prismoista. Tarkista saatavuus Prisma.fi

wilfa



Kaikilla Wilfa kodinkoneilla
on **kestävä viiden vuoden takuu.**

PRISMA

TIEN PÄÄLLÄ

Liikkumisen vapautta ja riemua ABC:n kautta



Jukureiden U16-joukkueelle kertyy kiekko-
kauden aikana kilometrejä noin 4 000.
Pelaajien vanhemmille se tarkoittaa noin 300
euron kuukausikustannuksia. Erik Melonen
(vas.), Ville Konttinen ja Juho Toivanen (oik.)
nauttivat reissun päällä olemisesta. Kauden
tavoitteena on säilyttää paikka SM-sarjassa.



Räppiä, kiekkoa ja kisatunnelmaa

Mikkeliläiset jääkiekkojuniorit matkaavat pelimatkoillaan tuhansia kilometrejä eri puolille Suomea.

teksti MINNA PEROVUO kuva EVELIINA VUORMA

Bussi hajosi kesken matkan. Toimihenkilö unohtui hotellille. Ruokailaus meni väärälle huoltoasemalle. Mikkelin Jukureiden U16-jääkiekkojoukkueen pelimatkoilla riittää kimmelluksia – ja luultavasti parhaat tarinat pysyvät joukkueen sisällä.

Kun joukkue lähtee vieraspelireissuun, bussiin pakataan satoja kiloja jääkiekkovarusteita, huoltovälineitä, eväitä, juomapulloja ja henkilökohtaisia tavaroita. Kaiuttimissa soi räppäri **Gettomasa** tunnelmaa nostattamassa. Tuttuja lounaspaikkoja ovat määränpäästä riippuen ABC Liikennemyymälät Vaajakoski, Kuortti ja Varkaus.

Pääkaupunkiseudun pelimatalla käydään karkkiostoksilla Alepassa, joka tuntuu eksoottiselta Mikkelin Saleen verrattuna.

Bussissa päivävalmentaja **Jukka Mäkinen** ottaa aikaa yksilöpalavereille: matka tarjoaa hyvän mahdollisuuden jutella rauhassa.

Hyökkäyspään pelaajat **Aatu Hakkarainen** ja **Roope Ravolainen** pelaavat bussissa korttia ja katsovat videoita. Nuoret pitivät yhtä jo päiväkodissa.

”Reissussa tulee oltua tiiviisti yhdessä ja juteltua ihan eri tavalla kuin kotihallilla, jonne jokainen tulee omia aikojaan.”

Kun pelipaikkakunta lähestyy, riehakkuus muuttuu hiljaiseksi keskittymiseksi. Kotimatalla tunnelma riippuu ottelutuloksesta.

”Tappion jälkeen on hetken hiljaista, mutta juniorit ovat iloista porukkaa. Eivät he kauan jaksaa murehtia”, kuljettaja **Jussi Ahvenainen** toteaa. ■

”Keikkatyössä kertyy univelkaa”

Hurjaa keikkatahtia painava Portion Boys on Suomen suosituin bilebändi. Vapaapäivinä Tiina Forsby käpertyy viltin alle päiväunille ja tanssii kotitöitä tehdessään.

teksti MINNA PEROVUO kuvat EVELIINA VUORMA

Kello 9

Aamukahvit kauriita katsellen

”Vapaapäivinä venytän ja viivytän heräämistä mahdollisimman pitkään. Tarkkailen makuuhuoneen ikkunasta läheisen metsäniityn lintujen elämää ja ilahdun erityisesti, jos bongaan kauriita. Eläimet ovat minulle rakkaita, voimaannuttavia asioita. Hipsuttelen tohveissa kahvin keittoon, ja juon aamukahvin takapihan terassilla luontoa katsellen, hiljaisuuden vallitessa. Keikkaelämän vastapainoksi kodin ympäristön rauhallisuus on minulle tärkeä henkireikä.”

Kello 10

Liikkeelle lenkipolulle

”Aloitan päiväni ulkoilemalla. Pitkä kävely- tai juoksulenkki on tapani rentoutua. Nuoruuden taitoluisteluharrastuksen jälkeen juoksu ja kestävyysurheilu täyttivät vapaa-aikani, ja juokseminen on edelleen intohimoni. 20 kilometriä on minulle normaali lenkki, mutta rajujen keikkojen jälkeen palauttava kävely tai kevyt hölkkä on jaloille parempi vaihtoehto. Kropan huoltaminen on myös keikoilla

pärväämisen edellytys: lavalla hypin ja olen enemmän jalat ilmassa kuin maassa. Olen aina ollut hyperaktiivinen ihminen, syntymästäni elohopea, joka käy ylikierroksilla, ellei saa energiaansa puretuksi. Välillä minunkin ehtymättömältä tuntuvat voimavarastoni tyhjenevät, mutta peruspankkini on iso.

Kotona tanssin ja hassuttelen itseseni, kun energiapiikki iskee.”

Kello 12

Lounaaksi aamupalaa ja viestien kimppuun

”Pidän puurosta, mutta heti heräämisen jälkeen ei ole nälkä. Keitän aamupuuron, paistan kananmunia ja paahdan leipää lounasaikaan, ulkoilun jälkeen. Kuuntelen samalla pienestä vaaleanpunaisesta radiostani juontajien höpötystä ja musiikkia.

Keikkaviikonlopun jälkeen käyn läpi työsähköposteja ja somen kautta tulleita fanien viestejä. Pyrin kommentoimaan jokaiselle jotakin, mutta se on tuntien työ, eikä aina mahdollista. Minulle on tärkeää vastata kiusaamista kohdan-

→

TIINA FORSBY

PORTION Boys-yhtyeen laulaja ja tunnelman nostattaja.

BILEBÄNDINÄ tunnettu Portion Boys teki läpimurron vuonna 2021 hitillään Vauhti kiihtyy ja on yksi tämän vuoden eniten keikkoja tekevästä yhtyeistä.

ASUU Etelä-Suomessa puolisonsa, Portion Boysin perustajan Mikael Forsbyn kanssa.

AJAKOHTAISTA S-ryhmälle tehty Tilipäivä-kappale julkaistiin syyskuussa.





KAUPAN KAUTTA

Ostoskoriini päätty yleensä kauraleipää, juustoa, leikkeleitä ja mitä mieli tekee. Olen sekasyöjä ja syön monipuolisesti kaikkea.

Käytän aikaa uutuuskien etsimiseen. Välipalat, jugurtit tai rahkat päättyvät usein kokeiluun. Tämän hetken suosikkejani ovat uuniomenan ja persikan makuiset kreikkalaiset jugurtit.

Kun haluan hemmotella itseäni, ostan jäätelöä ja karkkia. Olen sokerihiiri, joka rakastaa suklaata. En syö sokeria päivittäin, mutta ostan herkkuja, kun tekee mieli.

En osta koskaan punajuurta. En pidä sen mausta, enkä voisi kuvitella, että valmistaisin punajuuresta jotakin. Mutta jos josakin on tarjolla punajuurta ruuan joukossa, syön sitä ja huomaan, että eihän se ollutkaan niin pahaa.

neille. Saan paljon viestejä kiusattujen lasten vanhemmilta, ja annan heille vertaistukea.

Tuotan myös sisältöä Portion Boysin sometileille, ja videoiden koostamiseen voisi käyttää vaikka koko päivän.”

Kello 15–17 Kodinhoitoa ja pyykkiä kotimaisen iskelmän tahtiin

”Minulla on pukeutumishuone, jonne räjäytän keikkalaukkuni sisällön. Pyykit eivät peseydy itsestään, vaan vaatteet ja kengät on huollettava ja järjesteltävä ennen kuin kassi pakataan taas uudelleen. Kuuntelen musiikkia, joka antaa virtaa kotitöihin ja saa minut laulamaan ja tanssimaan askareita tehdessäni. Kotimaisen iskelmän ja popin lyriikat ovat minulle tärkeitä.”

Kello 17–21 Sohvalta kauppaan ja takaisin sohvalle

”Elämän luksusta on käpertyä hetkeksi sohvalle viltin alle, jos silmää luppaisee. Päiväunien jälkeen käyn lähikaupassa puolisoni, Portion Boysin perustajan **Mikaelin** kanssa. Keikoilla on tarjolla rasvaista ruokaa, joten kotona syömmme kevyemmin. Mikael tykkää ruoanlaitosta ja kokkaa meille eksoottisia annoksia. Minä teen makaronilaatikoita ja muut perusruoat. Illalla rentoudumme saunassa tai ulkoporealtaassa. Kotisohvalla katsomme leffoja ja dokumentteja.”

“YÖELÄJÄNÄ VALVON HELPOSTI KAHTEENKIN ASTI.”

Kello 22 Vauhti kiihtyy

”Vireystilani kasvaa illalla. Yöeläjänä valvon helposti kahteenkin asti: touhuan, siivoan tai teen rästihommia. Voisin helposti lähteä jopa lenkille.

Keikkatyössä kertyy univelkaa, ja välillä yliväsymys näkyy nukahtamisen vaikeutena. Mielessäni pyörivät ilot, surut, huolet ja murheet, ja käyn niitä päässäni läpi. En halua painaa mitään asioita sivuun, ja pohtiminen on terapeuttista asioiden pureksimista, mutta aiheuttaa sängyssä pyörimistä.

Pitkillä keikkamatkoilla nukumme bussissa, jossa meillä on jokaiselle oma äänieristetty tila. Minulla on siellä faneilta saatuja pehmoleluja ja vaaleanpunaiset pussilakanat. Bussin sängystä näkee ulos. Minusta on ihanaa katsella luontoa matkaa tehdessä.

Jos lähtö on aikaisin aamulla, menemme jo illalla bussiin nukkumaan, jotta saamme mahdollisimman pitkät ja katkeamattomat unet.” ■

JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJAT



JORDANIN ja WILFAN yhteistyössä kehittämissä **CLEAN SMILE** sähköhammasharjoissa on erittäin pitkäkestoinen litiumakku, joka ei hyydy ja himmene kesken harjauksen. USB-latausjohdolla lataat harjan nopeasti ja kätevästi millä tahansa kannettavalla laitteella.

100 PÄIVÄN
TYYTYVÄISYYSTAKUU

JORDAN CLEAN SMILE LITE TB-200B

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- LATAUSAIKA VAIN 2,5 TUNTIA
- USB- JA PIKALATAUS

TB-200B
22,95€

JORDAN CLEAN SMILE PLUS TBX-300GY

- MARKKINOIDEN PARAS AKUNKESTO: 45 PÄIVÄÄ TÄYSIN KIERROKSI
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- USB- JA PIKALATAUS
- JOHDOTON ALUSTA

TBX-300GY
49,95€

JORDAN CLEAN SMILE TBT-200P / TBT-200GY

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- MUKANA MATKAKOTELO
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- LATAUSAIKA VAIN 2,5 TUNTIA
- 20 MIN PIKALATAUKSELLA VIIKKO KÄYTTÖAIKAA

TBT-200GY
29,95€

TBT-200P
29,95€

ORAL-B YHTEENSOPIVA!

KAIKKI JORDAN SMILE VAIHTOPÄÄT SOFTCLEAN™-TEKNOLOGIALLA KÄYVÄT MYÖS USEISIIN ORAL-B SÄHKÖHAMMASHARJOIHIN.* VOIT MYÖS KÄYTTÄÄ USEITA ORAL-B HARJASPÄITÄ JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJOISSA!

MIELLYTTÄVÄMPI SISÄILMA LÄPI KUIVAN JA KYLMÄN TALVEN ILMANKOSTUTTIMELLA



49,95€
LOTUS*
HU4-4W

Wilfa **Lotus** ultraääni-ilmankostutin on pieni, tilaa säästävä ilmankostutin, joka tuottaa 200ml kylmää höyryä tunnissa. Kiiltävä valkoinen ilmankostutin on varustettu 2 litran vesisäiliöllä ja tuoksu-toiminnolla. Suositellaan asennettavaksi noin metrin korkeuteen lattiasta. Wilfa Lotus on hiljainen, helppo käyttää ja ylläpitää. Soveltuu noin 30m² huoneisiin.



119€
MOIST C*
HU-430CWA

Wilfa **MOIST C** on tyylikäs, pohjoismaiseen kotiin suunniteltu ultraääni ilmankostutin, joka tuottaa hienoa, helposti huoneeseen leviävää höyryä miellyttävän sisäilman saavuttamiseksi. Kostuttimen LED-näytöltä näet selkeästi yleiskuvan asetuksista ja huoneen kosteustasosta. WiLife sovelluksella ilmankostutin on myös etäohjattavissa. Käyttäjystävällisen kosketusnäytön avulla voit helposti ja kätevästi asettaa halutun kosteuden. Valittavissa on lämmin tai kylmä höyry, ja höyryn suuntaa voi ohjata. Tuottaa 370ml höyryä tunnissa. Soveltuu jopa 50m² huoneisiin.

*Saatavana Prisma.fi verkkokaupasta ja isoimmista Prismoista. Tarkista saatavuus Prisma.fi

SE EI OLE VAIN TUOKSU

se on
tunnelmanluoja

True Scents



LUONNOLLISET
UUTTEET



VEGAANINEN
VAHA



EI
PALMUÖLJYÄ



True Scents valikoiman
tuoksut ovat luonnollisia ja
yksinkertaisen tunnistettavia



Koe ja kokeile trendikkäitä
tuoksuja ja moderneja
klassikoita omassa kodissasi

Valitse suosikkisi Bolsius True Scents -tuoksuista. Valikoima tuoksukynttilöitä
ja -tikkuja vaihtelee myymälöittäin

MARKET

PRISMA

FOR ALL OF US

bolsius
since 1870

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.



Vauhdilla vapauteen

Luin 1930-luvun Kättilölehtiä Kansalliskirjaston hienosta digitaalisesta arkistosta ja löysin pienen artikkelin, jossa kerrottiin Helsinkiin vuonna 1936 perustetusta Äidinmaitokeskuksesta.

Artikkelissa tohtori **Toivo Salmi** kuvailee, kuinka keskus perustettiin professori **Arvo Ylpön** aloitteesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton myöntämällä 4000 markan peruspääomalla.

Rahasummalla hankittiin pulloja ja muita tarvikkeita sekä polkupyörä.

Keskuksen työntekijät noutivat pyörällä kodeista äitien lypsämät maidot, jotka sitten keskuksessa sterilisoitiin, pullotettiin ja jaettiin tarvitseville.

Maidon noutajat myös antoivat neuvontaa lastenhoidossa ja valvoivat luovuttajakotien hygieenisä oloja.

Pyöräilystä kehittyi 1900-luvun alussa edullinen ja nopea keino liikua kaupungeissa ja maaseudullakin.

1930-luvun Suomessa sanomalehdissä mainostettiin polkupyöriä niin miehille kuin naisillekin, ja erikseen mainittiin myös turisti- sekä tavarapyörät, joilla vaikkapa äidinmaitopullojen kuljetus kävi kätevästi. Reklaameissa luvattiin myös liikkumisen ketteryyttä ylämäissä ja huomattaviakin vauhteja tasamaalla.

Arkista polkupyörää pidetäänkin yhtenä 1900-luvun keskeisistä yhteiskunnan kehityksen välineistä. Sitä mukaa kun maaseudulle rakennettiin teitä, nuoret alkoivat kulkea pyörillä tansseissa ja muissa riennoissa. Näin alkoivat suljetut geenipoolit sekoittua, kun pareja muodostui muidenkin kuin oman kylän väen kesken.

Terveystietoisuus ja muut valistajat saattoivat helpommin kulkea kaukaisimpiinkin paikkoihin levittämään tietoa ja uusia ajatuksia.

Naisten itsenäistymisen välineenä polkupyörä on ollut aivan keskeisessä asemassa. Se antoi mahdollisuuden siirtyä työpaikalle tai harrastuksiin omin neuvoin ja mahdollisti vapaan liikkumisen sielläkin, missä

julkista liikennettä ei ollut. Pyöräilyyn tarvittiin käytännölliset vaatteet, ja siten polkupyörän tulo yksinkertaisti naisten muotia. Lapsuudessani 1960–1970-luvuilla naistenpyörissä oli vielä vakiovarusteena takapyörän yläosassa hameverkko, mutta housuasua oli jo valtavirtaistumassa.

Omalle 1910-luvulla syntyneelle isoäidilleni punainen polkupyörä oli paitsi ajoneuvo myös itsenäisyyden symboli. Hän viiletti sillä kovaa vauhtia kesämajalleen ja kuljetti pyöränsarveen ripustetussa kassissa palstalta kotiin kukkia, perunoita ja marjoja. Pyöräilystä luopuminen vanhuudenheikkouden vuoksi oli hänelle yhtä kova paikka kuin intohimoiselle autoilijalle

ajokortin menetys.

Ajattelin kaikkia historian pyöräileviä naisia, kun kunnostutin tänä kesänä tyttäreni nuoruusajokin, mustavalkoisen menopelin, ja lahjoitin sen Ukrainasta Helsinkiin tulleelle K:lle. Hän asui naapurissani ja kävi töissä päivittäin.

Vaikka vallassani ei ollut taata K:lle nopeaa paluuta kotiin, toivon, että kun hän viiletteli pyörällä samoja katuja kuin Äidinmaitokeskuksen neuvot kauan sitten, hän koki vauhdin riemua ja lupauksen vapaudesta. ■


*Naisten
itsenäistymisen
välineenä
polkupyörä
on ollut aivan
keskeisessä
asemassa.*




Muodin huipulla

Katri Niskanen on yksi Suomen tunnetuimmista suunnittelijoista. Hänen vaatteitaan voi ostaa myös Sokoksista.

teksti SAMI SYKKÖ kuvat ALEKSI POUTANEN



Katri Niskanen
suunnittelee klassisia
vaatteita, jotka
kestävät aikaa.

A close-up portrait of Katri Niskanen, a woman with dark hair pulled back, looking slightly to the side. She is wearing a dark, off-the-shoulder top. The background is blurred, showing what appears to be a city street with a red traffic light.

Moni muistaa
Niskasen Muodin
huipulle -ohjel-
masta ja tämän
Linnan juhliin
suunnittelemista
puvuista.

KATRI NISKANEN

KATRI Niskanen voitti Muodin huipulle -tv-ohjelman vuonna 2009 ja perusti nimeään kantavan vaatemerkin vuonna 2010.

NISKASEN vaatteet tunnetaan selkeistä leikkauksista ja naisellisesta tyylistä.

NISKANEN tunnetaan myös näyttävistä iltapuvuista, joita on nähty vuosittain esimerkiksi presidentin itsenäisyyspäivän vastaanotolla.

NISKASEN yrityksen liikevaihto oli noin 931 000 euroa vuonna 2022.

VAATTEET suunnittelee Suomessa ja valmistetaan Euroopassa, pääasiassa Baltiassa.



*Niskanen alkoi ommella
ompelukoneella jo viisivuotiaana.*



Tarina sai alkunsa televisiosta. Vuonna 2009 **Katri Niskanen** voitti Muodin huipulle -ohjelman ja nousi kertaheitolla pieneksi julkikseksi. Voiton tuoman näkyvyyden turvin hän perusti nimeään kantavan vaatemerkin.

”Uskon intuitioon, ja se tuntui silloin oikealta”, Niskanen muistelee.

Reilu vuosikymmen myöhemmin hänestä on tullut yksi Suomen tunnetuimmista suunnittelijoista. Näemme Niskasen vaatteita gaaloissa, tanssiaisissa ja toimistoissa.

Ajattomia vaatteita, selkeitä linjoja

Niskasen pienen muoti-imperiumin keskipiste on hänen myymälänsä Fredrikinkadulla. Putiikki on tyylikäs: keskellä on pöytä ja kaksi design-tuolia. Tilan sivuilla on tankoja, joilla roikkuvat Niskasen naiselliset, hienostuneet väriset luomukset. Osa liikkeestä on rajattu verhoilla vaatteiden sovitusta varten.

Myymlä on vaalea, mutta Niskanen on pukeutunut mustaan – niin kuin lähes

aina. Tällä kertaa suunnittelijan vaatetus on erityisen kiinnostava: hänen satiinitoppinsa ja suorat housunsa ovat uudesta pienestä mallistosta, jonka Niskanen on suunnitellut Sokokselle.

”Sokos pyysi suunnittelemaan asiakkailleen vaatekaapin peruspilareita, ikään kuin avaintuotteita, joita asiakkaat kaipaavat.”

Kokoelmaan kuuluu toppi, jakku, housut ja mekko.

”Niissä on huomioitu ajattomuus ja monikäyttöisyys. Ne sopivat töihin ja juhlaan.”

Mitoitukset ja istuvuudet on suunniteltu juuri Sokoksen asiakkaille.

”Tyyllillisesti vaatteissa on minulle ominaista naisellisuutta ja selkeyttä.” →



Niskanen rakentaa mallistoaan vastuullisesti ja harkiten, mutta myös tunteella ja intuitiolla.



Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähettiläs Sami Sykkö.

Mestareiden sukua

Niskasen perheen lapset tuntuvat onnistuvan kaikessa, mihin ryhtyvät. **Iita**-sisar on menestynyt kokki ja leipomoyrittäjä, joka muun muassa kokkaa ruoat ja leivonnaiset Yhteishyvän kuvauksiin. **Iivo**-veli on hiihdon kolminkertainen olympiavoittaja ja **Kerttu**-sisko nelinkertainen olympiamitalisti. Katrikin treenasi nuorena hiihtoa.

”Hiihdän edelleen. Mutta ei minulla ollut samanlaista kilpailuviettä kuin Iivolla ja Kertulla. Olin teknisesti ihan hyvä, mutta treenaaminen ei kiinnostanut tarpeeksi.”

Sen sijaan Niskanen alkoi ommella ompelukoneella jo viisivuotiaana. Alle kouluikäisenä hän teki hääpukukatalogin. Mutta kun Niskaselta kysyttiin lapsena urasuunnitelmia, kertoi hän haluavansa kukkakauppiyaaksi. Niskasen mukaan kukissa ja vaatteissa on paljon samaa: molemmat ovat mukana arjessa ja juhlassa, suruissa ja iloissa.

”Ihmiset ostivat vaatteitani koko pandemia-ajan. Se oli ihanaa.”

Vasta kuvataidelukiassa Niskaselle kirkastui, että hän haluaa vaatesuunnittelijaksi. Hän pääsi opiskelemaan Lahden muotoiluinstituuttiin.

Koko kouluajan Niskanen teki töitä: Hennes & Mauritzille harjoittelu Intiassa, Luhdalle ja Nansolle vaatesuunnittelua Suomessa. Osana tiimejä Niskanen pääsi näkemään, miten suunnittelijan työtä ja vaatebisnestä tehdään.

Valmistuttuaan hän päätti viime hetkellä osallistua Muodin huipulle -ohjelmaan. Ja – mestareiden sukua kun on – voitti kilpailun.

Veistoksellisia pukuja Linnan juhliin

Yrityksen perustettuaan Niskanen teki ensimmäisen vuoden kaiken yksin: suunnitteli, ompeli, myi ja markkinoi. Nyt yritys työllistää neljä ihmistä ja pienen joukon freelancereita.

Oman malliston ja mittatilaustöiden lisäksi Niskasella on hääpukumallisto. Haastattelun päätteeksi liikkeeseen kiiruhtaa tuleva morsian sovittamaan luomusta.

Niskasen mukaan häntä auttavat vaatesuunnittelussa materiaalien tunteminen ja kolmiulotteisuuden sekä naisen kehon ja sen mittasuhteiden ymmärtäminen.

Niskanen suunnittelee muillekin kuin omalle merkillleen. Hän on tehnyt Serlachius-museoille huivin ja työvaatteet sekä luonut ilmeet muun muassa Roosa Nauhalle ja kuohuviinille. Suuri yleisö tuntee hänet Linnan juhlien veistoksellisista iltapuvuista.

”Linnan juhlien puvut ovat näkyvin työni. Liikevaihdon kannalta niillä puvuilla on pienempi merkitys.”

Jyrkkä ei pikamuodille

Niskasen vaatteet ovat ajattomia ja klassisia. Osa malleista on pysynyt

valikoimassa yli vuosikymmenen, mutta suunnittelija seuraa toki trendejäkin.

”Vaatteeni ottavat kantaa trendeihin, mutta pikamuodille sanon jyrkän ein. Haluan tehdä vaatteita, jotka toimivat ja palvelevat pitkään. Asiakkailla on vastuu siitä, mitä he ostavat vaatekaappiinsa.”

Niskanen ajattelee, että kun ihminen tuntee tyyliinsä, hän voi hankkia trendikkäämpiäkin asuja. Ainakin, jos tietää käyttävänsä niitä pitkään tai on valmis huolehtimaan trendivaatteiden jälleenvuunnist.

”Vaatetta pitää arvostaa”, Niskanen sanoo. Hän itse arvostaa työtään.

”Olen rakentanut yritystäni ja mallistoani vastuullisesti ja harkiten, mutta myös tunteella ja intuitiolla. Kun tuote on laadukas ja toimiva, asiakkaat tulevat takaisin.”

Kesken koronapandemian Niskasen yrityksen tulos pomppasi reilusta 500 000 eurosta pitkälti yli 900 000 euron. Miten se onnistui aikana, jolloin monilla vaateyrityksillä oli suuria vaikeuksia?

”Poikkeusoloissa aloimme kehittää verkkokauppaa, ja koko pandemia-ajan ihmiset ostivat vaatteitani. Se oli ihanaa.” ■

”Kun ihminen tuntee tyyliinsä, hän voi hankkia trendikkäämpiäkin asuja.”

Pikamuoti ei kiinnosta Niskasta, joka haluaa tehdä pitkäikäisiä vaatteita.



TINTIN

TALVILINTU

VINTERFÅGEL

MAISTUVAT KOTIMAISET LINNUNRUOAT TALVILINTUJEN KORKEAAN ENERGIANTARPEESEEN!

Suomalaiset Talvilintu ja Tintin
linnunruoat löydät lähimarkettsi
hyllystä.



Tutustu valikoimaan elainruoka.com



Korkea energiapitoisuus,
rasvaa vähintään 60 %



Siisti ruokintapaikka



Lämpökäsitelty, turvallinen



Kotimainen tuote



Ei palmuöljyä



Lintujen valinta



Myös verkottomana



Helppo ripustaa

LEMMIKKI HOTELLISSA

Karvaiset ystävämme reissun päällä

Ihailua, kiitos!

Seitsenvuotias berninpaimenkoira Romeo rakastaa huomiota – ja se olikin koiran mielestä parasta, kun se pääsi omistajansa **Anna-Liisa Hämäläisen** kanssa yöpymään Radisson Blu Plaza -hotelliin Helsingin keskustaan. Silittäjiä riitti ja ihailuja sateli useilla kielillä. Lempeä jätti ymmärsi kaiken ja vastasi asettumalla hyvänä pidettäväksi.

Paimenkoirana Romeo oli tyytyväinen, kun oma lauma oli hotellissa. Se lötkötteli mukavan viileän huoneen lattialla ja tietysti ovensuussa, jotta lauma ei karkaisi. Kulkureitin hotellista ulos se oppi kerrasta.

Romeo menehtyi lokakuun lopussa nopeasti edenneeseen sairauteen.

TERVETULOA! Lemmikeille on varattu hotelleista tietyt huoneet. Lemmikkihuoneen lisämaksu on 15 euroa. Huoneessa lemmikkiä odottaa oma pyyhe, ruoka- ja juomakupit sekä pussi, jossa on koiralle herkkuja ja kakkapusseja.

HYVÄ SUOMI

Ostetaan kotimaista

POHJOLAN HEHKU

Lumene on kosmetiikan kiertotalouden pohjoinen edelläkävijä. Raaka-aineita hankitaan niin kotimaisen metsäteollisuuden sivuvirroista kuin pohjoisen hilla-soilta ja koivumetsistä.

teksti TIJU POHJOLAINEN kuvat MINNA KURJENLUOMA



Suosittu CC Color Correcting -meikki-voiteen valmistuksessa käytetään puolukan siemenöljyä.

LUMENE OY

- Vuonna 1970 perustettu kosmetiikka-alan yritys, joka toimi vuoteen 2005 saakka nimellä Noiro Oy.
- 85 prosenttia tuotteista valmistetaan Espoossa sijaitsevassa tuotantolaitoksessa. Kauklahden tehtaalla käytetään täysin uusiutuvaa vesivoimaa.
- Lumene-kosmetiikan lisäksi konsernissa valmistetaan Cutrinin hiustenhoitotuotteita.
- Suomessa Lumenen tuotteita myydään yli 2 000 jälleenmyyntipisteessä.
- Yritys työllistää noin 330 henkilöä, joista 280 työskentelee Suomessa.



Pakkauksista pyritään tekemään entistä kierrätettävämpiä, kertovat markkinoitijohtaja Milla Hyryläinen ja pakkauskehitys- ja vastuullisuus-päällikkö Essi Arola.

10- VUOTIAS KLASSIKKO

NYKYÄÄN meikkivoiteita valmistetaan Kauklahden tehtaalla 2700 000 tuubia vuodessa.

Lumene valmistaa myös ihonhoitotuotteita, ja osaaminen ihonhoidosta näkyy meikeissäkin. Esimerkiksi meikkivoiteissa käytetään paljon samoja raaka-aineita kuin ihonhoitotuotteissa. Jo vuosikymmenen markkinoilla olleessa niin suomalaisten kuin ruotsalaistenkin rakastamassa CC Color Correcting-meikkivoiteessa yksi keskeisistä raaka-aineista on puolukan siemenöljy.

1,5 MILJOONAA VOIDEPURKKIA

YRITYS ON HALUNNUT pienentää kosteusvoidepakkauksen hiilijalanjälkeä, sillä Espoossa täytetään vuosittain 1500 000 voidepurkkia. Toukokuusta lähtien 50 millilitran voidepurkin fossiilipohjainen muovi on korvattu biopohjaisella. Se tehdään UPM:n sellunvalmistuksen yhteydessä syntyvästä mäntyöljystä. ”Ta-voitteenamme on saada pakkauksista kaiken aikaa entistä kierrätettävämpiä”, summaa pakkauskehitys- ja vastuullisuus-päällikkö Essi Arola.

45 POHJOISTA RAAKA-AINETTA

LAKKA, puolukka, maitohorsma, lähdevesi – kaikki raaka-aineet pyritään hankkimaan Espoon tehtaalle niin läheltä kuin mahdollista. Esimerkiksi luomukoivunmahla saadaan Pohjanmaalta. 45 pohjoisesta raaka-aineesta noin puolet on peräisin jonkin toisen teollisuuden ylijäämästä eli sivuvirrasta.

15 MILJOONAA TUOTETTA

LUMENE VALMISTAA 15 miljoonaa tuotetta vuodessa. Määrässä on mukana niin ihonhoitotuotteita kuin meikkejäkin. ”Meikeistä eniten valmistetaan meikkivoiteita”, kertoo markkinoitijohtaja **Milla Hyryläinen**.

50 VUOTTA MEIKKIVOITEITA

LUMENEN TOIMINTA käynnistyi vuonna 1970. Tuolloin yrityksen nimi oli vielä Noiro Oy, ja se valmisti muun muassa ihonhoitotuotteita. Ensimmäinen meikkivoide tuotiin markkinoille tasan puoli vuosisataa sitten vuonna 1973.

Kaikki raaka-aineet pyritään hankkimaan niin läheltä kuin mahdollista.

20 VUOTTA LAKAN LUMOISSA

LUMENE-KOSMETIIKAN matka kohti kauneuden kiertotaloutta käynnistyi yli 20 vuotta sitten lakasta, yrityksen kenties ikonisimmasta raaka-aineesta. Lakan siemenöljy saadaan elintarviketeollisuuden ylijäämästä. Kun hillojen ja mehujen valmistuksessa hyödynnetään marjan pehmeät osat, siemenistä uutetaan Lumenen tuotteisiin hoitavaa ja antioksidanttipitoista siemenöljyä.

”Suun voi avata, vaikka sydän hakkaa ja kädet tärisevät”

”Me kannamme kansakuntana tiettyä puhumattomuuden taakkaa, mutta vaikeneminen ei ole vaihtoehto”, sanoo näyttelijä ja ex-kansanedustaja Jani Toivola.

teksti MINNA PEROVUO kuvat OUTI TÖRMÄLÄ

Pelko

”Minulle pelko on osa rohkeutta. Minut voi nähdä ulkopuolelta rohkeana tienraivaajana, mutta olen arka ja pelokas ihminen. Ainoa ulospääsy pelosta on uskallus mennä sen läpi. Ymmärsin tämän lapsena, kun olin erilainen ja siksi koulukiusattu.

Sydän voi hakata ja kädet täristä, mutta silti voi uskaltaa avata suunsa ja vaatia oikeutta olla olemassa kuten kaikki muutkin.

Elämäni merkittävimmät käänteet ovat tapahtu-

neet, kun olen kohdannut pelkojani. Pelon kautta minulle on avautunut tilaa ja kaipaamiani mahdollisuuksia.

Vaikeneminen on helppo valinta, kun keskusteluun osallistuminen pelottaa, mutta tässä ajassa meillä ei ole varaa olla hiljaa.

Jos itselle tärkeät arvot joutuvat talloituksi tai ihmisiä kohdellaan tavalla, johon ei usko, on avattava suu.”


Peili

”Kukaan meistä ei voi tunnistaa tai löytää itseään tyhjiydessä, vaan siihen tarvitaan peilejä. Lapsuuteni ja nuoruuteni Suomessa tummaihoiselle ei löytynyt yhteiskunnasta peilejä, joiden kautta olisin nähnyt itseni ja kokenut olevani osa yhteisöä.

On hyvä pohtia, minkälaista olisi elää, jos ei koskaan näkisi itseään muissa: sanomalehdissä tai televisiossa ei annettaisi ääntä näköisillesi ihmisille, tai edustamaasi näkökulmaa ei tuotaisi esille. Peileillä on valtava merkitys.

Peilien puute on sama kuin hiljaisuus. Rasismia →

”VAIKENEMINEN ON
HELPPO VALINTA,
KUN KESKUSTELUUN
OSALLISTUMINEN
PELOTTAA.”

A close-up portrait of Jani Toivola, a man with a beard and a dark cap, looking slightly to the side. He is wearing a black and white patterned shirt. The background is a solid orange color.

Jani Toivola
sanoo olevansa
arka ja pelokas
ihminen, vaikka
saattaa ulospäin
näyttää
rohkealta
tienraivaajalta.

JANI TOIVOLA

KUKA

46-vuotias näyttelijä,
ohjaaja ja kirjailija sekä
yhteiskunnallinen vaikuttaja.
Suomen ensimmäinen
tummaihoisen kansan-
edustaja (2011–2019).

ASUU

Helsingissä 10-vuotiaan
tyttärensä kanssa.

AJANKOHTAISTA

Toivola esiintyy yhdessä
Roderick Kabangan kanssa
Teatteri Jurkan näytelmässä
Isobroidi/Pikkubroidi.

LASTENKIRJA Poika ja
rohkeusloikka julkaistiin
huhtikuussa.

Jani Toivola toivoo ihmisiltä kykyä asettua toisen asemaan.



ja syrjintää kokeneet ihmiset sanovat hiljaisuuden olevan sanoja ja tekoja satuttavampaa. Hiljaisuudessa kasvaminen jättää näköalattomaksi ja eniten yksin, kun kukaan ei puolusta tai puutu.

Peili voi olla myös sitä, että sen erilaisuus avaa minussa jotain uutta.”

Empatia

”Tämä aika on monin tavoin haastavaa ja vaatii meiltä kykyä asettua toinen toistemme asemaan.

Empatia on tärkeä työkalu siltojen rakentamiseksi, sillä me kaikki elämme erilaisissa todellisuuksissa, eivätkä tilanteet näyttäydy meille samanlaisina.

Miten helposti käykään niin, että neuvotaan muita oman kokemuksen kautta, vaikka pitäisi enemmän vain kuunnella ja ottaa vastaan.

Opin politiikassa sen, että asiat eivät mene eteenpäin, jos ei pysty yhteistyöhön. Kyky empatiaan ei saa johtaa ovimattona olemiseen tai omien rajojen ylittämiseen. Yhteisiä nimittäjiä löytyy jokaisen kanssa, vaikka arvomaailma olisi erilainen.”

”KYKY EMPATIAAN EI SAA JOHTAA OVIMATTONA OLEMISEEN TAI OMIEN RAJOJEN YLITTÄMISEEN.”

Valta

”Minulle tummana suomalaisena vallan vastuu korostuu, eikä se saisi jäädä poliittisen valtataistelun jalkoihin.

Jos ajattelen yhteiskunnan keskusteluilmapiiriä, valtaapitävät ovat epäonnistuneet puhumaan niille, jotka kokevat Suomessa rasismia ja syrjintää.

Kuka auttaa meitä palauttamaan luottamuksen valtaan tai niihin ihmisiin, jotka ovat sanoneet todella loukkaavia asioita?

Meille se näyttää siltä, että rumimpia puhunut saa jäädä pöytään ja me jäämme ulkopuolelle.

Jos puhumme eriarvoisuudesta, on tärkeää tuoda näkyväksi se ryhmä, kenen asemasta, alistamisesta tai sortamisesta puhutaan. Valta etäännyttää, eivätkä kaukaa lausutut faktat ole kosketuksissa ihmisiin.”

Uusi sukupolvi

”Uudessa sukupolvessa on aina toivo, ja näen sen myös omassa elämässäni. Me kannamme kansakuntana tiettyä puhumattomuuden taakkaa, mutta vaikeneminen ei ole vaihtoehto.

Olen ymmärtänyt tämän erityisesti tyttäreni kautta. Tuntuu järkyttävältä, että torjuisin hänen kysymyksensä tai pelkonsa puhumattomuudella.

Olen kiertänyt paljon kouluja ja uskallan sanoa, että uusi sukupolvi syntyy aina toiveikkaana. Teini-ikä kynnnyksellä nuoret alkavat peilata maailmaa, josta tulee signaaleja vahvimpien, äänekkäimpien tai enemmistöjen pärjäämisestä.

Hoemme liian itsestään selvästi, että lapset luovat paremman tulevaisuuden, mutta eivät he elä tyhjiössä. Meidän on oltava peilejä uudelle.

Toivo ei pysy hengissä uudessa sukupolvessa itsekseen, vaan se vaatii ympäristön, joka kantaa samaa muutosta.” ■

KAIHILEIKKAUKSELLA "UUDET SILMÄT"

Kristina Honkanen ihmettelee kaihileikkauksen jälkeen, miten kirkkaasti ihminen voi nähdä. Muutos aktiivisen eläkeläisen elämänlaadussa oli niin valtava, että hän sanoo saaneensa uudet silmät.

"Ensimmäistä kertaa huomasin näön heikentyneen kesällä golfkentällä", Kristina Honkanen kertoo. Kaihia hän ei osannut epäillä, sillä hän ei pitänyt itseään niin vanhana.

"Silmälääkäri sanoi heti, ettei tätä laseilla korjata. Silmissäni oli kaihi, mutta niin alkava, ettei julkiselle puolelle olisi päässyt edes jonoon."

Pian huono näkö häiritsi pallopelien lisäksi myös talous- ja tiedotustehtäviä, joita Kristina hoitaa useille järjestöille. Hän ei nähnyt tehdä töitä tietokoneella.

"Minulle sanottiin, ettei leikkauksella ollut kiirettä, mutta minulla oli kiire. Halusin nähdä seuraavana kesänä", hän kuvailee.

Ystävättären suosituksesta Kristina hakeutui silmälääkäri Aleksi Sarkolan vastaanotolle, ja kaihi leikattiin viikkoa myöhemmin Lahden Silmäaseman silmäsairaalassa.

"Leikkaus oli ohi humauksessa. Se nopeus ja helppous, millä silmään vaihdettiin pieni osa, siitä jäi todella hyvä mieli."

ARKI MUUTTUI TÄYSIN

Kaihileikkauksen jälkeen näkö oli jo parin päivän kuluttua häkellyttävän kirkas.

"Kuljin kotona ikkunasta toiseen ja taivastelin värejä, ääriiivoja ja kirkkautta. Naapurin televisio oli se isoin juttu... monta kertaa piti käydä totemassa että kyllä, siellä se katsoo sitä samaa ohjelmaa", Kristina muistelee.

Puhelinasetukset piti vaihtaa, sillä ennen leikkausta Kristina oli laittanut näytön kirkkauden ja kirjaskinon maksimiin. Autoillessa liikennemerkit ja opasteet terävöityivät. Myös golfiin, padelinkin sekä tenniksen peluu muuttui tyystin.

TARKKA TEKEMINEN SUJUU ILMAN SILMÄLASEJA

"Kaihileikkaus oli paras itseäni tekemäni investointi ikinä. Ja minulla oli kuitenkin vasta alkava kaihi!", Kristina päivittelee.

Kristina käyttää digilaitteita kaikkeen ajanvarauksista maksamiseen ja parkkeeraukseen sekä askartelee mielellään lapsenlastensa kanssa, nyt ilman silmälaseja.

"Sanoin tytyille, että mummillä on nyt uudemmat silmät kuin teillä, vaikka olette vasta ala-asteikäisiä. Hyvänen aika, että elämä on vaivatonta, kun näkee hyvin", hän kiteyttää.

Tule keskustelemaan kaihin hoidosta:

VARAA MAKSUTON SILMÄLEIKKAUSKARTOITUS

silmaasema.fi tai 010 190 200 (mpm/pvm).

SILMÄASEMA

S-Etukortilla Bonusta kaikista silmäleikkauksista
500 euron arvosta/silmä. Lue lisää silmaasema.fi/bonus.



PAREMPI PAIKKA ELÄÄ

Yhdessä kohti kestävää tulevaisuutta

Tutkimukseen osallistuminen
on asiakasomistajille
täysin vapaaehtoista.



Onko kaikilla varaa syödä hyvin?

Tutkijat selvittävät S-ryhmän asiakasomistajien avulla, miten inflaatio vaikuttaa suomalaisten ruokaostoksiin.

MIKÄ LOCARD-TUTKIMUSHANKE?

HELSINGIN ja Tampereen yliopistojen koordinoima vuonna 2016 alkanut tutkimushanke, jossa hyödynnetään S-ryhmän ostodataa.

OSTOTIETOJA käytetään vain asiakasomistajien luvalla. Ostotietojen keruu on suoritettu syksyllä 2023.

TUTKIMUSYHTEISTYÖ tukee S-ryhmän vastuullisuusohjelman tavoitetta auttaa asiakkaita tekemään itselle terveellisiä ja ympäristölle vastuullisia valintoja.

S-RYHMÄN vastuullisuustavoite on, että vuonna 2030 myydyistä ruoasta vähintään 65 prosenttia on kasvipohjaista ja 80 prosenttia on kotimaassa valmistettua.

Miten ruoan noussut hinta on vaikuttanut suomalaisten kulutustottumuksiin? Se kiinnostaa Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professoria **Mikael Fogelholmia**, joka johtaa kuluttajien ruokaostoksiin perustuvaa LoCard-tutkimusta yhdessä Tampereen yliopiston biostatistiikan professorin **Jaakko Nevalaisen** kanssa.

”Olemme kiinnostuneita erityisesti siitä, miten ruoan hinnan nousu on vaikuttanut tietyn koulutus- tai tulotason kotitalouksiin. Muuttuvatko esimerkiksi taloudellisesti epävarmassa tilanteessa olevien kotitalouksien kulutustottumukset eri tavoilla kuin niillä, jotka pärjäävät erinomaisesti senkin jälkeen, kun välttämättömät kulut on hoidettu”, Fogelholm pohtii.

Vuonna 2016 alkaneeseen tutkimukseen kerätään parhaillaan uutta aineistoa. Fogelholmilla ja hänen kollegoillaan on mahdollisuus saada käsiinsä kansainvälisessä mittakaavassa ainutlaatuinen aineisto: tieto siitä, mitä S-Etukorttia ruokaostoksillaan vilauttavat suomalaiset ostavat.

Aiempien tutkimusten mukaan ihmiset, joilla on matala palkka ja koulutus, syövät korkeapalkkaisia ja korkeakoulutettuja epäterveellisemmin.

”Terveiden tasa-arvo kiinnostaa meitä. Sen pitäisi olla yhteiskunnassamme terveyden edistämisen ydinasia. Tavoitteen tulee olla se, että väestöryhmien terveyserot eivät ainakaan lisäänty, mieluummin jopa päinvastoin.”

Hyödyllistä tietoa päättäjille

Fogelholmin mukaan tutkimuksen tulokset voivat antaa päättäjille tietoa siitä, mikä merkitys ruoan hintamuutoksilla on, jos ihmisten syömistä halutaan ohjata.

”Tavoitteemme on tuottaa tietoa, joka hyödyttää suomalaista yhteiskuntaa. Johdopäätökset tarjoavat tukea päätöksentekoon esimerkiksi poliittisille päättäjille ja yrityksille”, Fogelholm sanoo.

Hän ottaa esimerkiksi epäterveellisille elintarvikkeille toisinaan kaavailut veronkorotukset. Jos epäterveellisen elintarvikkeen hinta nousee, on mahdollista, että sitä ostetaan vähemmän, Fogelholm sanoo.

Aineiston avulla on mahdollista tutkia, mistä ihmiset kyseisessä tilanteessa säästäisivät. Tämä voi olla tärkeää tietoa päättäjille, jotka harkitsevat esimerkiksi sokeriveron käyttöönottoa.

Tämänkaltaisen tutkimus ei olisi mahdollista ilman S-ryhmän asiakasomistajien luovuttamaa dataa, Fogelholm sanoo.

Tutkimukseen osallistuminen on asiakasomistajille täysin vapaaehtoista. Fogelholm korostaa, että osallistuminen on myös turvallista. Tutkimusaineisto säilytetään palvelimilla, jotka on tietosuojattu erittäin huolellisesti.

”S-ryhmä luovuttaa aineiston niin, että kustakin asiakasomistajasta on tiedossa vain numerokoodi. Jokainen vastaaja säilyy siis tutkijoille tunnistamattomana. Me emme tutki yksilöitä vaan ryhmiä”, Fogelholm muistuttaa. ■



Lihomisen pelko

”Ikuisuuslaihduksen kannattaa kysyä itseltään, miksi oikeastaan laihduttaa”, sanoo syömiskäyttäytymistä ja painonhallintaa tutkinut Ulla Kärkkäinen.

teksti IINA KANSONEN kuvat GETTY IMAGES ja HARRI LUOSTARINEN

Laihduksen on kuin tupakointi joitakin vuosikymmeniä sitten: sen haittoja ei ole vielä ymmärretty, sanoo filosofian tohtori, laillistettu ravitsemusterapeutti ja psykoterapeuttikoulutettava **Ulla Kärkkäinen**.

Kärkkäinen on tutkinut syömiskäyttäytymisen, painonhallinnan ja kehonkuvan ongelmia ja auttaa niiden kanssa kamppailevia ihmisiä yksityisvastaanotollaan. Hän yhdistää työssään ravitsemusterapiaa ja kognitiivista käyttäytymisterapiaa.

Kärkkäinen on itsekin aikanaan sairastanut syömishäiriön ja pitää sitä vahvuutenaan.

”Ymmärrän syömishäiriöisen maailmaa. Tiedän, mitkä ovat kivuliaat vaiheet toipumisen tiellä. Osaan myös kuulla asiakkaasta, milloin äänessä on sairaus ja milloin ihminen itse.”

Kun laihdutuksen haitat ymmärretään paremmin, lihavuuden hoito olisi hyvä laittaa kokonaan uusiksi, Kärkkäinen sanoo. Hänen mukaansa hoidon pitäisi olla yksilöityä ja keskittyä painonnousun juurisyihin.

Kärkkäinen toivoo, että ihmiset osaisivat keskittyä kehon ulkonäön sijaan enemmän siihen, miltä keho tuntuu, miten se toimii ja mitä mahdollistaa.

”Ne ovat paljon merkityksellisempiä asioita.”

1 Suomalaisten pitäisi syödä enemmän perusruokaa

”Noin miljoona suomalaista laihduttaa jatkuvasti, mutta olemme silti koko ajan lihavampi kansa. Kun ihminen ryhtyy laihdutuskuurille, hän perinteisesti vähentää syömistä. Tosiasiassa monen pitäisi lisätä syödyn arkiruuan määrää.

Kun ei uskalla syödä riittävästi perusruokaa, tulee herkästi mielitekoja. Energiavajetta korvataan esimerkiksi herkuilla ja pikaruokalla, mikä johtaa siihen, että energiaa saakin liikaa. Kun ihminen syö riittävästi, perusaktiivisuus nousee ja aineenvaihdunta toimii. Silloin kuluttaa enemmän, kun syö enemmän.

Näytän asiakkailleni usein kuvan siitä, kuinka paljon heidän tulisi syödä päivässä, jotta ravinnosta saatu energia kattaisi perusaineenvaihdunnan. Lähes jokainen heistä sanoo kuvan nähdessään, että

→



Näin syön

Jääkaapissani on aina kauramaitoa. Laitan sitä kahvin sekaan, ja poikani juo sitä sellaisenaan.

Tätä ruokainnovaatiota odotan: Laboratoriossa kasvatettua lihaa. Haluan syödä ekologisesti, mutta en halua rajoittaa syömistäni, koska syömishäiriötä sairastaessani rajoitin sitä niin paljon.

Kasvatan itse omenoita. Teen omenapaistosta ja loput vien vanhemmilleni, jotka valmistavat niistä omenamehua.

80-vuotiaana haluan syödä kaikkea, sillä en silloinkaan halua rajoittaa syömistäni.

määrä näyttää tosi suurelta. Se on kuitenkin minimimäärä, joka jokaisen pitäisi päivittäin syödä – ja päälle vielä se energiamäärä, jonka perusaineenvaihdunnan lisäksi kulumme.”

2 Laihduttaminen lihottaa

”Tutkimuksessani kävi ilmi, että ne ihmiset, joiden paino pysyi samana, söivät pitkällä aikavälillä säännöllisesti eivätkä laihtuneet. Monen paino-ongelmat olisivat olleet ennaltaehkäistävissä, jos ihmisen olisi alun perin kiinnittänyt huomiota perusravinnon saantiin eikä olisi koskaan alkanut laihtuttaa.

Kun ihminen syö liian vähän, kertyy näлкävelkaa. Silloin aineenvaihdunta ei toimi kunnolla, kroppa huutaa ruokaa ja tulee mielitekoja. Kun kehomme ei tiedä, milloin se saa seuraavaksi riittävästi ravintoa, se ottaa vähäisestä saamastaan ravinnosta kaiken mahdollisen talteen. Ravintoaineet varastoituvat kehoomme rasvaksi entistä helpommin.

Ensimmäisillä laihdutuskerroilla paino putoo usein helpoiten, mutta laihduttaminen vaikeutuu kerta kerran jälkeen enemmän. Keho nimittäin muistaa ravinnon puutteen ja laittaa siksi vastaan.

Jotta voisi laihduttaa, olisi tärkeää voida päästää laihduttamisesta irti. Mutta silloin

”LAIHDUTTAMISELLE VOI OLLA MUITAKIN TARPEITA KUIN PAINONPUDOTUS.”

monella herää lihomisen pelko: Jos en laihduta koko ajan, mitä tapahtuu? Lihonko minä?”

3 Syyllistäminen on turhaa

”Ikuisuuslaihduttajan kannattaa kysyä itseltään, miksi oikeastaan laihduttaa. Voi olla, että laihduttamiselle on muitakin tarpeita kuin painonpudotus. Jos vaikkapa parisuhde on hirveä kaaos eikä ihminen tiedä, mitä tuntee ja ketä kohtaan, laihdutus voi antaa tunteen siitä, että elämässä edes yksi asia on hallinnassa.

Emme voi koskaan tietää, mitä kaikkea laihduttaja on joutunut kokemaan. Erään norjalaistutkimuksen mukaan 90 prosenttia sairaalloisesti lihavista ihmisistä on kokenut vähintään yhden traumaattisen elämäntapahtuman. Monella on taustallaan koulukiusaamista tai emotionaalista vaille jäämistä lapsuudessa. Lihominen voi siis olla trauman fyysinen seuraus.

Trauma laittaa kehon stressijärjestelmän sekaisin: kortisolitasot ovat korkealla, ja elimistö on hälytystilassa eikä pääse palautumaan. Silloin monen paino nousee holtittomasti, vaikkei söisikään valtavia määriä. Myös tunteiden säätely on häiriintynyt, mikä voi aiheuttaa tunnesyömistä.

Lihomisen pelossa taas on usein oikeastaan kyse ulkopuolisuuden ja yksin jäämisen pelosta. Ihminen on laumaeläin, ja meillä on suuri tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi omana itsenämme. Jos saamme jatkuvasti viestiä siitä, että olemme vääränlaisia, se saa meidät yrittämään mahduttamaan itsemme hyväksytyyn muottiin.

Siksi hyväksyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä. Ne voivat pelastaa haitalliselta laihduttamiselta. Ihmiselle on parasta se, että tulee nähdyksi ja kuulluksi ja että hänestä välitetään juuri sellaisena kuin hän on.” ■

Vaihtamalla paranee

Niin se vain on, että joskus vaihtamalla paranee, oli kyse sitten kumppanista, sukista, alusvaatteista tai hammasharjasta.

Mitä jos liittyisit suureen joukkoon ja vaihtaisit vanhan lopullisesti? Siirry siis käsikäyttöisestä hammasharjasta taatusti puhtaan purukaluston tuottavaan Philips Sonicare ProtectiveClean 4300 -sähköhammasharjaan.

7 kertaa parempi kuin tavallinen

Puhdas suu on kiva juttu monessa tilanteessa: työpaikalla, treenatessa, treffeillä, työhaastattelussa, kampaajalla, lääkärissä, marketissa, pussaillessa, puhuessa...

Sonicaren harjaspää poistaa plakkia 7 kertaa paremmin kuin tavallinen hammasharja, ja tekee 62 000 liikettä minuutissa. Pystyykö nykyinen harjasi samaan?

Sonicare tyydyttää tarpeesi

Philips Sonicare -hammasharja ohjaa veden hammasväleihin ja harjausliike irrottaa plakkia tehokkaasti päivittäisessä puhdistuksessa.

Sonic-teknologia ja harjaspään ovaali muoto varmistavat, että myös hampaiden välit ja vaikeammin saavutettavissa olevat hampaat puhdistuvat. Sonicare tyydyttää tarpeesi vaikka harjaustekniikka ei olisikaan täydellinen.

Suuntaa siis Prismaan ja valitse elämäkumppaniksesi Sonicare-sähköhammasharja!

Neljä syytä vaihtaa Philips Sonicare ProtectiveClean 4300 -sähköhammasharjaan

- 1 Uusi sähköhammasharjasi ilmoittaa kun olet harjannut kaksi minuuttia.
- 2 Turvallinen ja hellävarainen – sensori ilmoittaa jos harjaat liian kovaa.
- 3 Hammasharjan mukana tulee valkaiseva harjaspää.
- 4 Kaikki Sonicare-harjaspäät käyvät harjaan ja harjasi muistuttaa kun harjaspää tulee vaihtaa.



HX6800/44 saatavana isoimmista Prismoista ja Prisma.fi -verkkokaupasta 79,95 €



Joulu lainarahalla

Joulu lohkaisee monen kuukausibudjetista ison osan. Lempääläinen Mari Ilomäki kokee, että jouluostosten maksaminen luottokortilla helpottaa kustannusten hallintaa. Mutta miten kalliiksi se tulee?

teksti ANNE VENTELÄ kuvitus SUVI SUITIALA

Rauhaa, rakkautta ja yhteistä aikaa läheisten kanssa – niistä joulussa on monelle kyse. Samalla joulu on yksi kiivaimista kulutusesoengeista.

Herkut, ruoat, lahjat, koristeet, kukat ja sukulaisiin reissaaminen lohkaisevat monen kuukausibudjetista sataasia. Kaupan liiton mukaan joulusesongin tuoma myynnin lisäys vuonna 2021 oli 175 euroa jokaista Suomessa asuvaa 15–85-vuotiasta kohti.

Monessa kotitaloudessa näitä kuluja kuitataan ainakin osittain luottokortilla.

”Joulukuussa 2022 luottokorttistoja tehtiin euromääräisesti 14 prosenttia enemmän kuin muina kuukausina keskimäärin”, kertoo tuoteryhmäpäällikkö **Marketta Lundell** S-Pankista.

Tuolloin S-Pankin luottokorteilla ostettiin muita kuukausia enemmän esimerkiksi urheilu-, liikunta- ja viihdepalveluita ja -välineitä, kukkia, digitaalisia pelejä, ruokaa, juomia sekä vaatteita.

**LUOTTO EI
OLE KOSKAAN
ILMAISTA RAHAA.**

Joulukuussa 2022 S-Etukortti Visalla tehtiin eniten ostoksia ruokakaupoissa, huoltoasemilla, ravintoloissa ja matkatoimistoissa.

Luottokortti tuo joustoa maksuihin, jolloin joulun suuremmat menoerät voi jakaa pidemmälle ajalle. Monelle se on ensisijainen maksutapa silloinkin, kun tarvetta lainalle ei ole, Lundell kertoo.

Luoton hinta riippuu laina-ajasta

Kun luottokortilla maksamisesta puhutaan, tulee monelle ensimmäisenä mieleen sen hinta. Luotto ei ole koskaan ilmaista rahaa.

Luoton hinta riippuu kuitenkin aina luoton antajasta, Lundell muistuttaa. Luottokortilla maksamisen kuluihin vaikuttavat esimerkiksi luotolle määrätty korko, luottokortin kuukausi- tai vuosimaksut sekä pankkikohtaiset tilinhoitomaksut.

S-Etukortti Visasta ei peritä kuukausi- ja vuosimaksuja.

”Lisäksi S-Pankki antaa luotolle keskimäärin 30 päivää korotonta maksuaikaa, eikä ensimmäiseltä kuukaudelta veloiteta tilinhoitopalkkiota, jos asiakkaalla on käytössään sähköinen lasku”, Lundell kertoo.

Jos siis luottokorttilaskun maksaa kokonaan pois eräpäivään mennessä, ei →

PALJONKO LUOTTOKORTTI-OSTOILLE TULEE HINTAA?

JOULUSESONKI NOSTAA suomalaisen kuukausimenoja 175 eurolla. Nelihenkisen perheen joulubudjetti on siis keskimäärin 700 euroa. Oletetaan, että jouluostokset tehdään kokonaisuudessaan S-Etukortti Visa -luottokortilla.

- Jos koko luottosaldo maksetaan eräpäivään mennessä, tulee tilinhoitopalkkiota ja korkokuluja 0 €.
- Jos luottosaldo maksetaan pois tammikuusta lähtien kuukausittain kolmessa erässä, tulee tilinhoitopalkkiota ja korkokuluja yhteensä 13,24 €.
- Jos luottosaldo maksetaan pois tammikuusta lähtien viidessä yhtä suuressa erässä, tulee tilinhoitopalkkiota ja korkokuluja yhteensä 26,45 €.

** Laskelmassa oletetaan, että henkilöllä on käytössään sähköinen laskutus, jolloin tilinhoitopalkkio on 2 € (veloitetaan vain, jos luotto on käytössä, eli kun luottosaldoa ei ole maksettu kokonaisuudessaan pois eräpäivänä). Luoton korko Euribor 3 kk (3,715 %, 7/2023) + marginaali 11,95 %.*



OSTOKSET KANNATTAA KESKITTÄÄ YHDELLE LUOTTOKORTILLE.

luottokortti ole pankkikorttia kalliimpi maksuväline.

Näin luottokortti voi olla hyvinkin edullinen tapa saada joustoa joulukuun menoihin, Lundell sanoo.

Luotolla maksaminen tuo turvaa verkkokauppaostoilla

Tietyllä tapaa luottokortilla maksaminen on jopa viisasta.

Kuluttajansuojalaki määrittää, että luotolla tehdyissä ostoksissa luotonantaja on yhteisvastuussa myyjän sopimusrikkomuksista eli esimerkiksi siitä, jos tuote ei vastaa kuvaustaan, se ei tule perille tai jos siinä on myyjän vastuulle kuuluva virhe.

Tämä koskee kaikkia luottokortteja, Lundell kertoo.

”Reklamaatiot hoidetaan ensisijaisesti myyjän kanssa, mutta jos asiassa ei päästä yhteisymmärrykseen tai jos myyjä on esimerkiksi tehnyt konkurssin, voi reklamaation hoitaa luoton myöntäjän kanssa.”

Esimerkiksi verkkokauppaostoksilla luottokortti on aina tilisiirtoa tai pankkikorttia turvallisempi maksuväline, Lundell sanoo. Luottokortilla maksettaessa omat rahat pysyvät tallessa siihen asti, että tuote tai palvelu on hyväksi todettu.

Luottojen kustannukset vertailuun

Tulevana jouluna monen talous on aikaisempaa tiukemmalla. Siksi voi myös olla, että erilaisten luottojen käyttö lisääntyy.

Joulun ajan kulutusta kannattaa ehdottomasti suunnitella etukäteen. Paljonko rahaa voi tai haluaa käyttää joulun erilaisiin menoihin, kuten lahjoihin, ruokaan ja juomaan, koristeisiin ja matkoihin? Mistä saadaan rahat ylimäärisiin menoihin?

Jos joulun hintalappu vaikuttaa liian kovalta, kannattaa miettiä, mitkä menoista ovat välttämättömiä ja onko joihinkin, mistä voisi säästää.

Jos vaikkapa lahjojen rahoittamiseen harkitsee luottoa, kannattaa vaihtoehtoja miettiä tarkkaan. Esimerkiksi luottokortin ja erilaisten osamaksuohjelmien kustannuksia on hyvä vertailla keskenään, Lundell muistuttaa.

Lähtökohtaisesti ostokset kannattaa keskittää yhdelle luottokortille sen sijaan, että ottaa useita pikavippejä tai osamaksusopimuksia.

”Tällöin kokonaiskuva luoton määrästä pysyy paremmin hallussa. Esimerkiksi S-Pankin luottokortin tilannetta pystyy myös seuraamaan reaaliaikaisesti S-mobiilissa.”

E erityisen tärkeää on, että luotolla ei maksa yli varojensa – edes jouluna.

Jos siis luottoa käyttää, kannattaa etukäteen suunnitella se, millaisella aikataululla velan maksaa takaisin.

”Luottokorttisaldoa pystyy lyhentämään S-mobiilissa omaan tahtiinsa, eli laskun eräpäivää ei tarvitse odotella”, Lundell muistuttaa. ■

Mari Ilomäki, 34, Lempäälä

”Joulubudjettimme on 574 euroa”

”Jouluku on minulle tärkeä asia, johon haluan panostaa. Perheeseen kuuluu mies ja aikuinen lapsi. Vielä muutama vuosi sitten joulun suunnittelu oli meillä aika erilaista kuin nykyään.

Silloin keräsin listaa siitä, kenelle lahjoja aiotaan ostaa ja minkä hintaisia ne suunnilleen voisivat olla. Sitä ei kuitenkaan mietitty, millä rahoilla lahjat maksetaan. Emme seuranneet budjetin toteutumista tarkasti, emmekä eritelleet, paljonko rahaa käytämme jouluruokiin tai vaikka joulun ajan matkustamiseen.

Joulun menoista oli vaikea pysyä perillä, koska maksoimme ostoksia sekaisin pankki- ja luottokorteilla. Tyypillisesti teimme Prismassa yhdet isommat joulustokset, jotka maksettiin luotolla, kun yhteisellä taloustililläme ei ollut satoja euroja ylimääräistä joulukuuta varten. Luottoa maksettiin sitä mukaa pois, kun taloustilanne antoi periksi.

MUUTAMA VUOSI SITTEN totesin, että meillä oli useampi laina, luottokortteja ja osamaksusopimuksiakin. Totesin, että jos jatkamme samaa rataa, on meillä pian enemmän lyhennyksiä kuin tuloja. Siihen piti tehdä muutos. Aloimme maksaa luottoja pois ja säästää puskuria pahan päivän varalle.

NYKYÄÄN MEILLÄ ON selkeä joulubudjetti: 574 euroa lahjoihin ja ruokiin. Sen verran käytimme jouluun vuonna 2021. Vuonna 2022 perustin erillisen joulutilin, jolle siirsimme tammikuusta marraskuuhun joka kuukausi 54 euroa heti palkkapäivänä. Näin saimme joulun budjetin säästöön jo etukäteen. Samoin olemme tehneet tänäkin vuonna.

Haluan pitää joulun kulut erillään muista kuluista, jotta budjetissa pysymistä olisi helppo seurata. Siksi maksan kaikki joulun viettoon liittyvät ostokset luottokortilla. Lyhennän niihin liittyvän luottosaldon joulutilille säästetyillä rahoilla. Voin tehdä sen verkkopankissa jo kaupan parkkipaikalla.

Tavallaan systeemimme on kuin osamaksu, jota maksamme itsellemme etukäteen. Nykyään pystyn nauttimaan joulusta enemmän, kun en joudu aattona miettimään sitä, että lasku tästä kaikesta tulee tammikuussa.”



Kuva Riina Peuhu

KYLMIÄ PÄIVIÄ, LÄMPIMIÄ HETKIÄ



Blossa on täyteläinen ja lämpimän mausteinen viinipohjainen glögi. Kokeile Blossa alkoholiton tai Blossa 5,5% glögiä! Iki-ihana klassikko jo vuodesta 1895.

Elisa ja Mika Einto
järjestivät 10-vuotisen
avioliittonsa kunniaksi
toiset häät. Rahat
juhliin ja häämatkaan oli
kerrytetty Bonuksilla.



Romanttiset kakkoshäät

Elisa ja Mika Einto maksoivat Bonuksilla häänsä ja häämatkansa. Avioliitollaan he hankkivat siunauksen jo toista kertaa.

teksti MAARIT RASI kuva MINNA KURJENLUOMA

Kun saksofonin soitto alkoi, olin todella hämmästynyt. En ollut tajunnut yhtään, että puolisoni tulee järjestämään minulle yllätyksen”, kertoo

Elisa Einto, 45.

Vantaalainen Elisa ja hänen puolisonsa **Mika Einto, 44**, ovat juhlineet häitään peräti kaksi kertaa.

Pariskunta avioitui ensimmäisen kerran vuonna 2009. Kymmenvuotishääpäivänään, vuonna 2019, pappi siunasi heidän avioliittonsa uudelleen.

Kummallakin kerralla rakkauden näyttämönä toimi Oulunkylän vanha kirkko. Viikimisestä ikuistetut kuvat piirtävät kuvaa pariskunnasta, jota jännitti toisella vihkikerralla yhtä paljon kuin ensimmäisellä.

”En muista hetkestä paljoakaan”, Elisa kertoo.

Kakkoshäiden kohokohta oli Mika Einton vaimolleen järjestämä musiikkesitys. Elisa oli ällikällä lyöty, kun saksofonin hyräilevä ääni alkoi tapailla Madonnan Frozen-kappaletta.

”En ollut ikinä kuullut, että mieheni soittaa, vaikka muistin kyllä, että hän oli tehnyt sitä lapsena.”

Uusperheen mojova bonuspotti

Toisen hääjuhlan järjestäminen oli Elisa ja Mika Eintolle mahdollista, sillä pariskunnan S-Tilille oli kertynyt Bonuksia noin 6 000 euroa.

Seitsenhenkisessä uusperheessä summa oli saatu kasaan pääosin Prismän ruokaostoksista ja ABC:lla tankkaamisesta.

”Bonuksia tuli 60 eurosta reiluun sataan euroon kuukaudessa. Säästimme niitä useamman vuoden”, Elisa sanoo.

Ajatus uuden hääjuhlan järjestämisestä syntyi heti naimisiinmenon jälkeen. Elisa muistelee, miten hän katseli juhluvieraita ja harmitteli, ettei ehtinyt vaihtaa joidenkin kanssa sanaakaan. Päivä oli ihana, mutta se kului liian nopeasti.

Halu vahvistui, kun pariskunnalle syntyi vuonna 2012 yhteinen lapsi.

”Halusimme vahvistaa liittoa vielä jollakin.”

Tiettyt asiat kannattaa jättää ammattilaiselle

Sama pariskunta, sama kirkko ja sama pappi. Täysin toistensa kopioita häät eivät kuitenkaan olleet.

Ensimmäisissä häissään Eintot kestivät yli 70:tä juhluvierasta. Kun pappi siunasi avioliiton toisen kerran, pariskunta kutsui mukaan vain läheisimmät.

Juhlapaikka vaihtui kartanosta tilausravintolaan. Myös ylimääräinen tekeminen, kuten koristeiden askartelu, jäi toisissa häissä välistä.

”Juhlapäivä on lyhyt. Luota siis ammattilaisten apuun, ettet tee väkisin liikaa itse”, Elisa sanoo.

Rahaa häiden järjestämiseen kului noin 3 000 euroa. Bonuksista jäi rahaa vielä 3 000 euron häämatkaan.

Italiassa, polttavan auringon alla, Eintot miettivät, kuinka ihanaa oli sanoa toisilleen tahdon – nyt jo toisen kerran. ■

”Halusimme vahvistaa liittoa vielä jollakin.”

KERÄÄ BONUSTA!

Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.

Bonusta jaettiin 413,8 miljoonaa euroa vuonna 2022, eli asiakasomistajat saivat Bonusta omalle tililleen keskimäärin 164 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

KAPSELIVAATEKAAPPI

Ajattomia klassikoita Sokoksen valikoimista



1



2



3



4

Kohti juhlakautta

Panosta laadukkaaseen neuletakkiin, monikäyttöiseen mekkoon, suoriin housuihin ja juhlaan hameeseen.



5



6



7



8

1. Kietaisuleikkaus ja v-pääntie tekevät lyhythihaisen paidan istuvuudesta imartelevan. Myös mustana. Andiaa, malli Fifi, 129 €. 2. Lyhyt neuletakki sopii korkeavyötäröisen alaosan tai mekon kanssa. Kaiko, 179,90 €. 3. Kullan kimallusta ja helmen hohtoa juhla-asuun. Pilgrim, Edele-korvakorut, 39,95 €. 4. Pikkulaukun ketjuhihna elävöittää asua myös ulkopukeutumisessa. Guess, malli Giylly, 120 €. 5. Saat asuun vaihtelua, kun sidot mekon vyön toisinaan eteen ja toisinaan taakse. Katri Niskanen, malli Sofia, 249 €. 6. Vyönsolki antaa mustiin housuihin uutta ilmettä. Gerry Weber Collection, 59,99 €. 7. Tukevan koron ansiosta arkeen ja juhlaan sopivilla avokkaila on



mukava kävellä. Wonders, 169 €. 8. Yhdistä kullanhohtoinen, pliseerattu hame neuleen kaveriksi. Bruuns Bazaar, malli Senna Carma, 139,95 €. 9. Rennossa, pitkähihaisessa mekossa on pitsikuviointi. Eri värejä. Y.A.S, malli Holli, 79,95 €. 10. Napakka merinovillaneule poolokauluksella ja puolipitkillä hihoilla on elegantti valinta. Filippa K, malli Merino Elbow Sleeve, 200 €. 11. Kaksirivisen bleiserin leikkaus korostaa vyötäröä. PBO Lexington, 179 €. 12. Suorat housut sopivat niin arkeen kuin juhlaan. Katri Niskanen, malli Nina, 169 €. 13. Nilkkurit levenevällä korolla on muotoiltu retrosti. Vagabond, malli Hedda, 149 €. 14. Pitkähihainen neulemekko sopii esimerkiksi joululounaalle. Aventura, 39,95 €.

KAPSELIVAATEKAAPPI

Ajattomia klassikoita Sokoksen valikoimista



Miehen luottopakki

Laadukas pooloneule ja tyylikäs puku kuuluvat loppuvuoden juhlakauden kapselivaatekaappiin.



1. Vaalea kauluspaita luonnonläheisellä kuosilla on helppo yhdistää moneen tyyliin. Selected, malli Slhslimsoho-Ethan-Aop, väri Bright White Big, 59,99 €. 2. Vihreä on yksi tämän syksyn suosituimmista tehosteväreistä. Olymp, rusetti ja taskuliina, 39,95 €. 3. & 4. Tummansinisen puvun ilmettä voi vaihdella monipuolisesti. Turo, takki 449 €, housut 229 €. 5. Yksityiskohdat kauluksessa ja hihansuissa tuovat klassiseen kauluspaitaan ripauksen rentoutta. Olymp, malli Level Five Body Fit, 79,90 €. 6. Pooloneule näyttää hyvältä puvuntakin alla. Fare Blu, 119 €. 7. Ruskeat kengät sinisen puvun kanssa on nuorekas valinta.



Lloyd, malli Gideon, 159 €. 8. Kauluspaidan abstrakti mutta maanläheinen kuosi tuo rentoutta juhlapukeutumiseen. Selected, malli Slimsoho-Ethan-Aop, väri Dark Sapphire Medium, 59,99 €. 9. Siisti neule laadukkaista materiaaleista käy arkeen ja juhlaan. Fare Blu, 109 €. 10. Hieman levenevät farkut ovat tulossa muotiin myös miehillä. Diesel, malli D-fining 09B90, 160 €. 11. Pue ryhdikäs paitatakki kauluspaidan päälle. Tommy Hilfiger, malli Corduroy solid, 139,95 €. 12. Hyvin istuvat chinot ovat klassinen valinta. Selected Homme, 79,99 €. 13. Pue siistit nilkkurit puvun kanssa. Vagabond, malli Alex, 159 €.



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Tervetuloa galaksin kätevimpään lelukauppaan.

LEGO® City Fire
60375 Paloasema
ja paloauto

32⁹⁵



Paketit pukinkonttiin koko perheelle.

Katso lisää [Prisma.fi](https://www.prisma.fi)



LEGO® DUPLO My First
10984 Luomupuutarha

39⁹⁵



LEGO® Friends
41730 Autumnin kotitalo

59⁹⁵



LEGO® Ninjago
71800 Nyan
vesilohikäärme EVO

19⁹⁰



LEGO® Icons
10313 Luonnonkukka-
kimppu

54⁹⁰



LEGO® Technic
42161 Lamborghini
Huracán Tecnica

46⁹⁵



LEGO® Gabby's Dollhouse
10786 Gabbyn & Meri-
katin laiva ja kylpylä

18⁹⁵



LEGO® Minecraft
21249 Rakennus-
laatikko 4.0

67⁹⁵



LEGO® City
60362 Autopesula

18⁹⁵



TRG
Törsää Tonnit -peli

24⁹⁵



Tactic
Äiti Maa -lautapeli

32⁹⁵



Games
Top It
-partypeli

23⁹⁵



Ciraf
Joulukoira 25 cm
Erilaisia.

9⁹⁰



Rainbocorns
Mermaidcorn-
pehmolelu

33⁹⁵



Robo Alive
Dino Action Raptor
-robottidinosaurius

12⁹⁰



Dickie Toys
Beat Hero DJ -rytmiauto

49⁹⁰



Barbie
Cutie Reveal
Cozy Cute Tees
-muotinukke

49⁹⁵



BABY Born
Magic Girl -nukke 43 cm

49⁹⁰



Silverlit
Pelasta pingviini
-interaktiivinen lelu

32⁹⁰



Teenage Mutant Ninja
Turtles Mutant Mayhem
Pizzankuljetuspaku

49⁹⁰



Gabby's Dollhouse
Deluxe-huoneet

27⁹⁵



Cool Maker
PopStyle-rannekorukone

28⁹⁵

MUISTATKO TÄMÄN?

Arkistojen aarteita osuustoiminnan historiasta



1966

Osuuskauppalehti esitteli uuden myymäläkalustesarjan pakasteallasta, joka oli "ulkoasultaan hillitty" ja toi tuotteet hyvin kuluttajan nähtäville.

Kuva: SOK

Joko teilläkin on käynyt pakastusemäntä?

Osuuskaupan lehdissä oli 1950–1960-lukujen vaihteessa paljon asiaa pakasteista. Teollinen pakastaminen oli tärkeä uutuus sekä kaupoille että kuluttajille.

teksti ANNA KORTTELAINEN

1958

Elannon työntekijät pilkkovat, punnitsevat ja pakkaavat kesäkeittoaineiksi pakastettaviksi.



Kuva: Helsingin kaupungin museo, Osuusliike Elannon kokoelma



Kuva: Työväen Arkisto

1967

Työntekijät pukeutuivat asiaan kuuluvan lämpimästi Elannon pakastevarastossa Helsingissä.

Vuonna 1960 *Oma väki* -lehti esitteli pakastamisen historiaa ja valisti, että arktisilla alueilla on aina tiedetty kalansaaliin ja riistan säilyvän jäätäneinä. Ruokapakasteiden teollinen valmistus alkoi Yhdysvalloissa 1920-luvulla, jolloin tuotanto oli vielä kokeiluasteella. Tarvittiin kylmätekniikan kehittämistä, jotta elintarvikkeet säilyisivät sekä varastoissa, kuljetuksessa, myymälöissä että kotiloissa.

SOK:n kokeilukeittiössä testattiin pakasteita ja niihin sopivia reseptejä ja laadittiin *Pakasteista parhaat palat* -esitelehtinen kuluttajille. *Elanto*-lehti korosti vuonna 1958 pakasteiden edullisuutta: yksi annos pinaattimuhennosta maksoi vain kolmisenkymmentä markkaa eli nykyrahassa 90 senttiä.

Pakastekalan tuoreutta korostettiin *Osuuskauppalehdessä* maaliskuussa 1960 kuvailemalla, miten osuuskaupan kylmäauto lähtee Pohjois-Norjan Tromssasta lastinaan 5 000 kilogrammaa vastapakastettua puna-ahventa. Autonkuljettajat **Vilho Kellokoski** ja **Topias**

Laaksonen ajavat pakasteauton vuorovedoin Etelä-Suomeen.

Myyvälänhoitajia kehoitettiin vaalimaan upouusia pakastealtaita ja tekemään niistä ”liiketilän magneetin”, ja ”tähän päästään vain tehokkaalla tuotteiden näytteillepanolla, pakastepöydän valaisemisella, sen sijoittamisella keskeiselle paikalle jne.”.

Pakasteet pelastivat siivouspäivän

Ennen tehokkaiden kylmäkalusteiden yleistymistä pakasteiden ostaminen edellytti tarkkuutta kotiloissa. ”Jos ei ole jääkaappia voi pakasteen kääriä pak-sulti sanomalehteen, ja panna paketin kivilattialle tai kylmään ruokakellariin. Pakaste säilyy sulaneena n. 8 tuntia. Talvella pakaste säilytetään ulkona pakkasessa ja kääreenä käytetään runsaasti paperia”, neuvottiin keittokirjassa vuonna 1959.

Oma väki vinkkasi, että pakasteita kannattaa käyttää erityisesti kiireisinä siivous- ja pyykkipäivinä. Lounasaikaan voi silloin tarjota sekavihannesten ryy-

dittämää siskonmakkaramuhennosta ja päivälliseksi pakasteturskasta valmistettua riisi-kalalaatikkoa.

Talvella 1970 *Oma väki* -lehti kehoi työssäkäyvien perheenemäntien oppineen jo pakasteiden käyttämisen niksit: pakaste kannattaa käydä ostamassa lounastunnilla ja antaa sen sulaa hissukseen ostokassissa työpäivän loppuun asti. Kotiin päästyä puolisolun tillilihan tai patapaistin voi välittömästi kuumentaa päivälliseksi.

Pakastustalkoot koko perheen voimin

Pitkään keploteltiin jääkaapin pakaste-lokeron varassa; 1970-luvun alussa vain joka kymmenennessä kotitaloudessa oli →

ANNOS PINAATTI-MUHENNOSTA MAKSOI NYKY-RAHASSA 90 SENTTIÄ.



1961

Osuusliike Voiman myymälässä Tampereen Jaakonmäenkadulla oli huriseva pakastearkku sekä säilykepurkit rivissä kuin apteekin hyllyillä.

Kuva: E. M. Staf/Työväenmuseo Werstas

1970-LUVUN ALUSSA VAIN JOKA KYMMENTENESSÄ KOTITALOUDESSA OLI PAKASTIN.



Kirjoittaja on
helsinkiläinen kirjailija
ja taidehistorioitsija
Anna Kortelainen.

pakastin. Vähitellen kuluttajat alkoivat hankkia omia pakastimia valmiiden pakasteiden säilyttämiseen sekä kotiruoan ja marjojen jäädyttämiseen. Mikroaalto-uunien yleistyminen teki pakasteista kiireisten arkipäivien pelastuksen, kun perheenjäsenet eivät enää ehtineet yhtä aikaa päivällispöydän ympärille.

1960–1970-lukujen vaihteessa Työteho-seura kiinnitti erityistä huomiota pakastamiseen kotioiloissa. Se koulutti ”pakastusemänniksi” kutsuttuja ammatilaisia, joita saattoi kutsua kotikäynnille opettamaan pakastamista kädestä pitäen. He valmistivat kotioiloissa suuri-töisiä, pakastimen täyttäviä ruokaeriä ja neuvoivat oikeaoppista pakastamista. Palvelua käyttivät erityisesti taloudet, joissa äiti kävi ansiotöissä eikä perheessä ollut kotiapulaista. Pakastusemännyydestä kaavailtiin sopivaa ammattia työelämään siirtyville kotiäideille.

Jos perhe ei tarvinnut pakastusemännän vierailua, Työteho-seura kehotti suorittamaan pakastamisen talkoina ja sarjatöyönä. Kätevinä oli, kun koko perhe

muodosti keittiöön ”liukuhinnan”, jossa perheenjäsenet kuorivat, pilkkoivat ja pakkasivat marjoja, vihanneksia ja muita elintarvikkeita kotipakastimeen.

Nykyään pakasteet kuuluvat olennaisesti sekä arkeen että viikonloppuun. Kuluvalla vuosikymmenellä kappalemääriltään kolme myydyintä pakastetuotetta S-kaupoissa ovat olleet jäätelöt, kasvis-pakasteet sekä pakastepizzat. ■

LÄHTEET

Markku Haapio: *Purkkiruokaa*. Otava 2006;
Oma väki 1960–1961, 1970; *Osuuskauppalehti*
1960–1961; Hilikka Janhonen–Johanna Autio:
Perheen pakastekeittokirja. WSOY 1972;
Uuni-, keitto- ja pakasteruoat. Maamme
oloihin soveltaen kääntänyt Anja Sirkkiä.
Kauppiaitten Kustannus 1959; *Yhteishyvä*
1958; *Ostosdata: S-ryhmän myynnit*.

Yhteishyvässä 3/2023 julkaistussa Muistatko tämän -artikkelin kuvatekstissä oli Raivaajapatsaan suunnittelijan nimi virheellisesti Sakari Vapaalahti. Oikea sukunimi on Vapaavuori.

Säilykkeitä à la 1958

KUN PAKASTEET TEKIVÄT TULOAN, teolliset säilykkeet olivat vasta vakiinnuttaneet paikkansa suomalaisten kotitalouksien ruokakomeroissa. Ennen sotia säilykkeet olivat Suomessa lähinnä sotaväen muonaa. Suuret kotimaiset säilyketehtaat aloittivat toimintansa sota- ja pulavuosien jälkeen.

Keväällä 1958 **Yhteishyvä** muistutti "kannutettujen" elintarvikkeiden eli säilykkeiden kätevyystä. Niitä luonnehdittiin vaihtelunhaluisten ja nuorten kuluttajien pikaruokaiksi ja peltirasiaa "jokapaikan pienoisjääkaapiksi". Kampanjan mukaan perheenäiti saattoi säilykkeiden avulla antaa aikaa perheelleen ja peräti pidentää lomaansa, kun hän vältti suuritoisen ruoanlaiton.

SOK:n kokeilukeittiön emännät, maisteri **Maija Järventaus** ja konsulentti **Anja Rantanen**, kutsuivat säilykemaistajaisiin elintarvikeosaston herrat, osastopäällikkö **Viljo Luukan** sekä ekonomit **Pentti Dahlin** ja **Seppo Ahvon**.

Alkupalaksi oli voileipiä, joiden päällysteenä oli sardiinia, anjovista, savulohta, hummeria, katkarapuja ja hanhenmaksaa oliivien kera. Sitten seurasi



Kuva: SOK

säilykeherkkusienistä ja tölkitetystä lihaliemestä tehty sienikeitto. Pääruoaksi tarjottiin kylmää säilykekinkkua purkkiparsan, -herneiden ja -papujen kera, jälkiruoaksi hedelmäsalaattia tölkistä. Ateriaa luonnehdittiin monipuoliseksi ja kansainväliseksi.

Tölkkihedelmiä markkinoitiin eksoottisina herkkuihin. Purkin pohjalle jäävän ananasmehun suhteen annettiin vinkki: "Tehkää kuten amerikkalaiset! Sekoittaa joukkoon grapemehua, tulos on ihmeellinen!"

1962

Elannon uudessa pikamyymälässä Helsingin Sörnäisissä oli palvelutiskin ohella kylmäallas kalasäilykkeille.



Raikasta mehusuille – ei lisättyä sokeria! **RAIKASTAMO**



Oulun Original
Sokos Hotel Arina
tarjosi miellyttävät
puitteet Luokkasten
minilomalle.

Karaokea, kylpemistä ja kiinalaista ruokaa

Menojalkaa vipatti, kun Heini ja Pasi Luokkanen pääsivät ensimmäistä kertaa vapaalle Nooa-vauvan syntymän jälkeen.

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuva **SINI PIRNES**

”En muista, koska olisimme viimeksi käyneet **Heinin** kanssa kahdestaan ulkona”, huokaa oululainen **Pasi Luokkanen**.

Luokkasen perheeseen kuuluu vanhempien lisäksi neljä lasta: 5-vuotias **Niilo**, 8-vuotias **Saaga**, 11-vuotias **Aatu** sekä vuoden 2022 tammikuussa syntynyt **Nooa**-vauva.

Neljän lapsen perheessä vanhempien yhteinen aika on ymmärrettävästi vähissä. Siksi Heini ja Pasi olivat erityisen innoissaan, kun heille järjestyi mahdollisuus yöpyä hotellissa kahden kesken.

Suunnitelmat romukoppaan

Luokkaset olivat suunnitelleet illan ohjelman valmiiksi, mutta suunnitelmat menivät uusiksi.

”Tuli valinnan vaikeus, kun piti päättää, mitä teemme. Menemmekö syömään hienosti vai arkisemmin? Jos elokuviin, mitä katsomaan?” Pasi kertoo.

**”RUOKAA SAAN
AINA, MUTTA EN
HYVIÄ UNIA.”**

Lopulta pariskunta päätyi kiinalaiseen ravintolaan syömään ja sen jälkeen karaokeen. Heini lauloi heviä, Pasi iskelmää. Hotellille Luokkaset palasivat puolen yön tienoilla.

Kaksi hoitajaa lapsille

Hoitajan saaminen neljälle lapselle, joista yksi on vauva, ei ole helppoa. Kolme vanhinta lasta pääsivät tällä kertaa Heinin veljen hoiviin ja Nooa kummitätinsä luokse.

Lasten yö ilman vanhempia sujui ongelmitta – myös Nooalta, joka nukkui ja söi hyvin.

Unet maistuivat vanhemmillekin ja erityisesti Pasille, joka päätti jättää aamiaisen väliin ja heräsi yhdeltätoista.

”Ruokaa saan aina, mutta en hyviä unia”, Pasi sanoo.

Heini nautti hiljaisuudesta, kylvystä ja aamiaisesta sillä aikaa, kun Pasi veteli sikeitä.

Luokkasten reissu oli onnistunut. Se herätti heidät miettimään, että yön yli -treffeillä voisi käydä muutaman kuukauden välein.

”Sen verran tärkeää parisuhdeaika meille on”, Heini ja Pasi toteavat yhteen ääneen. ■

”Tytöt ja naiset pystyvät mihin vain”

Jokaisella on velvollisuus edistää tasa-arvoa, sanoo syyrialaistaustainen Joudi Chikho. Vain kolme vuotta Suomeen muuttonsa jälkeen hän astui päiväksi SOK:n pääjohtajan Hannu Krookin saappaisiin.

teksti MINNA PEROVUO kuvat EVELIINA VUORMA JA ANTON SINELNIKOV

”K ukoista siellä, minne Jumala on sinut istuttanut.” Arabiankielinen sanonta on 22-vuotiaalle **Joudi Chikholle** merkityksellinen lause.

”Minulle se tarkoittaa, että tee työtä, opiskele ja jatka eteenpäin missä ikinä oletkin.”

Maaliskuussa 2020 Suomi sulkeutui muun maailman tavoin koronapandemian takia. Vain viikkoa ennen kuin rajat sulkeutuivat, Joudi Chikho saapui uuteen kotimaahansa Suomeen.

Chikho asui lapsuutensa Syyriassa, ja viisilapsinen kurdiperhe muutti usein ravintola-alalla työskennelleen isän työn perässä. Kun Chikho oli kymmenvuotias, Syyriassa syttyi sisällissota. Sodasta huolimatta elämä jatkui: Chikho viihtyi nenä kirjassa, luki runoja ja romaaneja. Oli koulua, koripalloa ja ystäviä.

Mallia Sanna Marinista

Vuonna 2015 vanhemmat päättivät lähteä pois sodan jaloista. Perhe asui ensin Irakin Kurdistanin itsehallintoalueella ja sitten Turkissa. Isä tuli Suomeen ensin ja sai lopulta vuonna 2020 koko perheen luokseen.

Koronarajoitusten takia sopeutuminen oli vaikeaa. Minnekään ei saanut mennä eikä ketään tavata. Chikho aloitti määrätietoisesti suomen kie-

len opiskelun, sillä hän halusi jatkaa koulunkäyntiä mahdollisimman pian.

Televisiosta hän näki silloisen pääministerin pitävän pandemia-ajan tiedotustilaisuuksia. **Sanna Marin** teki Chikhoon suuren vaikutuksen.

”Oli ihanaa, kun koko maailma tiesi, että Suomessa on nuori nainen pääministerinä. Se kannusti ja motivoi sekä minua että monia muita nuoria naisia.”

Chikho alkoi itsekkin kiinnostua yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta, kun hän meni mukaan Plan International Suomen toimintaan. Plan ajaa lasten ja tyttöjen oikeuksia. Aluksi Chikhoa kiinnosti lähinnä tutustua Planin kautta uusiin ihmisiin, mutta pian toiminta alkoi kiinnostaa laajemmin.

Chikho haluaa näyttää muille maahanmuuttajataustaisille tytöille, että myös heillä on vaikutusvaltaa.

”On jokaisen velvollisuus edistää tasa-arvoista yhteiskuntaa.”

”Minulla on mahdollisuus auttaa ja vaikuttaa”

Lokakuussa Chikho pääsi virittämään yhteiskunnallista keskustelua Planin ja SOK:n kautta. #Girls-Takeover-tempauksessa Chikho istui päivän SOK:n pääjohtajan **Hannu Krookin** paikalla. Hän keskusteli yrityksen arvoista ja teoista monimuotoisuuden

→



TENA®



Hämmästyttävän ohut.

SUOJAA KUTEN TENA.



Kokeile varmoja ja huomaamattomia TENA Discreet -suoja.

TENA Discreet antaa kolmitehoisen suojan ohivuoja, hajuja ja kosteaa tunnetta vastaan.

Saatavilla S-kaupoista.

PLANIN #GIRLSTAKEOVER-TEMPAUS

- Plan Internationalin #GirlsTakeover-temauksessa tytöt ja nuoret naiset ovat valanneet tuhansien johtajien paikat yhdeksi päiväksi 70 maassa vuoden 2016 jälkeen.
- Tänä vuonna tempaus nosti esiin ajankohtaisia kysymyksiä urheilun ja työelämän tasa-arvosta.
- Suomessa nuoret valtasivat urheiluministerin, Tampereen pormestarin, Iltalehden päätoimittajan sekä SOK:n, Finnairin ja Palloliiton johtajien paikat.
- Vantaalainen Joudi Chikho nousi päiväksi SOK:n johtoon.

Lähde: Plan International Suomi

edistämiseksi esimerkiksi henkilöstö-, muutos- ja vastuullisuusjohtajien kanssa.

S-ryhmän 43 000 työntekijän joukossa on edustettuna 84 eri kansallisuutta. Chikho toivoo, että monimuotoisuus näkyisi jatkossa myös S-ryhmän johtotehtävissä. Hänestä on tärkeää, että kaikilla on tasa-arvoinen mahdollisuus edetä urallaan.

”Työntekijät pitää palkata osaamisen perusteella. Nimi, etninen tausta, sukupuoli, ikä tai ulkonäkö eivät saa vaikuttaa rekrytointiin. Monimuotoisuus työpaikoilla lisää innovaatioita ja luovuutta.”

Neuvottelupöydässä käytiin läpi myös ennakkoluulojen tunnistamista, palkkatasa-arvoa ja rakenneongelmia.

”Oli hyvä huomata, että mielipiteitäni arvostettiin. Asioista voidaan olla eri mieltä, mutta tavoite on sama.”

Joudi Chikho opiskelee Eiran aikuislukiossa ja nauttii erityisesti psykologian kursseista. Tulevaisuuden suunnitelmissa on opintojen jatkaminen yliopistossa. Hänen kykyään opiskella suomeksi on epäilty, ja se suututtaa. Chikho on opiskellut suomea vasta kolme vuotta ja tekee tuplasti töitä natiivipuhujiin verrattuna, mutta ei siedä vähättelyä.

”Kukaan muu ei ole pääni sisällä eikä voi sanoa minulle, mihin kykenen.”

Chikho käyttää vapaa-aikaansa vapaaehtoistyöhön eläkeläisten ja työttömien kanssa. Hän on myös perustanut itämaista kulttuuriperintöä Suomessa ylläpitävän SOZ ry:n.

Hän sanoo olevansa perheessään tasavertainen siskojensa ja veljiensä kanssa. Vanhemmat tukevat ja kannustavat lapsiaan heidän valinnoissaan.

”Olen ylpeä itsestäni ja siitä, että minulla on mahdollisuus auttaa ja vaikuttaa. Näytän esimerkilläni, että tytöt ja naiset pystyvät mihin vain haluavat.”



"KUKAAN MUU EI OLE
PÄÄNI SISÄLLÄ EIKÄ
VOI SANOA MINULLE,
MIHIN KYKENEN."

Sydän juurtuu kivusta huolimatta

Tällä hetkellä Chikho on juurtumassa Suomeen. Lapsuuden Damaskos ja nykyisyyden Helsinki tuntuvat sydämessä yhtä rakkailta.

Täällä hän haluaa kukoistaa – huolimatta paheksuvista katseista, ilkeistä sanoista tai siitä, että kaupassa käydessä ei aina pyynnöistä huolimatta saa apua. Ja vaikka metroasemalla eräskin mies heilautti reppunsa tahallaan suoraan häntä päin.

"Mutta on hyviäkin suomalaisia", Joudi Chikho sanoo. ■

NOPEAAN HERKUTTELUUN



HoviRuoka

Erästen aatelia.

HoviRuoan makoiset tuotteet
löydät kaupan kylmäosastolta!

www.hoviruoka.fi

UPEIMMAT HOTELLIBAARIT

Tyylikkäiden baaritiskien takaa löytyy aina trendikkäitä juomia mutta myös ihminen, joka kuulee ja kuuntelee.

teksti IINA KANSONEN kuvat ANTON SINELNIKOV

NÄKYMÄ YLI KAUPUNGIN, taivaaseen asti kurottava katto, tiskiä kiertävä lasikruunu – ja tietysti juomia jokaiseen makuun. Muun muassa niitä tarjoavat maamme komeimmat baaritiskit. Nautitko juomasi mieluiten klassisen tyylikkäässä cocktailbaarissa, avarassa aulassa vai rennosti kaupungin kattojen yllä?



Walo Rooftop Bar, Original Sokos Hotel Wiklund

EERIKINKATU 11, TURKU

TURUN PÄÄSEE NÄKEMÄÄN aivan uudesta perspektiivistä, kun vierailee kauppatorin laidalla yhdeksännessä kerroksessa sijaitsevassa Walo Rooftop Barissa. Pitkä baaritiski on avaran tilan sydän. Vuoropäällikkö **Eevi Turunen** tervehtii jokaista asiakasta kysymällä, mitä tälle kuuluu.

"Kerran tiskille tuli jätkä,

joka vastasi kysymykseeni kysymällä, tunteeko hän minut jostakin. Aloin itsekini miettiä, olemmeko tuttuja. Mies palasi hetken kuluttua kysymään, mikä sukunimeni on. Hän näytti Facebookista vanhan luokkakaverinsa kuvaa. Mies oli luullut minua entiseksi luokkakaverikseen. Pakko myöntää, että meissä oli samaa näköä."



American Bar, Solo Sokos Hotel Torni

YRJÖNKATU 26, HELSINKI

HOTELLI TORNIN American Baria tyylikkäämpää miljöötä cocktailin siemailulle saa hakea. Pyöreä baaritiski on komean kupolikatona alla. Juomalasit kiertävät tiskiä lasikruununa, ja baarijakaroita päällystää vihreä samettikangas. Olut- ja viskiosaajana tunnettu baari-isäntä **Esa Paloharju** sekoittaa tiskin takana cocktailia tottunein ottein. Baarit ovat Paloharjulle merkityksellisiä paikkoja – onhan hän tehnyt niissä pitkän työuran ja kohdannut baarissa vaimonsakin.

"Päädyn baaritiskin taakse lähes sattumalta. Esiinnyin bändini kanssa baareissa, ja keskustelin usein juomista baarihenkilökunnan kanssa. Sen seurauksena he pyysivät minua töihin myös tiskin toiselle puolelle. Niin päädyin ravintola-alalle, mutta en silti ole jättänyt musiikkia ja esiintymistä." ■

Aulabaari, Radisson Blu Royal

RUNEBERGINKATU 2, HELSINKI

AULABAARIEN AATELIA on eittämättä Helsingin Kampissa sijaitsevan Radisson Blu Royalin avara baari, jonka lasiseinä koostaa rakennuksen kahdeksanteen kerrokseen saakka. Pääbaarimestari **Hannele "Hanski" Hukkanen** on viihtynyt tiskin takana jo 32 vuotta. Erityisen hyvin hänen mieleensä on jäänyt viereisessä palvelutalossa vierailleva senioriseurue,

joka on käynyt aulabaarissa parikymmentä vuotta.

"Se on joulun merkki, kun nämä ihanat, iloiset leidit saapuvat joulukuussa. He tulevat yleensä suoraan uimasta, mutta pukeutuneina tyylikkäisiin vaatteisiin ja helminauhoihin. He istuvat aina samaan kulmapöytään nauttimaan mustikkaglögit. Toivottavasti näemme taas tänä jouluna!"



Paluu lapsuuteen

Valokuvaaja Aki-Pekka Sinikoski ikuisti suomalaisia, jotka ovat palanneet lapsuuden harrastustensa pariin aikuisina.

teksti ja kuvat **AKI-PEKKA SINIKOSKI**



ALISA AARNIOMÄKI, 26

"Harrastin ratsastusta ja keppihevosta koko lapsuuteni. Lopetettuani minulle tuli aika nopeasti ikävä lajia, joten palasin lukiossa takaisin sen pariin.

Minulle tässä on kyse urheilusta, mutta monelle lajin sosiaalinen puoli ja keppihevosten valmistaminen on tärkeä osa harrastusta. Keppihevosilla kisataan monin tavoin. Omassa lajissani kouluratsastuksessa tehdään koreografioita ja sovitetaan liikkeitä musiikkiin. Se muistuttaa siltä osin hieman rytmistä voimistelua.

Hevonen, jolla kisaan, on nimeltään Dobby. Vaikka kaikki kahdeksan hevostani ovat käytännössä vain esineitä, niin puolisoni tietää kyllä, ettei hänen kannata koskea niihin."



SANNI PASURI, 29

"Lapsena asioita tehtiin siksi, että se oli hauskaa. Jossain vaiheessa harrastukset alkoivat muuttua vakaviksi ja tavoitteellisiksi. Jos kertoi vaikkapa olleensa juoksemassa, kysyttiin heti, kuinka pitkälle ja nopeasti juoksit – ei sitä, oliko kivaa.

Viime aikoina olen alkanut tehdä lapsuudenjuttuja uudestaan ilman mitään sen kummempaa tavoitetta. Olen ryhtynyt taas kutomaan, keräälemään Pokémon-pehmoleluja, seikkailemaan lähialueilla ja puuhailemaan pihatöitä.

Minulla on noin 10 neliön piha, josta leikkasin ruohikon viimeksi keittiösaksilla. Saan valtavasti iloa tällaisista pienimuotoisista jutuista, jotka eivät tähtää siihen, että olisin paras jossakin. On ihanaa vain uteliaasti kokeilla ja tehdä asioita omilla käsillä juuri siten kuin itse haluan."

PETTERI TIKKANEN, 47

"Vietin lapsuuteni sarjakuvien maailmassa. Supersankarisarjakuvat olivat minulle se kaikkein kovin juttu. Parikymppisenä aloin miettiä, voisinko jotenkin päästä takaisin supersankareiden maailmaan. Päätin luoda Black Peider -nimisen supersankarin, joka eläisi meidän todellisuudessamme.

Supersankariharrastukseni lähti positiivisessa mielessä käsistä, ja nyt parikymmentä vuotta myöhemmin Black Peider on seikkaillut ympäri Suomea ja Eurooppaa.

Black Peider on yliviritetty kone, joka painaa menemään *Don't think just do it* -asenteella. Petteri puolestaan on sarjakuvataiteilija ja kiltti perheenisä, joka miettii usein vähän liiankin tarkkaan sitä, että ei vain tekisi tai sanoisi mitään sellaista, josta joku voisi pahastua."





SIRKE VIRKKUNEN, 28

"Olen aina ollut suorittajaluonne. Jos en ole jossain hyvä, harjoittelen sitä niin kauan, että opin. Ekalla luokalla tein äidinkielenkirjan tehtävät valmiiksi puolessa lukukaudessa, mikä sai opettajan vähän narkästymään. Lukiossa luin pitkän matikan läksyjäkin välillä neljä tuntia ihan vain varmistaakseni, että ymmärrän.

Samalla asenteella suoritin myöhemmin lääikksen ja aloitin fitnessurheilun. Jälkimmäisessä olen nyt voittanut niin Pohjoismaiden mestaruuden kuin muutaman Suomen mestaruudenkin.

Fantasiakirjojen lukuharrastukseni tarjoaa hyvää vastapainoa kaikelle tavoitteelliselle tekemiselle. Luin jo lapsena fantasiakirjoja, *Harry Pottereita* ja sen sellaista. Nyt fantasiakirjat ovat tehneet paluun elämään kaikkien näiden vuosien jälkeen. Tykkään sukeltaa kirjojen maailmaan ja elää hetken sitä todellisuutta. Minulle on tärkeää, että kirja on perinteinen fyysinen kirja ja että lukiessani puhelin on äänettömällä jossain muualla."

ANSSI KASITONNI, 45

"Treenasin lapsena itsepuolustuslajeja, koska fanitin Teenage Mutant Ninja -kilpikonnaa. Leonardo oli jo tuolloin suosikkini. Me olemme kummatkin tällaisia taiteilijoita ja sinisen vyön ninjoja.

Itsepuolustusjutut jäivät nuoruuden jälkeen tauolle taidehommien tieltä, mutta taekwondon pariin palasin muutama vuosi sitten yhdessä tyttäreni kanssa. Tyttö on ehtinyt jo vaihtaa harrastuksen toiseen, mutta minä laajensin omaani voimamurskaukseen, jossa olen voittanut SM-mitaleja.

Voimamurskauksessa katkotaan lautoja ja tiiliä paljain käsin. Syvällä sydämessäni minulla on sellainen tunne, että Leonardo on minusta ylpeä."





AKI-PEKKA SINIKOSKI

- Palkittu valokuvaaja, jonka näyttelyitä on järjestetty neljällä mantereella. Hänen kuviaan on julkaissut esimerkiksi Vogue, The Guardian, Le Monde ja The New Yorker.
- Lisäksi kirjailija, ohjelmistokehittäjä ja isä.
- Rakastaa kahvia, keksejä, merta ja tuulta.

PIIA KOMSI, 56

"Äitini piti balettikoulua, jossa aloitin tanssimisen 3-vuotiaana. 8-vuotiaana lopetin baletin ja siirryin yleisurheilun ja sellonsoiton pariin. Sellonsoitosta tuli minulle ensimmäinen ammatti ennen oopperalaulajan uraa.

Baletti tuli takaisin elämäni osana sello- ja lauluopintojeni Yalassa ja Sibelius-Akatemissa. Nyt se on kuulunut elämäni jo 25 vuotta. Työmatkoilla Pariisissa ja New Yorkissa yritän aina ehtiä balettitunnille. Baletin kieli yhdistää.

Harjoitteluni ei ole enää tavoitteellista, vaan käyn tunneilla pitääkseni itseni terveenä sekä fyysisesti ja henkisesti kunnossa. Vaadin nykyään itseltäni balettitunneilla vähemmän, ja siksi baletti on suoraan sanottuna kivempaa kuin koskaan.

Ai mitä balettikoulua pitäneelle äidilleni kuuluu? Äitini tanssii vielä aktiivisesti itsekkin, yli 80-vuotiaana!"



TAATTU APU

ERITTÄIN KUIVILLE JA HALKEILEVILLE KÄSILLE

Ennen



Jälkeen*



**Tehostaa välittömästi
kosteustasoja**



Suojaa ihon pintaa



**Auttaa estämään
kosteuden haihtumista**



Hajustamaton

O'Keeffe's Working Hands -käsivoide on taattu apu kuiville käsille. Sen pitkäkestoisesti kosteuttava koostumus palauttaa ihon luontaisen kosteuden sekä muodostaa ihoa suojaavan kalvon estäen kosteuden haihtumista.

Täydellinen valinta kylmeneviin keleihin kun iho on entistä alttiimpi kuivumiselle!

Saatavilla Prismoista ja **prisma.fi**. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

O'Keeffe'sCo.fi

*Kuvat käsistä ennen käyttöä ja kahden viikon käytön jälkeen. Voidetta levitettiin ennen nukkumaanmenoa ja kolme kertaa päivässä. Kuvissa on esimerkki voiteen käytöstä, tulokset voivat poiketa tästä.



"Aamiaispöydässä tarjoillaan äitini reseptillä tehtyä sinappia"

Lappeenrannan Original Sokos Hotel Lappeen aamiaishoitaja
Satu Nuppola saapuu töihin kukonlaulun aikaan.

teksti HETA-LEENA SIERILÄ kuvat ANTON SINELNIKOV

Millainen elämänrytmi sinulla on?

"Rauhoitun illalla tosi aikaisin. Menen sänkyyn noin kello 20, lueskelen vähän aikaa ja nukahdan heti. Aamulla herään neljän maissa, sillä tykkään valmistautua rauhassa päivään ja juoda kahvia. Kun vuoro iltapäivällä päättyy, touhuan koko päivän enkä nuku päiväunia."

Miten työpäiväsi lähtee käyntiin?

"Työvuoroni alkaa kuudelta, mutta tulen työpaikalle puoli kuuden maissa. Kyselen yörespalta, paljonko meillä on asukkaita ja onko aamiaista tilattu huoneisiin. Otan vastaan otosta asukaslistat ja haen aamiaissalista kahvia. Mietin tulevaa päivää ennen kuin alan touhuamaan. Katson, että aamiaispöytä on kunnossa ja kauniisti aseteltu. On kiva aloittaa aamu rauhassa. Kun ensimmäiset asiakkaat tulevat kuudelta syömään, tiedän kaiken olevan valmista."

Mitä muuta työhösi kuuluu?

"Normaalia asiakaspalvelua, siivoamista ja tiskaamista. Lisäksi katson päivän päätteeksi työvuoromiehitykset kuntoon seuraavaa päivää

varten. Huolehdin yhdessä keittiöpäällikön kanssa myös siitä, että aamiaistemme on hotelliketjumme vaatimustason mukainen.

Minulle on tärkeää ylläpitää paikallisuutta aamiaispöydässämme. Varmistan aina, että tarjolla on itse tehtyjä tuotteitamme, lohitahnaa ja Sadun sinappia. Sadun sinapin toin mukanani vuosia sitten, ja se tehdään äitini reseptillä. Olen ylpeä siitä, että leipämme tulevat paikallisesta leipomosta Rikkilän leivästä, jonne neuvon asiakkaitamme ostoksille."

Miten olet päätynyt tällaiseen työhön ja työaikaan?

"Olen tullut Original Sokos Hotel Lappeeseen töihin vuonna 1988. Olin välillä pari vuotta muualla töissä, ja tulin takaisin vuonna 1997. Viime vuonna tuli 25 vuotta täyteen Lappeessa. Aamiaishoitajana olen ollut viitisentoista vuotta. Koska olen aamuihminen, aikaisin herääminen sopii minulle hyvin."

Lisäksi hotellimailma on tosi kiehtova. Viihdyn, koska täällä ei ole kahta samanlaista päivää. Täällä tapahtuu koko ajan ja on hektistäkin, mutta se on ihanaa."



Miten rentoudut vapaa-ajallasi?

"Vapaapäivinäkin sisäinen kelloni herättää minut, mutta en ole pyrkinyt eroon siitä. On hyvä, että rytmi säilyy."

Minulla on isoäitini häälahjaksi saama Arabian Kesäkukka-sarjan kuppi, josta juon vapaapäivinäni tolkkuttoman

määrän kahvia. Rakastan kiireettömiä aamuhetkiä. Päiväksi lähdän sienimetsään, marjastamaan tai talvisin avantouimaan.

Olen paljon yksin hektisen työn vastapainoksi. Siskoni perheen rescue-koira Dyny on minulle hyvin tärkeä. Liikun ja ulkoilen sen kanssa." ■

KAUNEUS

Sesongin suosikit meikkipussiin Sokoksesta



3

2

LEVITÄ
HUULIPUNAN
ALLE!

1

5

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.
Kaikki tuotteet sokos.fi.

Juhlan taikaa purkista

Suhtaudu juhrameikin tekoon kuin maalaukseen. Pohjusta hyvin ja luota kuulauteen. Ripaus dramatiikkaa toimii aina.

1. VETOAVA KATSE MASKARALLA

Pitkät ripset tekevät juhhalookin. Erottelevan maskaran kumiharjalla tuote levittyy paakkuuntumatta. *L'Oréal Paris Telescopic Maskara Black/Noir* ultrapidentävä ripsiväri, 19,90 euroa.

2. KOKO PÄIVÄN KESTÄVÄ HUULIMEIKKI

Huulipunaa kiinnittäjä tekee huulten muodosta selkeämmän. Puna pysyy kauniina ja tasaisena koko juhlapäivän ajan.

Guerlain KissKiss Liplift -huulipunaa kiinnittäjä, 46,90 euroa.

3. HELEÄN KUULAS JUHLAIHO

Meikkivoide häivyttää juonteita ja ihon epätasaisuuksia, mutta jättää lopputuloksen heleäksi. Toimii myös kosteuttavana seerumina, pohjustusvoiteena ja päivävoiteena. *It Cosmetics Your Skin But Better CC+ SPF 50+* -meikkivoide, 45 euroa.

4. JUHLAPÄIVÄN LUOTTOTUOTE

Puuteri kuuluu kiireisten juhlapäivien luottomeikkeihin. Väritön sävy sopii jokaiselle, ja puuteri levittyy kätevästi mukana tulevalla sienellä. *Fenty Beauty Halftime Invisimatte Blotting 2.0 Universal Powder*, 39,50 euroa.

5. SYVYYTTÄ SILMIIN

Luomivärillä saat silmiin kirkkautta ja ilmeeseen syvyyttä tai dramaattista vivahdetta. Kevyt ja hienojakoinen koostumus levittyy helposti. *Estée Lauder Pure Color Envy Luxe Eyeshadow Quad Desert Dunes* -luomiväri, 66 euroa.

6. JUHLAMEIKIN KRUUNU

Kauniit huulet kruunaavat pikkujoulujen meikin. Kokeile somesuosikiksi nousutta huulipunaa, joka sulautuu huultesi luonnolliseen sävyyn saaden aikaan ainutlaatuisen värin. *Clinique Almost Lipstick Black Honey* -huulipuna, 30,50 euroa.

6

4

TULEVAISUUDEN KLASSIKKO

Monikäyttöisen peitevoiteen vaaleampi sävy korostaa ihon sävyä, tummempi varjostaa kasvoja. Käteväällä puikolla voide levittyy pienille alueille tai vaikka koko kasvoille.

Lancôme Teint Idole Ultra Wear All Over Concealer -peitevoide, 35 euroa.



SILMÄASEMAN SILMÄLÄÄKÄRIKESKUKSISTA kaikki näkemisen ja silmäterveyden palvelut

Kattavien näkemisen palveluiden kysyntä kasvaa koko ajan. Siksi olemme laajentaneet valittujen myymälöidemme tarjontaa entistä vahvemmillä silmälääkärin ja kuvantamisen palveluilla. Uusissa silmälääkärikeskuksissamme yhdistyvät näkemisen ja silmäterveyden paras osaaminen.

Silmälääkärikeskuksissa erikoiskoulutettujen optikoiden ja silmälääkärien yhteistyötä on kehitetty entisestään. Lisäksi keskuksissa palvelee asiakasneuvoja, joka huolehtii siitä, että asiakkaat saavat kaikki tarvitsemasi palvelut mahdollisimman sujuvasti.

Myymälöiden yhteydessä toimivissa silmälääkärikeskuksissa tutkitaan, hoidetaan ja palvellaan yksilöllisesti – niin silmätutkimuksissa, silmäsauroksien hoidossa kuin uusien silmälasien hankkimisessakin.

Hoitopolku ja henkilökunnan yhteistyö on hiottu sellaiseksi, että pääset tarvittaessa helposti asiantuntijalta toiselle. Päämääränämme on huolehtia kokonaisvaltaisesti ja ennakoivasti yksilöllisistä tarpeistasi turhaan juoksuttamatta.

UUSINTA TUTKIMUSTEKNIIKKAA

Silmälääkärikeskuksissa on yhdellä käyntikerralla tarvittaessa mahdollisuus päästä myös useampiin erilaisiin tutkimuksiin. Keskuksissa on tarjolla laajat, uusinta tekniikkaa hyödyntävät tutkimuspalvelut – muun muassa perinteistä silmänpohjakuvausta huomattavasti tarkemman silmien rakennekuvauksen OCT-valokerroskuvauslaitteella. Rakennekuvauksella voidaan todentaa silmäsaurodet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jopa ennen oireiden alkamista.

Silmälääkärikeskuksia on nyt 22 eri puolilla maata, ja verkosto laajenee edelleen. Silmälääkärikeskusten lisäksi silmälääkärille pääsee tuttuun tapaan myös Silmäaseman myymälöissä. Silmäleikkaukset on keskitetty jatkossakin Silmäaseman silmäsauroaloihin.

Tervetuloa lähimpään Silmäaseman silmälääkärikeskukseen!

Espoo (Iso Omena), Forssa, Helsinki (Kaivopiha), Hyvinkää, Iisalmi, Jyväskylä (Prisma Seppälä ja Prisma Palokka), Järvenpää, Kajaani (Prisma), Kotka (Kauppakatu), Mikkeli, Oulu (Valkealinna), Porvoo, Raisio, Rauma, Riihimäki, Salo, Seinäjoki (Prisma Hyllykallio), Tampere (Ratina), Turku (Skanssi), Vantaa (Jumbo ja Myyrmanni)

SUKKAMAA

Ilahduta maakuntasukilla

Vaarojen mailla

Pohjois-Karjala on itäinen
rajamaakunta, jonka keskus
on Joensuu. 200 000
asukkaan maakunnassa
sijaitsee 13 kuntaa.

Mahtavista vaaroistaan
tunnetun Pohjois-Karjalan
aluesuuskaupalla PKO:lla
on 120 toimipaikkaa.

Niissä työskentelee
noin 1 600 henkilöä.

JOULUN VÄREJÄ PUKINKONTTIIN

Pohjois-Karjalan maakuntasukan varressa
kukkuu käki. Jouluisia värejä toistavia sukkia
somistavat myös suloiset karjalanruusut.

ohje MINTTU WIKBERG kuvat JOHANNA LEVOMÄKI
kuvausjärjestelyt JENNI VALPIO

Pohjois-Karjalan villasukat ovat varpaita lämmittävä joululahja.

Kuka saa sukat?

Ehdota Pohjois-Karjalan sukille saajaa: yhteishyva.fi/sukkamaa. Malliparin koko on 38–39.

Pohjois-Karjala

Koko 38 (42)

Langan menekki: Novita Nalle 75 % villa / 25 % polyamidi, 100 g = 260 m

(523) puolukka 90 (100) g

(010) luonnonvalkoinen 40 (45) g

**Sukkapuikot 3 mm tai käsi-
alan mukaan**

**25 s / 10 cm kirjoneuletta
3 mm:n puikoilla**

HUOM! Kavennukset ovat pohkeessa eri kerroksilla, jotta ne asettuvat vierekkäin neuleessa. Kavenna ensin kerroksen viimeiset 2 s neulomalla takareunasta 2 o yhteen ja sen jälkeen seuraavan kerroksen ensimmäiset 2 s neulomalla 2 o yhteen.

Varsi

Luo sukkapuikoille värillä puolukka 76 (80) s ja jaa s:t tasaisesti neljälle puikolle. Kerroksen vaihtumiskohta on IV ja I puikon välissä.

Neulo kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena: *1 n, 1 o kiertäen eli takareunasta*, toista *–*, kunnes työn korkeus on 3 cm. Neulo vielä 1 krs o ja lisää samalla 1 s = 77 (81) s.

Neulo 1 krs o luonnonvalkoisella langalla. Aloita kirjoneule suljettuna neuleena: Koossa 38: neulo kaavion 2 kaikki krs:t. Koossa 42: neulo 1. krs ensin kaaviosta 1, sitten kaaviosta 2 ja vielä kaaviosta 3. Neulo kaavioita jatkossa tässä järjestyksessä. Neulo 2. kaavion loput kerrokset sekä 1. ja 3. kaaviosta seuraavaksi krs:t 2–4 ja toista sitten kerroksia 1–4. Tee kavennukset 2. kaavioon merkityissä kohdissa.

Molemmat koot: 2. kaavion lopussa työssä on 57 (61) s. Neulo vielä 1 krs o värillä puolukka ja kavenna samalla I puikolta 1 s. Työssä on 56 (60) s. Tarkista, että silmukat jakautuvat puikoille tasaisesti ja kerroksen vaihtumiskohta on takana pohkeen keskellä.

Kantapää



Jatka sukka loppuun puolukan värisellä langalla. Aloita kantapää neulomalla I puikon s:t oikein IV puikolle = 28 (30) s. Jätä muut s:t odottamaan. Käännä työ ja neulo vahvennettua neuletta: 1. krs: (työn nurja puoli) nosta 1. s neulomatta (lanka työn nurjalla puolella) ja neulo muut s:t nurin. Käännä työ. 2. krs: (työn oikea puoli) *nosta 1 s neulomatta, (lanka työn nurjalla puolella), neulo 1 s oikein*, toista *–* krs loppuun. Käännä työ. Toista

krs:t 1–2 yhteensä 14 (15) krs (= 28 (30) krs).

Kantapohjan kavennukset

Neulo vielä nurjan puolen krs ja aloita sitten kantapohjan kavennukset: Jatka samaa vahvennettua neuletta kuin aiemmin. Neulo kantapohjan oikean puolen kerrosta, kunnes jäljellä on 10 (11) s. Tee ylivetokavennus (= nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 s oikein ja vedä nostettu s neulotun yli) ja käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo 8 s nurin ja neulo 2 seuraavaa s:aa nurin yhteen, käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo, kunnes jäljellä on 9 (10) s, tee ylivetokavennus ja käännä työ.

Jatka edelleen samalla tavalla siten, että sivusilmukat vähenevät joka krs yhdellä ja

-  = neulo 2 s oikein yhteen
 = neulo 2 s oikein yhteen takareunoista



KAAVIO 3

KAAVIO 2

KAAVIO 1

keskiryhmän s:t pysyvät samana eli 10:nä. Jaa keskiryhmän silmukat kahdelle puikolle, 5 + 5 s, ja neulo ensimmäiset 5 s vahvennettua neuletta. Kerroksen vaihtumiskohta on nyt tässä.

Poimi vapaalle puikolle kantalapun vasemmasta reunasta 14 (15) s + 1 s kantalapun ja II puikon välistä. Neulo kantalapun 5 s oikein ja poimitut s:t kiertäen eli takareunasta oikein. Neulo II ja III puikon s:t oikein. Poimi kantalapun oikeasta reunasta 14 (15) s + 1 s III puikon ja kantalapun välistä

sillä puikolla, jolla on 5 s. Neulo poimitut s:t kiertäen oikein ja kantalapun 5 s oikein.

Kiilakavennukset

Jatka näillä 68 (72) s:lla sileää neuletta ja aloita kiilakavennukset: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä s:aa oikein yhteen ja tee IV puikon alussa ylivetokavennus. Tee kavennukset joka 2. krs, kunnes työssä on 56 (60) s, eli joka puikolla 14 (15) s.

Neulo sileää suljettua neuletta, kunnes pohjan pituus on 20 (22) cm tai pikkuvärvä peittyy.

Kärki

Aloita kärjen nauhakavennukset: Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen + 1 o sekä neulo II ja IV puikon alussa 1 o + tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes

joka puikolla on jäljellä 7 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 8 s, katkaise lanka, vedä se silmukoiden läpi ja päättelee hyvin.

Viimeistely

Höyrytä sukat kevyesti.

JAA KUVA INSTAGRAMISSA
 #SUKKAMAA JA MERKITSE
 KUVAAN @YHTEISHYVA

Tähtitaivaan loistoa Sudentassun sillalla

Peurat ja tähdet houkuttelevat Ville Levijärven Sipoonkorven kansallispuistoon yhä uudestaan.

"SUDENTASSU-NIMINEN SILTA yhdistää Vantaalla sijaitsevan Kuusijärven luontoalueen Sipoonkorven kansallispuistoon. Asun Sipoonkorven lähetyvillä, joten teen sinne usein päiväretkiä. Käyn luonnossa rauhoittumassa, ja kamera kulkee aina mukana. Ilman sitä minulla on orpo olo. Kuvaan usein peuroja ja varhaisen aamun hetkiä.

Sinä iltana, kun nappasin tämän kuvan, oli mukava pikku pakkanen. Lumi narskui kenkien alla. Tähtitaivas näkyi sillalta poikkeuksellisen hyvin. Se on harvinaista, sillä kaupungista tuleva valosaaste peittää usein tähdet alleen."



Ville Levijärvi on vantaalainen harrastevalokuvaaja, jonka sielunmaisemaa kuvaavat parhaiten Koillismaan jylhät maisemat.



A.Vogel

VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahantarvotus etuja asiakasomistajalle

YHTEISHYVÄ ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatiotoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

Lisää etuja osoitteessa:
yhteishyva.fi/edut

MATKALLE

Lapset laivaan
S-Etukortilla

S-etu 5 €

S-Etukortilla 6-17-vuotiaat lapset reissaavat m/s Finlandia miniristeilyn, päivärasteilyn tai yhdensuuntaisen reittimatkan vain 5 €/lapsi (norm. 10 €/lapsi). 0-5 v. lapset aikuisen kanssa 0 €.

Eckerö Linen m/s Finlandia, Länsitermialla T2. Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö Linen asiakastiliin saadaksesi asiakasomistajahinnan ja Bonukset matkoista automaattisesti.

Lisätiedot ja liput: eckeroline.fi/s-etukortti

Kaupunkikiertoajelu
Helsingissä -20 %

S-etu 6,80 € (3,40 €)

S-Etukortilla Helsinki Panorama Sightseeing etuhintaan: aikuiset 27,20 € (norm. 34 €), lapset 6-15 v. 13,60 € (17 €). Kesto 1 t 45 min. 11 kieltä. Lähdöt päivittäin Esplanadin puistosta.

Lisätiedot ja liput:
www.stromma.com/helsinki
Koodi: SETU.

Helsinki Cardilla
rahanarvotus etuja

S-etu 4,80 € - 8,60 €

S-Etukortilla 24h/48h/72h Helsinki Card, Helsinki Card CITY ja Helsinki Card REGION -10 % (norm. 48 € - 86 €), myös lasten kortteista. Kortti sis. Helsingin tärkeimmät nähtävyydet & käyntikohteet.

Lisätiedot ja tilaukset:
helsinkicard.com. Koodi SETU.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Lokki Lahden
kaupunginteatterissa

S-etu 6 €

S-Etukortilla Lokki-näytelmään peruslippu 28 € / eläkeläiset 26 € / opiskelijat ja työttömät 15 € (norm. 34/32/21 €) 1.12. klo 19 & 9.12. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, 15140 Lahti
Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Liput: www.lippu.fi, Lahden kaupunginteatteri puh. 0600 30 5757 (1,53 € / min + pvm), Lippu.fi puh. 0600 900 900 (2 € / min + pvm)

Nahoissaan ja Kolmen
kimppa Joensuun
kaupunginteatterissa

S-etu 5 €

S-Etukortilla liput Nahoissaan-esitykseen Joensuun kaupunginteatterin pienelle näyttämölle 19 € (norm. 24 €).

"Molkosan on ainoa vatsan hyvinvointiin tarkoitettu tuote, jota käytän. Muutama lasi vedellä laimennettua Molkosan Fruit-juomaa tarvittaessa pitää vatsani kunnossa. Se on muuten mitä mainioin saunajuoma!"

Olga Temonen

Joulurauhaa joka vatsalle

Molkosan Fruit® heratiivisten kalsium edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa. Kokeile viikon ajan ja palauta kehosi luonnollinen tasapaino. Molkosan on laktoositon ja kaloriton. Tuotteen löydät Prismoista, Emotion-myymölistä ja isoimmista S-marketeista.



A.Vogel
100
vuotta
kasvien
lumovoimaa



Anton Tšehovin klassikko-näytelmä Lokki on nyt nähtävissä Lahden kaupunginteatterissa.



Tapanilan Urheilukeskuksessa pääsee muun muassa seinäkiipeilemään.

S-Etukortilla liput Kolmen kimppa -esitykseen Joensuun kaupunginteatterin suurelle näyttämölle 23 € (norm. 28 €). Max. 2 tarjouslippua/S-Etu-kortti.

Joensuun kaupunginteatteri, kaupungintalo, Rantakatu 20, 80100 Joensuu
Liput: Carelicum-palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, carelicum.palvelut@joensuu.fi, puh. 013 337 5222 tai tuntia ennen esityksiä Joensuun kaupunginteatterin ovilipunmyynnistä (kaupungintalo, Rantakatu 20).

Baskervillen koira, Iltatähti ja Savonmuan päätön historia Varkauden Teatterissa
S-etu 3 € peruslipusta

Lippu Baskervillen koira -dekkarikomedian S-etunäytöksiin 25 € (norm. 28 €) pe 10.11. klo 19, la 18.11. klo 18 ja pe 29.12. klo 19 Varkauden Teatterissa. Lippu Iltatähti-musiikinäytelmän S-etunäytöksiin 36 € (norm. 39 €) la 16.12. klo 13 ja la 30.12. klo 13 Varkauden Teatterissa. Lippu Savonmuan päätön historia -revyyen S-etunäytöksiin 32 € (norm. 35 €) pe 22.9. klo 19, la 14.10. klo 18 ja la 25.11.

klo 18 Varkauden Teatterissa. Varkauden Teatteri, Laivalinankatu 29, 78200 Varkaus
Lisätiedot: varkaudenteatteri.fi
Liput: Teatterin lippumyymälä, puh. 044 3648830, myynti@varkaudenteatteri.fi

Erikoishintaan Kuopion kaupunginteatteriin
S-etu 5 €

S-Etukortilla liput Maalari-esityksiin 32 € (norm. 37 €) Kuopion kaupunginteatterissa 29.11., 1.12., 9.12. klo 18, 29.12. Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, 70600 Kuopio
Lisätiedot: www.kuopionkaupunginteatteri.fi, puh. 0600 413 143 (1,98 € / min + pvm)
Liput: lippu.fi tai kaupunginteatterin lippukassalta.

Rouva C. Salossa
S-etu 2 €

S-Etukortilla peruslippu 28 € (norm. 30 €). S-Etukorttihin taitet liput ja ryhmäliput vain teatterilta. Esitykset 23.9.–25.11.2023.
Esityspaikka: Kulttuuritalo Kiva, Horninkatu 21, 24100 Salo
Lisätiedot: salonteatteri.com
Liput: Salon teatterin toimisto puh. 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com tai lippu.fi

MUUT EDUT

Tapanilan Urheilukeskuksessa puuhaa koko perheelle
S-etu 3–75 €

S-Etukortilla:
– Jousiammunta-, veitsenheitto- ja ecoaims-lajikokeilut maanantaisin 3 lajia yhteensä 35 € (norm. 40 €).
– Seinäkiipeilyn alkeiskurssilaisille 15 %:n kerta-alennus varustepuoliostoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk:n kuntosalikortti veloituskestä.
– Jousiammunnan alkeiskurssilaisille ilmainen jatkokurssikerta (norm. 15 €).
– 30 pv:n kuntosalikortti alennushintaan. Kokopäiväkortti 45 € (norm. 58 €) ja aamupäiväkortti 33 € (46 €). Avainkortti 3 €. 1 etu/hlö/vuosi.
– Keilarata arkipäivisin 17 € (norm. 22 €), arki-iltaisin ja viikonlopun ei-hohto 23 € (27 €) ja pe-la hohto 32 € (38 €).
– Kuplafutis-, jousitaistelu-, jousiammunta- ja kiipeily-syntäreihin tai -polttareihin tilausauna + pyyhevuokra veloituskestä (norm. 75 €).
Lisätiedot ja varaukset: www.tapanilanurheilu.fi, myyntipalvelu@tapanilanurheilu.fi

doro

JOULUN DORO-TUOTTEET



139€

Doro Watch

Toimii kaikkien uusien Android- ja iPhone-puhelinten kanssa Doro Companion -sovelluksen avulla. IP68 vesitiiviys, akun kesto noin viikko. Väri: musta, vihreä, vaaleanpunainen.



249€

Doro 8110

Patentoitu EVA-käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiske- ja vesisuojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti.



UUTUUS

119€

Doro 2821

Tyylikäs ja helppokäyttöinen 4G simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. kamera, päivittäinen muistutus -toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuudet. Väri: pun/valk ja sin/valk.

PRISMA
Hyvä mutta halpa.



Rockway.fi-verkko-
palvelusta löytyy
15 000 opetusvideota.

Helpoin tapa oppia soittamaan ja laulamaan S-etu 29,90 €

Rockway.fi on kotimainen soitonopetuksen verkko-
palvelu. Palvelusta löytyy 15 000 opetusvideota bändi-
soittimien soitosta ja laulamisesta. Aloita alkeista tai
käy vaativien soittotekniikoiden kimppuun.

Lisätiedot ja tilaukset: www.rockway.fi/etukortti

B-kertausajotunti ja -henkilöautokurssit Autokoulu Lilliputissa

S-etu 10-30 €

Onko sinulla ajokortti, mutta olet epävarma ratissa?
Marraskuun ajan saat S-Etukortilla B-kertausajotunnin
hintaan 72 € (norm. 82 €).

B-henkilöautokurssi alkaen hintaan 964 € (norm. alk.
994 €). Hinta ei sisällä viranomaiskuluja.

Lisätiedot ja varaukset: Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4,
00800 Helsinki, puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com



Mikä juttu on paras?
Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

ARVOMME vastaajien kesken 100 euron lahjakortin,
jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

VASTAA 15.12.2023 MENNESSÄ osoitteessa
yhteishyva.fi/osallistu tai postitse
Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu,
PL 1, 00088 Helsinki

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu
henkilökohtaisesti yhteydessä.



Viking Linen matkoja asiakasomistajahintaan S-Etukortilla



S-ryhmän asiakasomistajat saavat Bonusta Viking Linen
matkoista. Bonukseen oikeuttavassa matkatarjonnassa
on monta vaihtoehtoa risteilyistä ja reittimatkoista
hotellipaketteihin.

Kestosuosit:

- Helsinki-Tukholma-risteily
- Päiväristeily Tallinnaan
- Vuorokauden risteily Turusta
- Reittimatka
- Original Sokos Hotel Viru, Tallinna

Katso kaikki asiakasomistajatarjoukset:
vikingline.fi/s-etukortti



Hintansa arvoisin Itämerellä

RISTIKKO

										A. I. VIR- TANEN		-S	YO- KOKE- LAITA
VAIKEUS		AASI			SAI FINLANDIAN VUONNA 1996	KER- RAN	HOYER	PERÄ					
								MARKO					
								SATU- HAHMO					
								PELTO- JA			1		
								SALMELA			LOH- DUTTO- MUUS	KELTA- KUK- KAINEN	
							8				2		
HUR- MAAVA						SA- LAMA						→ -0	
MAUS- TE- LIEMI								MONI KUNKKU JA PIISPA					
STRESSI						TV-PAL- KINTO				KAH- LAAJA			
		VÄKI- VIINA	LÄHELLÄ TYÖPÖYTÄÄ		THAI- MAA ENNEN					AHO +T KON- JUNKTIO			
MONET	7					RÄT- TEJÄ	LOIS- TAVA → →	3			SÄRKI- KALA		RAU- HAISA OLOTLA
BADDING		VE- LOILLE HYÖTYJÄ				TEHDÄ JÄLKEÄ NOORA				PASANEN			4
TUOT- TEIDEN VÄLILLÄ				6				LOP- PUMA- TON					
IÄTI					LIIK- KUMIS- VARA					RA- JALLA			
		IMP- LANTTI						NÄYTT. RISTO		5			
										MOLS- KEILLA -P			

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
KONTTAUS

Ristikon
voittajiin on
oltu henkilö-
kohtaisesti
yhteydessä.

	ROPISTA U ALIAS OSTAJAT KAIRATA ANNIT KATKOS
RAUHOITTAVA ANNOS JETTIT ULOKET L ARVOKAS BALTIA A KURA SAKU IVATA SADELLA TUULI ISTUTUS	ITTAVA AINE ILKIVA TIE VIIMA ISIT TEHOT JATTU OKAPI ELOKUV LLA IPANA ISKOSTUA

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

Vastaa 15.12.2023 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia.

HYVÄ PÄIVÄ

Vietetään hauskoja merkkipäiviä

1.12.

Joulua on perinteisesti juhlistettu valolla. Kynttilöitä on poltettu joulukuudessa jo usean vuosisadan ajan, ja sähkökynttilät keksittiin vuonna 1882. Suomessa ne tulivat kauppoihin 1950-luvulla. 1980-luvulla valaistut ikkunakoristeet, sähkökyntteliköt ja ulkovalot yleistyivät suomalaistaloissa – sekä sisätiloissa että pihamaalla. Muista sytyttää valot joulupalopäivänä 1. joulukuuta.

Prisma-ketjussa myydään vuosittain noin 300 000 pakkausta jouluvaloja. Niistä yli 80 prosenttia myydään marras-joulukuun aikana.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri.

