

Tarkkaa taloutta

APUA, APUA!

Joskus raha-asiat ovat niin solmussa, ettei niistä selviä omin neuvoin. Vinkkejä ja tukea saat kuntasi talous- ja velkaneuvojalta, jonka yhteystiedot löytyvät esimerkiksi Kuluttajaviraston nettisivuilta www.kuluttajavirasto.fi.

Säätiöstä saat opastusta talouden hallintaan.

Selvitä, myöntääkö kotikuntasi **sosiaalista luottoa**, jonka kohtuulliseen korkoprosenttiin ei lisätä ylimäärisiä marginaaleja. Kunnan toimeentulotuki on viimeinen oljenkorsi, jos talous ajautuu täyteen kriisiin.



Peeaa. Pulassa. Konkka päällä. Termit on monet mutta keinot vähissä, kun rahat eivät riitä laskujen maksamiseen. Arjen helpottamiseksi on kuitenkin olemassa kelpo konsteja. Laske etukäteen, mihin sinulla on tässä kuussa varaa, neuvottele pulmatilanteessa laskujen lähettäjien kanssa ja palkitse itsesi onnistuneesta taloudenpidosta. Olet sen arvoinen!

Budjetti eli tulojen ja menojen laskeminen on toimivan talouden kivijalka. Tämä esite auttaa sinua arvioimaan, kuinka paljon rahaa tarvitset välttämättömiin kuluihisi. Voit laskea henkilökohtaisen budjettisi täyttämällä sarakkeisiin lukuja omasta elämästäsi. Erilaisia laskureita löydät myös esimerkiksi pankkien nettisivuilta.

Oman kuluttamisen seurantaan riittää myös ruutupaperi, jolle kirjataan nettotulot ja menot päivittäin. Vuokra ja muut kiinteät menot lankeavat maksettaviksi säännöllisesti, muuttuvia menoja kertyy tarpeen ja mielitekojen mukaan. Juuri muuttuvat menot ratkaisevat, kun kulutusta on säädetävä.

Varaudu yllättäviin kuluihin. Silloin arviolasku sähkölaitokselta tai televisioluvan karhukirje eivät muutu elämää suuremmiksi ongelmiksi. Lamput palavat loppuun, kengistä napsahtaa korko – pienetkin yllätykset maksavat. Moni laskee sen varaan, että kuluja kertyy pitkin vuotta tasaisesti liplattaen, mutta totuus on toisenlainen: hyökyaallot iskevät säännöllisen epäsäännöllisesti.

Oman budjetin laatiminen

Kirjaa kaikki tulosi ja menosi ylös parin kuukauden ajalta. Näin saat selville mahdolliset rahareiät ja myös sen, pitäisikö laskelmien mukaan jäädä jotakin säästöön. Viimeisellä sivulla on avuksesi taulukko kulutusmenojen kirjaamiseksi. Voit myös kopioida taulukon mukaan lompakkoon ja kirjata siihen kulut heti maksamisen jälkeen.

ONKO VÄLIÄ?

Elämä perintätoimistojen ja ulosottoviraston ristitulella on ikävää. Älä osta, jos siihen ei ole varaa. Kun tiedät, mitä arjen pakolliset kuviot maksavat, tiedät myös, miten paljon rahaa irtoaa esimerkiksi huvitteluun ja herätehankintoihin. Ota ensin pieniä säästötavoitteita ja mieti myös pitkän tähtäimen suunnitelmia. Voisitko säästää vaikka muutaman kympin kuussa? Sinnittele niin kauan, että saat säästettyä sen mp3-soittimen, kylpyhuoneen kaakelit tai unelmiesi lomamatkan. Nauti säästämisen tuloksesta ja mieti, mihin säästät seuraavaksi.

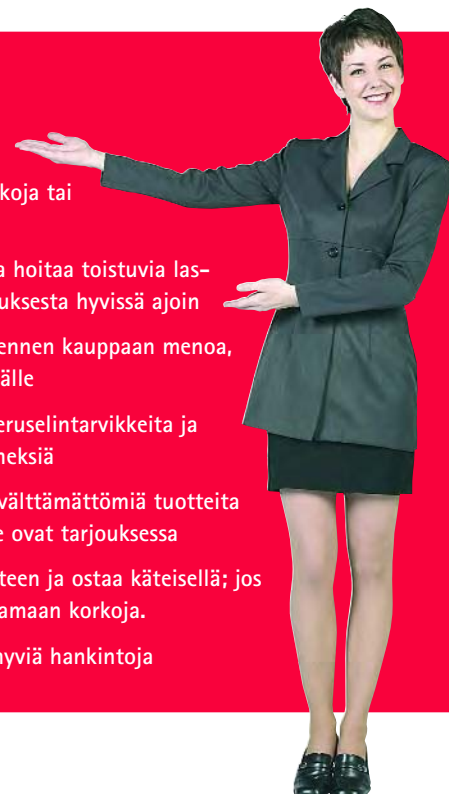


LISÄÄ LIKSAA

Koska viimeksi neuvottelit palkankorotuksesta? Turha nöyryys ei ole valttia työmarkkinoilla. Jos olet istunut kurseilla ja saanut enemmän vastuuta työpaikalla, käy neuvottelemassa pomon kanssa. Liity jäseneksi työttömyyskassaan, joka suojaa tulosi työttömyyden varalta. Tarkista oikeutesi täydennyskoulutuspäiviin ja ilmoittaudu sopiville kursseille. Jos haluat vaihtaa alaa, ota selvää opiskelumahdollisuuksista ja opintotuesta. Joskus on tehtävä useampaa työtä tai pidempää päivää, että laskut saa maksettua. Neuvottele laskuille maksuaikaa, jos eräpäivä on mahdoton.

kulut kuriin:

- kun maksaa laskut ajallaan, ei tarvitse maksaa viivästyskorkoja tai perintäkuluja
- suoraveloitus on helppo tapa hoitaa toistuvia laskuja ja saat ilmoituksen veloituksesta hyvissä ajoin
- jos suunnittelee ostoslistan ennen kauppaan menoa, heräteostokset jäävät vähemmälle
- on usein halvempaa ostaa peruselintarvikkeita ja tehdä ruoka itse kuin ostaa eineksiä
- hintoja kannattaa vertailla; välttämättömiä tuotteita kannattaa ostaa silloin, kun ne ovat tarjouksessa
- on halvempaa säästää etukäteen ja ostaa käteisellä; jos ostaa tililuotolla, joutuu maksamaan korkoja.
- kirpputoreiltakin voi tehdä hyviä hankintoja





sähköstä säästöä

Sähköyhtiöt tarjoavat virtaa erilaisilla hinnoilla. Parhaimmillaan voit säästää vuodessa satoja euroja valitsemalla edullisimman tarjouksen. Hintoja voi vertailla osoitteessa www.sahkonhinta.fi.

Tulot ja pakolliset menot kuukaudessa

Tähän merkitään omat tulot ja pakolliset menot. Jos esimerkiksi sähkölasku tai tv-lupa maksetaan vuoden kuluessa neljässä erässä, voit kirjata taulukkoon yhden kuukauden osuuden eli kolmasosan yhdestä laskusta. Myös muista menoista kannattaa laskea yhden kuukauden osuus. Silloin näet, paljonko joka kuukausi pitäisi laittaa tuloista sivuun, jotta selviät kaikista pakollisista menoista. Vähennä tuloista pakolliset menot, niin näet, kuinka paljon rahaa jää muuhun elämiseen. Viimeisellä sivulla olevaan taulukkoon voit kirjata päivittäisiä menoja, jolloin niiden kertymistä on helppo seurata.

	Omat tuloni €	Esimerkki tuloista €
Palkasta jää käteen		1308
Työttömyyskorvaus		
Asumistuki		
Lapsilisä		
Elatustuki		
Toimeentulotuki		
Muut tulot		
Tulot yhteensä		1308

	Omat menoni €	Esimerkki menoista €
Vuokra ja vesi		453
Sähkö		11
Puhelin ja internet		27
Kotivakuutus		13
Kuukausilippu		45
Tv-lupa		9
Muut pakolliset (lääkkeet, lehdet jne)		11
Velkoihin		270
Muut menot		
Pakolliset menot yht.		839
Säästö lomaa varten		43
Jää ruokaan, vaatteisiin jne.		426

Vertaa mallibudjettiin

Erilainen elämäntilanne, erilaiset kulut. Oheisessa taulukossa kerrotaan viitteellisesti, miten erilaiset taloudet käyttävät rahaa yhden kuukauden aikana.

Kotitalouden menot €/ kk	2 vanhemman talous, nuorin lapsi alle 3 v.	2 vanhemman talous, nuorin lapsi 3–6 v.	Lapseton pariskunta 25–44 v.	1 hengen naistalous alle 45v.	1 hengen miestalous alle 45v.
Elintarvikkeet	438	466	292	141	127
Alkoholijuomat ja tupakka	65	82	84	39	64
Vaatteet ja jalkineet	140	143	110	69	32
Asuminen ja energia	802	914	615	397	405
Kodinkoneet ja -kalusteet	191	210	143	61	54
Terveys	71	77	64	42	15
Liikenne	516	604	482	170	270
Tietoliikenne	109	113	107	71	65
Kulttuuri ja vapaa-aika	277	333	310	134	151
Hotellit, kahvilat ja ravintolat	132	151	209	100	143
Muut tavarat ja palvelut	423	487	336	135	142
Kulutusmenot yhteensä	3164	3580	2752	1359	1468

Mallibudjettien tiedot perustuvat Tilastokeskuksen kulutustutkimukseen (v. 2002), jonka luvut on päivitetty vastaamaan ensin vuoden 2006 tasoa ja vuoden 2008 painoksessa 9/2008 tasoa. Tuloja kuvaavissa luvuissa on käytetty ansiotasoindeksiä ja kulutusta kuvaavissa luvuissa kuluttajahinta-indeksiä. Kulutus-ryhmiin kuuluu paljon erilaisia tavaraita ja palveluita. Tässä muutamia esimerkkejä.

Elintarvikkeet: sisältävät kaupasta kotiin ostetut elintarvikkeet ja alkoholittomat juomat.

Asuminen ja energia: asumiskulut ovat ns. laskennallisia bruttokuluja. Bruttokulut ovat todellisia tai arvioituja vuokratuloja. Omistusasunnon bruttovuokraksi lasketaan vastaavan vuokra-asunnon markkinavuokra. Asuntolainojen lyhennyksiä ei lasketa kuluihin, mutta lainan korot ovat mukana. Bruttovuokraan sisältyvät myös sähkö- ja vesimaksut, vastikkeet ja muut normaalit asumiskulut.

Terveys: terveyskuluihin kuuluvat paitsi terveyspalvelut ja lääkkeet myös vitamiinit ja lisäravinteet sekä esimerkiksi silmälasit ja ehkäisyvälineet.

Tietoliikenne: puhelin- ja internet-kulujen lisäksi ryhmään sisältyvät esimerkiksi postimaksut.

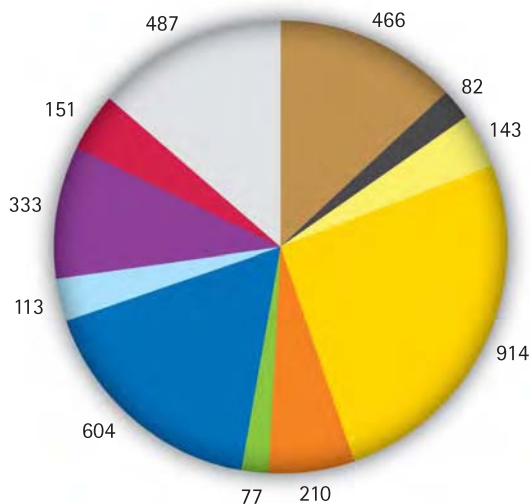
Kulttuuri ja vapaa-aika: Kulttuuripalveluiden lisäksi tähän ryhmään kuuluvat muiden muassa audiovisuaaliset laitteet ja tietokoneet, lelut, pelit ja soittimet. Mukana ovat myös esimerkiksi kasvit ja lehtimaksut.

Muut tavarat ja palvelut: sisältävät lukuisia menoja erilaisista vakuutuksista lastenvaunuihin ja huulipunasta herätyskelloon.



On usein
halvempaa ostaa
peruselintarvikkeita
ja tehdä ruoka itse
kuin ostaa eineksiä.

Kaksi vanhempaa +3–6 v.



- Elintarvikkeet
- Alkoholijuomat ja tupakka
- Vaatteet ja jalkineet
- Asuminen ja energia
- Kodinkoneet ja -kalusteet
- Terveys
- Liikenne
- Tietoliikenne
- Kulttuuri ja vapaa-aika
- Hotellit, kahvilat ja ravintolat
- Muut tavarat ja palvelut

Lapsiperheen arkea ja juhlaa

Kahden vanhemman talous, jossa nuorimman lapsen ikä 3–6 vuotta
Nettotulot keskimäärin 3872 e/kk, kulutus keskimäärin 3581 e/kk

Suomessa on noin 600 000 lapsiperhettä (ka 1,8 lasta), joista monet lyhentävät asuntolainaa ja makselevat opintolainan rippeitä. Tarvitaan lisää tilaa, uusia kalusteita ja ehkä ostetaan se farmariautokin. Kun toinen vanhempi on mahdollisesti kotona ja kasvavat lapset tarvitsevat tavaroita ja palveluita, yhtälö ei ole ihan helppo. Toisaalta vanhemmat ovat usein ehtineet asettua työelämään, ja elämä rullaa muutenkin vakaana.

Lapsiperheet käyttävät paljon julkisia palveluita päivähoidosta terveyskeskuksiin. Kun elämänpiiri keskittyy kotiin, rahaa ei välttämättä kulu ravintoloihin, kahviloihin tai lomamatkailuun.

Lapsikin sen osaa

Vanhemmat pitävät perheessä jöötä niin kauan kuin lapsi on alaikäinen. Kuluttamista saa kuitenkin harjoitella jo pienenä, joskin lapsi tai nuori saa tehdä vain "vähäisiä ja tavanomaisia ostoksia". Taskurahat saa siis käyttää jäätelöön tai t-paitaan. Samalla tulee opeteltua säästämistä. Säästöpossun syöttäminen on motivoivaa puuhaa, kun tähtäimessä on oma haave.

Itse ansaitut suuremmat rahat esimerkiksi kesätöistä saa käyttää kuten haluaa – vanhempien mielestä hölmöstitkin – kunhan ostoksesta ei aiheudu kohtuuttomia seurauksia. Alaikäinen ei saa ottaa esimerkiksi tatuointia ilman vanhempien lupaa.

Vanhemmat voivat myös estää jälkikasvun puhelinlaskujen räjähtämisen sopimalla prepaid-liittymistä, saldorajoista, estoista palvelunumeroihin ja kiinteistä hinnoista. Alle 18-vuotiaat eivät saa ostaa velaksi. Kielto koskee myös nettikauppaa. Jos myyjä rikkoo määräystä, kauppa voidaan purkaa.





Sinkut satsaavat nautintoihin

Alle 45-vuotiaiden sinkkujen talous

Nettotulot naisilla keskimäärin 1218 e/kk, kulutus keskimäärin 1361 e/kk

Nettotulot miehillä keskimäärin 1453 e/kk, kulutus keskimäärin 1468 e/kk

Sinkut antavat välillä palaa vaikka velaksi. Yksin asuvat miehet viihtyvät ravintoloissa ja kahviloissa, ja tupakkaa ja alkoholia kuluu lystin kyyti-poikina. Tupakoijat käyttävät savukkeisiin noin 755 euroa vuodessa.

Samalla summalla saisi marketista jopa puolen vuoden sapuskat.

Naiset käyttävät terveyspalveluita enemmän kuin miehet ja satsaavat ulkonäköön. Rahaa kuluu jalkineisiin ja vaatteisiin, samoin kosmetiikkaan.

Puhtauteen ja kauneudenhoitoon kuluu 43 euroa kuukaudessa. Itsensä hemmottelu on mukavaa, mutta trendikkäitä löytöjä voi tehdä myös kirpputoreilla, ja nuukailukuukausina taloyhtiön lenkkisauna rentouttaa ja kaunistaa. Kirjastosta löytyy vinkkejä, kuinka esimerkiksi merisuolasta ja ruokaöljyistä saa sotkettua kelpo kuorintavoiteita.

VEROT KOHDALLEEN

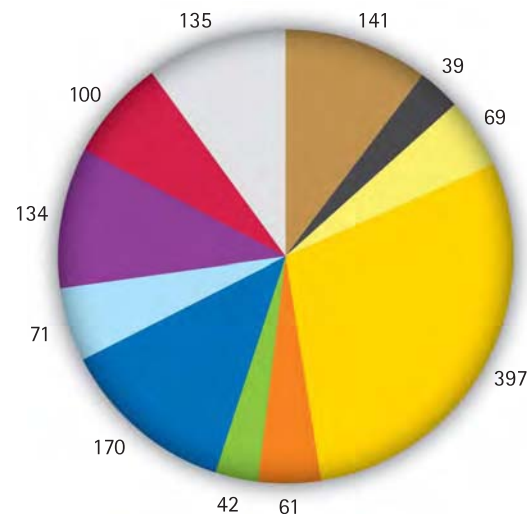
Tarkista, että ennakonpidätysprosenttisi on kohdallaan. Yleensä varoitetaan makuuttamasta euroja verottajan kassassa, mutta toisinkin voi ajatella: korkea veroprocentti on tehokasta pakkosäästämistä, ja veronpalautukset tulevat tarpeeseen jouluostosten aikaan. Veromätkyt puolestaan ovat tuhonneet monta yritystä päästä laskujen herraksi, joten niitä kannattaa välttää viimeiseen asti. Verojen laskemiseen saat apua osoitteesta www.vero.fi.

EI NYT EIKÄ IKINÄ

"Huipputarjouksia juuri sinulle" tulvi postista ja puhelimesta. Jos haluat välttää kiusaukset, täytä postissa lappu, joka kieltää osoitteellisen suoramarkkinoinnin kotiisi. Puhelinmyyntiä suitsii soitto Suomen suoramarkkinointiliiton ylläpitämään palvelunumeroon 0600 13404, johon ilmoitetaan nimi, numero ja osoite. Voit myös ilmoittaa yksittäisille myyjille, että haluat nimesi pois heidän rekistereistään.



Sinkkunainen



- Elintarvikkeet
- Alkoholijuomat ja tupakka
- Vaatteet ja jalkineet
- Asuminen ja energia
- Kodinkoneet ja -kalusteet
- Terveys
- Liikenne
- Tietoliikenne
- Kulttuuri ja vapaa-aika
- Hotellit, kahvilat ja ravintolat
- Muut tavarat ja palvelut

Leffalla hintaa

Isossa elokuvateatterissa on hohtonsa, mutta kotisohvallakin voi viettää lystin leffaillan. Hae elokuva vuokraamosta tai lataa netistä ja osta naposteltavat lähimarketista. Ilmaisen elokuvan voit lainata kirjaston hyllystä.

Teatteri: liput 2x11 e

Vuokravideo: 4 e

Popcornit ja limut: 2x6 e

Popcornit ja limut: 3 e

Karkit: 4 e

Karkit: 3 e

Yhteensä 38 e

Yhteensä 10 e

Kahden kimppa

22–44-vuotiaan lapsettoman pariskunnan talous

Nettotulot keskimäärin 2951 e/kk, kulutus keskimäärin 2752 e/kk



Tuplaliks! Kateellista keljuttaa, kun aikuisten kimpalla näyttää menevän paremmin kuin hyvin. Oikeasti pariskuntien tulot ja menot eroavat suuresti, eivätkä kaikki suinkaan vietä kulutusjuhlaa.

Kun lapsettomien perheiden täytyy nipistää kulutusta, kannattaa laittaa tottumukset syyniin. Miten olisi vaikka päivittäisen vesipullon vaihtaminen kraanaveteen? Säästöä kertyy yli 539 euroa vuodessa. Asumismuotoakin voi miettiä. Kannattaako sinnitellä vuokralla kaupungin kalleimmissa neliöissä vai olisiko järkevää vaihtaa vaikka asumisoikeusasuntoon, kauemmas trendikkäimmistä kulmista?



Leena ja Lasse Lehto

Malliperheemme elää tavallista nuorenparin arkea, jossa opiskelijan budjettia paikataan tilapäisesti lainarahalla.

Nettotulot 1859 e/kk, kulutus 2155 e/kk

Lehdon perhe asuu 58-neliöisessä kerrostaloasunnossa vuokralla. Heillä on kaksi huonetta sekä keittiö. Lasse on 30-vuotias työntekijä ja Leena 28-vuotias opiskelija, joka tekee osa-aika työtä. Molemmilla on keskiasteen koulutus. Heillä on taloudessaan väritelevisio sekä tietokone ilman internet-yhteyttä. Vaatteet peseytyvät omalla pesukoneella, mutta astiat tiskataan käsin. Lehdoilla on käytössään myös auto.

Kotitalouden menot	Euroa/kk	%-osuus
Elintarvikkeet	278	12,92 %
Alkoholijuomat ja tupakka	71	3,30 %
Vaatteet ja jalkineet	76	3,51 %
Asuminen ja energia	501	23,23 %
Kodinkoneet ja -kalusteet	101	4,71 %
Terveys	55	2,55 %
Liikenne	346	16,07 %
Tietoliikenne	104	4,81 %
Kulttuuri ja vapaa-aika	238	11,07 %
Hotellit, kahvilat ja ravintolat	168	7,81 %
Muut tavarat ja palvelut	216	10,02 %
Kulutusmenot yhteensä	2154	100,00 %

Lehdon perheen kulutusmenot ovat käytettävissä olevia tuloja suuremmat, ja he ovat joutuneet tasaamaan kulutustaan lainalla. Leenalla on opintolainaa ja lisäksi tietokoneen ja auton hankintaan jouduttiin ottamaan kulutusluottoa. Koska Leenan opinnot ovat lopuillaan, lainanotto kulutusta tasaamaan on perusteltua. Mikäli sen sijaan Lehtojen tilanne tulojen osalta olisi pysyvä, eikä lisätulojen hankinta olisi mahdollista, jouduttaisiin tarkkailemaan kulutusta ja karsimaan pois kuluja, jotta tulot ja menot saataisiin tasapainoon.

ENNEN LAINAN OTTOA MIETI:

- Onko hankinta välttämätön?
- Voisiko hankintaa lykätä ja säästää tarvittava summa etukäteen?
- Kuinka paljon voit maksaa lainaa kuukaudessa takaisin?

Kokeile pari kuukautta etukäteen, saatko takaisin maksettavan summan säästöön kuukausittain.

mukaan kokoustamaan

Moni lintsaa taloyhtiönsä yhtiökokouksista. Kannattaa kuitenkin vaivautua paikalle, selvittää asioita ja ottaa kantaa, koska kokouksessa tehdään asukkaiden talouteen rankastikin vaikuttavia päätöksiä.

Rakennetaanko taloon parvekkeita? Millä menetelmällä putki-remontti toteutetaan? Miten remontit rahoitetaan?

Peritäänkö ylimääräisiä yhtiövastikkeita tänä vai vasta ensi vuonna? Vastaukset voivat maksaa asukkaalle kymmeniä tuhansia euroja.



asiakas on kuningas

Kilpailuta lainaa tarjoavat pankit ja kiritä vakuutusfirmoja. Päinvastoin kuin mainoksissa annetaan ymmärtää,

lainaraha ei ole koskaan halpaa.

Vähiten kalliita tarjouksia voit metsästää pankkien verkkosivuilla ja neuvottelemalla sitten nokatusten pankkivirkailijoiden kanssa.

Vakuutusten hinta- ja kattavuusvertailuja löytyy osoitteesta

www.fine.fi

(31.12.2008 asti
www.vakuutusneuvonta.fi)

Kun tiedät, mitä olet ostamassa, kierrä eri vakuutusyhtiöiden konttoreissa ja varmista vakuutusten ehdot. Henkilökohtaiset tarjoukset kannattaa pyytää kirjallisina, jolloin niitä on helppo vertailla.



Rutise rahasta

Älä vippaa kavereille, joiden vanhatkin velat ovat maksamatta.

Varmuuden vakuudeksi voit kirjoittaa

velkakirjan, johon

kirjoitetaan velan määrä ja takaisinmaksupäivä sekä velallisen ja velanantajan allekirjoitukset. Paperin avulla voit periä omasi takaisin vaikka käräjäoikeudessa.

Riitaa tuppaa syntymään myös avio- tai avopuolison kanssa, siis pä sopikaa taloudenpidon perusteista jo ennen yhteiselon alkamista.

Avioehtosopimus turvaa avioliittoon tuomasi omaisuuden avioeron ja kuoleman varalta. Jos puoliset ottavat yhteistä lainaa, hankinnan omistusoikeus kannattaa kirjata molempien nimiin.

Meiltähän tämä käy

Kulujen kirjaaminen paljastaa enemmän kuin arvaatkaan.

Hupeneeko matkakassa pullakahvitteluun?

Kannattiko ostaa se vähän liian pieni paita?

Lisää tietoa sivuilla www.kuluttajavirasto.fi.



tänään ei mällätä

Viikko- ja päiväbudjetti on tehokas tapa saada kulutus oikeille uomille. Pidä mukana vain sen verran käteistä rahaa kuin voit juuri nyt käyttää. Kun kukkaro on tyhjä, ostaminen loppuu siihen.

Älä arkaile käyttää pieniäkin keinoja, jos tekee tiukkaa: palauta tyhjät pullot ja tölkit kauppaan ja myy turha roina kirpputorilla. Vaihda kallis kuntosalijäsenyys edullisempaan ja vilkaise aikuisopiston kurssiesitettä tai piipahda kunnan punttisaleilla. Laita lehtien tilauksia jäihin ja lue ne kirjastossa. Puuro-päivä viikossa tekee hyvää kukkarolle ja on myrkkyä vyötärön vararenkaalle.

Mainokset tyrkyttävät hätiin satasten tai kahden pikavippejä, mutta nämä tekstiviestillä tai hiiren klikkauksella tilattavat pikkulainat käyvät kalliiksi.



Kuukausi: _____

pvm	Ruoka kotona, töissä	Matkat työ + muut	Kodin hankinnat ja hoito	Terveys ja puhtaus + vapaa-aika	Vaatetus	Tupakka, alkoholi, ravintolat	Muut menot	Yht.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Yht.								

Peeaa. Pulassa. Konkka päällä. Termit on monet mutta keinot vähissä, kun rahat eivät riitä laskujen maksamiseen. Arjen helpottamiseksi on kuitenkin olemassa kelpo konsteja. Laske etukäteen, mihin sinulla on tässä kuussa varaa, neuvottele pulmatilanteessa laskujen lähettäjien kanssa ja palkitse itsesi onnistuneesta taloudenpidosta. Olet sen arvoinen!

Esite Kuluttajaviraston osoitteessa
www.kuluttajavirasto.fi

Täältä voi tilata lehtistä:

Kuluttajavirasto, aineistotilaukset, puhelin 010 19 4677
tai sähköpostitse: tilaukset@kuluttajavirasto.fi

 **Kuluttaja**
virasto • asiamies

Tekijät:
Työryhmä: Sanna Helesuo, Jorma Pesonen, Pirjo Tomperi
Teksti: Nina Porra
Lähdemateriaali: Kulutustutkimus, Tilastokeskus 2003;
'Kotitalouden voimavarat ja niiden hallinta',
Taloustieteen laitos/kuluttajaekonomia, Helsingin yliopisto 2006
Layout ja taitto: Savumerkki, **Paino:** tt-Urex 12/2008