

3 | 2024

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

yhteishyvä

ONKO VASTUULLINEN
KULUTTAMINEN
LIIAN HANKALAA?

HELLI
KESÄN
HEHKUA
IHOLLASI

NÄIN IHAN
TAVALLISTEN
IHMISTEN
FARKUT
SYNTYVÄT



Syvästi levoton

YHTEISHYVÄ.FI:N UUSI KOLUMNISTI SOINTU BORG:
JATKUVA RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNNE ON MILLENNIAALIEN VITSAUS



SYKSY IHAN BONUUKSISSA



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA

Vaihda liittymäsi Moihin. Nyt kaikista Moin liittymistä saa Bonusta.
Katso, mistä kaikesta Bonus kertyy: moi.fi/bonus



Se mobiili-
operaattori.

150 Mbit

Rento 4G

15€/kk 

Sopivaan hintaan
kaikki mitä tarvitset.

Sis. 8 gigaa dataa. Lisädata 2 €/Gt
(alkavalta gigalta) kuitenkin enintään 10 €/kk.

300 Mbit

Suosikki 4G

22€/kk 

Asiakkaiden suosikki.
Todella nopea.

23 Gt EU-roamingia kuukaudessa.

450 Mbit*

Reilu 5G

22–28€/kk

Kuukausihinta määräytyy 4G-
ja 5G-verkon käytön mukaan.

30 Gt EU-roamingia kuukaudessa.

Puhelut ja tekstarit kaikissa liittymissä yhteensä max 4 €/kk (automaattinen hintaleikkuri), siihen asti 0,055 €/min/kpl. Pohjolassa ja Baltiassa kotimaan hinnat.

* Reilu 5G 1000 Mbit 35–43 €/kk. Kuukausihinta määräytyy 4G- ja 5G-verkon käytön mukaan. 45 Gt EU-roamingia/kk.

Moi Mobiili Oy on kuuden alueellisen osuuskunnan paikallinen kumppani: Arina, HOK-Elanto, Hämeenmaa, Keskimaa, SSO ja PeeÄssä.

moi.fi/bonus

TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin

10

Vaatteiden ostajina
nuoret ovat
yleensä jotakin
ääripäiden välillä.



10

KOVA HINTA

Vastuullinen kuluttaminen kiinnostaa mutta tuntuu hankalalta.

22

VANLIFE TOI VAPAUDEN

Aino Huilaja asuu pakettiautossa eri puolilla Eurooppaa.

26

50 VUOTTA SUOMI-FARKKUJA

Näin syntyvät suomalaisille suunnitellut Lee Cooper -farkut.

34

MEILLÄ KOTONA

Veera jakaa arjen appivanhempiensä kanssa, Laura osti rivitalokaksion perintörahoilla.

38

JOKA KODIN APURI

Jokaisella lienee kaapissaan ainakin yksi Orthexin pakasterasia.

40

NAISET, NÄKYKÄÄ!

Sointu Borg unelmoi maailmasta, jossa naiset ottaisivat rohkeasti tilaa.

44

SAIRASTUNUT KAIPAA TUKEA, EI SÄÄLIÄ

"Syöpä ei ole taistelu, jonka ihminen voittaa tai häviää."

46

ARMEIJA MARSSII VATSALLAAN

Armeijan ruokahuolto on osa Suomen puolustuskykyä.



VAKIOSIVUT

- 8 Lukijoilta
- 9 Ihmisten ilmoilla
- 21 Lukupiiri
- 25 Kähkönen
- 92 Vilautta vihreää korttia
- 94 Ristikko
- 95 Sudoku
- 96 Hyvä päivä

Kannen kuva: Eveliina Vuorma



Eveliina Vuorma kuvasi uudistuvan Yhteishyvän kanteen voimakkaan ja viisaan Sointu Borgin, joka ei pyytele anteeksi ja kehottaa muitakin naisia ottamaan tilansa. Sivulta 40 alkavassa jutussa hän puhuu kunnianhimosta ja menestyksestä sekä siitä, voisiko toisinaan tyytyä vähempään. Sointu aloittaa elokuussa Yhteishyvä.fi:n kolumnistina.

46

Asepalveluksessa
syödään terveellisesti.



76

Lassi Jalonen
bongaa perhosia.



49

KOLIN ULJAIN PATIKOIJAT

Bamse-koira kulki kansallismai-
semissa ja ilahtui hotellihuoneen
herkuista.

50

NÄIN KARTUTAT LOMAKASSAA ENSI VUODEKSI

Varaudu lomakauden kasvaviin
menoihin ajoissa.

54

TAUKOEVÄÄT BONUKSILLA

Raija Tuominen rakastui
mieheensä ja Lappiin 50 vuotta
sitten.

56

LIHIKSEN PIKKUVELI VIHIS

Vegaaninen Vihis on pian jo
10-vuotias.

62

TÖIHIN PALAAJAN KAPSELI

Simppeleitä vaatteita yhdistele-
mällä työpäivien tyyli on taattu.

66

IHANA, KAMALA KASARI

1980-luvun lapset varautuivat
koulupäiviin sanakirjoilla,
rannekelloilla ja farkkuliiveillä.

70

LANNAN KIERRÄTYS AUTTAA ITÄMERTA

"Hyvin hoidetusta pellostä hyö-
tyvät viljelijä, maa ja jälkipolvet."

74

HELSINGIN HERKUIMMAT KOHTEET

Pääkaupungissa lomaileva pää-
see yöpymään huippupaikalla.

76

MERKILLISET BONGARIT

Mikko Suutarisen valokuvat näyt-
tävät, mitä kaikkea voi bongata.

82

AUTOMAATION IHMEMAA

Kaupan logistiikkakeskuksen
linjat eivät pysähdy yölläkään.

84

KESÄMUISTOJA PURKISSA

Säilytä kesän hehku iholla kau-
neustuotteiden avulla.

87

RANNIKON SÄVYTT SUKASSA

Suosittu Sukkamaa-sarja jatkuu.

90

UNETON PIIPPUKALLIOLLA

Ville Levijärvi loikoili riippuma-
tossa ja valokuvasi kesäyötä.



87

Satakunnan sukkia koris-
tavat sinitiaiset ja tyrnit.

IKÄNÄKÖLEIKKAUS JA DOWNSHIFTAUS LAITTOIVAT ELÄMÄN UUSIKSI

Digimarkkinoija Nana Hjelt, 51, tihrusti kymmenen vuotta bussien numeroita kiirehtiessään töihin Helsingin aamuruuhkassa. Nyt muutto maalle ja ikänäköleikkaus ovat mullistaneet elämän, eikä kumpikaan muutos kaduta hetkeäkään.

Viimeiset puolitoista vuotta ovat olleet Nana Hjeltin elämän parasta aikaa. Kaupunkielämän kiire ja stressi saivat hänet muuttamaan Helsingin keskustasta Somerolle, missä hän pitää nyt alpakkatilaa ja tekee etätöitä. Muutto maaseudulle oli alkusysäys silmäleikkaukselle, jossa korjattiin sekä lähi- että kaukonäkö.

"Kaupungissa kuvittelin aina, että pärjään, ja pärjäsinkin tiettyyn pisteeseen saakka. Ennen silmäleikkausta en edes tajunnut, kuinka sokkona liikuin ja kuinka paljon hyvä näkö parantaa elämänlaatua. Nyt vasta ymmärrän sen todellisen arvon ja hyödyn", Nana fiilistelee.

LINSSILEIKKAUKSELLA EROON SILMÄLASEISTA

7-vuotiaasta asti silmälaseja käyttänyt Nana oli jo kauan tuskaillut päätetyön aiheuttamia päänsärkyjä ja siristelyä, mutta uudessa elämäntilanteessa tilanne kärjistyi. Alpakoita hoitaessa lasit lensivät kaaressa, ja huono lähinäkö vaikeutti eläinten hoitotoimenpiteitä. Uusi metsästysharrastus oli jäädä, kun Nana ei nähnyt saalista kunnolla.

"Näin tosi heikosti, mutta tiesin, ettei laserleikkausta suositella keski-ikäiselle. Hain sitten tietoa ja luin, että Silmäasemalla voidaan tehdä myös ikänäön korjaava silmäleikkaus. Luottamus Silmäaseman lääkäriin syntyi nopeasti, sillä hän vastasi asiantuntevasti kysymyksiini ja kohteli minua yksilönä", Nana kertoo.

SILMÄLEIKKAUS KIRKASTI MAAILMAN JA ILMEEN

Linssileikkauksessa eli ikänäköleikkauksessa Nanan silmään asennettiin moniteholinssi, jonka avulla hän pääsi kokonaan eroon silmälaseista. Toipumisen nopeus ja tulokset löivät Nanan ällikällä, ja hän sanoo pelänneensä kymmenen vuotta aivan turhaan.

"Minulla oli mielikuva, että olisin viikon silmät kääreissä, mutta jo seuraavana päivänä näin kauppojen kyltit, pienet kirjaimet seinällä, mainokset ja hintalaput. Sitä vain ahmi maailmaa, kun yhtäkkiä kaikki oli kirkasta!"

Ystävien kanssa ravintolassa lukulasit kiertävät ympäri pöytää, kun pitäisi lukea ruokalistaa, mutta Nana ei enää niitä tarvitse. Myös ulkonäkö on piristynyt, sillä kulmia ei tarvitse kurtistella nähdäkseen.

"Linssileikkauksen jälkeen kelpaa taas pitää kameraa päällä etäpalaveissa. Entinen yrmeä ilme on kadonnut, ja toivon mukaan ryppyjäkin tulee nyt vähemmän", Nana sutkauttaa.

SILMÄASEMA

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

Varaa
**MAKSUTON
SILMÄLEIKKAUS-
KARTOITUS**
SILMAASEMA.FI
tmi 010 190 200
(mpm/pvm)

LUMENE
[KLASSIKKO]

LUONNONVOIMAA IHOLLES – KOTIMAINEN KLASSIKKO

Kosteusvoiteet
kaikille ihotyypeille

Kaikille
ihotyypeille

Rasvoituvalle
ja sekaiholle

Kaikille
ihotyypeille



Kuivalle
iholle

Sisältää puhdasta pohjoista
lähdevettä ja hoitavaa tupasvillaa



yhteishyvä

Sisältöjohtaja, päätoimittaja

Asta Kujala

Vastaava tuottaja

Päivi Paulavaara

Sisältöpäälliköt

Katja Bäcksbacka ja

Juho Kahilainen

Tuottajat

Sanna Autio (ruoka) ja

Kaisa Viljanen

Apulaistuottajat

Mari Lantto ja Outi Vartiainen

Toimittajat

Tuuli Kanerva,

Minna Perovuo ja

Maarit Rasi

AD (digi)

Anton Sinelnikov

Videoit

Santtu Miikkulainen

Sometuottaja

Suvi-Päivikki Jänkälä

TUOTANTO JA

PALVELUKEHITYS

Palvelukehitys Essi Ovaska

ja Noora Suvanto

Tuotantopäällikkö, paino

ja jakelu Kristiina Ekman

TUOTANTOKUMPPANIT

Printti-AD

Markus Frey ja

Iina Lievonen-Thapa, Kubo

Graafikko

Arja Karjula, Aste Helsinki

Kuvat tuottaja

Jenni Valpio, 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

120. vuosikerta

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 837 922 (Media

AuditFinland, 2023)

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

**PÄIVI
ANTTIKOSKI**

on SOK:n media-
johtaja, jonka
kasvisruokakokkailut
eivät koskaan
näytä samalta kuin
muiden IG-kuvissa.



Vastuullisuus ei ole päätepiste, se on matka

Olemme huomaamattamme tehneet vastuullisuudesta asian, joka merkitsee monelle uhrauksia tai kieltäytymistä. Usein kuitenkin riittää, että tuntee omat kulutustottumuksensa ja niiden vaikutukset. Omat valinnat täytyy toki sovittaa siihen, mihin itsellä on varaa.

Vastuulliset valinnat voivat olla edullisia-kin. Jos et osta muovikasseja aina kaupassa käydessäsi, säästät rahaakin, mutta etenkin ympäristöä. S-ryhmän ruokakaupoissa tarjotaan edullisia kasviksia sesongin mukaan ja Yhteishyvän kanavissa niille hyviä ja simppeleitä reseptejä.

Haluamme auttaa sinua tekemään arjessa pieneltä tuntuvia mutta merkittäviä fiksauksia kulutustottumuksiisi.

Jutussamme kotkalainen kotitalousopettaja **Emilia Mahlio** kertoo perheensä valinnoista osuvalla tavalla: ”Haluan, että asiat hoituvat mahdollisimman vähällä vaivalla.” Näin ajattelen itsekkin – mitä vähemmän stressiä oman elämäntavan parantaminen vaatii, sitä nopeammin siitä tulee arkea.

Käytän apunani S-mobiilista löytyviä laskureita, jotka kertovat faktoja juuri mi-

nun valinnoistani. Nyt tiedän, että perheeni hiilijalanjälkeä kasvattavat etenkin maitotuotteet. Maitopohjaisista jugurteista, juustoista ja jäätelöstä en ole vielä edes yrittänyt luopua. Ja vasta laskurin avulla tajusin pari vuotta sitten, että ostimme vuosittain yli viidelläkymppillä erilaisia ostoskasseja! Summasta lähes puolet kului harmaisiin Prismän muovikasseihin.

Yhdessä etenemme oikeaan suuntaan. S-ryhmän kauppojen myymästä ruoasta 60 prosenttia on jo kasvipohjaista. Vuonna 2030 tavoite on 65 prosentissa.

Vastuullisuus ei tarkoita vain vastuuta ilmastosta ja ympäristöstä. Meille osuuskauppanasi tärkeää on myös sosiaalinen vastuu. Investoimme koko Suomeen, luomme työpaikkoja ja tuemme yhteensä miljoonilla euroilla lasten ja nuoren harrastustoimintaa. Yli satavuotias osuuskauppa on luonnostaan vastuullinen, ja tärkein työmme on tehdä joka päivä yhteistä hyvää teitä asiakasomistajiamme varten.

**OLLAAN
YHTEYDESSÄ!**



NETISSÄ
yhteishyvä.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
@yhteishyva



PINTEREST
@Yhteishyvä



2/2024

Lukijoiden suosikit top 3

1. Tulevaisuuden tekijät
2. Euron housut vai 180 euron tunika?
3. Se yhteinen sävel

"Hyvä, että ihmiset löytävät Suomen ja saadaan hyvää työvoimaa tänne. Tuli positiivinen kuva ihmisistä, joita oli haastateltu. Heille vain onnea ja iloa jatkossakin."

Marjo Vierula, Kotka

"Tarvitsemme työperäistä maahanmuuttoa, ja tässä on esitelty myönteisiä kokemuksia! Muualta muuttaneet kohtaavat rasismia ja muuta syrjintää ihan liikaa tässä yhteiskunnassa! On aika muuttaa jutun juurta, kuten tässä!"

Kaisu Hermanfors, Kangasala

"Kannatan kierrätystä ja kirppistelyä. Tarkistan aina ennen ostopäätöstä, josko tarvitsemani tuote löytyisi kirppikseltä."

Marja-Leena Mäkelä, Vimpeli

"Heti tämän aukeaman avattua tuli lämmin olo ja hinku päästä itekin tanssimaan. En ole ikinä ollut lavatansseissa, mutta paljon haaveillut! Ehkä tänä kesänä pakotan mieheni mukaan ja mennään edes katsomaan vaikei tanssia osattaisikaan."

Nea Korpi, Korpilahti

Mitä kuuluu, Ninette?

Myyjänä työskentelevä Ninette oli yksi s-ryhmäläisistä, jotka alkuvuonna kertoivat asiakaspalvelutyössään kokemastaan häirinnästä.

"En epäroinyt hetkeäkään, kun minua pyydettiin mukaan Yhteishyvän videohaastatteluun. Vaikka videon kuvaaminen oli jännittävää, puhuminen tuntui helpottavalta. Sanat tulivat sydämestäni. Seurasin itsekkin live-lähetysten keskustelua, mutta tein virheen, kun menin lukemaan aiheesta somekommentteja: niistä monet olivat vähätteleviä ja ikäviä.

Tuli paha mieli, kun luin muiden asiakaspalvelijoiden kokemuksia häirinnästä, mutta en ollut yllättynyt. Muiden kokemukset herättivät myötätuntoa, ja haluaisin sanoa ikävissä tilanteissa olleille, ettei heissä ole mitään vikaa.

Häirintätapaukset töissä eivät valitettavasti ole loppuneet, ja usein kesäaikaan niitä on enemmän. Puhumme kokemuksestamme myös viikoittain työkaverieni kanssa. Ymmärrämme toisiamme.

Toivon, että aiheesta puhutaan lisää. Yksi kerta ei riittänyt. Jos aihe olisi enemmän esillä, häirinnän uhrit saisivat enemmän rohkeutta puhua. Kukaan ei ole yksin asian kanssa.

On hienoa olla mukana välittämässä tietoa ja ymmärrystä näin tärkeästä aiheesta. Haastattelupäivä oli minulle tärkeä. Koin, että puin sanoiksi koko työporukkani kokemuksia."



Kuva: Panu Pälvä



Arjen luottoruoka

Lukijat kertoivat, mitä ruokaa valmistavat silloin, kun pöytään tarvitaan jotain helppoa ja hyvää.

"Lämpimät voileivät. Täytteet voi valita aina komeron sisällön mukaan."
Lauri Laitinen

"Lohikeitto: savulohta, peruna-sipulipakastepussi, pippurikermapurkki ja vettä. Ei ole helpompaa eikä parempaa."
Pia Ylimäki

"Pasta ja tomaattinen jauhelihakastike toimivat aina. Puoliso silppuaa sipulit."
Suvi Leinonen

"Tofu-kasviswokki toimii aina. Ruokaan saa upotettua jämvihannekset, maustekastikkeilla makua ja valmistuu nopeasti mini-

maalaisella vaivalla."
Riikka Turunen

"Pinaattivohvelit! Ne maistuvat myös koko lapsikartalle."
Outi Tiuhonen

"Uunifetapasta maistuu aina, helppo tehdä iso annos."
Saara Palmu

IHMISTEN ILMOILLA

Mitä tapahtuu hotelli- ja ravintolamaailmassa?

teksti YHTEISHYVÄN TOIMITUS kuvat SOK



Kahvikissojen maukas syksy

SUOMALAINEN AIKUINEN juo keskimäärin viisi kupillista kahvia päivässä – eniten maailmassa. Kahvikansaa hemmotellaan Coffee House- ja Presso-kahviloissa herkullisilla kausikahveilla, jotka vaihtuvat parin kuukauden välein. Coffee Housessa

syys-lokakuun kahvi on suosittu maku-yhdistelmän Pumpkin Spice Latte, Pressossa Pähkinamocha. Marras-joulukuun juomissa maistuvat jouluiset mausteet, kun juomalistalle pääsevät Coffee Housessa Talvilatte ja Pressossa Piparilatte.

FAKTA

S-ryhmän toimipisteissä työskenteli ennätyselliset

18 000

kesätyöntekijää kesällä 2024.

Lähde: S-ryhmän data



Vihreän vilauttaminen kannattaa

VIHREÄÄ KORTTIA kannattaa vilauttaa S-ryhmän ravintoloissa muutenkin kuin Bonuksen takia. Ravintolat eri puolilla maata tarjoavat asiakasomistajille annoksia ja juomia etuhintaan.

Eri ravintoloiden vaihtuviin etuhintaisiin annoksiin voit tutustua jo etukäteen osoitteessa www.raflaamo.fi.

3x

KEVYET JUHLAT



SINUSTAKO PIENI PIZZAMESTARI?

ROSSOISSA Onni Oravan pizzakoulun voi yhdistää synttäripakettiin, jolloin juhlaväki tekee omat pizzansa.

Lisätietoja: rosso.fi



VALMIISEEN PÖYTÄÄN!

Sinä päätät, järjestätkö pikku pirskeet vai suuremmat hipat. **VENN** hoitaa juhla-järjestelyt koristeineen.

Lisätietoja: venn.fi



USKAJLATKO HEITTÄYTYÄ?

AMARILLON The Table tarjoaa elämyksellisen ja yllätyksellisen juhlahetken ruokineen ja juomineen.

Lisätietoja: amarillo.fi



Jutun kuvitukset on toteuttanut helsinkiläinen taiteilija Riikka Fransila, joka tekee kollaaseja pääosin 50-luvun kierrätysmateriaalista.

Kuinka kuluttaa kohtuudella?

Emilia Mahlio, 31, ja Oskari Pantsar, 20, elävät aivan erilaista arkea, mutta ostavat molemmat harkiten. Vastuullinen kuluttaminen kiinnostaa, mutta valintojen tekeminen tuntuu välillä vaikealta.

teksti MAARIT RASI kuvitus RIIKKA FRANSILA

Tavaraa oli hirveästi. Lastenhuone täyttyi leluista, tuteista, babysitte-reistä ja lastenvaunuista. Kun ystävät ja sukulaiset tulivat kylään, he toivat lapselle lahjoina lisää tavaraa.

Tavarapaljous alkoi ahdistaa kotikalaista kotitalousopettajaa **Emilia**

Mahliota, 31.

”Asuimme pienessä kerrostalokolmiossa, eikä mikään enää tuntunut mahtuvan minnekään”, hän muistelee.

Ensimmäisen lapsen syntymä avasi Mahlion silmät sille, kuinka paljon ympäröivä yhteiskunta tuputtaa lapsiperheille uutta ostettavaa. Osa siitä tuntui järjetömältä. Mahlio mietti, tarvitsiko pieni vauva todella erikoislautasia tai useampaa tuttipulloa.

Toisen lapsen syntymän jälkeen perhe laittoi liikakulutukselle tietoisien stopin. Kuopukselle saivat kelpata kierrätystavarat.

Jo ennen lapsia Mahlio oli kuluttanut vähän, syönyt kasvisruokaa ja kulkenut töihin pyörällä. Lasten syntymän myötä vastuullisesta kuluttamisesta tuli myös mukavuuskysymys.

”Haluan, että asiat hoituvat mahdollisimman vähällä vaivalla.”

Vastuulliset valinnat ovat sujuvoittaneet arkea. Perhe hankki biokaasuauton, sillä sähköautoon ei ollut varaa. Kasvisruokaa he syövät, sillä se säilyy kotitalousopettajaäidin mukaan liharuokaa pidempään.

Harkitseva kuluttaminen on Mahlion ja hänen avomiehensä yhteinen juttu.

→

”Jos mieheni haluaa ostaa vaikkapa robotti-imurin, hän tutkii asiaa ensin puoli vuotta. Usein hän päätyy siihen, ettei halua ostaa koko juttua”, Mahlio sanoo ja nauraa.

Vastuullisuus kiinnostaa nuoria

Mahlion tarina on hieno osoitus siitä, että osa nuorista ja nuorista aikuisista on todella paneutunut vastuullisuuteen, sanoo tutkija ja markkinoinnin dosentti **Essi Pöyry** Helsingin yliopiston Kuluttaja-tutkimuskeskuksesta.

Vastuullisuudella tarkoitetaan tuotteiden ja palveluiden ympäristö- ja ilmastonäkökulmien sekä ihmisoikeusasioiden edistämistä. Suomalainen kuormittaa ympäristöä eniten syömiseen, asumiseen ja liikenteeseen liittyvillä päästöillä. Yksittäinen kuluttaja voi tehdä vastuullisempia valintoja esimerkiksi panostamalla kasviperäiseen ruokaan sekä pohtimalla liikkumistapojaan ja kulutusvalintojaan.

Pöyry ei vetäisi nuoruuden ja vastuullisen kuluttamisen välille yhtäläisyysmerkkejä. Nuoret aikuiset ovat monimuotoinen joukko.

Julkisessa keskustelussa palstatilaa saavat eniten ultrapikamuotia tarjoavista Sheinistä ja Temusta vaatteita tilaavat nuoret tai vastaavasti ne, jotka ostavat vaatteensa vain kirpputoreilta. Esimerkiksi vaatteiden ostajina nuoret ovat yleensä jotakin ääripäiden väliltä.

Nuorten vaatteiden kuluttaminen on muuttunut osin vastuullisempaan suuntaan.

”Käytettyjen vaatteiden ostamiseen liittynyt stigma on nuorilta poistunut. Edellinen sukupolvi ajatteli, että vaatteet ostetaan mieluiten uutena”, Pöyry kertoo. Hän on tutkinut laajasti muun muassa sosiaalisen median ja kuluttamisen suhdetta.

Ruoan suhteen nuoret ovat tiedostavia kuluttajia, joiden ostopäätöksiin kestävyysasiat eivät kuitenkaan välttämättä vaikuta. Suuri osa nuorista aikuisista syö yhä liian vähän kasviksia ja liikaa punaista lihaa, jolla on suuret ilmastovaikutukset.

Alle 30-vuotiaat nuoret suosivat kuitenkin muita ikäryhmiä todennäköisemmin kasviproteiinipohjaisia vaihtoehtoja. Alle 35-vuotiaat aikuiset ostavat esimerkiksi tofua 2,5 kertaa enemmän kuin vanhemmat ikäluokat. Tämä selviää S-ryhmän omasta myyntidatasta.

VTT tekee parhaillaan tutkimusta siitä, miten kestävästi nuoret syövät. Alustavien tutkimustulosten mukaan osa nuorista ei tee kestäviä ruokavalintoja, sillä he pitävät vastuullisia valintoja vaikeina tai liian kalliina. Myös S-ryhmän datan perusteella esimerkiksi kalliimpi luomuruoka ei ole erityisen suosittua nuorten parissa.

kuva: Aleksi Poutanen



”Mutta on myös nuoria, joille kestävyysarvot ovat niin tärkeitä, että ne ylittävät jopa taloudelliset esteet”, kertoo ravitsemustieteen professori **Maija-liisa Erkkola** Helsingin yliopistosta.

Positiivisia merkkejä on siis ilmassa, Erkkola huomauttaa. Hänen mukaansa suuri osa runsaasti punaista lihaa syöivistä nuorista on valmis vähentämään punaisen lihan syöntiä.

Erkkola pohjaa havaintonsa Locard-tutkimukseen. Tampereen ja Helsingin yliopistojen Locard-tutkimus hyödyntää tieteellisessä tutkimuksessa S-ryhmän asiakasdataa vuosilta 2016–2017.

Kotkalaiset Emilia Mahlio, Venla Liakka, Pihla Liakka ja Aaro Liakka syövät pääosin kasvisruokaa ja kuluttavat kohtuullisesti.

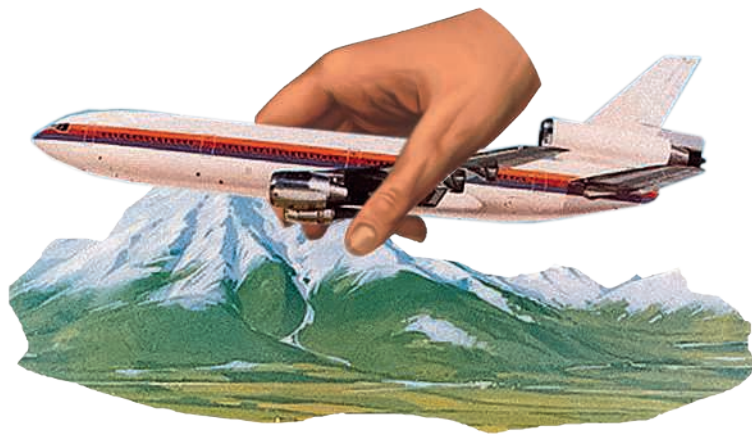


”Nuoret ovat valmiita radikaaleihinkin ratkaisuihin. Moni ajattelee, että olisi hyväksyttävää, että vastuulliset valinnat olisivat ainoita mahdollisia.”

”Olen aika säästäväinen”

Pellossa asuva **Oskari Pantsar**, 20, on esimerkki nuoresta, jota eivät vastuullisuuskysymykset juuri kiinnosta. Siitä huolimatta hän kuluttaa varsin maltillisesti.

Pantsar ei osta juurikaan uusia vaatteita tai tavaroita. Ruokapöytänsä hän saa täydennystä kalastamalla. Itse tehdyt haupullat ovat herkkua.



”Toivon, että tiedostavimmista valinnoista ei tule vain hyväosaisten omaa itsetyytyväisyyttä pönkittävä harraste.”

Pantsarin mielestä vastuullisuuskeskustelu ja ilmastonmuutos ovat saaneet viime vuosina julkisuudessa liikaa huomiota. Pantsarin ja hänen kaveripiirinsä puheenaiheisiin ne eivät juuri kuulu.

”Eivät nämä asiat ole mielessä juuri koskaan”, hän sanoo.

Osa ilmastokriisin ratkaisusta tuntuu maaseudulla asuvan mielestä kaukaisilta. Pantsar ihmettelee muun muassa sähköautoilua. Pellossa talvipakkaset ovat kovia, eikä Pantsar usko, että nykyisten sähköautojen teho riittäisi paukkupakkasilla.

Kasvissyöntiin hän suhtautuu kuitenkin myönteisesti. Osa kasvisruoista maistuu, mutta täysin kasvissyöjäksi hän ei makusyistä ryhtyisi.

”Kyllä kasvikset hyväksi ovat, mutta parempi on, että syöpi myös lihaa.”

Turhaan kuluttamiseen Pantsar suhtautuu kriittisesti, sillä hänen mukaansa rahaa kannattaisi käyttää ylimääräisen tilpehööriin sijaan järkevästi, vaikkapa asuntolainan käsirahaan.

Tuleva liiketalouden opiskelija työskentelee tällä hetkellä sahalla, ja rahaa jää jo vähän sukan varteen. Shoppailemaan hän ei sorru. Oppi tulee kotoa, sillä Pantsarin vanhemmat ovat olleet säästäväisiä. Myös asuinpaikan sijainti maaseudulla vaikuttaa.

”Jos minulla olisi pääsy isoihin kauppoihin, tulisi varmasti ostettua enemmän. Mutta lähimpään kaupunkiin on sata kilometriä. Sinne en ainakaan vaatteiden takia lähde.”

Asuinpaikalla on tutkitusti vaikutusta kuluttami- →

"Kyllä kasvikset hyväksi ovat, mutta parempi on, että syöpi myös lihaa."

seen, vahvistavat professori Erkkola ja tutkija Pöyry. Maaseudulla suomalaiset käyttävät vaatteisiin vähemmän rahaa kuin kaupungeissa.

Kasvipohjaista ruokaa ostetaan puolestaan eniten yliopistokaupungeissa. Eniten lihaa ja vähiten kasviksia suomalaiset syövät Pohjois-Suomessa.

Itä-Suomi taas erottuu kartalta siinä, että siellä marjastaminen, kalastaminen ja sienestäminen ovat voimissaan. Erityisesti vanhempi väestö korvaa idässä punaista lihaa kalalla.

Vaikka kuluttaminen vaihtelee asuinpaikan ja koulutustaustan mukaan, Erkkolasta ei ole mielekäästä korostaa ääripäiden eroja.

"Locard-tutkimuksesta pystyttiin erottamaan suomalaisista hyvin lihapainotteiset ja kasviproteiineja suosivat, mutta suurin osa kotitalouksista on kuluttajina niin sanotusti keskellä."

Lisää vastuuta keskiluokalle

Suomen valtion tavoitteena on olla hiilineutraali ja luonnonresursseja kestävästi hyödyntävä yhteiskunta vuonna 2035.

Tulevaisuudessa kestävien valintojen tekemisestä pitäisi tulla arkipäivää, sanoo professori Erkkola.

"Toivon, että tiedostavimmista valinnoista ei tule vain hyväosaisten omaa itsetyytyväisyyttä pönkittävä harraste, vaan kaikille mahdollinen ja erilaisia kuluttajia yhdistävä tekijä."

Ilmastokriisin ratkaiseminen vaatii tekoja valtiolta, poliitikoilta, kuluttajilta ja yrityksiltä. Suunnannäyttäjinä toimivat myös ruoan kanssa tekemisissä olevat



kuva: Ville Muranen



tahot, kuten ruokateollisuus ja kauppa, koulu- ja työpaikkaruokalat sekä ravintolat.

Tutkija Essi Pöyry on huolissaan puheesta, jota ilmastonmuutoksesta toisinaan kuulee etenkin vanhempien ihmisten suusta. Sen viesti on, että nuoret kyllä ratkaisevat ilmastokriisin, joten muiden ei tarvitse tehdä juurikaan mitään.

Pöyryn mielestä tämä ei ole siinääkään mielessä reilua, että vanhemmat ikäluokat kuluttavat nuoria enemmän.

"Käytettävissä oleva rahamäärä vaikuttaa paljon siihen, kuinka paljon kulutamme. Kuluttavan keskiluokan tulisi ottaa vastuuta kestävyyskysymyksistä pienituloisten nuorten sijaan."

Nuorten valinnoilla on toki merkitystä, sillä eettisesti kuluttavasta nuoresta tulee myöhemmin todennäköisemmin eettisesti kuluttava aikuinen. Nuoret opettavat myös omille vanhemmilleen vastuullisuutta.

Asiantuntijat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, ettei nuorille saisi asettaa liikaa paineita vastuullisuudesta. Professori Erkkola muistuttaa, että

Suomessa on meneillään nuorten mielen-terveyskriisi.

"Yhteiskunnallisten kestävyysaskeleiden pitäisi lähteä poliittisista päätöksistä. Yksilön ei tulisi muserua vastuun alle", hän sanoo.

Tuleva liike-
talouden opiskelija
Oskari Pantsar,
20, työskentelee
sahalla. Rahaa jää
säästöön, mutta
shoppailuun
hän ei sorru.

Nuoret tarvitsevat syylistämisen sijaan kannustavia esimerkkejä eettisestä kuluttamisesta, Erkkola pohtii. Moni meistä myös kasvaa vastuullisuuteen, eikä nuoruuden kokeiluja, kuten vaikkapa pikamuodin ostamista tyylikokeilujen tarpeisiin, tarvitse liikaa hävetä.

”Eettisiä valintoja oppii tekemään myöhemmin, kun kasvuympäristö tarjoaa siihen mahdollisuuksia.”

Elämän murrosvaiheet ovat kuitenkin kestävien valintojen takia merkityksellisiä. Kun ihminen etsii identiteettiään, hän saattaa löytää myös kestävämpiä syömisen, ostamisen tai liikkumisen tapoja.

Myös vanhempien esimerkillä on merkitystä. Tutkimukset nimittäin osoittavat, että jo kaksivuotiaana tehdyt ruokavalinnat voivat siirtyä lapselta myöhempään aikuisuuteen.

Kauppa kannustaa kasvipohjaisuuteen

Kaupalla on valtava rooli siinä, että suomalaiset tekevät jatkossa kestävämpiä ruoka- ja kulutusvalintoja.

S-ryhmän tavoite on, että vuonna 2030 vähintään 65 prosenttia myydystä ruoasta olisi kasvipohjaista. Suunta näyttää hyvältä, sillä tämänhetkinen luku on 60 prosenttia.

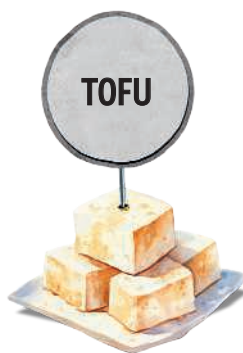
S-ryhmän vastuullisuusjohtaja **Nina Elomaa** kertoo, että kauppa on jo innostanut suomalaisia lisäämään kasvipohjaisen ruoan kulutusta esimerkiksi asettelemalla kasviproteiineja houkuttelevaan kohtaan marketissa, mainostamalla sesonkivihanneksia, tarjoamalla kasvipohjaisia reseptejä ja luomalla uusia, kestävämpiä ruokavaihtoehtoja ravintoloihin.

Elomaa toteaa, että kaupan rooli on toki kaksijakoinen, sillä se ei voi tarjota tuotteita, joita kuluttajat eivät halua ostaa.

”Silti kauppa voi toimia kestävämpien valintojen suunnannäyttäjänä”, hän sanoo.

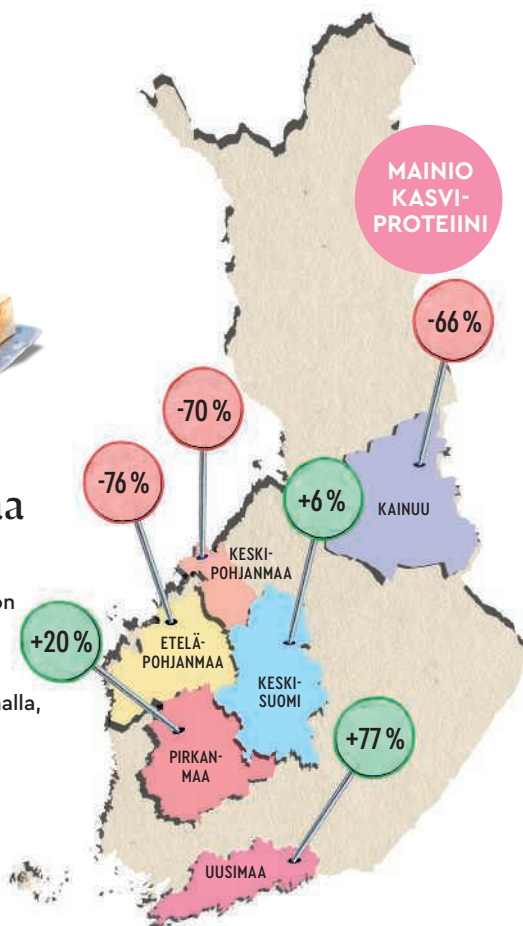
Kauppa on myös ottanut askelia kohti kiertotaloutta. Tampereen Sokoksella sijaitsee vaatteiden korjauspalvelu, ja Helsingissä ja Tampereella on kierrätysvaateosastot, jotka tekevät yhteistyötä Emmy-verkkokaupan kanssa.

Professori Erkkola pitää kaupan vastuullisuusmerkkejä kuluttajalle varsinaisena valintojen viidakkona. Kohtuullisuusmerkillä olisi tilausta, sillä se helpottaisi valintojen tekemistä. Kestävämpien valintojen tekeminen ei ole kuluttajalle aina helppoa, kun on samaan aikaan mietittävä, →



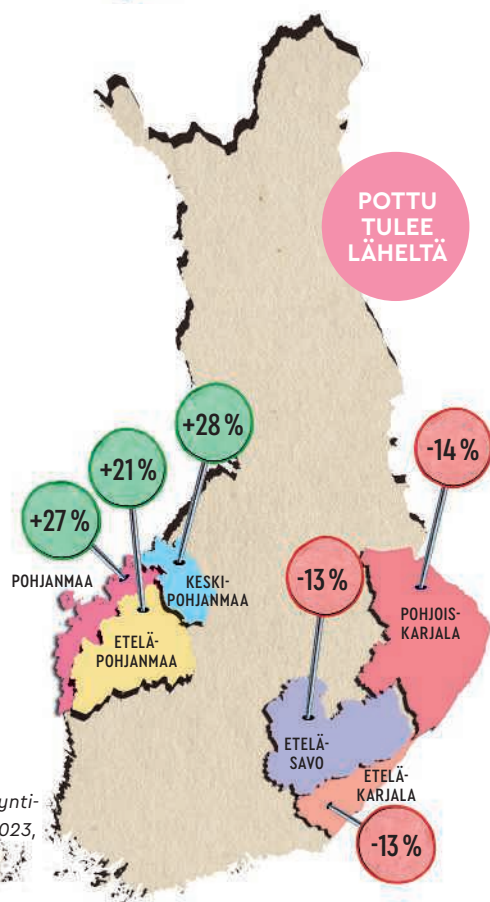
Tofu kiinnostaa etelässä

Maan keskiarvoon verrattuna alle 35-vuotiaat ostavat eniten tofua Uudellamaalla, vähiten Etelä-Pohjanmaalla.



Peruna maistuu lännessä

Maan keskiarvoon verrattuna alle 35-vuotiaat ostavat eniten perunaa Keski-Pohjanmaalla, vähiten Pohjois-Karjalassa.



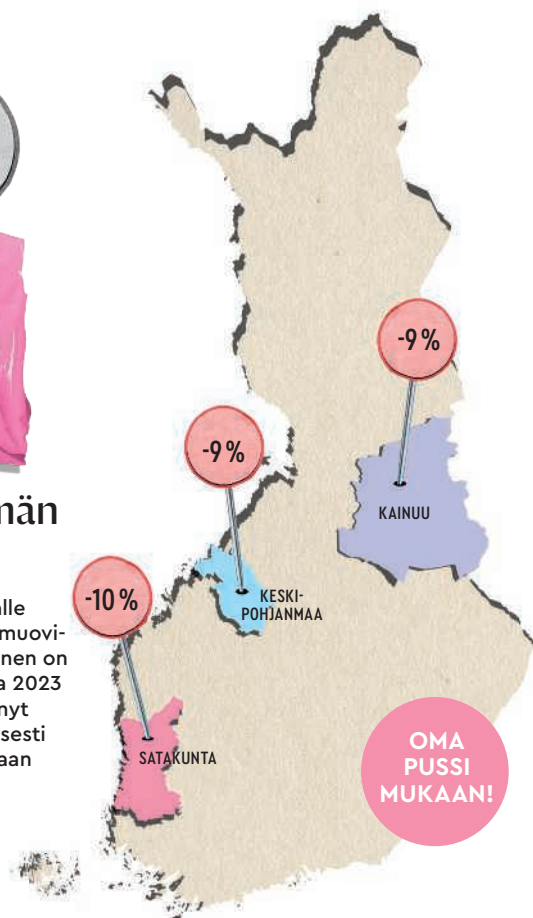
Lähde: S-ryhmän myyntidata vuosilta 2019–2023, 18–64-vuotiaat asiakasomistajat

MUOVI-KASSIT



Vähemmän muovia

Näillä alueilla alle 35-vuotiaiden muovikassien ostaminen on vuosien 2019 ja 2023 välillä vähentynyt kappalemääräisesti eniten koko maan keskiarvoon verrattuna.

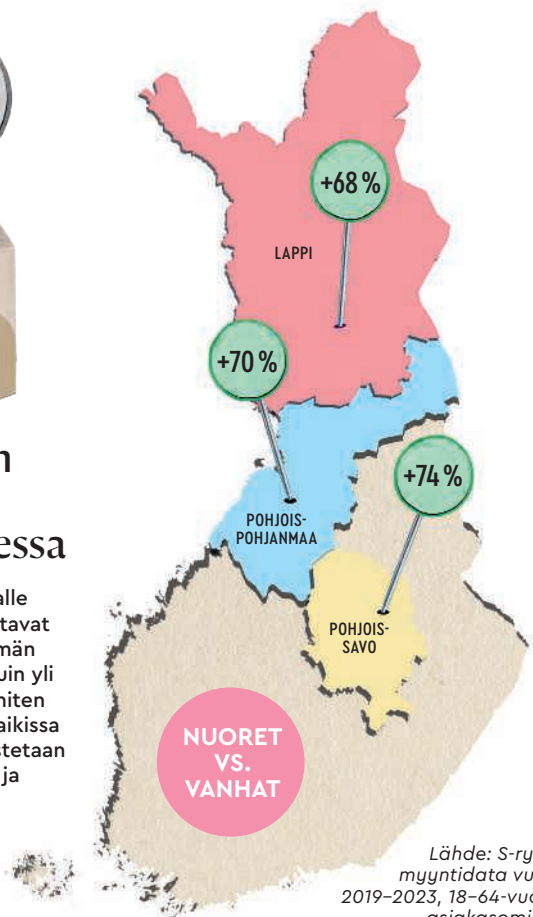


KAURAJUOMA



Nuorten juttu pohjoisessa

Näillä alueilla alle 35-vuotiaat ostavat selvästi enemmän kaurajuomia kuin yli 35-vuotiaat. Eniten kaurajuomia kaikissa ikäryhmissä ostetaan Uudellamaalla ja Pirkanmaalla.



Lähde: S-ryhmän myyntidata vuosilta 2019–2023, 18–64-vuotiaat asiakasomistajat

tukeeko valinnallaan kotimaisuutta, eläinoikeuksia tai vaikkapa ilmastoa.

”Merkki tarkoittaisi, että tuote olisi useammalla mittarilla kohtuullinen valinta. Se auttaisi kuluttajaa valintojen viidakossa.”

Oskari voisi luopua autosta

Mistä luopuisit, jos vastuullisuus niin edellyttäisi?

Pellossa asuvalle Panssarille autosta luopuminen ei tuottaisi tuskaa. Työmatka sahalle on niin lyhyt, että hän voisi hyvin kulkea sen polkupyörällä.

Kotkassa asuva Mahlio puolestaan ajattelee, että olisi onnellinen, jos ei tarvitsisi enää koskaan astua vaatekauppaan. Lisäksi hän olisi valmis luopumaan lasten kaverisynttäreille kiikutettavista lahjoista.

”Mutta tässä en ole vielä onnistunut, sillä lapsilleni tuntuu olevan tärkeää, että he saavat viedä kaverille jotakin lahjaksi. Olen kuitenkin suositut itse tehtyjä lahjoja ja elämyslahjoja.”

Mahlio huomauttaa, että hänestä vastuullinen kuluttaminen ei lopulta tunnu luopumiselta, sillä elämään on tullut sen myötä lisää aikaa. Kun shop-pailu ei kiinnosta, vapautuu aikaa muille harrastuksille. Kotikin on siistimpi, kun lastenhuoneet eivät pursua tavaraa.

S-ryhmän vastuullisuusjohtaja Nina Elomaa katsoo tulevaisuuteen toiveikkaasti.

Vihjeitä muutoksesta antaa 20-vuotias lapsi tuttavapiireineen. Jälkikasvu muistuttaa äitiään, että kaikkea ei tarvitse omistaa itse. Nuorten maailmassa on täysin tavallista lainata tavaraa.

”Se mikä elämässä on tärkeää, tuntuu olevan nuorilla erilaista kuin vanhemmilla sukupolvilla. Siksi uskon, että kuluttaminen muuttuu tulevaisuudessa voimakkaasti.” ■





Some vaatii itse- hillintää

Meeri Turunen, 23, rajoittaa somen käyttöä ja seuraa tarkkaan kulutustaan. "En usko, että yksilön syyllistäminen vie meitä eteenpäin", hän sanoo.

teksti MAARIT RASI kuvitus RIIKKA FRANSILA

Turkulaisen puutalon keittiössä tuoksuu tuore kahvi. Kulttuurituotannon opiskelija **Meeri Turunen**, 23, kysyy, maistuuko juoman kanssa maito. Sitten hän kaataa vieraan kuppiin lorauksen – kauramaitoa tietenkin.

Turunen on yksi niistä nuorista, jotka miettivät kulutusvalintojensa vaikutuksia. Hän ei syö lihaa tai kanaa, kulkee koulumatkansa bussilla ja ostaa vaatteet kirpputorilta.

"En kuitenkaan usko, että asioita edistetään syyllistämisen kautta. Uskon, että on olemassa parempiakin keinoja ihmisten tavoittamiseen." →

Kumppaninsa kanssa asuva Turunen tekee mielellään erilaisia kasvisruokakokeiluja. Arki-ruoissa hän käyttää usein soijarouhetta, papuja ja kikherneitä. Vastikään hän testasi pihviä, joka oli valmistettu kasviproteiineista.

Tietoa ruoan, liikumisen ja vaatteiden vastuullisuusvaikutuksista Turunen hankkii kotimaisista ja ulkomaisista medioista sekä Good on you- ja Ethical consumer -nettisivuilta, jotka kertovat yritysten vastuullisuudesta. Kaiken kattavaa tietoa tuntuu olevan silti vaikea saada.

Turkulaisopiskelija pohtii muun muassa että, jos tuotteen ilmastovaikutukset on minimoitu, miten on ihmisoikeuksien tai eläinoikeuksien laita.

Somekanavat luovat uusia tarpeita

Turusen tavoin muutkin nuoret elävät maailmassa, jossa tietoa ja houkutuksia tulvii kaikkialta.

Moni hakee inspiraatiota sosiaalisesta mediasta, joka tutkitusti vaikuttaa kuluttajien käyttäytymiseen ja asenteisiin.

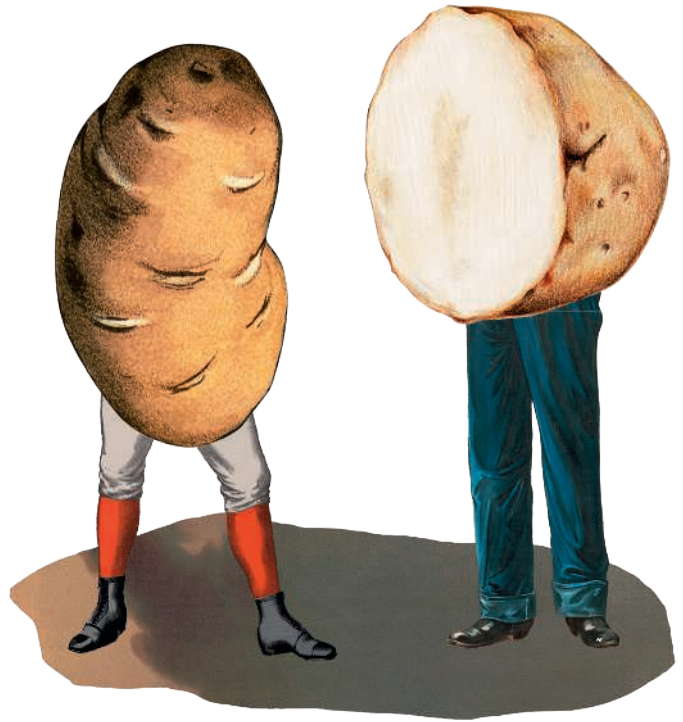
Turusta liika kuluttamiseen keskittyvä sisältö ahdistaa. Tiktokia hän ei käytä, sillä kokee jäävänsä helposti koukkuun. Instagramista hän valitsee omiin arvoihinsa sopivaa sisältöä.

”Instagramista löytyy myös anti-influencing-ilmio eli vaikuttajavastainen ilmiö, joka haastaa miettimään, tarvitsemmeko todella kaikkia meille tarjottuja tuotteita”, Turunen sanoo.

Laajasti sosiaaliseen mediaan perehtynyt tutkija ja dosentti **Essi Pöyry** Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskuksesta muistuttaa, että nuorten suosituimmat sosiaalisen median kanavat eli Instagram, Tiktok, Snapchat ja Youtube luovat algoritmiansa avulla nuorille jatkuvasti uusia tarpeita. Palvelut on luotu koukuttaviksi, jotta niissä vietetään mahdollisimman paljon aikaa.

Suuri osa nuorista seuraa sosiaalista mediaa monta tuntia päivittäin. Vaikuttajat ovat suosittuja, sillä he ovat samaan tapaan ihaillavia kuin julkikset, mutta lähempänä tavallisia ihmisiä kuin perinteiset tähdet.

”Vaikka tietyt tarpeet tuntuisivat tänään polttavilta, tunne voi olla huomenna toinen.”



Pöyryn mukaan sosiaalisen median vaikuttajien luoma sisältö voi olla sekä kuluttamista kritisoivaa että ihannoivaa.

”Vaikuttajat voivat tuoda ongelmattomasti esille kasvissyöntiä, mutta toisaalta esitellä elämää, jossa on normaalia matkustaa lentämällä ulkomaille viisi kertaa vuodessa tai hankkia joka juhlaan uusi asu”, sanoo Pöyry.

Nuoret elävät uudenlaista, itsehillintää edellyttävää aikaa.

Pöyry kehottaa kaikkia harjoittamaan mielenhallintaa.

”Vaikka tietyt tarpeet tuntuisivat tänään polttavilta, tunne voi olla huomenna toinen. Siksi jokaista uutta ostosta tulisi miettiä tarkkaan”, hän sanoo.

Turuselle tiedostava kuluttaminen tulee selkärangasta. Siitä hän kiittää äitiään, joka opetti hänelle jo lapsena, ettei kaikkea tarvitse ostaa uutena. Äiti ja tytär pyörivät yhdessä kirpputoreilla, ja harrastus on jatkunut Turusen aikuisuuteen saakka.

Turunen kokee elävänsä arvojensa mukaista elämää. Takavuosilta tuttua ilmastoahdistusta hän kokee silti aina ajoittain.

”En halua kuitenkaan tuomita itseäni, sillä olen pyrkinyt miettimään valintojani useilla elämänanaluilla. Se saa riittää. En usko, että yksilön syyllistäminen vie meitä eteenpäin, vaikka toisaalta ajattelen, että kaikkien tulisi tuntea kollektiivista vastuuta.” ■

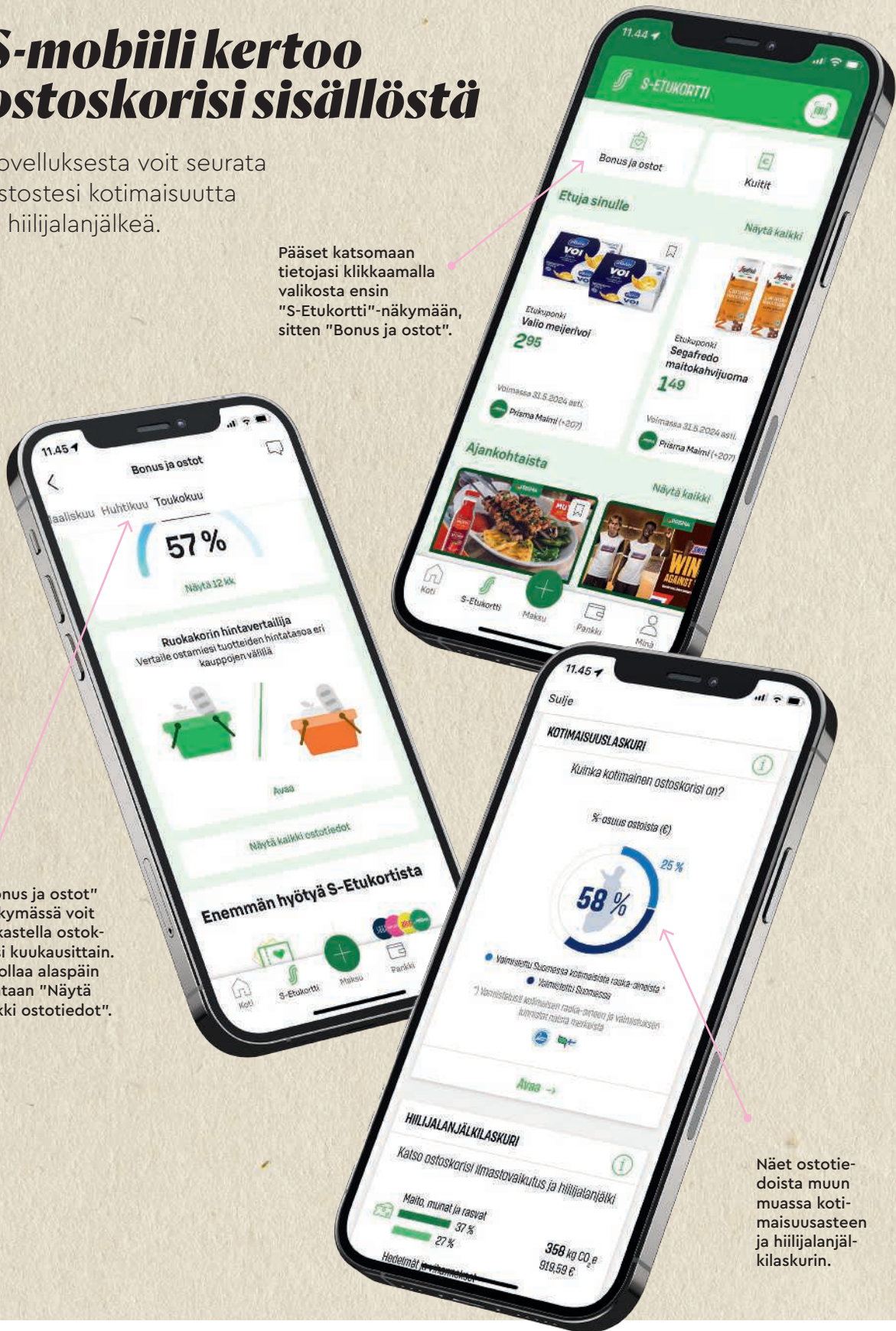
S-mobiili kertoo ostoskorisi sisällöstä

Sovelluksesta voit seurata ostostesi kotimaisuutta ja hiilijalanjälkeä.

Pääset katsomaan tietojasi klikkaamalla valikosta ensin "S-Etukortti"-näkymään, sitten "Bonus ja ostot".

"Bonus ja ostot"-näkymässä voit tarkastella ostokiasi kuukausittain. Scrollaa alaspäin kohtaan "Näytä kaikki ostotiedot".

Näet ostotiedoista muun muassa kotimaisuusasteen ja hiilijalanjälkilaskurin.



INNOVAC SENSOR

VAIVATONTA IMUROINTIA

wilfa

INNOVAC
SENSOR *
299€
HS1-SB

INNOVAC
AQUA PLUS*
399€
HS1-SWB



SAATAVILLA MYÖS
MOPPAAVANA VERSIONA

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 lattiapinnoille

PUHDAS KOTI - VAIVATTOMASTI JA AIKAA SÄÄSTÄEN

INNOBOT
RVC-D4000LIN

- Takuu 5 vuotta, akun takuu 1 vuosi
- Tunnistaa esteet, syväpuhdistaa matot
- Tehokas märkämoppaus
- Edistysellinen 360 LiDAR-navigointi
- Sovellus, huolto, ja tuki suomeksi
- Imuteho 4000 Pa

INNOBOT*
349€
RVC-D4000LIN

INNOBOT
RVC-D4000SL+

- Takuu 5 vuotta, akun takuu 1 vuosi
- Structure line laajakulmasensori lattialla olevien esineiden välttämiseksi
- Tunnistaa ja välttää esineet, syväpuhdistaa matot
- Edistysellinen 360 LiDAR-navigointi
- Koko moppauslastan leveydeltä hankaava märkämoppaus
- Sovellus, huolto ja tuki suomeksi
- Imuteho 4000 Pa
- Tyhjennysasemassa 17 000 Pa imuteho, 2,5L pölypussi, suodattimen puhdistustoiminto sekä säilytystila

INNOBOT*
699€
RVC-D4000SL+

"Lisävarusteiden runsas määrä, imuroinnin ja moppauksen hyvä työnjälki sekä taito oikeasti väistää esteitä tekevät "Wilmasta" ehdottomasti suosituksen arvoisen. 5/6"

- Ääni ja Kuva 12/23



"...tarjoaa rahalle erinomaisen vastineen. Robotti-imuri hoitaa sekä imuroinnin että moppauksen laadukkaasti, minkä lisäksi mainio akku jaksaa helposti pidemmänkin siivouspäivän ajan. 4,5/5"

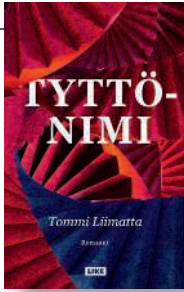
- TechRadar 1/2024

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



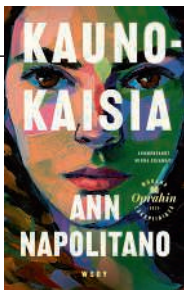
Kaikilla Wilfa kodinkoneilla
on **kestävä viiden vuoden takuu.**





Mitä perhe oikeasti ajattelee?

Yrittäjäperheen tytär täyttää kahdeksan. Juhlissa ovelle pelmataa vankilasta päässyt isä. Kutsu-maton vieras saadaan hätistettyä, mutta hän päättää saada tyttöön yhteyden. **Tommi Liimatta: Tyttö-nimessä** perheenjäsenet räpivät eteenpäin elämässä. Dialogi on itsevarmaa, mutta sisäiset monologit paljastavat, että kukin painii demoniensa kanssa. Tekstin huumori takaa, että synkätään teemat eivät jää liian synkiksi. *Tommi Liimatta: Tyttö-nimi. Like. Ilmestyy 22. elokuuta 2024.*



Moderni versio Pikku naisista

Ann Napolitano *Kaunokaisia*-kirjasta löytyvät suuren amerikkalaisen lukuromaanin ainekset: sukupolvidraamaa, urheilua ja traumatisoitunut päähahmo. Teos kulkee *Pikku naisten* jalanjäljissä. Neljä sisarta etsii polkuaan ulos lähiöstä. Vanhin sisarista nai lapsuustramaa kanta-van Williamin. Tarinat kietoutuvat vyyhdiksi, eikä mikään lopulta mene suunnitelmien mukaan. *Ann Napolitano: Kaunokaisia. WSOY 2024.*



kuva: Perttu Saksa / Gummerus



”Halusin rinnastaa eliölajin uhanalaisuuden ja ihmisen masennuksen. Molemmissa näkymät himmenevät ja tulevaisuus tuntuu epävarmalta.

Ihmisellä alakulua sävyttää usein vierauden tunne. Valitsemani lauseen virkkoo tiedemies Leonhard. Hän haluaa kannustaa taitovoimistelijaa, joka ei tunne sopivansa elämään.

Selittämättömyys ei tarkoita minulle ylikuonnollista vaan jotain, mitä ei vielä tiedetä. Minusta ihmisen ei pidä ottaa selville kaikkea. Jos jokin paikka on säilynyt kajoamattomana, meidän ei kuulu mennä sinne penkomaan. Mitä enemmän luonnon ihmeellisyyksille jätetään tilaa, sitä paremmin ekosysteemi voi.”

Anni Kytömäki: Mirabilis. Gummerus. Ilmestyy syyskuussa 2024.

Lempilauseeni

”Maailma ei kaipa vain selityksiä vaan myös jotain ihmeellistä.”

Kaikki kirjat prisma.fi

Suosikkikoululaiset Itämeren äärellä

Ella lähtee kavereineen etsimään vessanpönttöön pudonnutta Batman-sormusta. Matkalla lapset tapaavat merellisiä tyyppejä ja oppivat Itämerestä. **Timo Parvelan** *Ella-kirjat* ovat sopivan vauhdikkaita ja helppolukuisia. *Ella ja kaverit Itämeren pelastajina* tarjoaa tietoa tärkeästä aiheesta, iloa unohtamatta. Kirjan parissa viihtyy niin juuri lukemisen aloittanut kuin tottunut lukutoukka.

Timo Parvela ja Anni Nykänen: Ella ja kaverit Itämeren pelastajina. Tammi 2024.



Kuusi neliötä ahtautta ja unelmia

Aino Huilaja on asunut miehensä ja koiransa kanssa pakettiautossa neljä vuotta eri puolilla Eurooppaa. "Hurmio oli isompi kuin osasin odottaa."

teksti MINNA PEROVUO kuva JERRY YLKÄNEN

Aino Huilaja on asunut kuuden neliömetrin pakettiautossa yli neljä vuotta yhdessä puolisonsa ja koiransa kanssa. Syksyllä 2019 hän jätti työnsä MTV:n uutisankkurina ja lähti kaipaamansa vapauden perään. "Hurmio oli isompi kuin osasin odottaa."

Vanlife, kuten Huilaja asumista pakettiautossa kutsuu, kehittyi luontevaksi tavaksi yhdistää työt ja liikkuva elämäntapa. Aluksi töitä tehtiin vain välttämättömän toimeentulon verran. Nyt pariskunnan yhteisellä tuotantoyhtiöllä on isojakin projekteja.

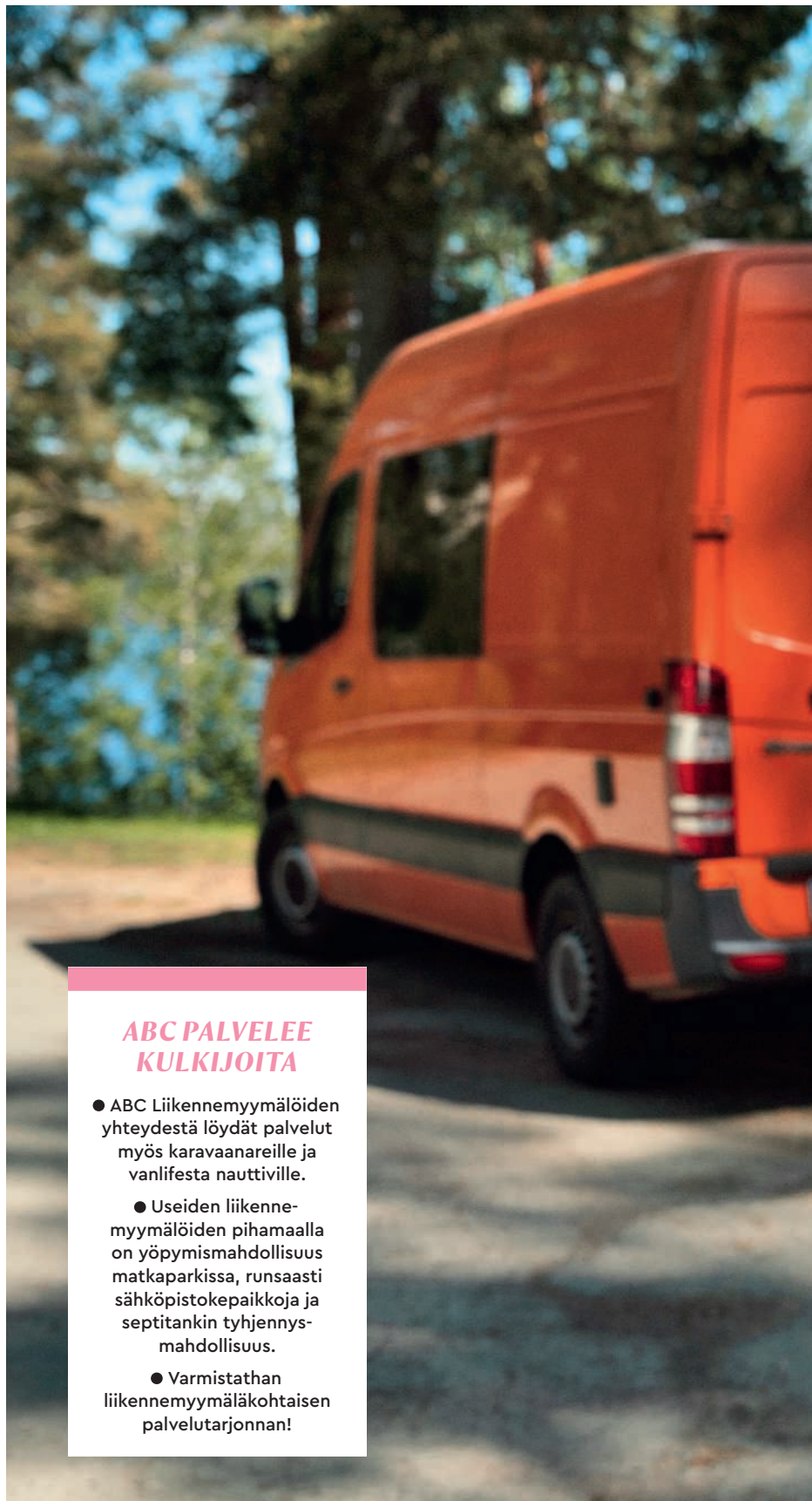
Koti pyörien päällä tarkoittaa epämukavuuden sietämistä. Vastapainona maailma aukeaa uudella tavalla: tunturiin voi vaeltaa katsomaan auringonlaskua ja surffaamista voi opetella talvisen Atlantin aalloilla.

"Arkeen on rakennettava vau-hetkiä. Sellaisia, jolloin tuntee elävänsä täysillä. Muuten säätämistä ei jaksu."

Tänä kesänä Ranssiksi nimetyn matkailupakun tukikohtana on ollut Keski-Suomi. Syksyn tullen auton keula suunnataan mahdollisesti eteläisempään Eurooppaan.

"Haluan edelleen kokea ja oppia uusia asioita, joita autossa asuminen mahdollistaa."

Huilajan koti pysyy pakettiautossa niin kauan kuin siltä tuntuu. Elämässä voi tapahtua milloin vain isoja mullistuksia, ja siksi unelmat on tehtävä todeksi nyt. ■



ABC PALVELEE KULKIJOITA

● ABC Liikennemyymälöiden yhteydestä löydät palvelut myös karavaanareille ja vanlifesta nauttiville.

● Useiden liikennemyymälöiden pihamaalla on yöpymismahdollisuus matkaparkissa, runsaasti sähköpistokepaikkoja ja septitankin tyhjennysmahdollisuus.

● Varmistathan liikennemyymäläkohtaisen palvelutarjonnan!



Maista uusia suklaisia leivonnaisia!

Pehmeä &
suklainen



Brownie
& keksi
yhdessä

Maraboun uudet leivonnaiset ovat täydellisiä pieniä herkkupaloja sinulle joka rakastat suklaata. Maista pehmeän suklainen Marabou Brownie – ja ihastu Marabou Brookieen, brownieen, jonka päällä on rapeaa keksiä!

Löydät uutuudet syyskuusta alkaen S-ryhmän kauppojen leivonnaishyllyistä ja S-kaupat-sovelluksesta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Mmm...Marabou

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.



Luovuus kuuluu myös kömpelöille näprääjille

Hymyilyttää, kun muistelen 1970-luvun taito- ja taideaineiden kasvatusta. Tuolloin painotettiin voimakkaasti ajatusta siitä, että noita aineita joko osaa tai sitten ei.

Oltiin joko hyviä tai huonoja käsityössä, musiikissa, kuvaamataidossa, liikunnassa. Välimuotoja ei juuri ollut eikä harjoittelun merkityksestä puhuttu. Oppilas kiekaisi laulukokeen luokan edessä ja siitä se määräytyi, asema hyvänä tai huonona laulajana. Prosessikirjoittamisesta kuulin vasta yli kolmekymppisenä.

Olin lapsena likinäköinen ja kömpelö. Kuitenkin olin hyvin kiinnostunut siitä, miten laitteet toimivat. Avasin salaa magnetofonin nähdäkseni, millainen koneisto kelanauhoja pyörittää. Rakastin puukäsitöitä, oli ihanaa rakentaa esineitä. Mutta jotenkin päädyin ajattelemaan, ettei käsillä tekeminen ole minulle kuuluva ilo.

On sääli, että aikoinaan opetuksessa korostui niin voimakkaasti vertailu ja valmiin, synnynnäisen kyvyn painottaminen. Osa ihmisistä tarvitsee enemmän harjoitusta saavuttaakseen jonkin taidon, mutta prosessi voi silti olla kaikin tavoin mielekäs ja tärkeä. Se, joka ei ole saanut jotain kykyä synnyinlahjanaan, oppii taitoa tavoittellessaan sitkeyttä ja päämäärähakuisuutta.

Olen todella kiittollinen siitä, että sain aikani koulussa oppia neulomisen ja virkkaamisen perustaidot, vaikka olin käsityönopettajan murheenkryyni. Pitkien

etäluentojen aikana on ollut helpompaa keskittyä uusiin asioihin, kun kädet ovat työskennelleet sukan-kutimen parissa. Samalla olen voinut ajatella lämmöllä ystävääni, joka asuu kaukana kylmässä talossa.

Opiskeluaikani neulominen ja virkkaaminen olivat kiellettyjä monilla luennoilla. Käsillä näprääjiä saatettiin ojentaa ankarastikin. Nyt se tuntuu oudolta, sillä nykyisen ymmärryksen mukaan kädentaidot hyödyttävät ja tukevat uusien asioiden oppimista ja mieleen painamista.

Olen itse havainnut liikkumisen olevan luomistyölleni välttämätöntä. Erityisen tärkeää on tanssiminen, liike musiikin tahdissa. Tanssi synnyttää mielessä kuvia, joita ei pysty välttämättä muuntamaan sanoiksi. Mutta

nuo kuvat auttavat oivaltamaan työn vaiheita ja ratkaisemaan syntymässä olevaan teokseen liittyviä pulmia.

Pohjimmiltaan taitojen harjoittamisessa on kysymys ilosta. Siitä, että huomaa kehittyneensä, että tajuaa ylittävänsä itsensä. Luovuus ei rajaudu huippuosaajien alueeksi. Ihmisen syvin olemus säilyy lapsuudesta saakka samana, jos sen sallitaan säilyä. Ihminen on leikkivä, kokeileva olento, jolle tuottaa suurta iloa kokeilla, yrittää uudestaan, surra pieleen mennyttä kokeilua, puskea eteenpäin ja iloita onnistumisesta.

Kaikkeen ihmisyyteen kuuluu prosessi. On suuri ilon aihe, kun kömpelöin käsin neulotut lehmuskenvihreät kesäsukat ovat valmiit postitettaviksi ystävälle kaukaiseen maahan. ■

*Taitojen
harjoittamisessa
on kysymys ilosta.*

"Teemme lempifarkkuja,
joita ihminen haluaa
pitää vuodesta
toiseen", sanoo Masi
Jeansin toimitusjohtaja
Anu Koskimäki.





Tavallisen ihmisen farkut

Lee Cooper -farkkujen mainokset rikkoivat aikoinaan rajoja. Nykyisin niiden valmistaja on ainoa merkittävä farkkutalo Pohjoismaissa.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **ALEKSI POUTANEN**

Kaisa Kervinen on suunnitellut Lee Cooperin 50-vuotisjuhlamalliston, joka tulee myyntiin syksyllä.



Mainos on totisesti klassikko. Alussa tv-ruudussa näkyi kaksi paljasta pyttyä. Sitten niiden verhoiksi ilmestyivät farkut. Mallien kasvoja ei näytetty, sillä huomio haluttiin kohdistaa takapuoliin. ”Peffasta istuu, reisistä svengaa”, mainoksessa laulettiin.

Lee Cooperin farkkumainos jäi kansan mieleen ja suomalaisen mainonnan historiaan. Samalla vahvistui tarina kiinnostavasta kotimaisesta farkkumerkistä, vaikkei se alun perin suomalainen ollutkaan. Lee Cooper syntyi Britanniassa vuonna 1908 ja lisenssin myötä uudelleen Suomessa vuonna 1974.

Pienen pohjoissavolaisen kunnan isät olivat tuohon aikaan huolissaan, ettei Keiteleellä ole tulevaisuutta, jos ei siellä ole työpaikkoja. He pyysivät paikallisia liikemiehiä avuksi.

”Kekseliäät keiteleläiset liikemiehet halusivat saada naisille työpaikkoja, ja siksi he päättivät perustaa vaatetehtaan. Vuonna 1974 Keiteleelle saatiin Lee Cooperin lisenssi”, kertoo Lee Coopereita valmistavan Masi Jeans Oy:n toimitusjohtaja **Anu Koskimäki**.

Tulosta syntyi: Lee Cooperin lisenssi ja uusi tehdas olivat alku valtavalle menestykselle. 1970-luvulla farkkumarkkinalla ei ollut juuri ulkomaista kilpailua, ja farkut olivat nuorisomuodin ykkösvaate. Kotimaisia farkkuja myytiin kuin maitoa. Televisioon tehtiin isoja Lee Cooperin tv-kampanjoita, joissa malleina nähtiin sen ajan julkikisia.

1970-luvulla farkkumarkkinalla ei ollut juuri ulkomaista kilpailua.



Lee Cooperin mainos jäi suomalaisten mieleen.



50 vuotta farkkuja

Nyt, 50 vuotta myöhemmin, Lee Coopereita valmistava, Keiteleellä syntynyt Masi Jeans on yhä pystyssä.

Masi Jeans valmistaa Lee Coopereiden lisäksi Very Nice -merkin farkut, Fredriksonin valmistujaislakit sekä Sail & Ski -merkin ulkoilu- ja urheiluvaatteet. Kaikki muut tuotteet paitsi Fredriksonin lakit valmistuvat Virossa Masi Jeansin omalla Valgan tehtaalla.

Helsingin Herttoniemessä on Masi Jeansin toimisto, jossa tuotteet suunnitellaan ja myydään. Ja täällä Herttoniemessä Anu Koskimäki nyt esittelee Lee Cooperin farkkuja, jotka roikkuvat tangoilla konttorin kokoustilassa.

Koskimäki tuli taloon vuonna 2016. Sitä ennen hän oli pitkään töissä Stockmannilla, jossa hän vastasi viimeiseksi Baltian liiketoiminnoista.

Suomalaisille mitoitettuja

Lee Cooperin farkut on mitoitettu istumaan suomalaisille vartaloille.

”Teemme farkkuja tavallisille ihmisille. Emme mene trendien etunenässä”, Koskimäki sanoo.



Farkkujen leikkujäte prosessoidaan kuiduksi, josta tehdään kierrätyslankaa.

Nykyisin farkkujen viimeistelyssä hyödynnetään pääosin bio-hajoavia kemikaaleja ja lasereita.



Hän on huomannut, että moni nappaa farkuista tuotetietolapun ja menee sen kanssa kauppaan ostaakseen toiset samanlaiset housut.

”Teemme lempifarkkuja, joita ihmisen haluaa pitää vuodesta toiseen.”

Masi Jeansin suunnittelija **Kaisa Kervinen** kertoo, että ohuet farkkukankaat sopivat istuviin malleihin, kun taas paksut kankaat toimivat paremmin rennoissa ja väljissä housuissa.

”Mitä kulutetumpi kangas on, sitä lyhyemmän ajan se kestää.”

”Yleensä farkkujen halutaan istuvan ja hyväilevän muotoja. Siksi meillä on erilaisia farkkumalleja, jotka on mitoitettu erilaisille vartaloille.”

Nyt muodissa ovat löysät farkut, riivät ja voimakkaasti kulutettu denim. Koskimäki sanoo, että Masi Jeansilla seurataan aikaa ja trendejä, mutta se tehdään kestäväällä tavalla.

”Reikätrendiin emme ole lähteneet mukaan. Mitä kulutetumpi kangas on, sitä lyhyemmän ajan se kestää.”

Muotikaupan erikoislaji

Farkkubisnes on muotikaupan erikoislaji, sillä denim-kangas kutistuu paljon, mikä aiheuttaa haasteita kaavoille ja istuvuudelle.

”Jokaisen farkkukankaan loimi ja kude kutistuvat pestessä eri tavalla, ja siksi teemme pesutestejä”, Kaisa Kervinen kertoo.

”Jos haluamme vaaleita farkkuja, käytämme valkaisevaa klooripesua. Jos taas teemme klassisen siniset farkut, lisäämme pesuveteen entsyymejä. Perinteisen raakafarkkumaisen tyylin saa aikaiseksi vesipesulla tai huuhtelulla.”

Kunkin farkun kaavaa pitää muokata pesutestien perusteella.

”Jos ei osaa pesua, kaavoittamista tai kutistumia, on vaikea tehdä hyviä farkkuja”, Anu Koskimäki lisää.

50 vuodessa farkkubisnes on muuttunut paljon. 1970-luvulla denimiä alettiin pestä eri tavoin kuin aikaisemmin ja myös valkaista.

”Suomessa ei aluksi ollut koneita lumi- ja kivipesuja varten. Keiteleellä haettiin sorakuopalta kiviä ja alettiin betonimyllyssä testata, millaiset kivet toimivat, kuinka paljon niitä tarvitaan ja miten koneet kestävät.”

Perinteisesti farkkujen valmistuksessa

”Valmistamme farkkuja alihankintana myös muille suomalaisille brändeille.”

on käytetty ympäristön kannalta haitallisia kemikaaleja, mutta Koskimäki kertoo, että nykyisin farkkujen viimeistelyssä hyödynnetään pääosin biohajoavia kemikaaleja ja lasereita. Farkkukankaan pinnasta voidaan kuluttaa lasereiden avulla väriä tarkemmin ja ekologisemmin kuin kemikaaleilla.

Koskimäki lisää, että Masi Jeansille on myös hankittu otsonikone.

”Otsonipesu poistaa denimistä väriä, eikä kemikaaleja tarvita. Laser ja otsonikone siis vähentävät kemikaalien tarvetta”, Kaisa Kervinen sanoo.

Pohjois-Euroopan suurin farkkuvalmistaja

Alun perin suomalaisen perheyriksen oli tarkoitus tuottaa työtä suomalaisille, mutta viime vuosina Masi Jeansin tuotantoa on siirretty Viroon. Yritys työllisti parhaimmillaan parisataa henkeä, ja nyt työntekijöitä on alle 30. Silti Masi Jeans on pohjoisen Euroopan suurin farkkuvalmistaja.

”Valmistamme tehtaallamme paljon farkkuja alihankintana myös muille suomalaisille brändeille”, Koskimäki kertoo.

Kansainvälinen kilpailu on kovaa, mutta suomalaisyrityksellä on valttikorttinsa.

”Kun meidän farkkumme loppuvat kauppiaalta, hän saa uudet tilalle seuraavana päivänä.”

Masi Jeans on pärjännyt hyvin, mutta tällä hetkellä ajat ovat suomalaiselle vaateollisuudelle vaikeat. Miten yritys on onnistunut vaikeassa muotibisneksessä näinä taloudellisesti haastavina aikoina?

”Olemme muokanneet organisaatiota, tehostaneet prosesseja ja sopeuttaneet tuotantoa. Nyt sinnittelemme”, Koskimäki sanoo.

Yksi Lee Cooperin tärkeimmistä myyjistä ovat Sokos-tavaratalot, ja farkkuja myydään myös Prismoissa.

”Sokos on myynyt farkkujamme ainakin parikymmentä vuotta. Sokoksen asiakkaat ovat valmiita panostamaan suomalaiseen laatuun.”

Entä millaista on tehdä farkkuja? Haastavaa, vaikeaa ja mahtavaa, Koskimäki sanoo.

”Farkkubisnes on oma tieteenalansa. Farkkuja on kiva tehdä.” ■



TEKSTIILITUOTTEIDEN ja farkkujen alihankinta alkoi Keiteleellä vuonna 1972. Menestys alkoi Lee Cooperin lisenssin myötä 1974.

PARHAIMMILLAAN Masi Jeans on työllistänyt lähes 200 ihmistä. Tätä nykyä työntekijöitä on alle 30.

MASI JEANS OY:N liikevaihto oli vuonna 2023 reilut kuusi miljoonaa euroa.

LEE COOPER tunnettiin näkyvistä mainoskampanjoistaan. Kuuluisin mainoskasvo oli laulaja Kirka. Myös rallikuski Simo Lampinen esiintyi Lee Cooperin mainoksissa.

MISS FARKKU-SUOMI-elokuvassa nähtiin Lee Coopereita vuonna 2012.

LEE COOPERIN 50-vuotisjuhlavuoden mallisto tulee myyntiin syksyllä. Mallistosta löytyvät rakastetuimmat Lee Cooperin mallit sekä pari uutta farkkumallia, joissa on 1970-luvun tyyliä. Mallistoon on käytetty kierrätettyä ja luomupuuvillaa.



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

LAATUA KEITTIÖÖN

Saatavilla myös mattamustana
ja mattavalkoisena



CLASSIC
49,95€

CT-1000S



CLASSIC
TALL *
119€

CM2S-A125



QUICK
BOIL
34,95€

WKW-5S



wilfa

CLEAN
DROP
12,95€

250 ml

Nyt uudistetussa
pakkauksessa!



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.

TALL KAHVINKEITIN

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

QUICK BOIL

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

CLEAN DROP

Pidennä kahvinkeitin käyttökäyttöä ja säilytä kahvin aromit puhdistamalla keitin säännöllisesti Clean Drop puhdistusnesteellä. Yksi pakkaus riittää 10 kahvinkeitimen puhdistuskertaan.

ESSENTIAL
1800 AUTO*
169€

RBLP-1800B



UUTUUS!

ESSENTIAL
1200 AUTO*
119€

RBLP-1200S



UUTUUS!

SMOOTH
59,95€

BL-1000S



BLEND
2GO
39,95€

BL-5002GO



ESSENTIAL 1800 AUTO

Tyylikkään mattamusta tehosekoitin voimakkaalla 1800W:n moottorilla. 1,8L lämpöä (jopa 90°C) kestävä kannu. 2 esiasetettua ohjelmaa sekä sykäystoiminto.

ESSENTIAL 1200 AUTO*

Voimakas tehosekoitin joka-päiväiseen käyttöön. 1200W ja 1,5L kannu. 2 esiasetettua ohjelmaa sekä sykäystoiminto.

SMOOTH

Valmistaa smoothien tai jääkahvin vaivatta. 1000W ja 1,5l lasi-kannu. Säädettävä nopeus ja 3 automaattista ohjelmaa.

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.

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



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



Hinnat voimassa 31.8 asti.

TÄYDELLISEN MAKUISTA KAHVIA – NYT MYÖS KOMPAKTISSA KOOSSA!

wilfa



PERFORMANCE
COMPACT*
249€
CM8B-A100

PERFORMANCE COMPACT 11

- 1-10 kuppia
- Automaattinen tippalukko
- Mitat: leveys 22 cm x syvyys 20 cm x korkeus 32 cm



PERFORMANCE*
249€
WSPL-3B

PERFORMANCE 1,251

- 1-12 kuppia
- Manuaalinen tippalukko
- Uuttoajan säätö

PERFORMANCE KAHVINKEITTIMET

- Irrotettava vesisäiliö – helppo täyttää ja aina raikasta vettä!
- Kahvin ja veden suositusmäärät merkattu vesisäiliöön
- Tyylikäs kokolasikannu
- Täydellinen suodatuslämpötila aina ensimmäisestä pisarasta viimeiseen asti
- Uniikki pumpputeknologia, joka tyhjentää laitteen vedestä täysin.
- Lämpimänäpito toiminto ja automaattinen sammutus 40 minuutin kuluttua
- ECBC hyväksyntä
- Takuu 5 vuotta

DAILY 6L*

129€

AF-60W

DUALFRY
SPLIT 8L*

219€

AFD-80SPLIT

MULTIOVEN
3-in-1 25L*

399€

MAC-25S

AIRFRYER,
KIERTOILMA-
UUNI & MIKRO
SAMASSA

SAATAVILLA
VAIN
PRISMOISTA
VIIKOSTA 33
ALKAEN.

DAILY 6L

Valkoinen, tyylikäs ja näppäräkokoinen airfryer. 6L kori, 8 esiasetettua ohjelmaa, muistitoiminto sekä lämpötilansäätö 30-200 astetta. Paistokori ja -ritilä pesukoneenpestävä.

DUALFRY SPLIT 8L

Tyylikäs, ikkunallinen kiertoilmakypsennin, jonka kaksois-lämmityselementin avulla valmistat maukkaita, pinnalta rapeita ja sisältä mehukkaita ruokia. Tilava 8L kori, joka on kätevästi jaettavissa kahteen. 8 esiasetettua ohjelmaa, muistitoiminto sekä lämpötilansäätö 30-200° C.

MULTIOVEN 3-IN-1 25L

Multioven 3-in-1 yhdistää airfryerin, kiertoilmauunin ja mikroaaltouunin yhdeksi tuotteeksi. Multiovenilla säästät arvokasta tilaa keittiössäsi ja valmistat helposti suosikkiruokiasi eri toimintoja hyödyntäen. Mukana tulee lasinen alusta, airfryer-alusta, airfryer-kori sekä grilliritilä.

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



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



Hinnat voimassa 31.8 asti.

Koti joka kukkarolle

Veera, 30, jakaa arjen appivanhempien kanssa. Laura, 21, osti rivitalokaksion perintörahoilla. Pekka, 31, nauttii väljistä vuokraneliöistä. Oma koti tuo turvaa kaikille.

teksti INKA IKONEN kuvat EVELIINA VUORMA, MARJAANA MALKAMÄKI ja KRISTIINA KONTONIEMI

Koti on useimmille meistä turvapesä. Parin viime vuoden aikana turvan tunne on kuitenkin monella järkkynyt. Asumisen kulut ovat nousseet niin lainojen korkojen, sähkön hinnan kuin yleisten elinkustannusten kallistumisen vuoksi. Myös asuntokaupan hyötyminen on lisännyt epävarmuutta.

Onko nyt hyvä aika ostaa tai myydä? Vai olisiko kuitenkin turvallisinta asua vuokralla?

Veera, Laura ja Pekka kertovat, miten he asuvat ja miksi.

Sukupolvien yhteinen kommuuni

”Tämän piti olla väliaikaista, mutta yhtäkkiä olemekin asuneet tässä viisi vuotta, hankkineet kaksi koiraa ja perustaneet perheen”, **Veera Karjalainen**, 30, kertoo.

Hän asuu puolisonsa ja puolivuotiaan poikansa kanssa appivanhempien kanssa samassa omakotitalossa Espoossa. Talo on Karjalaisen puolison lapsuudenkoti, jonka anoppi omistaa. Pariskunta maksaa anopille vuokraa.

Aiemmin pari asui Tampereella. Kun Karjalaisen puoliso sai töitä Espoosta, he alkoivat etsiä asuntoa pääkaupunkiseudulta. Anoppi ehdotti, että he muuttaisivat hetkeksi hänen luokseen.

Nyt yhteisasuminen on tullut jäädäkseen jopa siinä määrin, että Karjalainen on haaveillen katsellut välillä kartanoita, joihin mahtuisivat asumaan heidän lisäksi myös appivanhemmat, omat vanhemmat ja vaikka sisarukset perheineen.

”Jos katselemme muita taloja, ajattelemme aina, että miten kaikki mahtuisivat sinne.”

Nuori pari asuttaa rintamamiestalon keskikerrosta, josta appivanhemmat muuttivat yläkertaan. Karjalaisen miehen vanhaan huoneeseen rakennettiin keittiö ja portaisiin tehtiin väliseinä, jotta molempiin asuntoihin on oma sisäänkäynti. Pohjakerroksessa on jaetut kylpytilat ja kodinhoitohuone.

”Aluksi ajatus siitä, että anoppini keittiö on nyt minun käytössäni, tuntui hieman hankalalta. Rajojen vetäminen oli haastavaa. Mutta pian yhteiselo alkoi sujua kivasti, eikä minulla ja anopilla ole ollut mitään kärhämää”, Karjalainen kertoo.

Joustavuutta tarvitaan, kun neljän aikuisen ihmisen tarpeita sovitetaan yhteen.

”En ole kokenut, että tarvitsisin tilaa. Olen tottunut siihen, että elämässä on ääntä.”

Lapsen syntymän myötä miniän ja anopin suhde on lähentynyt entisestään. Karjalaisella ei ole Espoossa juuri muuta lähipiiriä, joten appivanhemista on tullut suuri tuki ja turva. →

ASUMISKULUT
250€
KUUKAUDESSA

Moni ihmettelee
Veera Karjalaiselle,
miten anopin kanssa
voi asua. "Onneksi
minulla on ihana
anoppi", hän sanoo.

"Vuokralla asuminen on ollut huoletonta", sanoo tyttöystävänsä kanssa Tampereella asuva Pekka Söder.

"Kun poikamme syntyi, korostui se, miten ihanaa on, että he ovat lähellä. Arvostan sitä, miten he haluavat olla mukana arjessamme."

Porukka viihtyy yhdessä esimerkiksi pihalla grillaten ja puutarhahommia tehden.

"Viikonloppuna anoppi teki suolaisen ruoan ja minä jälkiruoan. Näin me jaamme vastuuta muutenkin."

Yhteisasuminen antaa valtavasti – jopa omat häät.

"Menimme naimisiin pihallamme. Anoppi auttoi järjestelyissä, pihan koristelussa ja ruoanlaitossa."

Kesäisin anoppi ja tämän mies veneilevät ja yläkerta tyhjenee.

"Jos heitä ei ole nähnyt hetkeen, alkaa tulla ikävä."



Tilaa yrittää

Tamperelaisen **Pekka Söderin**, 31, mielestä vuokra-asumisen ehdoton etu on, että asumiskulut ovat tiedossa vähintään vuodeksi. Vastuut sekä riskit ovat vähäiset. Jos jääkaappi hajoaa, vuokranantaja hoitaa asian.

Söder on asunut puolitoista vuotta tyttöystävänsä kanssa 97-neliöisessä neljän huoneen kerrostaloasunnossa. Parasta siinä on näköala, sijainti ja väljyys.

"Hieno luonto ja eri vuodenaajat näkyvät täältä hyvin", Söder kertoo.

Tilaa tarvittiin, koska Söder pyörittää sivutoimisesti Pekan Pehmeet -nimistä ryijy-yritystä kotoa käsin. Taustaltaan Söder on puuseppä, mutta viimeistelee nyt tradenomin opintojaan. Lisäksi hän työskentelee osa-aikaisesti myyjänä.

Tätä ennen pari asui kolmisen vuotta noin 50-neliöisessä kaksiossa.

"Mietin, mikä olisi järkevin ratkaisu taloudellisesti: isompi koti, jossa minulla olisi mahdollisuus työskennellä vai erillinen toimitila yritykselle. Päätös oli lopulta helppo."

Söder jakaa tyttöystävänsä kanssa intohimon käytettyyn tavaraan ja kodin sisustamiseen. Vuokralla asumisessa heitä on häirinnyt ainoastaan se, ettei kotia viitsi laittaa kuin omaansa. Hetki sitten he suunnittelivat rimaseinän tekoa, mutta projekti jäi, koska he eivät ole varmoja, kuinka kauan asunnossa vielä asuvat.

Nyt pari suunnittelee oman asunnon ostoa.

"Olemme yrittäneet vertailla eri kohteiden kuluja ja mahdollisia taloyhtiöiden remontteja, mutta se vaatii vielä lisää ymmärrystä."

Kun he muuttivat nykyiseen kotiin, vaihtui myös alue. Söderistä on hyvä, että vuokralla asuessa voi tutustua ensin niin alueeseen kuin taloyhtiöihin.

"Olen kuullut kauhutarinoita siitä, miten asuntoon voi jäädä loukkuun. Vuokralla asuminen on ollut huoletonta. Mutta kyllä kiinnostus omaan asuntoon on jo kova."

Pari vuotta sitten Söder alkoi seurata tarkemmin omaa kulutuskäyttäytymistään. Sen myötä rahaa on hiljalleen säästynyt noin 5 000 euroa. Asuntoon hän ei ole vielä tietoisesti säästänyt, mutta arvelee siirtävänsä jo ensi palkasta osan sivuun sitä varten.

Omistusasunnossa voi juurtua

"Parasta kodissani on takka. Sellainen oli myös lapsuudenkodissani", jyväskyläläinen **Laura Niemi**, 21, kertoo.



ASUMISKULUT
839€
KUUKAUDESSA

Niemisen isä kuoli neljä vuotta sitten. Perintörahoja Nieminen käytti viime syksynä ostamaansa ensiasuntoon. Rivitalokaksion takka vei sydämen. Hän käyttää sitä paljon: syksyisin tunnelmointiin, talvisin lämmitykseen.

Nieminen on verrattain nuori omistusasuja, sillä Tilastokeskuksen mukaan tyypillisin ensiasunnon ostaja on 29-vuotias. Iso osa suomalaisista asuu Niemisen tapaan yksin.

Tuntuu järkevältä maksaa asuntoa itselleen sen sijaan, että rahat menisivät toisen taskuun.

”Vuokranantaja ei tule heittämään minua täältä pois. Voin rauhassa rakentaa omaa elämäni ja juurtua tänne.”

Vaikka moni kaveri haaveilee muutosta, Nieminen näkee tulevaisuutensa Jyväskylässä.

”Sukuni on täällä. Serkkuni asuvat lähellä ja tahdon viettää heidän kanssaan aikaa. Niin kauan kuin minulla ei ole parisuhdetta ja elämäntilanne on tämä, aion asua tässä kodissa.”

Kun Nieminen osti asunnon, korot olivat korkealla. Hän otti varmuuden vuoksi korkokaton, josta maksaa kuukausittain 35 euroa. Nieminen säästää kuukaudessa 300 euroa. Tavoitteena on, että hän voisi maksaa myöhemmin asuntolainan kerralla pois.

”Näen myös asuntolainan maksamisen eräänlaisena säästämisenä”, hän sanoo.

Nieminen työskentelee vuokratyöläisenä ravintola-alalla ja opiskelee yhteisöpedagogiksi. Tarkoitus on valmistua vuoden päästä ja hakea töihin nuorisotyönohjaajaksi.

”Olen onnekas, että voin elää kuten haluan, mutta teen sen eteen kyllä paljon töitä.” ■

Vuokratyöläisenä Laura Niemisen oli haastavaa vakuuttaa pankit riittävän tasaisista tuloista, mutta lopulta asuntolaina myönnettiin.

”VOIN RAUHASSA
JUURTUA TÄNNE.”

HYVÄ SUOMI

Ostetaan kotimaista

Suomalaiskotien järjestäjä

Orthexin tuttuja muovitavaroita löytyy lähes jokaisesta suomalaiskodista. Biopohjaisten materiaalien lisäksi Orthexin tehtailla käytetään muun muassa vanhoja kalaverkkoja ja ravintoloista jäänyttä frittiöljyä.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuva **JOHANNA LEVOMÄKI**
kuvausjärjestelyt **JENNI VALPIO**

3 PAINAUMAN KAHVA

KYMMENEN LITRAN ÄMPÄRI on Orthexin klassikkojen klassikko. Sen tunnistaa kahvan kolmesta painaumasta, joiden avulla käsi saa sangosta pitävän otteen. 1960-luvulla markkinoille tullut muoviämpäri korvasi vauhdikkaasti kotitalouksien painavat sinkkiämpärit. Tänä päivänä yritys valmistaa miljoona ämpäriä joka vuosi.

5 000 000 PAKASTERASIAA

PAKASTERASIOIKSI SUUNNITELLUT pinottavat muovirasiat soveltuvat monenlaiseen käyttöön. On uumoiltu, että Orthexin pakasterasia on yksi yleisimmistä tuotteista maamme kotitalouksissa. Jokaisella lienee ainakin yksi pyöreäkulmainen rasia. Orthexin rasian pyöristetyt kulmat on suunniteltu helpottamaan sisällön lusikoimista pois rasiasta. Oikein käytettynä rasia on miltei ikuinen. Vuosittain Lohjalta lähtee maailmalle viitisen miljoonaa rasiaa.

Pakasterasia on yksi yleisimmistä tuotteista maamme kotitalouksissa.



60%

PIENEMPI HIILIJALANJÄLKI

YRITYKSEN VASTUULLISUUSTAVOITE tarkoittaa jatkuvaa siirtymistä entistä vastuullisempiin raaka-aineisiin, kuten kierrätettyyn muoviin ja biopohjaisiin materiaaleihin. Esimerkiksi kierrätetystä materiaalista valmistettujen SmartStore-tuotteiden hiilijalanjälki on noin 60 prosenttia pienempi kuin perinteisestä muovista valmistettujen. Uusimpana lisäyksenä sarjaan ovat saapuneet puukantiset SmartStore Collect -astiat helpottamaan kodin kierrätystä ja lajittelua.

10

KIERRÄTYS-KERTAA KESTÄVÄ

PERINTEINEN MUOVI on Orthexin näkökulmasta arvokasta fossiilista raaka-ainetta, sanoo markkinointi- ja vastuullisuusjohtaja **Hanna Kukkonen**. "On tärkeää, että tuotteen voi kierrättää käytön jälkeen." Perinteinen muovi kestää kymmeniä kierrätyskertoja. Esimerkiksi liki kaikille suomalaisille tutut kukkaruukut valmistetaan kierrätysmuovista. Elintarvikekontaktissa olevat tuotteet sekä potat ja ammeet valmistetaan perinteisestä, elintarvikeluokasta muoviraaka-aineesta.

0

TAPATURMAN TYÖKULTTUURI

VASTUULLISUUS ei tarkoita pelkkää ympäristövastuuta. Sosiaalisen vastuun toimenpiteet tarkentuvat Orthexilla erityisesti turvalliseen työympäristöön. Yrityksen tavoitteena onkin tapaturmaton työskentelykulttuuri, jota työntekijöiden antama palaute auttaa kehittämään.

40

MAAHAN VIENTIÄ

SUOMALAINEN LAATU ja tuoteturvallisuus sekä pelkistetty pohjoismainen muotoilu vetoavat myös kansainvälisiin asiakkaisiin. Orthexin tuotteita viedään yli neljäänkymmeneen maahan ja neljään maanosaan. Erityisesti kotimaata varten valmistetaan Lohjalla puolestaan sauna- ja mökkituotteita, kuten kiuluja, vateja ja vesikauhoja. Saavit ja sangot valmistuvat kierrätysmuovista. ■

ORTHEX GROUP

- Vuonna 1956 perustettu kodin käyttötavaroiden valmistaja. Yrityksen perustivat isä **Einari Kallonen** ja poika **Aulis Kallonen**.
- Suunnittelee, valmistaa, markkinoi ja myy kodintuotteita.
- Suomen tehdas on Lohjalla samalla alueella, jonne Kalloset aikoinaan hankkivat ensimmäisen muovikoneensa. Pääkonttori sijaitsee Espoossa. Lisäksi tehtaata Gnosjössä ja Tingsrydissä, Ruotsissa. Vientiä neljään maanosaan.
- Yrityskonsernissa työskentelee noin 300 työntekijää.
- Tuotteita myydään S-ryhmän myymälöissä kautta maan.

Kunnianhimoa vai rakkauden kaipuuta?

Yhteishyvä.fi:n uusi kolumnisti Sointu Borg unelmoi maailmasta, jossa naiset ottaisivat rohkeasti tilaa. Itselleen hän toivoo enemmän luppoaikaa.

teksti MAARIT RASI kuvat EVELIINA VUORMA

Kunnianhimolla on rajansa, eikä liian kova tahti ole kenellekään hyväksi. Näin muistuttaa yrittäjä, esiintyjä ja somevaikuttaja **Sointu Borg**, 32, joka on itsekin ollut melkoisessa pyöryksessä viime vuodet.

Röyhkeästi rohkea -kirjan kirjoittanut Borg on tullut tunnetuksi siitä, että hän on kannustanut naisia menestymään ja puhunut intohimoisesti naisten itseilmaisun puolesta. Yhteishyvän haastattelussa hän rohkaisee naisia myös vetämään terveitä rajoja.

Tahdin hiljentäminen ei ole helppoa. Sen Borg tietää itsekin. Hän onkin tehnyt paljon menestysensä eteen. Ennen urakiitoaan hän koki huonoa kohtelua, joka jätti sisälle menestymisen vimman.

Nyt hän tekee kuitenkin uuden aluevaltauksen aloittaessaan Yhteishyvä.fi:n kolumnistina.

”KROONINEN
RIITTÄMÄTTÖMYYDEN
TUNNE ON
MILLENNIAALIEN
VITSAUS.”

Kunnianhimo

”Sisälläni on aina ollut syvä levottomuus ja nälkä saavuttaa enemmän. Olenkin todella kunnianhimoinen.

Olen kuitenkin tajunnut, että kun olen saavuttanut jotakin, se unohtuu äkkiä. Siksi olemme terapeutini kanssa miettineet, onko levottomuuteni pelkkää kunnianhimoa. Pohdimme yhdessä, kuka olisin, jos en tekisi näitä hommia. Mikä osa kunnianhimostani on sitä, että haluan tulla nähdyksi ja rakastetuksi?


Voisi olla hyvä, että tyytyisin vähempään, tietynlaiseen normatiiviseen normaaliuteen. Olisi työ, josta saisi vakituisen tulon, perhe ja viikonloput tv-ohjelmien parissa.

Nykyään ajattelen, että kunnianhimolle olisi hyvä asettaa iän myötä rajat. Mietin, voisiko täyttymys tulla muualta kuin ainaisesta suorittamisesta.”

Suorituspaineet

”Valitsen työjutut kuuntelemalla kehoani. Mikäli en tunne sisälläni puhdasta euforiaa ja innostusta, tiedän, ettei minun kannata lähteä juttuun mukaan.

Kun saan projektin, josta olen haaveillut, olen alussa todella onnellinen. Sitten iskevät suorituspai- ➔



"Muuta ihmisiä kannustan
olemaan vertaamatta itseään
muihin, vaikka en ole siitä
itsekään täysin vapaa",
Sointu Borg tunnustaa.

SOINTU BORG

KUKA?

Puhuja, yrittäjä, ekonomi
sekä media- ja somepersoona
(s. 1992). Diili-ohjelman
voittaja vuonna 2021.

ASUU

Helsingissä puolisonsa,
räppäri Tomi Solosen kanssa.

AJANKOHTAISTA

Julkaissut kirjan Röyhkeästi
rohkea, näin haistatut asialliset
vi**t (Supla) vuonna 2023
(saatavilla: Prismat ja Prisma.fi).
Sana on vapaa -podcast
Janni Hussin kanssa.
Aloittaa Yhteishyvä.fi:n
kolumnistina elokuussa.

"Saun voimia, kun saun tehdä jotain epäkehittävä, kuten siivota tai katsoa c-luokan reality-ohjelmia", Sointu Borg myöntää.



neet. Pyrin niistä eroon, mutta tosiasia on, että menestys tuo mukanaan myös painolastia. En ole vastuussa vain itsestäni, vaan myös muista ihmisistä ja tiimeistä.

Muita ihmisiä kannustan olemaan vertaamatta itseään muihin, vaikka en ole siitä itsekään täysin vapaa. Krooninen riittämättömyyden tunne on millenniaalien vitsaus."

Kiire

"Liika kiire on tyhmyyttä, vaikka yhteiskunnassamme ajatellaan, että kiire tarkoittaa samaa kuin olla tarvittu. Liian kiireisenä kaikesta tulee kuitenkin pelkkää hutilointia.

Jatkossa tavoittelen sitä, että arjessani olisi kiireen lisäksi myös joutilasta aikaa. Yritän asettaa myös kunnianhimonni rajat. Jatkuvassa kiireessä en palaudu vaan menen ylikierroksille.

Palaudun parhaiten olemalla yksin. Saan voimia, kun saan tehdä jotakin epäkehittävä, kuten siivota tai katsoa c-luokan reality-ohjelmia. Minulle olisi painajaismaista osallistua vapaa-ajalla harrastuksiin, joissa pitäisi olla sosiaalinen.

"TAVOITTEENI ON, ETTÄ NAISET PÄÄSISIVÄT EROON PELOSTAAN OLLA ESILLÄ."

Jos sanoisin kaikkeen kyllä, olisin pian parantolassa. Joudun siis päivittäin tuottamaan ihmisille pettymyksiä sanomalla ei.

En voi olla koko ajan kaikkien saatavilla tai palvella muiden tarkoituksia. Siksi en aina vastaa viesteihin, tapaa säännöllisesti ystäviä tai syllisty siitä, että jätän joskus treenin väliin.

Koen silti välillä syyllisyyttä. Tutuille on vaikeampaa sanoa ei kuin tuntemattomille."

Menestyminen

"Jollakin mittapuulla olen varmasti menestynyt. Menestys ei tullut helpolla, sillä koin aiemmin paljon mitätöintiä ja vähättelyä. Ihmiset suhtautuivat minuun ennakkoluuloisesti muun muassa ulkonäköni takia.

Ajattelenkin menestymistä eräänlaisena kostonä. Se on vahva sana, mutta merkitsee minulle sitä, että pääsen näyttämään ihmisille, jotka ovat kohdelleet minua huonosti. Saan perverssiä mielihyvää siitä, että ne, jotka ovat mitätöineet ja pienentäneet minua, eivät pääse pärstääni pakoon.

Menestyminen ei merkitse minulle rahaa, vaan sitä, että pystyn tekemään asioita, joista nautin. Olen ylpeä siitä, että pystyn työllistymään omalla brändilläni."

Lupa näkyä

"Suorittaminen ja tehokkuus ovat naisille sallittuja, mutta kunnianhimon kanssa on toisin. Halu näkyä rinnastetaan naisilla virheellisesti itseriittoisuuteen ja narsismiin.

Kannustan naisia ottamaan rohkeasti tilaa. On ok uskoa, että minä kuulun tänne. On ok uskoa, että on hyvä siinä, mitä tekee. Tavoitteeni on, että naiset pääsisivät eroon pelostaan olla esillä." ■

LUMENE

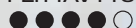
IHOA HOITAVAT MEIKKIVOITEET UNELMIESI LOPPUTULOKESELLA

BLUR

Pitkäkestoinen,
häivyttää ihohuokosia

SPF 15, HAJUSTEETON

PEITTÄVYYS

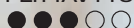


CC

Tasainen ihon sävy,
vähentää punoitusta

SPF 20

PEITTÄVYYS

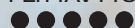


MATTE

Luonnollinen mattapinta,
vähentää kiiltoa

SPF 20

PEITTÄVYYS



NATURAL GLOW

Luonnollinen hehku,
kosteuttaa

SPF 20

PEITTÄVYYS



VEGAN

PAREMPI PAIKKA ELÄÄ

Yhdessä kohti kestäväää tulevaisuutta



"Haluan kertoa tarinani, jotta erityisesti nuoret näkevät, että tuokin on sairastunut ja parantunut, ja elämä jatkuu", Niina Tuikka sanoo.

Ei sääliä, kiitos!

Syöpä ei ole taistelu, jonka ihminen voittaa tai häviää, rintasyövästä toipunut Niina Tuikka sanoo. Sairastunut kaipaa tukea, voivottelulla ei tee mitään.

Headhunter soitti keväällä 2021 ja tarjosi töitä. **Niina Tuikka** oli tuolloin 28-vuotias muotoiluohjaaja. Käytännössä hän eli ihan toisenlaista arkea keskellä rintasyöpähoitoja.

"Laitoin peruukin päähän ja vedin läpi monikierroksisen rekryprosessin. Jälkikäteen en oikein edes muista, mitä haastatteluissa puhuin. Kerroin syövästä vasta juuri ennen kuin otin paikan vastaan."

Työt Tuikka aloitti kevennetysti syksyllä 2021.

Syksyllä 2020 Tuikan vasemmasta rinnasta oli löytynyt iso patti. Alle 30-vuotiaalla syöpä on harvinainen, ja lääkärikin arveli, että tuskin kyse on mistään vakavasta. Rintasyöpädiagnoosia oli vaikea käsittää.

"Olin niin shokissa, etten tuntenut oikein mitään. Muistan, että pyysin lääkärinä lähettämään laskun käynnistä, sillä en muistanut pankkikorttini koodia."

Tuikan mieleen on jäänyt, miten helposti sairaanhoitaja silitti hänen kättään.

Kuolemantuomio peruttu

Aluksi Tuikka sai pahimpia mahdollisia uutisia. Kasvain oli massiivinen ja aggressiivinen. Varjoainekuvauksesta näkyi, että syöpäsolut olivat levinneet ympäri kehoa, eikä ennuste ollut hyvä.

"Halusin vain mennä mökille ja hengata koiran kanssa. Jos luulee kuolevansa, siinä hetkessä elämän toiveet ja tavoitteet eivät olekaan enää niin mahtipontisia."

Levinneisyystutkimus olikin mennyt pieleen. Kuolemanpelon tilalle tuli käsittämätön helpotus siitä, että syöpä voitaisiinkin ehkä parantaa.

"Kuolemantuomion peruuntumisen jälkeen kesti silti pari vuotta ennen kuin pystyin uskomaan, että voin toipua."

Syöpä täytti arjen

Intensiivisin hoito kesti vajaan vuoden. Sairaalassa saattoi kulua kahdeksan tuntia päivässä.

"Syöpä on siitä outo, että sen saava voi tuntea olonsa terveeksi, mutta kun hoidot alkavat, tulee todella kipeäksi. Sairastamisessa tasapainoillaan sen välillä, mikä tappaa syövän, mikä koko ihmisen."

Syöpä koskettaa valtavaa joukkoa suomalaisia. Oikeaa tapaa sairastaa ei ole olemassa.

"Syöpä ei ole taistelu, jonka ihminen joko voittaa tai häviää. Jos jotkut siinä taistelevat, niin syöpä ja lääketiede. Ihminen vain kulkee mukana. Onko syöpään kuoleva muka hävinnyt luuseri? Joillain vain on paska tuuri."

Tuikkaa rasitti sääli, jota hän sai osakseen.

"Haluan, että minua kohdellaan samana fiksuna, elämäniloisena ja pystyvänä tyyppinä kuin ennenkin."

Intensiiviset hoidot loppuivat kolme vuotta sitten. Syöpä muistuttaa itsestään vielä erilaisilla tuntemuksilla ja kontrolleilla. Pääosin Tuikka voi kuitenkin oikein hyvin, jaksaa liikkua ja nauttii työstään.

Hiljattain hän perusti tekoälyasian-tuntijoiden kanssa Renessai-nimisen, tekoälyn hyödyntämiseen perehtyneen yrityksen.

"Olen selvinnyt syövästä. Mikä yrityksen perustamisessa voisi mennä paremmin pieleen?" ■

ROOSA NAUHA TUKEE SYÖPÄ-TUTKIMUSTA

SYÖPÄSÄÄTIÖN Roosa nauha -keräyksellä tuetaan kotimaista syöpätutkimusta. S-ryhmä on yksi keräyksen pääkumppaneista.

ROOSA nauhoja myyvät Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, Food Market Herkku, ABC:t, Sokokset ja Emotionit.

KAMPANJA on käynnissä 19.9.–30.11.



Ajan henki ja trendit
näkyvät armeijan
ruokahuollossa, Elvina
Liukkonen sanoo.

Apetta alokkaille

Armeijan ruokahuolto on olennainen osa Suomen puolustuskykyä, sanoo Puolustusvoimien ruokahuollon palvelupäällikkö Elvina Liukkonen. Asevelvollisten ruokailu ja ravitsemus on tarkkaan suunniteltu.

teksti ANU VALLINKOSKI kuvat ALEKSI POUTANEN

Elvina Liukkonen on paljon vartija. Hän vastaa Puolustusvoimien ruokahuollosta. Armeija ruokkii päivittäin noin 17 000 ruokailijaa, ja joukossa on niin asevelvollisia kuin kantahenkilökuntaa. Annoksia syntyy vuorokaudessa huimat 70 000. Asevelvollisille tarjolla on kaikkiaan neljä ateriaa päivässä: aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala.

Liukkonen työ keskittyy suuriin linjoihin, valtakunnallisen ruokahuollon ohjaukseen ja suunnitteluun. Käytännön toteutuksesta eli reseptiikasta, ruokalistojen laadinnasta ja ruoanvalmistuksesta vastaa Leijona Catering.

”Minä en siis päättä, että tiistaina syödään makaronilaatikkaa”, Liukkonen sanoo.

Ruokahuollon palvelupäällikön työhuone sijaitsee Puolustusvoimien logistiikkalaitoksen esikunnassa Tampereella. Liukkonen aloitti armeijan leivissä jo 1990-luvun lopulla, jolloin hän opiskeli suurtalouskokiksi ja oli työharjoittelussa Parolan Panssariprikaatin ruokalan keittiössä. Sittenmin tie on vienyt ravintolapäällikön työn kautta nykyiseen

tehtävään. Liukkonen kertoo seuraavaksi armeijan ruokahuollon tärkeimmistä periaatteista.

1. Armeija marssii vatsallaan

”Tämä vanha lausahdus todellakin pitää paikkansa. Asevelvollisilla riittää tehtäviä ja harjoituksia aamusta iltaan. Jos ei syö kunnolla, ei jaksaa ja motivaatiokin kärsii.

Ateriat on suunniteltu huolella niin, että ne täyttävät kaikki ravitsemukselliset tarpeet. Energiaa on riittävästi, vaikka kulutus voi olla suurtakin. Huomioimme myös sen, että varuskunnassa ollessa energiaa ei kulu yhtä paljon kuin taisteluharjoituksissa.

Ruokalistoja ja muonapakkausten koostumuksia suunnitellessa Leijona Catering ottaa huomioon myös ruokailijoiden mieltymyksiä. Jos näyttää siltä, että joku ruokalaji ei mene kaupaksi, sen tilalle kehitetään vastaisuudessa jotain muuta.

Yleisön suosikkeja ovat vanhat tutut: makaronilaatikko, lihapullat sekä hernekeitto ja pannukakku.

Mutta myös ajan henki ja trendit näkyvät armeijan ruokahuollossa. Silakalaatikko on saanut väistyä chilimarinoidun broilerin tieltä. Kerran viikossa →



Näin syön

Jääkaapissani on aina maitoa, margariinia ja juustoa. Kaikesta muusta voin tinkiä, mutta jääkaapissa pitää olla syötävää.

Jos olisin ruokalaji, olisin perinteinen, pitkään kypsytetty ja aina maistuva hernekeitto.

Salainen ruokapaheeni on suolaiset piirakat. Teen niitä harvoin, mutta jos kahvilassa on tarjolla sellaista, otan palan. Makea ei ole minun juttuni.

Kasvatan itse yrttejä ja tomaatteja. Kotipihallani on myös omenapuita ja viinimarjapensaita.

tarjolla on kasvisateria. Kasviproteiineja on lisätty moniin liha- ja kalaruokiinkin. Myös kasvisaterian ravintoarvot ovat kohdallaan.

Lisääntyneet ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot vaikuttavat nekin tarjontaan. Jokainen saa varmasti itselleen sopivaa ruokaa.

Taistelumuonapakkausta kootessa on niin ikään otettu huomioon varusmiesten ja -naisten palaute.”

2. Ruokahuollon pitää toimia tilanteessa kuin tilanteessa

”Puolustusvoimien perimmäinen tarkoitus on olla valmiina puolustamaan Suomea. Ruokahuolto tekee tätä valmistautumista samalla tavalla kuin koko muu Puolustusvoimat. Meillä on suunnitelmat valmiina kaikenlaisiin tilanteisiin.

Vaikka päällä ei olisikaan kriisi tai jonkinlaiset poikkeusolot, riittää ruokahuollolla lukuisia erilaisia tilanteita ja olosuhteita, joissa kaikissa pitää saada ruokaa tarjottua. Puolustusvoimat toimii maalla, merellä ja ilmassa vuoden jokaisena päivänä, kaikenlaisissa sääolosuhteissa.

Puolustusvoimilla on lakisääteinen velvollisuus tarjota asevelvollisille neljä ateriaa päivässä.

”SILAKKALAATIKKO ON SAANUT VÄISTYÄ CHILIMARINOIDUN BROILERIN TIELTÄ.”

Kenttäruokailut ovat meille tuttua ruttiina. Maastossa on ruokailtu niin kauan kuin Suomella on ollut oma armeija.

Kenttäruokailusta huolehtivat sotilaskeittäjät. He ovat asevelvollisia, jotka ovat saaneet koulutuksen tehtävänsä. He valmistavat ruoan kenttäkeittimellä maastossa.

Taistelumuonapakkauksesta varusmiehet ja -naiset valmistavat itse omat ateriansa. Ateriapussiin pitää lisätä vain kuuma vesi.

Muonapakkauksia suunnitellessa on otettu huomioon ravitsemuksen lisäksi myös se, paljonko pakkaus painaa. Koetamme pitää kantamukset mahdollisimman keveinä.”

3. Ruokahetki on muutakin kuin energian tankkaamista

”Asepalveluksessa nuoret miehet ja naiset syövät hyvin säännöllisesti ja terveellisesti. Harvalla on ravitsemus yhtä hyvällä mallilla siviilissä.

Armeijassa vietetty aika onkin monelle nuorelle aikuiselle sopiva hetki muuttaa elintapojaan aiempaa parempaan suuntaan. Moni saa ruokalautesen äärellä oivalluksia hyvästä ruokavaliosta.

Leijona Catering pitää alokkaille infotilaisuuden, jossa käsitellään muun muassa ravitsemusta.

Armeijan ruokahuollon vaikutus ikäluokan ruokatottumuksiin voi olla merkittävämpi kuin äkkiseltään ajattelisikaan. Vuosittain palvelukseen astuu noin 21 000 nuorta aikuista.

Toisaalta ruokahetki on tervetullut tauko rankkojenkin harjoitusten väliin. Se on hetki hengähtää, jutella oman porukan kanssa tai vilkaista puhelimesta, mitä maailmalla tapahtuu. Etenkin iltapalalla asevelvollisilla on aikaa tutustua toisiinsa ja vaihtaa ajatuksia. Ruokailu on sosiaalinen ja yhteisöllinen tapahtuma.

Oman säväyksensä ruokailuun tuo ympäristö. Ruokasalissa se on erilainen kuin keskellä metsää. Kylmässä pakkasessa pakillinen kuumaa keittoa voi maistua tavallistakin paremmalta.” ■

LEMMIKKI HOTELLISSA

Karvaiset ystävämme reissun päällä

Kolin uljain patikoija

KANSALLISMAISEMIA on tuskin koskaan tarkkailtu sellaisella intensiteetillä kuin silloin, kun kolmevuotias rescue-koira Bamse yöpyi Break Sokos Hotel Kolilla emäntänsä **Maria Nykyrin** kanssa.

Kaksikon hotellihuoneesta avautui upea näkymä Pieliselle, joten Bamsen kelpasi katsella maisemaa majapaikasta käsin.

Maria ja Bamse eivät tyytyneet vain näkymän ihailuun vaan kävivät myös patikoimassa Kolin jylhissä maisemissa. Sen jälkeen kaksikkoa kutsui hotellin pehmeä sänky.

Bamsen ensimmäinen hotellivierailu sujui hyvin. Maria ilahtui erityisesti siitä, että uloskäynti oli heti huoneen ovea vastapäätä. Se helpotti koiran kanssa ulkoilua.

"Tämä oli meille luontoloma. Kuljimme metsässä, ja Bamse pääsi haistelemaan uusia hajuja. Hän ilahtui myös herkuista, jotka odottivat hotellihuoneessa." ■



KATSO VIDEO Bamsen hotelli-keikasta osoitteesta yhteishyvä.fi

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



Lomarahaa sukan varteen

Kesälomakausi ei rasita taloutta niin paljon, kun jaksotat menojesi ja säästät rahaa pitkällä aikavälillä.

teksti ANNE VENTELÄ kuvitus SUVI SUITIALA

Kaikki kiva loppuu aikanaan – niin myös kesäloma. Kun hovit on huviteltu, on monen pankkitilillä vastassa surullinen näky.

”Suomalaisilla on keskimäärin kuukauden kesäloma, ja silloin moni haluaa tehdä jotain normaalia poikkeavaa. Nykyaikana se maksaa entistä enemmän”, sanoo S-Pankin asiantuntija Emilia Simola.

Lomakaudella menot voivat kasvaa, vaikkei tekisikään mitään kovin erityistä. Kun esimerkiksi työpaikkojen, oppilaitosten ja päiväkotien edulliset tai jopa ilmaiset ruoat jäävät tauolle, voi pelkkä ruokakauppalasku lohkaista kuukausibudjetista entistä suuremman siivun.

Ja mitä enemmän grillaa tai herkuttelee ulkona, sitä suuremmaksi loma-ajan menot voivat huomaamatta kasvaa.

Lomakauden menoihin kannattaakin varautua ennalta. Jos aloitat säästämisen ensi vuoden kesälomaan jo nyt, voi

kasassa olla loman koittaessa mukava potti.

Kannattaako loma-säästöt sijoittaa?

Jos säästät joka kuukausi kymppenä, on ensi keväänä koossa satasia. Jos saat kuukausittain sivuun satasia, on säästösä parhaimmillaan tuhansia euroja.

Jos aiot käyttää säästösi alle kahden vuoden kuluessa, kannattaa niitä kerryttää erilliselle säästöttilille. Simola kehottaa tekemään itsensä kanssa sopimuksen siitä, ettei rahoihin kosketa ennen kesäloman alkua.

”Säästöttilitalletuksille on viime aikoina maksettu jonkin verran korkoa. Niin ei ole ollut vuosikausiin.”

S-Pankki maksoi alkukesällä säästöttilitalletuksille 0,5–2,25 prosentin korkoa. Säästöttilin etu sijoituksiin verrattuna on se, että rahat voi nostaa käyttöön kulutta ja viiveettä silloin, kun niitä tarvitsee – esimerkiksi festari- tai matkalippujen tullessa tarjoukseen.

Jos säästät yli kahden vuoden päähän, kannattaa rahat sijoittaa rahastoihin. Odotus on, että ne kerryttävät pidemmällä aikavälillä enemmän tuottoa kuin säästöttili, Simola sanoo. Maltillisen riskin rahastoissakin vuotuinen tuotto-odotus on 3–4 prosentin luokkaa. →

SÄÄSTÖTILILTÄ
RAHAT VOI
NOSTAA KULUTTA.



PALJONKO SÄÄSTÖÖN VUODESSA?

SANNA NYLANDERIN taloudessa ostokset keskitetään S-ryhmään ja Bonus ohjataan Säästäjä-palveluun. Nylander käytti palveluun kertyneet säästöt kolmeen lomamatkaan kesällä 2023. Elokuusta 2023 toukokuuhun 2024 Bonusta kertyi keskimäärin 85 euroa kuukaudessa, ja lisäksi tilille ohjattiin euro jokaisesta korttimaksusta. Toukokuussa 2024 tilillä oli 1 215,40 €.

”Yleensä rahastojen ja osakkeiden tuotto syntyy vuosien saatossa, kun ne kerryttävät korkoa korolle. Jos aloittaa säästämisen nyt, ei tuottoa välttämättä ehdi kertyä ensi kesäksi tai sijoitusten osto-, myynti- tai hallinnointikulut voivat nousta tuottoja suuremmiksi.”

Näinkin helppoa säästäminen voi olla

Lähtökohtaisesti Simola ei suosittele rahastosijoittamista, jos säästää alle vuoden päähän. Yksi poikkeus tähän kuitenkin on. S-Pankin asiakkaiden kannattaa lyhyelläkin aikavälillä harkita Säästäjä-palvelua, jossa säästöt sijoitetaan rahastoihin, Simola sanoo.

”Säästäjässä esimerkiksi Bonuksen voi ohjata suoraan säästöön, ja lisäksi

palveluun voi automaattisesti siirtää pienen omavalintaisen rahasumman aina, kun maksaa kortilla. Säästäjä on kätevä tapa laittaa rahaa sivuun vähän huomaamatta.”

Palveluun voi ohjata myös vapaa- valintaisia säästösummia silloin, kun itse haluaa. Jos esimerkiksi laadit kuukausibudjetin ja kuun lopussa tililläsi on vielä rahaa, voit siirtää summan sivuun Säästäjä-palveluun tulevaa kesää varten. Säästäjän voi ottaa käyttöön helposti S-mobiili-sovelluksessa.

Menoja kannattaa jaksottaa

Lomakauden painetta pankkitilillä voi helpottaa myös se, jos lomaan liittyvien menojen maksamista pystyy jaksottamaan. Sen voi tehdä joko ennen lomaa tai sen jälkeen.

Etukäteen jaksottaminen tarkoittaa sitä, että lomaan liittyviä hankintoja jakaa useammalle kuukaudelle ennen varsinaista lomakautta.

”Moni ostaa esimerkiksi festari-, konsertti- tai huvipuistolippuja jo loppuvuoden tai kevään tarjouskampanjoista tai hankkii matkalippuja veronpalautusrahoilla”, Simola sanoo.

Menoja voi jaksottaa myös jälkikäteen, jos niitä maksaa luottokortilla.

Tällöin luottokorttivelkaa voi lyhentää lomakauden jälkeen.

S-Pankki antaa luotolle keskimäärin 30 päivää korotonta maksuaikaa eikä veloita ensimmäiseltä kuukaudelta tilinhoitopalkkiota. Jos siis luottokorttilaskun maksaa kokonaan pois eräpäivään mennessä, ei luottokortin käytöstä koidu kuluja. Näin loman ostoksille voi saada kuukauden korotonta maksuaikaa.

Luottokorttistoille saa ostoturvan

Luottokortin käyttö on muutenkin fiksua etenkin silloin, kun tekee lomamatkojen kaltaisia suuria hankintoja. Luottokorttistoksille kun saa ostoturvan, Simola muistuttaa.

”Jos esimerkiksi lennot peruuntuvat itsestä riippumattomasta syystä eikä lentoyhtiö palauta rahoja tai tarjoa mahdollisuutta vaihtaa lentoja, voi reklamaatiota hakea luoton antajalta.”

Tai jos luottokortti vaikkapa varastetaan, voi mahdollisista kuluista tehdä reklamaation korttiyhtiölle.

Jos luottokorttia käyttää lomakulujen maksamiseen, on hyvä suunnitella jo etukäteen, paljonko luottoa aikoo käyttää ja miten sen aikoo maksaa, Simola muistuttaa. ■

RAHASTOJEN
JA OSAKKEIDEN
TUOTTO SYNTYY
VUOSIEN
SAATOSSA.

Sanna Nylander, 45, Rauma

”Jaamme matkakulut pitkälle aikavälille”

”Perheeni kulut eivät kesäisin juuri nouse. Seitsemästä lapsestamme asuu kotona enää kaksi, ja lomilla olemme pääasiassa kotona. En tänä vuonna edes lomaillut juurikaan, sillä tein osa-aikatyötä, keikkatyötä ja edistin opintojani.

Kesäkuussa teimme mieheni kanssa yhden ulkomaanmatkan. Matkustimme lautalla Ruotsiin ja siitä maata pitkin Viroon Itämeren rannikkoa pitkin. Olimme reissussa seitsemän yötä.

JAAMME MATKOISTA AIHEUTUVIA menoja pidemmälle aikavälille. Ostin esimerkiksi viime joulun palkoista käytettynä auton kattoteltan, jossa nukumme automatkoillamme. Pääsiäisen aikaan ostin autoon matkajääkaapin ja uudet jarruosat kuluneiden tilalle. Näitä hankintoja tarvitsemme jatkossa muillakin matkoilla. Lisäksi maksoin jo keväällä lauttamatkan Turusta Tukholmaan.

Meillä on mieheni kanssa yhteinen talous, joten emme laske, kumman rahoista tällaisia hankintoja maksetaan. Emme myöskään budjetoi matkojamme etukäteen. Kokemus on osoittanut, että päiväbudjettimme on joka tapauksessa noin 60 euroa päätä kohden. Kesäkuun reissulla päiväbudjetti asettui 50 euroon.

TAVOITTEEMME OLI, että loman aikana maksettaviksi jäisivät lähinnä bensat, ruoat ja leirintä-aluemaksut. Niin kävikin. Maksoimme nuo kulut mieheni kesälomarahoista. Ruokamenot pysyivät aika samoina kuin kotonakin, sillä kävimme ulkona syömässä vain kahdesti. Muuten haimme ruokaa kaupasta. Matkan aikana kävimme neljässä museossa, joiden pääsylippuihin meni yhteensä 53 euroa. Liikuimme polkupyörillä, jotka kulkivat auton pyörätelineessä.

Jos jotain yllättävää olisi käynyt, olisi meillä ollut puskurina S-mobiilin Säästäjä. Sinne siirtyy Bonuksen lisäksi euro jokaisesta S-Pankin

Visa-kortilla tehtävästä maksutapahtumasta. Nyt noihin rahoihin ei tarvinnut koskea.

Säästäjä on ollut käytössämme kesästä 2022 saakka. Sitä ennen emme juuri pystyneet pienituloisena suurperheenä säästämään. Matkustelimme kuitenkin silloinkin. Yhtä kuuden hengen pakettimatkaa lyhensimme vuoden verran kuudella eurolla päivässä. Sillä rahalla emme olisi saaneet edes tupakka-askia puoliksi meille vanhemmille, mutta säästämällä saimme kivoja elämyksiä koko perheelle.”



Hyvinkääläinen Raija Tuominen toteaa, että eläkeläisen virta ei pysy, jos ei liiku. Lappiin suuntautuvien kalastus- ja patikointimatkojen lisäksi hänen arkensa täyttyy posliininmaalauksesta, laulamisesta, neulomisesta ja pajutöistä.



Bonusten voimalla pohjoiseen

Raija Tuominen rakastui mieheensä ja Lappiin yli 50 vuotta sitten. Nykyisin pariskunta matkaa tuttuihin maisemiin monta kertaa vuodessa ja taukoevät maksetaan bonuksilla.

teksti PÄIVI PAULAVAARA kuva EVELIINA VUORMA

KERÄÄ BONUSTA!

Bonus kertyy koko perheen ostoista yli 2 000 S-ryhmän toimipaikasta ja bonuskumppaneilta. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilta. Bonukset maksetaan S-Pankin tilillesi Tilipäivänä eli joka kuun 10. päivänä. Bonusta jaettiin 529 miljoonaa euroa vuonna 2023, eli asiakasomistajat saivat Bonusta omalle tililleen keskimäärin 205 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

P oikaystävän kuplavalokkari, nuori lempi ja suuntana yötön yö. Siitä on nyt yli 50 vuotta, kun hyvinkääläinen **Raija Tuominen** ensimmäistä kertaa teki rakkaansa kanssa automatkan Lappiin, ihan Utsjoelle saakka.

Vuosikymmenten aikana samoja teitä on ajeltu kymmeniä kertoja. Jossain vaiheessa elämänpolkua takapenkillä matkusti pariskunnan poika. Nykyään Tuomiset ovat eläkkeellä ja käyvät pohjoisessa useita kertoja vuodessa: kalareissuilla Savukoskella, patikoimassa Kuusamon suunnalla.

Rakkaisiin maisemiin pääseminen useita kertoja vuodessa vaatii tuhansia ja tuhansia kilometrejä. Mutta jokin taika siinä on, matkassa tien päällä rakkaiden kanssa.

Automatkojen ruoat bonuksilla

Jo vuosia ajoreitti Hyvinkäältä pohjoiseen on kulkenut ABC-asemien kautta.

”Sieltä saa oikeaa ruokaa, ei mitään höttömättöä. On salaattipöytä ja kaikki.”

Matkojen aikana tarvittavat ruoat ja kahvitauot Tuomiset maksavat S-Etukortilla kertyneillä bonuksilla.

”Sehän on niin kuin ilmaista!”

Tuominen ei ole seurannut tarkasti, paljonko kahden hengen talouteen kertyy kuukausittain bonuksia. Mutta mukavasti niillä makselee odotettujen Lapin-matkojen ruoat.

Rakas perinne

Useimmiten reilun viikon mittaiset reiset tehdään kesäkuun alun ja syyskuun lopun välillä. Siihen mahtuu monenlaista säätä ja väriä: yöttömän yön auringosta alkusyksyn ruskaloistoon.

Kuusamon suuntaan pariskunta lähtee lähinnä patikoimaan, toisinaan Oulungalle, välillä Korouomaan.

”Siellä on niin huikeat maisemat.

On ihanaa patikoida ja ihan vaan juoda porokahvia.”

Tuomisen pariskunta on käynyt kalassa Savukosken Nuortti- ja Tulppiojoella vuodesta 1986. Kalapaikoista on tullut rakkaita. Vuonna 2001 Tuomiset perustivat kalaseura Nuortin Elinkautiset ry:n.

”Nimi juontaa siitä, että me, jotka olemme kerran Nuortille tulleet kalaan, niin meiltä ei lähde Nuorttijoki ikinä pois sydäimestä.”

Raija Tuominen kertoo kalaseuran jäsenten rakastavan alueen luontoa ja haluavan suojella sitä. Tummia pilviä taivaalle on kuitenkin kerännyt alueelle suunniteltu kaivos ja sen vaikutukset luontoon ja kalavesiin.

Tekemisestä saa virtaa

Vaikka kalastaminen onkin lähellä sydäntä, itse Tuominen ei ehdi perhojaan sitomaan. Päivät täyttyvät posliininmaalauksesta, neulomisesta, pajutöistä ja laulamisesta.

Kun ääneen ihmettelee eläkeläispariskunnan aktiivista arkea, Raija Tuominen nauraa hersyvästi.

”Ei pysy virta, jos ei liiku.” ■

*”Sehän on niin
kuin ilmaista!”*



Hoviruolan työntekijä
Juho Siintola ottaa
vaivauksesta tulleen
valmistaikinan pois
taikinakoneesta.

TUOTTEEN TAKANA

Tutun elintarvikkeen tarina



Lihiksestä syntyi Vihis

Hoviruoka taikoi legendaarisesta lihapiirakasta vegaanisen version. Niin lihiksestä tuli Vihis, joka raivasi tiensä jopa grillikioskeihin.

teksti SANNA WALLENIUS kuvat ALEKSI POUTANEN

Irina Aliabeva asettelee
piirakat linjastolle, josta ne
kulkevat pakkauskoneeseen.



Pakkauskone
sulkee Vihikset
tuttuihin
kääreisiin.

Siinä niitä menee sääntillisessä jonossa. Täytetyt taikinapallot matkustavat linjastolla prässä muistuttavaan laitteeseen, joka litistää ne paistovalmiiksi. Kohotuksen jälkeen piirakat viedään uuniin, jossa tapahtuu lopullinen taika: piirakat paistuvat tummanruskeiksi ja huumaaavan tuoksuisiksi.

50 minuutin valmistusprosessin jälkeen piirakoita jäädytetään tunnin verran. Äkkiseltään on mahdoton sanoa, onko tuoreiden herkkujen sisällä liha- vai kasvistäyte.

Se on ollut piirakoiden valmistajan eli Hoviruoan tarkoituskin. Vegaanisen Vihiksen ja perinteisen lihapiirakan erottaa kaupan hyllyllä kääreiden väristä, mutta piirakoiden kuori on samasta taikinasta tehty.

”Halusimme kehittää tuotteen, joka maistuisi yhtä lailla vegaaneille kuin sekasyöjillekin”, toimitusjohtaja **Pekka Kaikkonen** sanoo.

Siinä Hoviruoka on onnistunut. Vihistä myydään noin kaksi miljoonaa kappaletta vuosittain. Matkaa yrityksen suosituimpaan tuotteeseen toki vielä on: 36 miljoonaa Hoviruoan lihapiirakkaa löytää joka vuosi suomalaisten ostoskoriin.



Voiko mikään voittaa lihapiirakkaa?

Kun piirakan kasvisversiota alettiin suunnitella kymmenen vuotta sitten, Hoviruoan silloinen tuotantopäällikkö **Virpi Nieminen** suhtautui kunnianhimoisiin suunnitelmiin epäillen. Miten Suomen ikonisimman eineksen sisälle voisi muka laittaa muuta kuin mehevää liha-riisiseosta? Lihapiirakkahan on legenda! Se syntisen rasvainen herkku, joka on tahmannut syöjien sormia grillikioskeilla jo 1960-luvulla.

”Mutta Pekka oli vakuuttunut, että kasvispiirakalle voisi olla markkinansa. Hän sen idean minulle heitti ja pyysi, että alkaisin suunnitella uutta tuotetta”, Nieminen muistelee.

Vahvoja signaaleja kasvispohjaisista valmisruoista oli toki ollut nähtävissä jo 2010-luvun alkupuolelta saakka. Trendit nousivat esiin myös Hoviruoan teettämässä kuluttajatutkimuksissa ja messuilla käydyissä keskusteluissa.

”Meillä oli muutamia kasvituotteita ennen Vihistäkin, mutta niissä oli aina vähintään maitoa ja kananmunaa. Mikään tuotteistamme ei ollut täysin vegaaninen”, Kaikkonen kertoo.

Vihiksen tuotekehitys alkoi tukkukaupasta, jossa Virpi Nieminen kävi katsastamassa kasvisvalikoimia ja yhdisteli testikeittiössä makuja keskenään. Voittajaksi valikoituivat lopulta tomaatti, porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli ja pinaatti, joiden joukkoon sekoitettiin lihapiirakan tapaan riisiä. Sitten kasvistäytteelle piti vielä suunnitella oma mausteseoksensa.

Pekka Kaikkonen
tutkii kylmiössä
valmiita Vihiksiä.



YLIOPISTO-OPISKELIJOISTA KOOTTU RAATI MAISTELI KASVISPIIRAKAN TESTIVERSIOITA.

”Tuotekehitystä nopeutti se, että meillä oli piirakkaan taikina valmiina ja pystyimme hyödyntämään olemassa olevaa linjastoa. Oleellista on valmistaa Vihikset linjastolla ensin, jotta niihin ei vahingossakaan sekoitu lihapiirakan ainesosia.”

Vihis ehti hyllyyn ennen nyhtökauraa

Ratkaisevassa roolissa Vihiksen kehittämisessä oli pieni yliopisto-opiskelijoista koottu raati, jonka maisteltavaksi Pekka Kaikkonen vei kasvispiirakan testiversioita.

”Halusimme löytää selkeän, täyteläisen kokonaisuuden, jossa kaikki kasvikset sulautuisivat yhteen eikä mikään maku hallitsisi liikaa. Saimme opiskelijoilta tärkeää palautetta tuotekehityksen tueksi.”

Kun Hoviruoaan vegapiirakka saatiin vihdoin kauppojen hyllyille syksyllä 2015, kilpailijoina ei ollut nykyistä kasviproteiinien valikoimaa tai kasvis-pohjaisia välipaloja. Edes hitiksi myöhemmin nous-

HOVIRUOKA OY

KOUVOLALAINEN elintarvikealan yritys perustettiin vuonna 2011, kun Pekka Kaikkonen, Jari Liukkonen ja Leif Häggblom ostivat Karjaportin piirakka- ja valmisruokatoiminnan.

HOVIRUOKA Oy:n liikevaihto vuonna 2023 oli 13,3 miljoonaa euroa, ja se työllistää 65 henkilöä.

HOVIRUOKALLA on 20 tuotenimikettä, joista Hoviruoaan lihapiirakka on suosituin. Sitä myydään vuosittain 36 miljoonaa kappaletta. Kasvispiirakka Vihistä myydään noin kaksi miljoonaa kappaletta vuodessa.

Hoviruoka Oy:n
toimitusjohtaja
Pekka Kaikkonen
uskoi Vihiksen
menestykseen
alusta saakka.



SOMEKUVISSA VIHIS MATKAA EVÄÄNÄ METSÄRETKILLE JA FESTAREILLE SEKÄ TYÖPAIKKOJEN LOUNASRUOKALOIHIIN.

sut nyhtökaura ei ollut vielä ehtinyt tuotantoon.

”Ajoitus oli täydellinen, sillä vastaavanlaista tuotetta ei löytynyt kaupoista.”

Markkinointi sai tuulta alleen itseksensä, kun sana uudesta kasvispiirakasta alkoi leviää Facebookin suosituksissa Sipsikaljavegaanit-ryhmässä. Vegaaniseen herkutteluun erikoistunut someryhmä risti Hoviruoaan kasvispiirakan Vihikseksi, jonka se sai myös viralliseksi nimekseen.

Vihis inspiroi vegaaniryhmiä yhä: somekuvissa kasvispiirakka matkaa eväänä metsäretkille ja festareille sekä työpaikkojen lounasruokaloihin. Innovaatiivisimmat kotikokit ideoivat Vihiksen sisään uusia täytteitä ja vinkkaavat niistä muillekin.

Seuraavaksi Vihis haluaa valloittaa maailman

Mutta mitä lopulta tarvitaan, jotta uusi tuote voi nousta myyntimenestykseksi kilpaillulla elintarvikealalla? Olisihan Vihiksestä voinut tulla piirakoiden nolo vitsi, jonka kustannuksella vannoutuneet lihansyöjät olisivat naureskelleet.

”Kaikki lähtee tietysti hyvänmakuisesta tuotteesta. Vihis on edullinen ja kätevä välipala, jonka kuori

ei sitkeydy mikrossa lämmitettäessäkään. Mutta toki uusien tuotteiden kehittämisessä on aina kyse myös tuurista. Me satuimme markkinoille oikeaan aikaan”, myöntää Kaikkonen.

Hän ennustaa vegaanituotteiden suosion kasvavan tulevina vuosina, kun kasvispainotteiseen ruokavalioon lapsesta saakka tottuneet kuluttajaryhmät alkavat hallita markkinoita.

”Vihis on pian 10-vuotias, mutta sen myynti nousee yhä tasaisesti. Kun vielä löytäisimme sille uusia väyliä myös vientimarkkinoille. Tuotteella voisi nimittäin olla potentiaalia ulkomaillakin.”

Hoviruoaalle lihapiirakan ja Vihiksen kaltaiset suosikit ovat jatkuvuuden edellytys, jolla yritys voi erottautua isommista kilpailijoistaan.

”Meillä on ollut alusta saakka hyvä tuotantokapasiteetti. Tuotteet eivät ole päässeet loppumaan kaupoista kesken.”

Sen suhteen ei ole pelkoa nytkään, sillä Hoviruoaan Kouvolan tehtaan linjastolta valmistuu Vihiksiä neljäntuhannen kappaleen tuntivauhdilla. Vielä samana päivänä vihreisiin kääreisiin pyörätetyt kasvispiirakat pakataan jakeluautoihin, jotka kuljettavat herkut kauppoihin nälkäisten poimittaviksi. ■

NETTIJATKOT

Nämä ja paljon muuta sisältöä vain verkossa



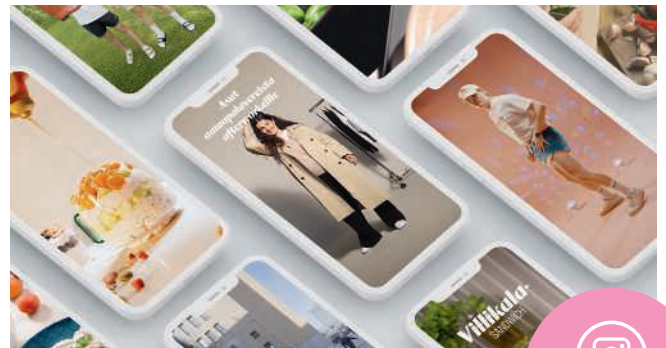
Yhteishyvä.fi:n kolumnistit: Artisti F ja Sointu Borg

Yhteishyvä.fi:n uudet kolumnistit F ja Sointu Borg kirjoittavat siitä, mikä elämässä pohdituttaa juuri nyt: kiireestä, rakkaudesta, ystävydestä ja itsetunnosta.



Seksileluja saa jo Prismastakin – tiedätkö suomalaisten suosikin?

Seksiin liittyvä häpeä on hälvennyt. Seksuaalineuvoja kertoo, miten suomalaisten asenteet ovat muuttuneet.



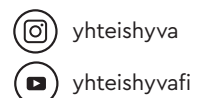
Yllätysstailauksia ja parsanyyttejä

Yhteishyvän Instagramista löydät inspiraatiota muun muassa ruokapöytään ja pukeutumiseen.



TUTUSTU:

yhteishyvä.fi



Tyylikkäänä töihin

Simpeleitä ja laadukkaita vaatteita yhdistelemällä löydät asun monenlaiseen työpäivään.

KUN LOMA ON ohi, kelit viilenevät ja paluu toimistolle koittaa – ja kesämekot on aika viikata odottamaan seuraavaa suvea. Syksyn pukeutumisessa suositaan kerroksellisuutta, väljiä leikkauksia ja luonnonläheisiä sävyjä. Materiaaleiksi valikoituvat pehmeät kuidut sekä laadukas puuvilla ja nahka.

Syksyn luottovaate on lämmin neule. Pue se t-paidan ja farkkujen tai leveälahkeisten housujen ja kauluspaidan kanssa.

Mustaan alaosaan on helppo yhdistää erilaisia yläosia tilanteen mukaan. Valkoinen t-paita ja kauluspaidat ovat monikäyttöisiä perusvaatteita, jotka pitävät yleisilmeen siistinä. Koruilla, huiveilla ja hatuilla voit lisätä väriä asukokonaisuuksiin.

1 MIELLYTTÄVÄN MUKAVAA
Jos tiedossa on pitkä toimistopäivä, yhdistä pehmeä neule, tennarit ja leveälahkeiset housut mukavaksi asukokonaisuudeksi. Ryhdikäs trenssi tekee rennostakin asusta tyylikkään.



2 RAIKASTA KESÄFIILISTÄ
Pidä kesäinen fiilis yllä pukemalla töihin raikasta sinistä raitaa. Valitse materiaaliksi hengittävä ja siisti puuvilla. Neule kulkee kätevästi mukana hartioille kietaistuna.



VÄHEMMÄN ON ENEMMÄN

Kapselivaatekaappi tarkoittaa rajattua vaatekokoelmaa, jonka vaatteet ovat helposti keskenään yhdisteltäviä. Pukeutuminen on vaivatonta läpi vuoden, kun kaapista löytyy maltillinen määrä laadukkaita lempivaatteita. Sokoksen pukeutumisneuvot auttavat sinua kapselivaatekaapin koostamisessa.

3 LUOTTOASU ARKEEN
Mustat farkut ja valkoinen t-paita ovat helppo ja klassinen yhdistelmä, jota voi varioida monella tavalla. Neuleen alta näkyvä t-paidan päántie tuo asuun raikkautta.



4 TOIMISTOLLE JA TAPAAMISIIN
Valitse valkoinen kauluspaita, kun töissä täytyy näyttää skarpilta. Napita paita kiinni, jos haluat asun olevan astetta huolitellumpi. Ruskeat nahkakengät ja -laukku ovat lämmin vaihtoehto mustalle.



5 TÖISTÄ ILLANVIETTOON
Musta bleiseri ja kynähome ovat vaatekaapin klassikoita. Yhdistä niihin trendikkäät loaferit ja nilkkapituiset sukat. Asu sopii niin toimistolle kuin iltamenoihinkin.



Vaalea trenssi, Marks & Spencer, 149 €. Beige villasekoiteneule, PBO, 189 €. Valkoinen t-paita, Andia, 69 €. Mustat leveälahkeiset housut, Esprit, 79,99 €. Tennarit, Adidas, 99,95 €. Lippis, Marimekko, 95 €. Raidallinen kauluspaita, Marks & Spencer, 59,95 €. Mustat farkut, Samsø & Samsø, 130 €. Musta bleiseri, Samsø & Samsø, 280 €. Valkoinen kauluspaita, Samsø & Samsø, 110 €. Musta ribbitoppi, Bruuns Bazaar, 89,95 €. Ruskeat loaferit, Vagabond, 139 €. Kynähome, Claire, 99 €. Nahkalaukku, Ralph Lauren, 499 €.

KAPSELIVAATEKAAPPI

Ajattomia klassikoita Sokoksen valikoimista

Luotto- vaatteet toimistolle

Syksyn toimistotyyliä yhdistellään tyylikkäitä klassikoita rentoihin ja monikäyttöisiin arkivaatteisiin.

SUOSI KERROSPUKEUTUMISTA

syksyllä, kun sää vaihtelee aamun viileydestä iltapäivän aurinkoon. Luota materiaaleissa pehmeään ja hengittävään puuvillaan. Syksyn vaatekaapissa korostuvat luonnonläheiset sinisen ja harmaan sävyt.

Kevyttoppaliivi on oleellinen osa syksyn kerrospukeutumista. Pue liivi kauluspaidan tai neuleen päälle. Kun ilmat viilenevät, voit lisätä liivin päälle takin. Kapealahkeiset ja siistit chinot löytyvät vaatekaapista tärkeitä työtapaamisia varten, vaikka housumuodissa leveät lahkeet ovat tulossa kapeiden rinnalle.

Asun ilmettä on helppo muuttaa kenkiä vaihtamalla. Kevyet nahkakengät sopivat toimistolle ja tapaamisiin. Tukevat nilkkurit tuovat työpäiviin asennetta.

1 ARJEN ALOITUKSEEN
Yhdistä vaaleat chinot rentoon collegeen ja maiharityyliisiin kenkiin. Viimeistele syksyn arkiasu monikäyttöisellä kevyttoppaliivillä ja siistillä repulla.



2 TÄRKEISIIN TOIMISTOPÄIVIIN
Tyyli muuttuu työtapaamisiin sopivaksi, kun vaihdat collegen kauluspaitaan ja vedät jalkaan siistit nauhakengät.



VÄHEMMÄN ON ENEMMÄN

Kapselivaatekaappi tarkoittaa rajattua vaatekokoelmaa, jonka vaatteet ovat helposti keskenään yhdisteltäviä. Pukeutuminen on vaivatonta läpi vuoden, kun kaapista löytyy maltillinen määrä laadukkaita lempivaatteita. Sokoksen pukeutumisneuvot auttavat sinua kapselivaatekaapin koostamisessa.

3 KÄYTÄNNÖLLISYYTTÄ ARKEEN
Kerospukeutuminen toimii etenkin syksyllä. Pue kauluspaidan päälle college tai neule, ja jätä kaulukset collegen tai neuleen päntien alle.



4 MONIPUOLISIIN TYÖPÄIVIIN
Puvun takki tekee kokonaisuudesta särmikkään. Käytä collegea välikerroksena, kun aamuiset työmatkat viilenevät.



5 TOIMISTOLTA AFTERWORKEILLE
Loppukesän lämpimiin päiviin sopii tummansinisten farkkujen ja valkoisen t-paidan ajaton yhdistelmä. Kun puet neuleen t-paidan päälle, asu toimii mainiosti toimistollakin.



Toppaliivi, Marc O'Polo, 149,95 €. Harmaa college, Billebeino, 95 €. Vaaleat chinot, Selected, 79,90 €. Mustat nilkkurit, Dr. Martens, 199 €. Reppu, Herschel, 120 €. Vaaleansininen pukupaita, Hugo, 79,95 €. Ruskeat pukukengät, Lloyd, 149 €. Tummansiniset farkut, Levi's, 110 €. Puvun takki, Turo, 349 €. Tummansininen merinoneule, J.Lindeberg, 130 €. Valkoinen t-paita, Selected, 19,99 €.

Saatavuus ja valikoima vaihtelevat. Sokoksen valikoima osoitteessa sokos.fi

MUISTATKO TÄMÄN?

Arkistojen aarteita osuustoiminnan historiasta



1983

Kuvateksti Yhteis-
hyvässä vakuutti,
ettei "ole lainkaan
vanhanaikaista juosta
suoraan jonoon
kellon soidessa".

kuva: Jean Yves Gougoud

Koulutielle tarralennkkareissa

Kun lapset 1980-luvulla palasivat kesälomalta kouluun, oli moni varustautunut sanakirjalla ja rannekellolla. Luokahuoneissa vilisi farkkuliivejä ja televisiosta katseltiin Koulu-TV:tä.

teksti ANNA KORTELAINEEN kuvat SOK

1983

Yhteishyvän kuvassa hymyili sukupolvi, joka suoritti oppivelvollisuutensa collegepaitoihin pukeutuneena.

1982

Yhteishyvä antoi käytännön niksejä otsikolla "Murkkutyön kauneudenhoito".



Kuva Seppo Konstig

MUOTITIETONEN TEINI SAATTOI PUKEUTUA PIKEEPAITAA.

Luokissa hikoiltiin, kun kouluvuosi 80-luvulla alkoi. Villapaidan helma kuului työntää vyön alle, ja yleisin vaateparsi luokassa oli akryylinen poolopaita ja joustosamettinen collegepaita.

Pukeutumisvinkkejä jaettiin lehdissä ja mainoksissa loppukesäisin ahkerasti, sillä oppilaiden kouluvuosi alkoi usein uusien vaatteiden hankinnalla. Koulu-pukeutumisessa korostettiin siisteyttä ja asiallisuutta, ei muodikkautta.

Pakkassäiden tullen toppakankaisissa lappuhaalareissa tarkeni turhankin hyvin.

Trendilaji aerobic näkyi sisäliikuntatunneilla

80-luvulla yksi sonnustautui farkkuliiviin, toinen mummun kutomaan slipoveriin. Neuleet olivat usein kotikutoisia, ja huomattava osa tytöistä harrasti kutomista. Yhteishyvässä oli ympäri vuoden ohjeita neulevaatteisiin sekä näyttäviä mainoksia muodikkaista langoista ja niistä syntyvistä luomuksista.

Muotitietoinen teini saattoi pukeutua pikeepaitaan, porkkanamallisiin farkkuihin sekä purjehduskenkiin eli purkkareihin. Värimaailmassa oli pastelleja ja sähkönsinistä, mutta ennen kaikkea murrettuja sävyjä.

Liikuntatunteja silmällä pitäen elokuun tarjouksissa oli tytöille voimisteluasuja ja pojille ”jogging-pukuja” sekä kaikille oppilaille hikinauhoja, tennissukkia ja tarralengkareita. Jumpapukujen kanssa tytöt pukivat ruttuiset säärystimet, jotka olivat saaneet vaikutetta uudesta trendilajista aerobicistia.

Talvisin yläasteikäisetkin käyttivät ihan oikeita talvijalkineita, joista monet oli valmistettu kotimaassa.

Herätyskelloja ja piirtoheittimiä

Entä miltä näytti luokkahuone 1980-luvun alussa? Vanhat puupulpetit oli monissa kouluissa korvattu uudenaikaisilla →



KONTAKTIMUOVI JA JULISTEIDEN KIINNITTÄMISEEN TARVITTAVA SINITARRA OLIVAT MUST.



Kirjoittaja on
helsinkiläinen kirjailija
ja taidehistorioitsija
Anna Kortelainen.

kirjoituspöydillä ja tuoleilla. Liitutaulu oli edelleen keskeinen työväline, mutta sen lisäksi opettaja saattoi käyttää piirtoheitintä ja kalvoja sekä diaprojektorita. Joskus luokkaan tuotiin televisiovastaanotin pyörillä varustetulla korkealla telineellä, ja sitten katseltiin yhdessä Koulu-TV:tä. Joissakin kouluissa oli kielistudio tai peräti ATK-luokka.

Yhteishyvän elokuun numeroissa oli aina tarjouksia koulutarvikkeista. Kontaktimuovi, vihot, kirjoituslusta sekä julisteiden kiinnittämiseen tarvittava sinitarra olivat must. Penaalit olivat muovikoteloita, joissa oli paljon lokeroita. Sanakirjat ja tietosanakirjat antoivat koululaiselle ”nopean, pätevän vastauksen vaivattomasti yhdestä ja samasta kirjasta”.

Ala-asteikäiset käyttivät reppuja, yläasteikäiset olkalaukkuja ja putkikasseja, jotkut lukiolaiset salkkua. Herätyskellon valikoima oli laajimmillaan. Rannekelloja myytiin kahta mallia: poikien

1983

Opiskelijat perehtyivät Einsteinin suhteellisuusteoriaan collegepaidoissa ja farkuissa.



1980

Sokoksen mainos muistutti, että koulun alkaminen merkitsee myös päivittäiskosmetiikkahankintoja.

kellossa oli päivyri, herätys ja ajanotto, tyttöjen mallissa vain muotivärit.

Välipalaksi einespizzaa

Kouluruokalassa tarjottiin esimerkiksi kanaviillokkia, maksakastiketta tai kesäkeittoa.

Koulupäivän jälkeen kotosalla kipaistiin jääkaapille. Siellä odotti välipalana 1980-luvun uutuus eli einespizza. Vuonna 1985 mikroaaltouunien myynti kaksinkertaistui, ja yhä useampi pikku koululainen opetteli käyttämään laitetta. Tai ehkä hän sittenkin valmisti itselleen juustovoileivän – Oltermanni-juusto ilmestyi kaappoihin vuonna 1981.

Kotiläksyjen välttelyyn sopi vaikkapa uuteen *Donkey Kong* -peliin syventymisen tai musiikin kuuntelu kasettimankarista tai peräti korvalappustereosta. Videonauhureita alkoi ilmestyä joihinkin koteihin. TV-ohjelmatarjonta alkoi arki-ilta iltakuudelta. Esimerkiksi elokuun 15. päivänä 1984 teini avasi vastaanottimen vasta kello 18.30, kun tuore dokumentti *Yö-yhtyeestä* alkoi. ■

Lähteet: Helsingin Sanomat 15.8.1984; Yhteishyvä 1980–1985.



”Jännityksen punassa on tarpeeksi”

Murkkutyttöjä kehoitettiin
meikkaamaan maltillisesti.

KASARILLA murrosikäisiä tyttöjä neuvottiin luottamaan ehostuksessa kohtuullisuuteen. Koulupäivänä riitti sipaisu vaseliinia tai väritöntä kiiltoa huulille sekä kakkumascaralla korostetut ripset.

Yhteishyvän toimittaja **Arja Mattila** vinkkasi nuorelle lukijalle syyskuussa 1980, että ”illalla voit hipaista poskillesi poskipunaa. Yleensä sekin on tarpeetonta. Jännityksen punassa on tarpeeksi.”

Syyskuussa 1984 Mattila puolusti kevyttä meikkiä toteamalla, ettei ”suttuinen punk-meikki” ole enää muodissa. ”Meikin tehtävänä on kaunistaa ja korostaa, ei muuttaa nuoren tytön roolia aikuisemmaksi”, hän muistutti.

Elo-syyskuun Yhteishyvän numerot antoivat 1980-luvun alussa koulutyöille paitsi meikkaus- myös ihonhoitovinkkejä. Artikkeleissa muistutettiin kasvojen hellävaraisen puhdistamisen ja kosteuttamisen tärkeydestä.

Saunailtoina murkut opettelivat käyttämään kuorintavoidetta ja värjäämään hiuksia huomaamattomalla sävyvaahdolla. He levittivät hiuksiinsa ohjeen mukaisesti sitruunankokoisen pallon muotovaahtoa, joka jätti kuontalon sojottamaan toivotulla tavalla.

Koulun diskoon laittautuessaan kasariteinit käänsivät pitkää otsatukkaa sisäänpäin tai sivulle piippaussaksilla. Hiusgeelillä he väkertelivät veistoksellisia kampauksia ja oppivat ihmeen nopeasti pidättämään hengitystään, kun suihkauttivat permanentattuun tukkaansa aimo annoksen äidin tuhtia hiuskiinnettä.

LUMENE
[KLASSIKKO]

KOTIMAINEN VALINTA IKÄÄNTYVÄLLE IHOILLE

Klassikko anti-age -tuotteet
ikäntymisen eri vaiheisiin

50+

Elvyttävä



60+

Ravitseva



40+

Tasoittava



VEGAN



Lanta liikkuu Itämeren hyväksi

Maatalous rehevöittää Itämerta. Kuormitus on rakenteellinen ongelma, mutta yksittäinen viljelijä voi tehdä vastuullisia tekoja. Tuomas Nummela, 28, levittää pelloilleen kierrätettyä lantaa.

teksti MINNA PEROVUO kuvat LIISA TAKALA

Maanviljelijä **Tuomas Nummela**, 28, kotipihalta on Itämeren rantaan noin sata kilometriä. Vaikka Nummelalla ei ole merinäköalaa, hän on hyvin tietoinen Itämeren ongelmista ja maatalouden osuudesta niihin.

Itämeressä on liian paljon ravinteita, jotka aiheuttavat rehevöitymistä. Se puolestaan johtaa leväesiintymiin ja pohjaeliöitä tuhoaviin happikato-alueisiin.

Merkittävä osa vesistön liikaravinteista tulee maataloudesta. Kasviviljelytilaa hoitava Nummela haluaa olla osa ratkaisua, ei ongelmaa.

Tuomas VIII

Tuomas Nummela on Kärkölässä sijaitsevan Ala-Nummela-tilan kahdeksas isäntä. Tila ja sen pellot ovat olleet Nummela-suvun omistuksessa vuodesta 1796. Entisistä ajoista muistuttavat vanha navetta ja piharakennus. Sen katolla olevalla isolla vellikellolla soitettiin pellolla työskenteleviä palkollisia ruokatauolle.

Nykyinen isäntä hoitaa peltonsa yksin. Apua Nummela saa isältään, joka siirsi tilan poikansa haltuun muutama vuosi sitten.

Ala-Nummela-tilan isännillä on ollut sukupolvesta toiseen sama periaate: pellot jätetään parempaan kuntoon seuraavaa sukupolvea varten.

”En pidä trendisanasta kestävä, mutta sitä toiminnan on oltava”, Nummela sanoo.

”Hyvin hoidetusta pellosta hyötyvät viljelijä, maa ja jälkipolvet.”

Haisevaa kultaa

Nummela-tilan kestävä filosofia näkyy siinä, että hänen tilalleen Päijät-Hämeessä ilmestyi talvella lantakasa Varsinais-Suomesta. Lannan isäntä levitti pellolle, jossa kasvaa tänä kesänä sokerijuurikasta.

Satoja kilometrejä kulkenut sianlantakasa on osoitus siitä, miten maatalouteen ja Itämereen kietoutuvaan lanta- ja fosforiongelmaan etsitään uudenlaista ratkaisua.

Kasvit tarvitsevat juurien kehitykseen ja kasvuun fosforia. Fosfori on Nummela-tilan kaltaisten kasvitilojen elinehto. Maaperässä fosfori tehostaa myös muiden ravinteiden ja veden käyttöä.

Fosforia on luontaisesti eläinten lannassa, ja lanta on myös erinomainen orgaaninen maanparannus-aines.

Vesistöön päätyvän fosforin määrää tulee kuitenkin vähentää, sillä siellä se vauhdittaa tehokkaasti levän kasvua ja rehevöitymistä.

Moni kasvitila on kiinnostunut sikaloiden fosforipitoisesta lannasta, ja kotieläintilat haluavat päästä siitä eroon vastuullisesti, mutta kuljettaminen on kallista. Siksi suuret määrät lietelantaa päätyy →

LANNAN KIERRÄTYS VÄHENTÄÄ RAVINTEITA

- John Nurmisen Säätiön lantakierrätys-hankkeen tavoitteena on parantaa ruoantuotannon alueellista ravinnetasapainoa ja vähentää Itämereen päätyviä ravinnevalumia.
- Hankkeen tarkoituksena on siirtää prosessoidun lannan ravinteita, erityisesti fosforia, kotieläintuotannosta kasvintuotantoon.
- Hanke tuottaa myös tietoa ja toimintamalleja eläintuotannon ravinnetasapainon parantamiseksi.
- S-ryhmä tukee John Nurmisen Säätiön työtä Itämeren pelastamiseksi.



useimmiten lähialueiden pelloille. Fosforia on kerääntynyt etenkin Lounais-Suomen rannikko-alueille.

Ratkaisua monimutkaiseen ongelmaan haetaan nyt tukemalla kierrätyslannan siirtoa ravinnetasapainolta eläintiloilta kasvipelloille.

Hanketta pyörittää Itämeren suojeluun keskittyvä John Nurmisen Säätiö, ja sen tavoitteena on vähentää fosforivalumia.

Lanta kiertoon

Lannankierrätys-hanke alkoi neljä vuotta sitten. Fosforia on siirretty eläintiloilta kasvinviljelyyn yhteensä 16 tonnia.

Hankkeen projektipäällikkö **Henri Nikkonen** toivoo pilotoinnin toimivan innoittajana maataloustoimijoiden yhteistyölle jatkossakin.

”Olemme kehittäneet tapaa, jolla eläintilalliset ja viljelijät löytäisivät toisensa lantafosforin hyödyntämiseksi vesistöystävällisesti.”

”HYVIN HOIDETUSTA
PELLOSTA HYÖTYVÄT
VILJELIJÄ, MAA JA
JÄLKIPOLVET.”

Tuloksia on vaikea arvioida fosforipitoisuuksia mittaamalla, sillä ylimääräinen fosfori valuu vesistöön jopa kymmenien vuosien jälkeenkin.

Tällä hetkellä hankkeessa on mukana hyvin pieni osa Varsinais-Suomen eläintiloista. Sekä lannanluovuttajina toimineet kotieläintuottajat että vastaanottajina olleet kasvinviljelijät ovat kokeneet hankkeen tärkeäksi.

Ylpeydellä omasta maasta

Tuomas Nummela on kasvanut maatilalla, jossa peltoja raivattiin viljelykäyttöön yli 200 vuotta sitten. Hän on ollut aina tietoinen sukunsa tarinasta ja siitä, että on yhtenä päivänä osa jatkumoa.

Nuoruusvuodet jääkiekon parissa houkuttelivat hetken maalaispoikaa kaupungin valoihin, mutta suvussa pysyneen maatalan jatkaminen ja kehittäminen on Nummelalle suuri ylpeys ja lapsuuden haave.

Merkityksellisyyttä tuo myös oman työn tarpeellisuus: kotimaisten elintarvikkeiden tuottaminen.

”Maataloutta parjataan paljon. Sanotaan, että tehdään huonosti asioita, mutta viljelijät ovat esimerkiksi konkreettisia mahdollistajia hiilen sidonnassa.”

Kierrätyslannalla lannoitetun sokerijuurikkaan Nummela nostaa syyskuun lopussa. Se päättyy jalostettavaksi ja mahdollisesti taloussokerina ruoanlaittoon, palasokerina kahviin tai raesokerina pullien päälle. ■

”En pidä trendisanasta kestävä, mutta sitä toiminnan on oltava”, Tuomas Nummela sanoo.

HYVÄ NÄKÖ AUTTAA OPPIMAAN

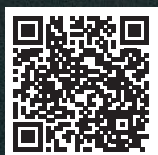
Hyvä näkö on yksi oppimisen perusedellytyksistä, ja ongelmat näössä saattavat näkyä oppimisvaikeuksien lisäksi esimerkiksi levottomuutena ja huonona keskittymiskyynä. Myös koulumatka on turvallisempi, kun lapsi näkee hyvin.

SILMÄASEMAN EDUT PERHEEN JUNIOREILLE

- Ilmaiset silmälasit ekaluokkalaisille voimassa olevaa silmääläkärin lasimääräystä vastaan.
- Koululaisille ja alle 18-vuotiaille silmälasit kehyksineen ja linsseineen aina -50 %.

Keskittä koko perheen näköasiat Silmäasemalle, meiltä saat Bonusta S-Etukortilla. Tervetuloa!

Lue lisää silmaasema.fi/ekaluokkalaiset
tai skannaa koodi.



SILMÄASEMA

HOTELLILOMALLE

Parhaat reissuvinkit ympäri Suomea



kuva: Aleksii Poutanen

Anna Helsingin hurmata

Pääkaupunki on aina kiinnostava lomakohde niin arkkitehtuurista, ruoasta kuin juhlimisestakin innostuvalle lomailijalle. Poimi parhaat vinkit loppukesän kaupunkilomalle.

teksti **IINA KANSONEN** kuvat **SOK**

ELOKUUN LOPULLA Helsingin paraatipaikalle Kauppatorin naapuriin avattavassa Solo Sokos Hotel Pier 4 -hotellissa pääset nauttimaan Katajanokan merellisestä tunnelmasta ja yövyt laadukkailla materiaaleilla sisustetussa huoneessa.

Puuvarkkitehtuurin taidonnäytteeksi kutsuttu hotelli tähtää Suomen ilmastoystävällisimmäksi hotelliksi. Keittiötä luotsaa kansainvälisesti palkittu **Sauli Kempainen**. Maistele aamiaisella itse tehtyjä mehuja ja valitse puurosi kaupungin kiinnostavimmasta valikoi-
masta. Harbore-ravintolassa voit nauttia kotimaisia makuja meren äärellä.

*Solo Sokos Hotel Pier 4,
Katajanokanlaituri 4*

Lounasta perinteikkäästi

RAVINTOLA KAPPELI on yksi Helsingin perinteisimmistä kohtaamispaikoista. Tarjolla on aina laadukkaita, kotimaisia raaka-aineita. Lounasta pitkän kaavan mukaan ja herkuttele jälkiruoaksi kondiittorien valmistamilla leivoksilla.

Ravintola Kappeli, Eteläesplanadi 1



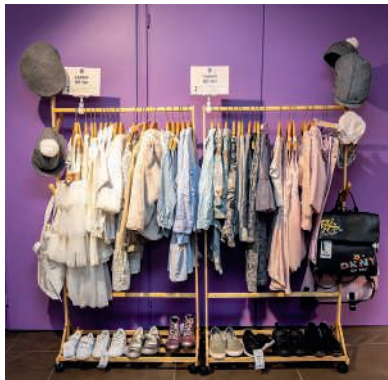
S-ETUKORTILLA

majoitut Sokos Hotelleissa ja Suomen Radisson Hotelleissa jopa 25 prosenttia päivän hintaa edullisemmin.

sokshotels.fi
radissonhotels.com

Shoppaile vastuullisesti

SUUNTA OSTOPILLE ydinkeskustan Sokokselle, josta löydät kotimaisen designin ihanimmat uutuudet. Jos hankit vaatteesi mieluummin second handina, tee löytöjä Suomen suurimman vaatteiden verkkokaupan Emmyn osastoilla. Löydät käytetyt naisten vaatteet toisesta ja miesten vaatteet neljänneistä kerroksesta. *Sokos Helsinki, Mannerheimintie 9*



kuva: Aleksi Poutanen

Maista palkittuja keksejä

LAITA SUU MAKEAKSI viehättävässä Bakerika's-kahvilassa. Maista ainakin maankuuluja suklaahippukeksejä, joiden reseptin kahvilan omistaja **Erika Poussa** on kehittänyt itse – ja joilla voit herkutella myös kotona. Poussa nimittäin voitti maailman parhaaksiin kutsutulla keksitaikinalla viimeisimmän Suomalainen menestysresepti-kilpailun, ja pakastetaikinaa myydään S-ryhmän kaupoissa. *Bakerika's, Fredrikinkatu 25*

Hurvittele Helsingin yössä

LEGENDAARINEN bilepiha Mummotunneli on täydellinen loman lopetuspaikka sille, joka kaipaa yöelämän sykkettä. Nauti terassi-alueen vilinästä, suuntaa retro-pubi Sir Einoon siemailemaan Kelkkoja tai luikauta lempilaulusi Sing and Poren karaokessa. *Mummotunneli, Aleksanterinkatu 46*

Illallista tyyliä

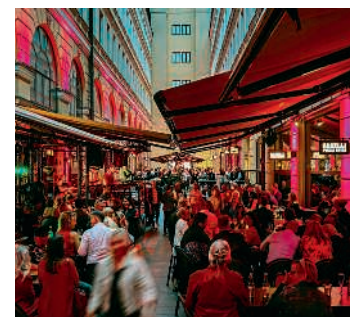
KESKEISELLÄ PAIKALLA Solo Sokos Hotel Tornin alakerrassa sijaitseva moderni brasserie OR on hurmannut paitsi asiakkaitaan myös kriitikoita.

Maista ainakin jo klassikoksi noussutta Tornin skagenia! Jos haluat nauttia illallista pitkän kaavan mukaan, tilaa Torni Heritage Menu, johon on haettu inspiraatiota hotellin

pitkästä gastronomisesta historiasta. Annoksissa on panostettu kotimaisuuteen, ja menu vaihtuu sesonkien mukaan.

Jos kaipaavat vain pientä purtavaa, maistele pieniä annoksia viinilasillisen kera ORin viihtyisässä viinibaarissa.

Ravintola OR, Kalevankatu 5



Tämä on nähtävä

Bongata voi muutakin kuin lintuja – vaikkapa rikospaikkoja, myrskyjä tai sieniä. Valokuvaaja Mikko Suutarinen ikuisti suomalaisia bongareita harrastuksensa parissa.

teksti ja kuvat MIKKO SUUTARINEN



PERHOSBONGARI LASSI JALONEN

Lassi Jalosen perhosbongaus alkoi 8-vuotiaana pikkuveljen kanssa. Nyt se on osa hänen työtään luontokartoittajana ja tärkeä tapa olla yhteydessä luontoon. "Perhoskeräily on myös loistava indikaattori luonnon muutoksista", Jalonen sanoo. Ilmaston lämpeneminen on tuonut Suomeen uusia perhoslajeja. Eteläisen Suomen lajisto vastaa nyt sitä, mitä eteläisessä Virossa nähtiin 20 vuotta sitten.

Jaloselle mieleenpainuvimpia muistoja perhosbongauksen parissa ovat Lapin yöttömät yöt ja ne hetket, joina kankaan pintaa on vaikea erottaa tuhansilta perhosilta. Nyt kangas on viritetty Vuosaaren yöhön odottamaan perhosten saapumista.



MYRSKYBONGARI JAN BLOMQVIST

Jan Blomqvist juoksi lapsena pihalla salaman lyöntien tahdissa. Mitä kovempi ukkonen, sitä innostuneempi hän oli. Nyt aikuinen Blomqvist seisoo ukkosrintaman edessä ja innostus on edelleen yhtä voimakas. "Myrskyn ennakkointi herättää jännitystä jo päiviä ennen myrskyn saapumista."

Maasturi vie Blomqvistin myrskyjen perässä paikkoihin, joihin asfaltti ei yllä. Tällä kertaa hän on Vantaalla suuren louhoksen päällä valmiina kohtaamaan ukkosen voiman.

LENTOKONEBONGARIT ELIAS MARKKANEN JA OTTO PEHKONEN

"Lentokoneiden bongaminen synnyttää intoa ja adrenaliinia", kuvailevat nuoret lentokonebongarit Elias ja Otto. Elias kertoo, että koneissa kiehtovat eniten äänet ja ulkonäkö. "Kun bongaan harvinaisen tai suuren koneen, tunne rinnassa on kuin suuren kaiuttimen basso", Otto lisää.

Kaksikon muistoihin on jäänyt muun muassa Airbus A340:n viimeinen lento Helsinki-Vantaan kentällä ja harvinaisen Boeing E-4:n näkeminen.

Kuvassa Elias ja Otto seuraavat lentokoneiden laskeutumista Helsinki-Vantaan lentokentälle.

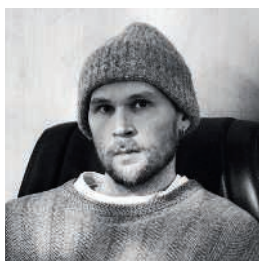
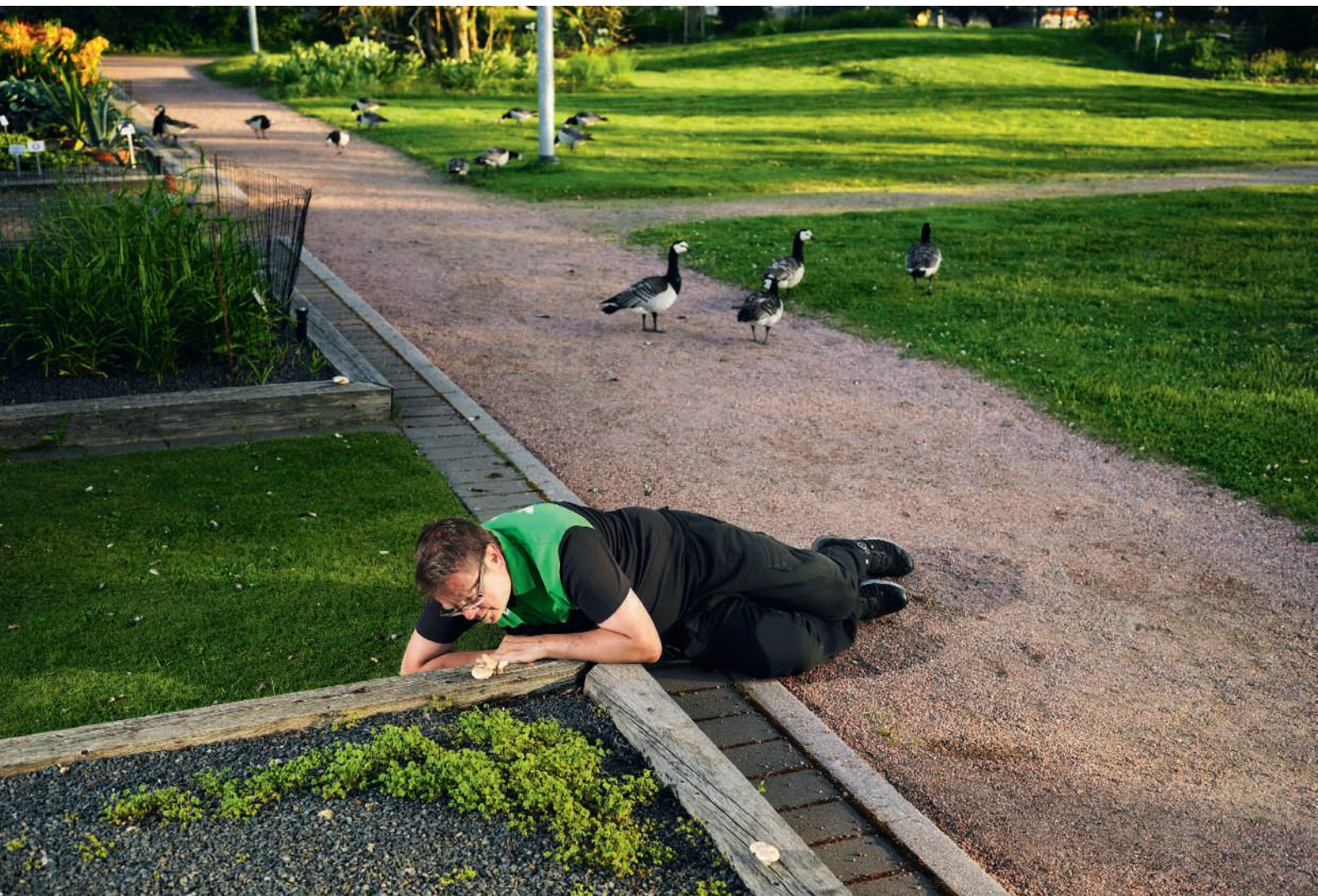




RIKOSPAIKKABONGARI TIITU

Rikospaikoilla käyminen on osa prosessia, joka auttaa ymmärtämään maailman rumuutta ja konkretisoi uutisoinnin, sanoo rikospaikkabongari Tiitu. "Kun näen paikan omin silmin, ymmärrän paremmin, että mediassa kerrotut tapahtumat ovat oikeasti tapahtuneet", hän sanoo.

Tiitusta on lohduttavaa huomata, että muutkin ihmiset kokevat tarvetta käsitellä kauheita asioita esimerkiksi tuomalla kynttilöitä rikospaikalle. "Empatia ja konkreettiset teot tuovat jollain tavalla toivoa ihmisten hyvyydestä pahojen asioiden keskellä." Toisaalta rikospaikoilla käyminen on tärkeää Tiitulle myös siksi, että siellä näkee elämän jatkuvan kaikesta huolimatta.



MIKKO SUUTARINEN

- Kuvajournalismiin ja dokumentaariseen valokuvaukseen erikoistunut helsinkiläinen valokuvaaja. Valmistunut Lahden Muotoiluinstituutista.
- Kiinnostunut maaseudusta, hitaan elämän rytmistä ja alakulttuurien monimuotoisuudesta.
- Etsii kauneutta sieltä, missä se voisi muuten jäädä huomaamatta.

SIENIBONGARI JARKKO KORHONEN

"Uuden sienilajin löytäminen synnyttää euforiaa ja mielihyvää, ja se tunne on verrattavissa jopa hyvään seksiin", sanoo biologi ja konduktööri Jarkko Korhonen. Tällaisia tuntemuksia hän on kokenut muun muassa löytäessään kokonaan uuden rouskulajin Suomessa, valjurouskun.

Vaikka ihmisen toiminta usein tuhoaa sienien kasvupaikkoja, jotkut sienet ovat riippuvaisia ihmisen luomasta ympäristöstä. Korhonen varoittaa, että sienirihmaston tuhoaminen voi aiheuttaa odottamattomia vaikutuksia koko ekosysteemiin.

Kuvassa lähemmässä tarkastelussa on Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan kasvanut ratapölkkyieni. ■

Vuosi- kymmenten bileet

m/s Finlandialla perjantai-iltaisin

Kolmekymmentävuotias Eckerö Line juhlii joka perjantai elokuusta marraskuulle. Esiintyjiä kaikilta vuosikymmeniltä Rednexistä Teflon Brothersiin.

Katso artistit, varaa bileristeily ja osallistu arvontaan osoitteessa **eckeroline.fi/30v**. Uusia voittajia arvotaan joka viikko 20.9.2024 saakka.

Eckerö
Line ^{30 YEARS} 

LUO MERELLE SILTAA



Yö automaation ihmemaassa

Inex Partnersin logistiikkakeskuksen läpi kulkee 70 prosenttia S-ryhmän myymästä päivittäistavarasta. Perttu Korhonen pitää huolen siitä, että yön aikana saapuneet tavarat lähtevät eteenpäin jo samana aamuna.

teksti **MINNA PEROVUO** kuvat **LIISA TAKALA**

S-ryhmän omistama logistiikkakeskus Sipoossa on Suomen suurin ja modernein. Automaation ihmemaassa tavarantoimitus, varastointi ja lähettäminen on hiottu toimimaan tehokkaasti ja turvallisesti. Monimutkainen automaatio tarvitsee toimiakseen myös ihmistä, kellon ympäri.

Kello 21.55: yövuoro alkaa

Perttu Korhonen vaihtaa ylleen työvaatteet ja tarkistaa, että mukana on kaikki tarvittava, kuten radiopuhelin, mattoveitsi, viiltohanskat ja kuulosuojaimet. Hän avaa oven jättimäiseen halliin ja astuu sisään maailmaan, joka ei pysähdy hetkeksikään.

23.45

Korhonen valvoo kuljetinlinjojen toimintaa. Hänen silmiensä alta kulkee tasaiseen tahtiin sipsipusseja, karkkilaatikoita, kosmetiikkaa, kahvia ja ketsuppia. Hypnoottisen liikkeen lumoihin ei ehdi jäämään, sillä näyttötaululla on vika-ilmoitus; yhden kuljetinlinjan liike on pysähtynyt kaatuneen vissypullon takia. Korhonen kuittaa tehtävän ja huomaa samalla lattialla karkkipussin. Toisinaan pakkauksia putoaa linjalta tai niitä on mennyt rikki kuljetuksen aikana.

”Syötäväksi kelpaavat tuotteet viedään ostettavaksi henkilökunnan myymälään tai lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen”, Korhonen kertoo.

01.55

Yön aikana Korhosen yksikössä on töissä parisataa henkilöä, mutta jättimäisessä hallissa näkyy vain siellä täällä oranssiasuisia työntekijöitä. Pelkästään kuljetinlinjoja on 32 kilometriä monessa eri tasossa. Esihenkilö **Jico Isola** kävelee alueita läpi ja kyselee kuulumisia: ”Kaikki selvää?”

Koneet tuottavat halliin 80 desibelin metelin, joten keskustelut ovat lyhyitä.

02.30

Ruokatauko. Yövuorolaisille on tarjolla uunimakkaraa, kanakastiketta ja punajuuririsottoa. Suurin osa ruokailijoista syö itsekseen katsellen samalla kännykän näyttöä. Korhosen mukaan yövuoroissa olevat haluavat olla enemmän omissa oloissaan kuin päivävuorolaiset.

Korhonen kasaa lautasen täyteen ja tyhjentää sen lähes yhtä nopeasti. Kaloreita kuluu, kun on jatkuvasti liikkeessä. Yön aikana askelmittariin kertyy noin 10 000 askelta, suuri osa portaista.

03.18

Terävä veitsi puhkoo muovia. Kesätöissä oleva sähkötekniikan opiskelija **Nuutti Hämäläinen** kertoo tekevänsä mielellään 12 tunnin yövuoroja, sillä hän haluaa maksimoida tienestit.

Yölisät motivoivat myös Korhosta. Yövuoroissa hän kokee myös saavansa enemmän aikaa perheelleen. Korhonen nukkuu, kun lapset ovat päiväkodissa

ja koulussa. Korhonen nauraa, että 5-vuotias kuopus ottaa kaiken irti isän yövuoroista.

”Poika saa nukkua äidin vieressä.”

04.07

20 metriin kohoavassa säilytystornissa näkyy pakkaus heilahtaneen reunan yli. Se estää automaattisen lavahissin nousemisen, joten Korhonen kiipeää pystysuoria tikkaita korjaamaan tilanteen. Tämän työtehtävän saavat tehdä vain kiipeilykoulutukset ja kuntotestit suorittaneet henkilöt. Kuntotestit pitää läpäistä joka kolmas vuosi. Korhonen kiinnittää turvavaljaat, ja kollega tulee varmistamaan turvallisuuden.

04.55

Autoja saapuu ja lähtee Sipoosta tasaiseen tahtiin. Vuorokauden aikana tavaraa liikkuu noin tuhannen kuljetusauton verran. Logistiikkakeskuksessa tavarointia säilytetään tuotteesta riippuen 1–6 päivää. Automatisoitu tilausjärjestelmä laskee kauppoihin lähtevät tuotteet ja niiden määrät. Kauppojen hyllyt pysyvät tasaisen täysinä, sillä logistiikkakeskus ei pysähdy.

06.00

Työvuoro päättyy. Kotona Korhonen herättää perheen, käy suihkussa ja menee nukkumaan. Iltapäivällä hän hakee pojan päiväkodista ja harjoittelee tämän kanssa pyörällä ajoa. ■

KAUNEUS

Sesongin suosikit meikkipussiin Sokokselta

TULEVAISUUDEN KLASSIKKO

Silottava ja kosteuttava
tehoseerumi palauttaa ihon
kimmoisuuden. Tehoaineina
vegaaninen kollageeni,
pohjoinen puolukkavesi ja
hyaluronihappo.

**Lumene Lumo -kollageeni-
seerumi, 33,50 €**



1



3



2



SOPII
KAIKILLE
IHO-
SÄVYILLE!

4



Kesämuistoja purkissa

Ylläpidä kesäaurion
säteiden sävyjä
kauneustuotteiden avulla.

1. Lähituotettu vartalovoide kesäiholle

Helli ihoasi lähituotetulla kotimaisella luonnonkosmetiikalla. Kevyt ja nopeasti imeytyvä vartalovoide jättää iholle kauniin hehkun sekä kosteuttaa ja hoitaa ihoa. *MuruMuru Bronze Glow -vartalovoide*, 22,90 €

2. Pronssin hehkua kasvoille

Geelimäisessä meikkivoiteessa on ihoa tehokkaasti kosteuttava koostumus. Kanzo-uutetta sisältävä voide jättää iholle raikkaan tunteen ja pronssisen hehkun. *Sensai Bronzing Gel -meikkivoide*, 44,90 €

3. ABREUn täyteläistävä huulikiilto

Portugalin lämpöä hehkuvan huulikiillon sävyn on suunnitellut artistinimellä ABREU tunnettu Anna Abreu, jonka toinen kotimaa Portugali on. Kosteuttava kiilto sisältää kollageenisynteesiä aktivoivia aineosia, jotka tekevät huulista täyteläiset. *ABREU x Gosh Lip Filler -huulikiilto*, sävy Sintra, 24,90 €

4. Kaunis päivetys purkista

Itseruskettavat tipat sekoitetaan päivätai yövoiteeseen. Annostele tippoja sitä enemmän, mitä voimakkaamman sävyn haluat kasvoillesi. Sopii kaikille ihosävyille. *Ida Warg, itseruskettavat tipat*, 18,90 €

5. Kasvojen tehokosteuttaja

Nopeasti imeytyvä, kaikille ihotyypeille sopiva kasvovoide kosteuttaa aurion kuivattamaa ihoa. Lisäksi se tasoittaa ihon pintaa eikä jätä iholle tahmeaa tunnetta. Sisältää suojakertoimen 20. *Shiseido Essential Energy Hydrating -kasvovoide*, 72,50 €

5





Pelottaako hammaslääkäri? Et ole yksin.

Jopa puolet suomalaisista pelkää hammaslääkärissä käyntiä. Eli vaikka kammoaisit hammaslääkärikäyntejä, et todellakaan ole yksin! Onneksi Oralilla tämä on osattu ottaa huomioon, ja pelkopotilaille löytyy ihan oma, asiaan vihkiytynyt hoitohenkilökunta.

Miksi hammaslääkäri pelottaa?

Pelon taustalla voi olla aiemmat kokemukset kivuliaista tai epämiellyttävistä hammashoidoista. Syynä voi olla myös pelko kontrollin menettämisestä tai häpeäntunne, jos hampaat ovat jääneet hoitamatta. Pelko on itseään ruokkiva kierre: mitä pidempään pelko jarruttaa hammaslääkəriin hakeutumista, sitä hankalampaa ajan varaaminen on.

Monesti pelkoon ei ole yhtä selkeää syytä, eikä pelosta puhumiseen syytä tarvitakaan. Oraliin saapuessasi voit luottaa siihen, että jännityksesi tai pelkosi otetaan huomioon, olivatpa pelkosi järkeiltävissä tai ei.

Hammaslääkäripelkoa voi lievittää monin tavoin

Hammaslääkäripelon voittamisessa kaikki alkaa asiakkaan ja hammaslääkärin tai muun hoitohenkilökunnan välisestä hyvästä luottamuksesta. Hammashoitopelosta kertomista ei kannata arastella tai hävetä. Hoitavan henkilön kanssa kannattaa jutella siitä, mikä voisi helpottaa juuri sinun pelkoasi.

Hammaslääkärin rauhallinen työskentely ja toimenpiteiden sanoittaminen lisäävät kontrollin tunnetta hoitotilanteessa. Voit hyvin sopia hammaslääkärin kanssa esimerkiksi käsimerkin tauon paikaksi. Näin sinulla on mahdollisuus hallita tilannetta, ja hoidossa edetään sopivaan tahtiin. Tarvittaessa pelon hoitoon voidaan käyttää apuna myös rauhoittavaa esilääkitystä.

Varaa aika hammaslääkäripelkoon erikoistuneelle hammaslääkärille osoitteesta **oral.fi/pelko** tai numerosta **010 400 3400**.

ORAL



SUKKAMAA

Ilahduta maakuntasukilla



MEREN SYLEILYSSÄ

Satakunnan maakunta sijaitsee länsirannikolla Selkämeren kupeessa. Alue koostuu 16 kunnasta ja sen keskuskaupunki on Pori. Satakunnan luonto tunnetaan rannikkomaisemistaan ja maakunnan halki kulkevasta Kokemäenjoesta. Satakunnan alueella toimivat Satakunnan Osuuskauppa ja Osuuskauppa Keula. Osuuskaupat palvelevat yhteensä 121 liikkeessä ja työllistävät 1 700 henkilöä.

Rannikon syksyiset sävyt

Satakunnan murrettuja sävyjä toistavat sukat enteilevät kesän taittumista syksyksi. Sukkia koristaa siro sinitäinen ja rannikolla luonnonvaraisenakin kasvava oranssimarjainen tyrni.

ohje MINTTU WIKBERG kuvat JOHANNA LEVOMÄKI
kuvausjärjestelyt JENNI VALPIO

Satakunta

Koko: 38 (42)

Langan menekki: Novita

Nalle 80 % villa / 20 %

polyamidi, 100 g = 260 m

(061) pellava 50 (60) g

(264) papaija 30 (40) g

(392) luonto 35 (45) g

(117) virta 5 (5) g

Sukkapuikot 3 mm tai käsi-

alan mukaan

26 s / 32 krs = 10 cm kirjo-

neuletta

Huomioitavaa: Sido 4 s

pidemmät lankajuoksut kiertämällä lankoja keskenään ristiin työn takana. Tee sidonnat eri kohdissa, etteivät ne osu samaan silmukaväliin peräkkäisillä kerroksilla. Sinitiaisen siniset osat kirjotaan valmiiseen työhön silmukoita jäljittelevin pistoin, neulo ne ensin pohjavärillä.

Varsi

Luo sukkapuikoille värillä pellava 54 (58) s ja jaa s:t puikoille: I puikko = 13 (14) s, II puikko = 14 (15) s, III puikko = 13 (14) s, IV puikko = 14 (15) s. Kerroksen vaihtumiskohta on IV ja I puikon välissä.

Neulo kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena: *1 n, 1 o takareunasta*, toista *-*, kunnes työn korkeus on 3 cm.

Aloita kirjoneule suljettuna neuleena A-kaavion 1. kerrokselta:

Koossa 38: Aloita kirjoneule kaavion 3. silmukasta. Neulo kerroksella silmukat 3–56. Neulo kaavion kaikki kerrokset ja tee nypyt kaavioon merkittyihin kohtiin.

Koossa 42: Aloita kirjoneule kaavion 1. silmukasta. Neulo kerroksella silmukat 1–58. Neulo kaavion kaikki kerrokset ja tee nypyt kaavioon merkittyihin kohtiin.

Kantapää

Neulo kantapää värillä papaija. Aloita kantalappu neulomalla I puikon s:t oikein IV puikolle ja lisää samalla 1 s = 28 (30) s. Jätä muut s:t odotamaan. Käännä työ ja neulo vahvennettua neuletta:

1. krs (työn nurja puoli): Nosta 1. s neulomatta (lanka työn nurjalla puolella) ja neulo

Satakunnan sukkien varsiin näyttävyttä tuovat koristeelliseksi nypyiksi neulotut tyrnimarjat.

Kuka saa sukat?

Ehdota Satakunnan sukille saajaa: yhteishyvä.fi/sukkamaa. Malliparin koko on 38.

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 13 (15) kertaa (= 26 (30) krs).

Kantapohjan kavennukset

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

Jatka kavennuksia samalla tavalla, eli sivusilmukat vähenevät joka krs yhdellä ja kantapään keskellä on koko ajan 10 (10) s. Kun sivusilmukat loppuvat, jaa silmukat kahdelle puikolle, 5 + 5 (5 +

5) s, ja neulo ensimmäiset 5 (5) s vahvennettua neuletta. Kerroksen vaihtumiskohta on nyt tässä.

Aloita kirjoneule B-kaavion 1. krs:lta: Poimi vapaalle puikolle kantalapun vasemmasta reunasta 13 (15) s + 1 s kantalapun ja II puikon välistä. Neulo kantalapun 5 (5) s oikein ja poimitut s:t kiertäen eli takareunasta oikein. Neulo II ja III puikon s:t oikein. Poimi kantalapun oikeasta reunasta 14 (16) s + 1 s III puikon ja kantalapun välistä sillä puikolla, jolla on 5 (5) s. HUOM! Tässä poimitaan 1 s enemmän kuin toisella puolella. Neulo poimitut s:t kiertäen oikein ja kantalapun 5 (5) s oikein. Työssä on 66 (72) s.

Kiilakavennukset

Jatka kirjoneuletta B-kaavioista ja tee kiilakavennukset kaavion mukaan 2. kerroksella: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä s:aa oikein yhteen ja tee IV puikon alussa ylivotokavennus. Tee kavennukset joka 2. krs, kunnes työssä on 54 (58) s. Silmukat jakaantuvat puikoille: I puikko = 13 (14) s, II puikko = 14 (15) s, III puikko =

13 (14) s, IV puikko 14 (15) s.

Kun olet neulonut B-kaavion loppuun, jatka kirjoneuletta C-kaaviosta. Koossa 38 toista 9 s:n mallikertaa kerroksen loppuun, koossa 42 C-kaaviossa on kerroksen kaikki silmukat. Toista C-kaavion kerroksia, kunnes pohjan pituus kantapää mukaan lukien on 20 (25) cm tai kunnes pikkuväris peittyi.

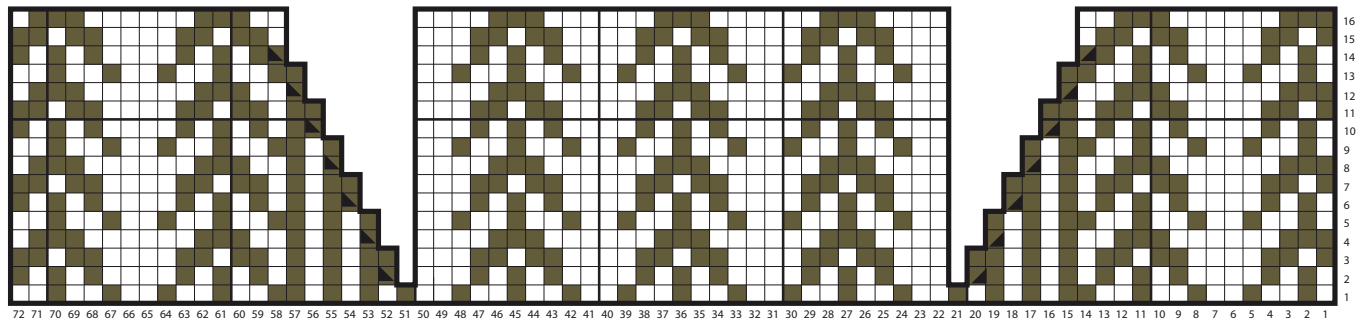
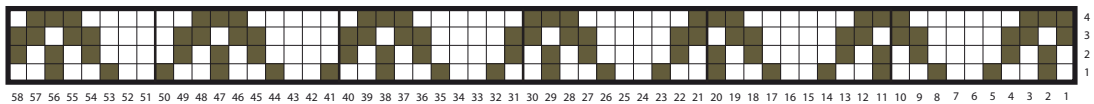
Kärkikavennukset

Neulo kärki loppuun värillä luonto. Aloita kärjen nauhakaavennukset: Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen + 1 o sekä neulo II ja IV puikon alussa 1 o + tee ylivotokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes työssä on jäljellä 30 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 18 s, päätele sukan ylä- ja alapuolen s:t yhteen NP:lta kolmen puikon päättelyllä tai silmukoi ylä- ja alapuoli yhteen.

Viimeistely

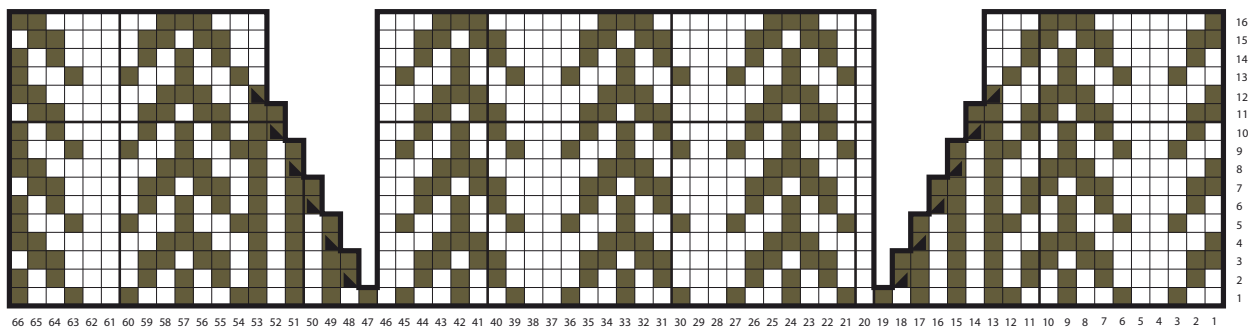
Kirjo sinitiaisen siniset osat ja silmä silmukoita jäljittelevin pistoin A-kaavion mukaan. Höyrytä sukat kevyesti. ■

**KOKO 42
C-KAAVIO**

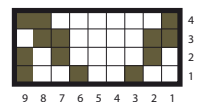


KOKO 42 B-KAAVIO

KOKO 38 B-KAAVIO

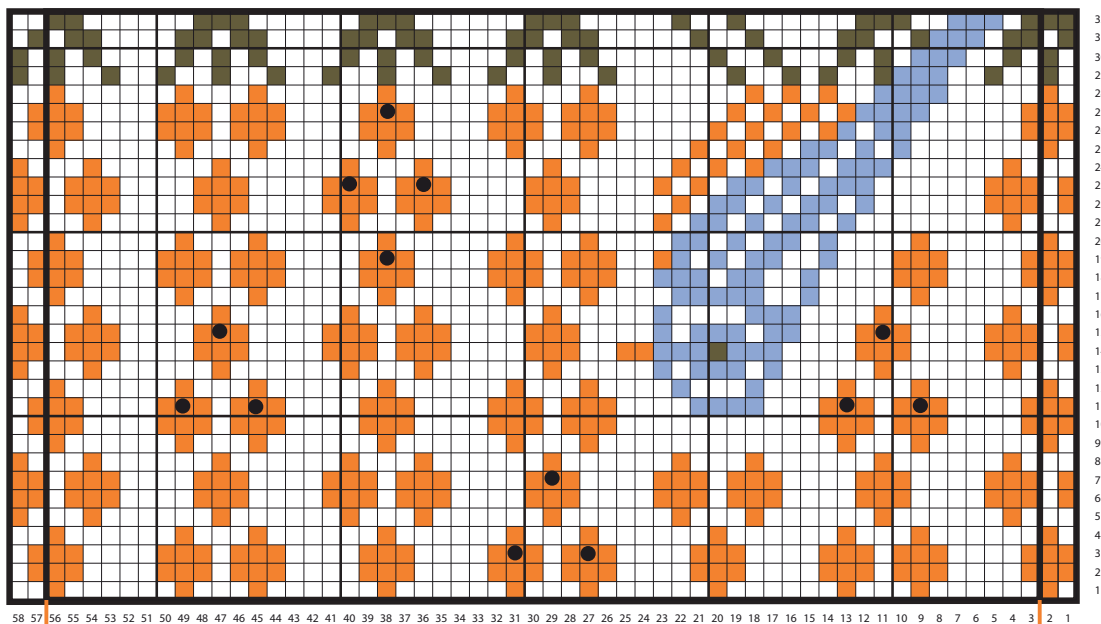


**KOKO 38
C-KAAVIO**



A-KAAVIO

- ▣ = neulo 2 s oikein yhteen
 ▤ = nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 o ja vedä nostettu s neulotun yli
 ● = nyppy:
 1. krs: neulo sama silmukka 3 kertaa:
 1 o etureunasta,
 1 o takareunasta,
 1 o etureunasta, käännä työ.
 2. krs: neulo 1 n, lk, 1 n, lk, 1 n, käännä työ.
 3. krs: neulo 1 o, lk takareunasta o, 1 o, lk takareunasta o, 1 o, käännä työ.
 4. krs: neulo 2 n yhteen, 1 n, 2 n yhteen, käännä työ.
 5. krs: neulo 3 o yhteen.



koko 38 tähän asti

aloita koko 38

VINKKI: Jos kaipaavat leveämpää sukkaa koossa 38, voit neuloa sen suuremman koon silmukoilla, mutta aloita kärkikavennukset, kun pohjan pituus on 20 cm.

JAA KUVA INSTAGRAMISSA #SUKKAMAA
JA MERKITSE KUVAAN @YHTEISHYVA.

LUONTO

Retkeilyä ympäri vuoden



Nuku yö
ulkona -päivää
vietetään 31.8.

Uneton Piippukalliolla

Loppukesän taika piti Ville Levijärven koko yön hereillä Korouoman Piippukalliolla.

"OLIN ENSIMMÄISTÄ KERTAA käymässä Posion Korouomassa, joka on retkeilijöiden suosima rotkolaakso. Kävelin rotkon päästä päähän, ja päätin yöpyä Piippukalliolla.

Sinä yönä luonto näytti parastaan. Aurinko ei laskenut, joten valoa riitti läpi yön. En nähnyt muita ihmisiä. Keräsin mustikoita aamupuuroon, loikoilin riippumatossani, valokuvasin ja ihailin purppuraksi kääntyvää taivasta. Ajantajuni katosi. Yhtäkkiä olikin aamu, enkä ollut nukkunut laisinkaan.

Se ei haitannut, sillä usein kesäisin majoitun mieluummin päivisin ja vaellan öisin, kun ilma on viileämpää. On mystistä liikkua luonnossa yöaikaan."



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

VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

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

Lisää etuja osoitteessa: yhteishyva.fi/edut

MATKALLE

Päivä Tallinnassa & buffet -risteily m/s Finlandialla
S-etu 3 €

Reilusti aikaa Tallinnassa ja illallinen Buffet Eckerössä ruokajuomineen S-Etukortilla yhteishintaan 44 €/hlö (norm. 47 €/hlö).

Lisätiedot ja varaukset: eckeroline.fi. Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö Linen asiakastiliin saadaksesi asiakasomistajahinnan ja Bonuksen matkoista.

Hop On-Hop Off -kiertoajelut Helsingissä -20 %
S-etu 3,40–6,80 €

S-Etukortilla Helsinki Hop On-Hop Off -kiertoajelut -20 %: aikuiset alk. 27,20 € (norm. alk. 34,00 €), lapset 6–15 v. alk. 13,60 € (norm. alk. 17,00 €). Lähdöt päivittäin touko-syyskuussa Helsingin Senaatintorilta. Kiertoajelun kesto ilman pysähdyksiä n.

1,5 t, lippu voimassa 24 t.

Liput ja lisätiedot: www.stromma.com/helsinki, koodi SETU

Helsinki Cardilla rahanarvoisia etuja
S-etu -10 %

S-Etukortilla 24 h/48 h/72 h Helsinki Card -kaupunkikortit -10 % (norm. 46–89 €), myös lasten kortit. Kortti sisältää Helsingin tärkeimmät nähtävyydet ja käyntikohteet.
Liput ja lisätiedot: www.helsinki.fi/card, koodi SETU

Risteilyt Helsingin Kauppatorilta etuhintaan
S-etu 2,60–5,20 €

S-Etukortilla:

- Kesän herkullisimmat 2 tunnin Pizzaristeilyt etuhintaan: aikuiset alk. 37 € (norm. alk. 42 €), lapset 6–15 v. alk. 24 € (norm. alk. 29 €). Mainitse lippua tilatessasi koodi SETU5.
- Stadin rantaristeily Helsingin saaristossa -20 % etuhintaan: aikuiset alk. 20,80 € (norm. alk. 26 €), lapset 6–15 v. alk. 10,40 € (norm. alk. 13 €). Mainitse lippua tilatessasi koodi SETU.
- Kaunis kanavaristeily Helsingin saaristossa -20 % etuhintaan: aikuiset alk. 20,80 € (norm. alk. 26,00 €), lapset 6–15 v. alk. 10,40 € (norm. alk. 13 €). Mainitse lippua tilatessasi koodi SETU.

• Iltaristeily -20 % etuhintaan: aikuiset alk. 20,80 € (norm. alk. 26 €), lapset 6–15 v. alk. 10,40 € (norm. alk. 13 €). Mainitse lippua tilatessasi koodi SETU.

Lähdöt touko-syyskuussa Helsingin Kauppatorilta.
Liput ja lisätiedot: www.stromma.com/helsinki

TEATTERIIN

Arinan asiakasomistajänäytös: Saiturin joulu
S-etu 13 €

S-Etukortilla liput Arinan asiakasomistajänäytökseen Saiturin joulu 16.11. klo 19 Oulun teatterissa etuhintaan 26 € (norm. 39 €) + palvelumaksu.
Liput ja lisätiedot: Oulun teatterin lipunmyynti 0300 472333 (0,51 €/min+pvm), www.lippu.fi, www.oulunteatteri.fi

Fedja-setä, kissa ja koira Lahden kaupunginteatterissa
S-etu 4 €

S-Etukortilla Fedja-setä, kissa ja koira -näytelmän peruslippu 22 €/eläkeläiset ja opiskelijat 16 € (norm. 26/20 €) la 7.9. klo 13 ja pe 20.9. klo 18.
Liput ja lisätiedot: verkko-kauppa 24/7 lahdenkaupunginteatteri.fi / www.lippu.fi, Lahden kaupunginteatteri



Fedja-setä, kissa ja koira

0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm), lippu.fi 0600 900 900 (2 €/min+pvm)

Varkauden Teatteri esittää
S-etu 3 €

S-Etukortilla:

- liput Rajaton rakkaus -musiikkikomediaan 36 € (norm. 39 €) la 21.9. klo 18, la 28.9. klo 18, pe 4.10. klo 19, la 5.10. klo 18, pe 11.10. klo 19 ja la 19.10. klo 18.
 - liput Kaislikossa suhisee -satu-seikkailuun 13 € (norm. 16 €) la 21.9. klo 13 ja la 19.10. klo 13.
- Liput ja lisätiedot:** Teatterin lippumyymälä, puh. 044 3648830, varkaudenteatteri.fi, ticketmaster.fi

Kultainen vasikka Joensuun teatterissa
S-etu 5 €

S-Etukortilla liput Kultainen vasikka -komediaan 25 € (norm. 30 €) ke 9.10. ja pe 11.10. klo 18 ja la 30.11. klo 13. Maks. 2 etulippua/S-Etukortti.
Liput: Joensuun kaupungin asiakaspalvelupiste, carelicum.palvelut@joensuu.fi p. 013 337 5222, Koskikatu 5, Joensuu tai Joensuun Prisman info-piste. Tuntia ennen esityksiä Joensuun kaupunginteatterin ovelipunmyynti, Rantakatu 20.

Meille käy hyvin Joensuun teatterissa
S-etu 5 €

S-Etukortilla liput Meille käy hyvin -esityksiin 21 € (norm. 26 €) pe 30.8. klo 18, la 7.9. klo 17.30, la 16.11. klo 13.30 ja to 5.12. klo 18.30. Maks. 2 etulippua/S-Etukortti.
Liput: Joensuun kaupungin



Kanavaristeilyllä näkee Helsingin kauneimmat rantamaisemat.

asiakaspalvelupiste carelicum.
palvelut@joensuu.fi p. 013 337
5222, Koskikatu 5, Joensuu tai
Joensuun Prisman infopiste.
Tuntia ennen esityksiä Care-
licumin auditorion ovilipun-
myynti, Torikatu 21 C.
Lisätiedot: www.joensuun-
teatteri.fi

Seinäjoen kaupungin- teatteri esittää

S-etu 4 e

S-Etukortilla:

- liput Seili-musikaaliin 45 € (norm. 49 €) la 21.9. klo 18 ja pe 1.11. klo 19.
 - liput Agatha Christien klas-
sikkotrilleriin Eikä yksikään pe-
lastunut 38 € (norm. 42 €) ke
27.11. klo 19 ja la 14.12. klo 13.
- Liput ja lisätiedot:** Seinäjoen
kaupunginteatterin lippumyy-
määlä p. 010 416 2600 (0,0835
€/puhelu + 0,1669 €/min),
www.seinajoenkaupunginte-
atteri.fi, Lippupiste 0600 900
900 (2 €/alk. min + mpm/
pvm), www.lippu.fi, Prisma
Hyllykallio ja muut Lippupis-
teen myyntipisteet.

MUUT

B-luxus-kurssi Auto- koulu Lilliputissa

S-etu 20 €

S-Etukortilla B-luxus-
henkilöautokurssi Autokoulu
Lilliputista hintaan 1579 €
(norm. 1599 €). Hinta ei sisällä
viranomaiskuluja.

Varaukset ja lisätiedot: Auto-
koulu Lilliputti Oy, Siilitie 4,
00800 Helsinki, p. 045 112
1900, info@lilliputti.com

Lippuetu Helsinki International Horse Show'hun

S-etu 20 €

S-Etukortilla Helsinki Horse
Show'n 24.10. Torstain
superfinaalit -näytöksen lippu
29,50 € (norm. 49,50 €).
Etu voimassa 10.-31.8.

Liput: Ticketmaster, puh 0600
10 800 (2 €/min + pvm),
ticketmaster.fi. Lippuetuun
pääset osoitteessa www.
ticketmaster.fi/yhteishyva
Ohjelma ja lisätiedot:
www.helsinkihorseshow.fi



Tapanilan Urheilu-
keskuksessa voi
kokeilla monia lajeja.

Tapanilan Urheilu- keskuksessa puuhaa koko perheelle S-etu 3-75 €

S-Etukortilla:

- Jousiammunta-, veitsenheit-
to- ja ecoaims-ammuntalaji-
kokeilut maanantaisin 3 lajia
yhteensä 35 € (norm. 40 €).
- Seinäkiipeilyn alkeiskurs-
silaisille 15 % kerta-alennus
varustepuotistoksista sekä
hyväksytyn varmistustestin
jälkeen 1 kk kuntosalikortti
veloituksetta.
- Jousiammunnan alkeiskurssi-
laisille ilmainen jatkokurssiker-
ta (norm. 15 €).
- 30 pv:n kuntosalikortti

alennushintaan. Kokopäivä-
kortti 49 € (norm. 59 €) ja
aamupäiväkortti 39 € (norm.
49 €). Avainkortti 3 €. 1 etu/
hlö/vuosi.

- Keilarata arkipäivisin 17 €
(norm. 22 €), arki-iltaisain ja
viikonlopun ei-hohto 23 €
(norm. 27 €) ja pe-la hohto
32 € (norm. 38 €).
 - Kuplafutis-, jousitaistelu-,
jousiammunta- ja kiipeily-
synttäreihin ja polttareihin
tilaissauna ja pyyhevuokra
veloituksetta (norm. 75 €).
- Varaukset ja lisätiedot:**
myyntipalvelu@tapanilan-
urheilu.fi, www.tapanilan-
urheilu.fi, Tapanilan Urheilu-
keskus, Erätie 3, Helsinki



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

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

VASTAA 10.9.2024 MENNESSÄ osoitteessa
yhteishyva.fi/osallistu tai postitse
Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu
henkilökohtaisesti yhteydessä.

SYKSYN DORO MATKAPUHELMET



Doro Watch

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



Doro 8110

Patentoitu EVA-käyttöjärjestelmä
tekee Androidin käytöstä helppoa.
IP54 roiskevesisuojaus puhelin
kestää käyttöä. Doron avunpyyntö-
painike varmistaa, että apu on
aina olottuvilla.
Väri: grafiitti.



Doro 2821

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



Doro 1881

Helppokäyttöinen 4G peruspuhelin
soittamiseen ja viestien lähettämiseen.
Ominaisuuksia mm. taskulamppu,
turvanäppäin sekä säädettävä tekstin
koko. Väri: musta ja punainen.

RISTIKKO

AJOPELI 		SELKÄ-PUOLI		MEGA TÄMÄN HAUN EDESSÄ TEKEE LINNUKSI			RAN-NATON		SIEVIÄ	ERKKO	JUKKA POIKA	RUHR-JOEN VARTTA	NYT OMA	
AINEI-TA									-TYYPPI					-R 
				ELOTON					2	VIE YLI		3		
KORVO	1							VILLISTI VÄN-RIKKI						
										PYSSYT 				
						OLET-TAMIS-TA								
						TUO KÄRSI-MYSTÄ					BEAN			TOLE-RANSSI
						SOITIN-ÄÄNEN MU-KAAN-TULO			YLLYT-TÄMISTÄ HOIKIN			4		
											VICKY		KUOP-PIA	
						YK-SIÖSSÄ JOSKUS AH-TAAT		SAKARA Σ						
						TO-TEAVA	8							
RYHTYVIA		KO-LIKKO	X			VIRTU-AALI-HAHMO	OM-MELLA							NÄKÖ KUULO
								ASTI-OITA		ÄÄN-NELLÄ LENSEÄ				
PA-RIKKA					ANTO-NIO							LOHI-JOKI		KUIN KEKO
VOIMIS-TELI-JALTA			7					SINNE JA TA-KAISIN						
MONI LENKKI-TOSSU					LAI-NALLE						"BÄNDI"			
		KÄÄN-NELLÄ SIVUJA					6	TUHO-VOI-MAINEN						5
					VER-BISI									

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon ratkaisu: MOIKKAUS

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

	SUMUTE
	I OLUT
	KOKOUS
	ALASTI
	K T V
KOVA	VETO LIPEVÄ
AJELLA	AHDE I A
ROSA	ULPUOTELLO
RIAD	RAAISTUNEET
INTO	IHANA JIPPU
E BLOOM	V UJOUS
ONKIA	TIRISTÄ K
P I IPANA	U TIUT
AREENA	EPPU M A
SALI	AHNAIN REAL
TULKATA	LANGALLA
AMOK	TIRANA KIVA
AATAMIT	OTSONIT

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

Vastaa 10.9.2024 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.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.

SUDOKUT

Löydät ratkaisut sudokuihin osoitteesta
yhteishyvä.fi/sudoku.

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

●●● HELPPU

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

●●● KESKITASO

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

●●● VAIKEA

Laatinut: Jyrki Takala



VOITA HELLIVÄ LOMA

OSTA SERLAA JA VOITA LOMA
HOTELLI JÄRVISYDÄMESSÄ.



Fiksu
valinta!

Lisää tietoa kilpailusta: metsagroup.com/fi/serla
Kampanja-aika: toukokuu-elokuu 2024

HYVÄ PÄIVÄ

Vietetään hauskoja merkkipäiviä



26.8.

Kansainvälistä wc-paperipäivää vietetään 26. elokuuta, ja tuote lienee merkkipäivänsä ansainnut. Harva asia nimittäin kismittää yhtä paljon kuin wc-paperirullan hylsy hankalalla hetkellä. Ensimmäinen kaupallinen wc-paperi tuli markkinoille Yhdysvalloissa 1800-luvun puolivälissä. Suomessa sen valmistaminen aloitettiin Metsä Tissuen tehtaalla Mäntässä vuonna 1908.

S-ryhmässä myytiin vuonna 2023 yhteensä 167 miljoonaa yksittäistä rullaa wc-paperia.
Lähde: S-ryhmän myyntidata

