

Digialbum

s8-15

Kuva: Vyacheslav Kostromin, Vaasa

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ

• REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 49 VECKA

2017

HP 250 G6 Dark Ash Silver

279
norm. 299

BÄRBAR

15.6" HD |
Intel Celeron N3060 1.60 GHz
4 GB RAM | 500 GB
DVD-RW
Intel HD Graphics 400
Windows 10

LEGO CREATOR

24,90

Logitech
UE ROLL 2

79

E-Blue

Cobra Backlit Gaming Set

39
norm. 69

BESTÄLL NU - BETALA OM TVÅ MÅNADER
NU FÅR DU 60 DAGARS BETÄLNINGSTID HELLRE ANSÖKAN OCH RÄNTERRITT

MultiFinans

multitronic

Hövrättsesplanaden 18, 65100 Vasa
Må-Fre 10-18.00 | Lø 11-15.00
+358 6 319 77 00 | multitronic.fi

Huippuvarusteilla
Pieniruokainen diesel!



Volvo S60 D3 Summum 2.0 D Sedan-12
158tkm 1-Omistaja! Webasto, vak.nop.säädin,
xenon, luistonesto, nahkaverhoilu,
kulutus 4,1l/100km! **16990€**

Neliveto Diesel!



Honda CR-V 2.2i-DTEC Nordic 4x4 manuaali -12
239tkm, 1-Omistaja! a/c, abs, luistonesto,
aluvanteet, vetokoukku, vak.nop.
säädin. Hyvin huollettu! **14900€**

Neliveto Diesel!



Honda CR-V 2.2i CTDi Elegance 4x4 man-08
250tkm a/c, abs, webasto, vak.nop.säädin,
astinlaudat vetokoukku, aluvanteet Juuri
katsastettu! Siisti! **8990€**

Huippusiisti! Vähän ajettu löytö!



BMW 320i E90 Sedan 150hv-06
131tkm, täydellinen huoltokirja, abs, a/c, ajotieto-
kone luistonesto, aluvanteet,
6-vaihteinen manuaali **9990€**

5-Ovinen Vahvalla Diesel koneella!



Honda Civic 2.2i-CTDi Sport-08
168tkm a/c, abs, luistonesto, vak.nop.säädin,
ajotietokone, aluvanteet, juuri
katsastettu! Kulutus 4,5l/100km **8990€**

Uusikorinen!



Mazda 2.1.3 Elegance 5-Ovinen-08
116tkm, a/c, abs, kestävä ketjukone! Juuri
katsastettu! Taloudellinen käyttöauto **5990€**

Vähän ajettu farmaari!



Peugeot 207 SW 1.6 Platinum 120hv-08
aj. Vain 81tkm! abs, a/c, ajotietokone, laskatto, su-
muvalot Juuri katsastettu ja huollettu! Ketjukone!
5990€

Pieniruokainen Diesel!



Mazda 3.1.6 Turbo Diesel Elegance 5-Ov-09
154tkm, abs, a/c, aluvanteet, luistonesto
jakohihna vaihdettu! 109 HV turbo! Hieno yksilö. **5990€**

Tilava 7-hengen
monikäyttömalli!



Renault Grand Scenic 1.6 Comfort-06
163tkm, a/c, abs, vak.nop.säädin, luistonesto,
aluvanteet, ajotietokone, sumuvalot ym. Siisti!
3990€

Edullinen käyttöauto!



Nissan Almera 1.5 Visia 5-Ovinen-02
220tkm a/c, abs, ketjukone, uudet kesärenkaat
Juuri katsastettu ja huollettu! Uusi kytkin!
Tarjous 1990€

Palvelemme joka päivä

9.00 - 21.00

Vi betjänar varje dag

Se mera uppgifter om bilarna / Katso Lisää tietoja autoista:

www.nettiauto.com/botniatrade

Nöötöntie 90 Böle - Sepänkylä 65610 Mustasaari - 5 km Vaasasta

HUOM! Soita ja sovi näyttö

**Rainer Nordström
044-3215094**

OBS! Ring om visning

HAMMAS-
PROTEESIT

Erikoishammas-
teknikolta

• uudet kokoproteesit
• otiivistus ja korjaus jopa odottaessa!
• ohammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
• otakuutyo

Soita ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B
LAHIA 477 0744
Kauppatie 5
ALUEEN
HAMMAS MAALAHTI 347 8080
Köppingsvägen

SUPER ALE Tervetuloa Jouluiiseen Tolkkin Kauppahalliin! KYLLÄ ON HALPAA!

Paikallinen, palveluksessa yli 2000m² myymälä ja eri tuotteita 60 000 valikoima!

Joulukoristeita alennettuun hintaan 3kpl. Erikoisia, tyylikkää

Juldekorationer till nedsatt pris, 3st **10€**

Muoviset työkalupakit ja pakkilokerot **-25%**

Verktysbackar i plast samt lådor **-25%**

Kaikki vahakankaat myös Jouluiset uudet mallit!!

Alla vaxdukar, även nya juliga modeller!!! **-25%**

LED valonauha joulukuuseen tehty 120 lediä HIENO

LED ljusbånd till julgranen, 120 ledljus, FIN **14€**

Shiatsu Deluxe sähköinen niskan hierintalaite NYT VAIN!!

Shiatsu Deluxe eldriven maskin för nackmassage **66€**

HUOM HARVOIN TARJOLLA! Laatua, tarpeeksi järeitä!!!

NYT Puusorvit käytetty laadukkaat alkaen 650€

JÄTTIERÄ KÄYTETTYJÄ PUUNTYÖSTÖKONEITA, PUUSEPILLE JA

HARRASTELIJOILLE: Puusorveja, vannesahoja, pyörösafoja, isoja

nauhahiomakoneita, lehtisafoja. Pellintyöstöön: prässi, kantikoneita,

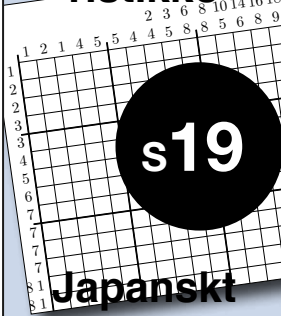
levyleikkureita!!!!!!

JÄTTITAVARATALO TOLKIN KAUPPAHALLI

Tarjoukset voimassa 14.12.2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää



Japanilainen
ristikko



s19

Japaniskt
bildkryss

Perinteiset jouluiset maalaismarkkinat
Seinäjoen Torikeskuksessa
lauantaina 9.12. klo 10-16
Sunnuntaina 10.12. klo 11-16

Sunnuntaina paikalla joulupukki ja muori.
Myyntissä laadukkaita käsitöitä,
leivonnaisia, säilykkeitä jne.
Myyjät levittäytyvät myös
Torikeskuksen edustalle Kauppatorille.

Traditionell julmarknad i
Seinäjoen Torikeskus
lördagen den 9.12. kl 10-16
söndag 10.12. kl 11-16

Jultomten och Tomtemor på plats på söndag.
Till försäljning finns handarbete av hög
kvalitet, bakverk, konserver osv.
Försäljningen breder även ut
sig på torget framför Torikeskus.



Hyvät kaupat keskellä Vaasaa
Bra affärer i centrum av Vasa

**POISTOPÄIVÄT 20%-50%
vuoden 2016 mallit**

Huollot alkaen 39,-
Sisältää: puhdistus, lankojen
säätö, voitelu, koeompelu
voimassa 30.11. asti

Muista lahjakortit! esim 100 € lahjakortti 90,-

HALONEN Tammipiha-Ekgården
045 6566 659
www.halonen.com

**KATSO KALA JA ELÄINVALIKOIMA NETISTÄ!
BEKANTA DIG MED FISK- OCH DJURSORTI-
MENTET PÅ NÄTET!**

WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI

Vaasan Akvaarioliike

HUOM!
UUSI OSOITE
Laivakatu 13
(Minimani)
OBS! NY ADRESS
Skeppsgatan 13
(Minimani)



Anniina Räisäsän lajit ovat capoeira ja pitkänmatkanjuoksu. Nuori nainen kertoo, että lajit täydentävät toisiaan. Huvikseen hän kävelee käsillään.

”Kävelen käsilläni ympäriinsä”

Liikunta on monelle rakas harrastus, joillekin pakkomielle ja taas toisille pakkopullaa. Jyväskyläläiselle varhaiskasvatuksen opiskelijalle Anniina Räisäselle liikunta on elämäntapa.

– Liikunta on tosi olennainen osa ihan kaikkea ja vaikuttaa ihan kaikkeen. Mitä ajattelee mistäkin päivän aikana riippuu pitkälti siitä, onko liikkunut, hän kuvailee.

Räisäsän lajit ovat brasilialainen taistelulaji capoeira sekä pitkänmatkanjuoksu, mutta mukaan on aiemmin mahtunut useita eri lajeja.

– Pienenä olin yleisurheilukoulussa, sitten treenasin pitkään futista. Lukion alussa lopetin sen ja aloitin karaten, sen jälkeen capoeiran. Juoksun aloitettuani puolimaraton oli pitkään ajatuksissa: nyt kun se on juostu, tähtäimessä on maraton.

Capoeirassa Räisästä kiehtoo moni asia. Hän aloitti sen vuonna 2008 ja kertoo, että ensi kerran lajia nähtyään oli heti vaikuttunut.

– Siinä on mukana taistelulajielementti, mutta itämaisiiin lajeihin verrattuna se on vapaa ja leikkimielinen. Capoeirassa saa vapaammin ilmaista itseään. Capoeira ja juoksu tukevat toisiaan tosi hyvin, Räisäsän pohtii.

Käsilläään olohuoneen matolla

Anniina Räisäsän liikkuminen ei rajoitu lenkkipolulle tai treeneihin. Hän kulkee myös omassa kodissaan – tai

vaikka julkisessa tilassa – omalla tavallaan, monesti käsillään kävelen.

– Kävelen käsilläni ympäriinsä, koska se on kivaa. Heti kun näen jonkun avoimen tilan, mietin ensimmäisenä, että voinkohan kävellä täällä käsilläni. Joskus pohdin, että miltähän näyttäisi, jos kotiini asennettaisiin piilokameraita. Saatan kävellä käsilläni tai rapukävelyllä huoneesta toiseen tai jäädä olkkarin karvamatalle käsilläseisontaan. On ihan hauska huomata, miten tutut alkavat suhtautua siihen. Ensin sitä ihmeteltiin, mutta nykyään sanotaan vaan, että ”varothan minun tietokonetta”, hän nauraa.

Pelkkä ulkonäkö ei motivoi

Räisäselle ulkonäön muokkaaminen ei riitä motivaattoriksi liikkumaan. Toimiva keho ja hyvinvoiva ihminen on tärkeämpää.

– Paras palkinto on huomata miten keho toimii hyvin ja kehittyy, vaikka pitkänmatkanjuoksu on välillä todella puisevaa ja lenkki on tehtävä säällä kuin säällä. Toki pitkällä ajalla keuhossa tapahtuu mieluisia muutoksia myös ulkoisesti, mutta se on sivutuote. Minun on vaikea ymmärtää, miten joku jaksaa liikkua, jos lähtökohtainen ajatus on ulkonäkö ja se, että oma keho on jotenkin huono. Omasta kropastaan tykkää automaattisesti enemmän, kun sitä käyttää paljon, Räisäsän kuittaa.

Teksti ja kuva: Katariina Henttonen

JULKONSERT
WASA SÄNGARGILLE
med TOTAL CELLO ENSEMBLE

Stefan Wikman
DIRIGENT

Jimi Järvinen
ORGEL

Lördag 16.12.2017
Trefaldighetskyrkan
kl. 16.00 & 19.00

Biljetter: 29 €
STUDIO TICKET,
KÖRMEDLEMMAR
ELLER VID DÖRREN

Samarbetspartners:

ELO
ESTLANDER & PARTNERS
FENNIA

JOBIO
LEMMINKÄINEN
SOKOS HOTEL ROYAL VAASA

VASABLADET
ÅLANDSBANKEN

Joulumarkkinat Julmarknad



Old Town Square-torilla • Gerbyntie 16, Vaasa
7-8.12 15.00-19.00 • 9.12 13.00 - 16.00

*Bock's ravintola myy lämmintä
siideriä ja makkaraa torilla!*

Bock's restaurang säljer varm cider och korv på torget!

... ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ...

*Paikalla kaikkea ruuasta käsityöhön! Tervetuloa!
På plats allt från mat till hantverk! Välkomna!*

Vuoden joululahja!

Oluttynnyri 5 l

Årets julklapp!

Öltunna 5 l

49,50€!





Seppo Aaltonen

ESITTELYSSÄ PROMEDIN PÄIVÄKIRURGIAN ERIKOISALUE: UROLOGIA

Promedin päiväkirurgian ammattitaitoinen ja osaava henkilökunta takaa asiakkaalle nopean hoitoon pääsyn ja turvallisen hoidon. Nyt esittelemme yhden erikoisalueista, urologian.

Promedin ylilääkäri **Seppo Aaltonen** on Vaasasta kotoisin oleva kirurgian ja urologian erikoislääkäri. Työskenneltään usean vuoden Helsingissä Seppo palasi kotikaupunkiinsa 2010-luvun alussa.

”Erityisosaamistani on eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun leikkaushoito laserilla”, Seppo kertoo. ”Olen ottanut tämän leikkausmenetelmän kollegani Hannu Koistisen kanssa ensimmäisenä käyttöön Suomessa noin kymmenen vuotta sitten. Tällä hetkellä menetelmää käytetään lähes kaikissa suomalaisissa keskus-sairaaloissa, tietenkin myös meillä Vaasassa.”

YKSILÖLLISTÄ JA JOUSTAVAA PALVELUA

Promedissa Seppo pitää vastaanottoa sekä suorittaa yleiskirurgisia ja urologisia toimenpiteitä ja leikkauksia. Vastaanotolla tehdään tarvittavat tutkimukset ja selvitykset ennen mahdollista leikkaushoitoa. Promedissa pystytään hoitamaan koko hoitoketju yksilöllisesti ja joustavasti, ja tietenkin niin suomeksi kuin ruotsiksi.

AJAN TOIMENPITEISIIN SAA AINA

Promedissa työskentelee tällä hetkellä urologina myös **Patrik Ehnström**, joten urologin vastaanottoaikojen saatavuus on hyvällä mallilla. Patrik Ehnström on kotoisin Vaasan Västervikistä ja on työskennellyt jo pitkään Promedissa. Hän opiskeli Oulun yliopistossa ja myös työskenteli Pohjois-Suomessa useita vuosia.

Promedin vastaanotollaan Patrik tutkii potilaita, joilla on urologisia vaivoja tai syöpäepäilyjä. Hän suorittaa Promedissa urologisia ja yleiskirurgisia leikkauksia.

KYSY LISÄÄ PÄIVÄKIRURGIAN PALVELUISTA: Promedi, Himalajankatu 9, 65100 VAASA, 06 357 7700, www.promedi.fi

VI PRESENTERAR ETT AV DAGKIRURGINS SPECIALOMRÅDEN: UROLOGI

Den kunniga och professionella personalen på Promedis dagkirurgiska avdelning garanterar att kunden får snabb och trygg vård. Nu tar vi en närmare titt på ett specialområde, urologi.

Promedis överläkare **Seppo Aaltonen** är kirurg och specialläkare inom urologi och hemma ifrån Vasa. Efter en längre period i Helsingfors återvände han till sin hemstad i början på 2010-talet.

”Min specialkompetens är operationer av godartad prostataförstoring med laser”, berättar Seppo. ”Jag har tagit denna operationsmetod i användning som den första i Finland tillsammans med min kollega Hannu Koistinen för ungefär tio år sedan. I dagsläget används metoden på så gott som alla centralsjukhus i Finland, självfallet också i Vasa”.

INDIVIDUELL OCH FLEXIBEL SERVICE

På Promedi har Seppo mottagning och utför allmänkirurgiska och urologiska åtgärder och operationer. På mottagningen görs behövliga undersökningar och utredningar innan eventuell operation. På promedi kan hela vårdkedjan skötas individuellt och flexibelt, naturligtvis både på finska och svenska.

DU FÅR ALLTID EN TID

Som urolog på Promedi jobbar också Patrik Ehnström, vilket innebär att det alltid finns tider till en urolog. Patrik Ehnström är hemma ifrån Västervik i Vasa och har varit verksam redan länge på Promedi. Han studerade ursprungligen på universitetet i Uleåborg och jobbade många år i norra Finland.

På mottagningen undersöker Patrik patienter som har urologiska besvär eller misstänkt cancer. Han utför urologiska och allmänkirurgiska ingrepp på Promedi.



Patrik Ehnström

FRÅGA MER OM DEN DAGKIRURGISKA ENHETENS TJÄNSTER:
Promedi, Himalajagatan 9, 65100 VASA, 06 357 7700, www.promedi.fi

KÄNNYKÄN PELILASKU

ARJESSA Iso lasku lapsen kännykkäpelaamisesta voi tulla ikävänä yllätyksenä vanhemmille. Lapsi on kuluttajana kuitenkin erikoisasemassa, ja hyvityksen hakeminen on mahdollista.

Lain mukaan alaikäinen voi tehdä vain tavanomaisia tai merkitykseltään vähäisiä ostoksia ilman vanhemman suostumusta. Tällaisia ovat taskurahoilla hankitut, kohtuullisen hintaiset samanikäisten yleisesti ostamat tuotteet.

Kilpailu- ja kuluttajaviraston lakimies **Serina Kavonius** kertoo, että tavanomaisen ostoksen määrittäminen on tulkinnanvaraista.

– Jos puhutaan normaalista kivijalkaliikkeestä, niin esimerkiksi karkkipussi tai kohtuullisen hintainen vaate on lapselle tavanomainen ja merkitykseltään vähäinen ostos, kertoo Kavonius.

Vanhemmalla on oikeus vaatia kaupan purkamista, jos alaikäinen on ostanut jotakin ilman vanhemman lupaa.

Nykyään yleinen yllätyslasku tulee mobiilipalveluista.

Monet niin sanotuista free to play -peleistä tarjoavat pelatessa mahdollisuuksia nopeampaan etenemiseen rahan avulla.

Näin tekee esimerkiksi Clash of Clans ja Pokémon go. Kilpailu- ja kuluttajavirasto on selvittänyt viimeisen puolentoista vuoden aikana yhteensä 500 erilaista alaikäisiä koskevaa tapausta.

Tapausten tyyppien perusteella näistä noin 150–200 liittyy mobiilipalveluissa tehtyihin ostoihin tai muihin vastaavan tyyppisiin tapauksiin.

Kuluttajariitalautakunta antoi vastikään ratkaisun koskien lapsien tekemiä mobiilipeliostoksia.

– Tapauksessa 6- ja 7-vuotiaat lapset olivat ostaneet äitinsä puhelimella lisäosia peliin sovelluskaupassa. Ostokset tulivat täytenä yllätyksenä vanhemmille, kertoo Kavonius.

Lapset olivat tehneet pelissä 1–11 euron suuruisia yksittäisostoja, joiden yhteissummaksi tuli 108 euroa.

Kuluttajariitalautakunta katsoi, että oston yhteissumma ei ollut tavanomainen sen ikäisille eikä ostoihin ollut lupaa, ja asia ratkaistiin vanhempien hyväksi.

Lasten tekemät sopimukset eivät ole sitovia ilman vanhempien suostumusta. Koska ostot oltiin tehty matkapuhelinlaskulle, lautakunta suositti, että operaattori hyvittäisi summan.

– Lain mukaan puhelinoperaattorilla ja palveluntarjoajalla on yhteisvastuu ongelmatilanteissa, selittää Kavonius.

Vastaavassa tapauksessa viime vuonna alaikäinen oli tehnyt Playstation-pelikonsolin verkkokaupassa ostoksia lähes 500 eurolla lyhyen aikavälin sisällä.

Vanhemman luottokorttitiedot oli tallennettuna 8-vuotiaan pojan Playstation-tilille.

Tässäkin tapauksessa lautakunta katsoi, että ostoksiin ei ollut vanhemman lupaa, joten ostokset eivät olleet osapuolia sitovia. Niinpä lautakunnan yksimielisen päätöksen mukaan Playstationin emoyritys Sony velvoitettiin palauttamaan rahat.

Teksti: Salla Varpula

Kuva: Arkisto/Johanna Erjonsalo



voi yllättää vanhemmat



”Alaikäiseen ei saisi kohdistua tällaista markkinointia”

Mikäli vanhempi yrittää hakea hyvitystä lapsen tekemästä ostosta, hyvityksen määrän arviointiin vaikuttaa myös ostoon johtanut tilanne.

Jos lapsia on houkuteltu tekemään ostoksia tai kehoitettu ostamaan tuotteita erityisesti lapset tavoittavilla verkkosivuilla tai lapsia kiinnostavissa peleissä, tilanne voi olla lain puitteissa sopimaton.

Alaikäisille suunnattua markkinointia pidetään kuluttajansuojalain mukaan hyvän tavan vastaisena.

– Alaikäiseen ei saisi kohdistua tällaista markkinointia, toteaa lakimies Serina Kavonius mobiilipelien tavasta houkutellessa lapsia ostamaan lisäominaisuuksia.

Monessa tapauksessa, jossa lapsen mobiilipelaamisesta on kertynyt mojova lasku, pienistä yksittäisostoksista on muodostunut iso puro.

Lapsen on hankalaa hahmottaa muutamien eurojen kertaostoksista muodostuvaa yhteissummaa.

Lapsi saattaa innostua pelistä nopeasti ja käyttää huomaamattaan paljonkin rahaa peliin.

– Pelitilanteessa lapsi ei välttämättä edes tajua ostavansa jotakin oikealla rahalla. Peleissä käytetään oikean rahan lisäksi usein myös pelirahaa. Monissa mobiilipeleissä on esimerkiksi krediittejä, joita ansaitaan pelaamalla, kertoo Kavonius.

Kuluttaja- ja kilpailuviraston sivuilla linjataan, että vanhemmalla on lastensa kasvattajana oikeus päättää perheen hankinnoista ja tällä tulee olla mahdollisuus kontrolloida lapsensa rahankäyttöä myös verkossa.

Jos mainoksessa osoitetaan lapselle suora osto-kehoitus, kuten ”osta”, ”kokeile” tai ”saat”, mainos rikkoo vanhemman kasvatusoikeutta.

KKV:n mukaan lapsi ymmärtää mainonnan myyntitarkoituksen vasta noin 8-vuotiaana. Ymmärtäminen hämärtyy entisestään, jos mainos on pelillisessä muodossa tai muuten peiteltyä.

Euroopan komissio teetti viime vuonna tutkimuksen markkinoinnista mobiilipeleissä.

Tutkituista sovelluskauppojen mobiilipelistä suurin osa aktiivisesti kehotti pelaajaa käyttämään rahaa pelin parantamiseksi.

Tutkitusta 12:sta pelistä yhdeksän tarjosi ostomahdollisuuksia pelin sisällä. Tutkimuksen mukaan osto-kehoituksilla oli suuri merkitys lasten ostokäyttäytymiseen.

Tutkimuksessa oli kaksi ryhmää. Toisella ryhmällä puhelimissa pystyi tekemään ostoksia vapaasti, kun taas toisella puhelin huomautti lasta siitä, että tämä on käyttämässä rahaa. Ilman kontrollikysymystä lapset ostivat lisäominaisuuksia herkemmin.

FAKTA: Vältä yllätyslasku

Puhu lapsen kanssa pelien maksullisista ominaisuuksista.

Sovelluskauppa tallentaa usein luottokorttitiedot oston yhteydessä.

Maksullisten palveluiden käytön voi estää puhelimen asetuksissa.

Operaattoreilta voi tilata puhelimeen palvelueston. Sovelluskauppaan voi laittaa salasanalukituksen, jolloin laite kysyy salasanaa aina ennen ostoa.

Ole ongelmatapauksissa yhteydessä ensin veloitukset tehneeseen yritykseen. Kerro, että laskun on tehnyt alaikäinen ilman lupaa.

Jos ongelma ei ratkea, ole yhteydessä luottokorttiyhtiöön tai operaattoriin. Jos asia ei vielä kukaan etene, kuluttajaneuvonta voi auttaa.

digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi

Vi publicerar varenda vecka våra läsaes bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn och ort.



Boris Berts, Vasa



Stina Martikainen. "Mässkär, 30.11"



Matti Hietala, Vaasa. "Joulukuu alkoi, aurinko pilkahteli pilvien raosta kirkastaen saaren punamarjaiset pihlajat, Lohtaja 1.12.2017".



Christian Nylund, Vasa. "Hög tid att ta upp båtarna ur sjön 15.11"



Vyacheslav Kostromin, Vaasa



Vyacheslav Kostromin, Vaasa



Paula Viitanen, Teuva "Ahaa, täälläkin on avattu uusi ruoka paikka!"



Paula Viitanen, Teuva



Anna-Lena Ronkanen, Vikby



Esa Rönkä, Vaasa. "Valmiina lähtöön"

*Risto Peitsaro*

Risto Peitsaro, Vaasa. "Henkilöjuna Vaskiluotoon lähtee raiteelta yksi!"



Heikki Palonen "Joulunavaus Mikkelissä"



Jorma Ahvenlampi, Härmä. "Lappajärvi Isoniemen venesatama Alajärvi"

Vitamiineja voi napsia, mutta ei ruuasta tinkimällä

HYVINVOINTI Asiantuntijat vastaavat lukijoiden kysymyksiin.

Onko vitamiineja tarpeen ottaa, ja jos, miksi ja mitä?

Vitamiinit ovat joukko elimistölle välttämättömiä yhdisteitä, joita elimistö ei pysty itse valmistamaan. Ne tai niiden esiasteet on siis saatava ruuasta. Vitamiinien pitkään jatkunut puute aiheuttaa kullekin vitamiinipuutokselle tyypillisiä sairauksia.

Vitamiinien riittävä saanti voi edistää terveyttä monella tavalla, mutta liian suurista määristä voi olla jopa haittaa. Vitamiineja saa riittävästi terveellisestä ja monipuolisesta ruoasta.

Suosittelava määrä kattaa lähes koko väestön tarpeen, mutta yksilöllisiä eroja on.

D-vitamiini on suositeltavaa käyttää valmisteena, jos sitä ei saa riittävästi ruoasta. D-vitamiinilisää suositellaan joka tapauksessa alle 18-vuotiaille lapsille, raskaana oleville ja imettäville naisille sekä 75 vuotta täyttäneille.

Vegaanien ja mahdollisesti ikääntyneiden on hyvä täydentää ruokavaliotaan B12-vitamiinilla.

Raskautta suunnittelevien naisten on syytä turvata riittävä folaattitaso foolihappolisällä.

B-vitamiinien saanti saattaa jäädä vähäiseksi, jos syö liian vähän tai erittäin yksipuolisesti tai käyttää runsaasti alkoholia.

Vitamiinivalmisteet eivät koskaan korvaa yksipuolista ja epäterveellistä ruokavaliota.

Kysymykseen vastasi Tuija Pusa, Sydänliiton ja Yksi elämän ravitsemusasiantuntija.

Kuva makkarosta: Johanna Erjonsalo

Kuva tableteista: ESM arkisto



IN BRIEF

- A Northwestern University team discovered that members of a small Indiana Amish community that carried a copy of a genetic mutation lived 10 percent longer, as well as lower incidence of diabetes and cardiovascular disease.



IN BRIEF

- The charity GiveDirectly has begun the world's largest Universal Basic Income experiment in Kenya. Around 6,000 people will be receiving an unconditional payment for the next twelve years.



IN BRIEF

- When it was first described in the 1920s by physicist Irvin Langmuir, plasma was said to be one of the fundamental states of matter, though not one that exists freely on Earth under normal circumstances. Plasma is made up of charged particles, ions and electrons, and does occur naturally as lightning; an occurrence that can be contained in man-made objects like florescent light bulbs and plasma-cutting torches.



BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

Lähde: Wikipedia

Bock's Talviolut/ Vinteröl 4,5%

Pantu tummista ja savustetuista maltaista.
Suklainen aromi, paahdetun
kaakaopavun aromi ja hiukan savuinen,
vahva katkeroaromi.

Bryggd på mörka och rökta maltsorter.
Aromer av choklad, rostade kakaoböner
och med en stark beska.



49⁵⁰

Bock's kyläkaupassa
Bock's byabutik



You need to know!

Maailman lukuja

Koululaiset ympäri maailmaa viettävät hyvin erilaisia tuntimääriä luokassa istuen. OECD kartoitti jäsenmaidensa eroja ja kertoo tuoreessa raportissaan, että...

...Latviassa oppilaat kuluttavat vähiten koulun penkkiä, kun pakollisia oppitunteja ala- ja yläasteella kertyy yhteensä per oppilas keskimäärin vain

5976

suomenkuvalehti.fi

destination Vaasa



Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

MATTI VISANTI – KUVITTAJA JA ARKKITEHTI

13.10.2017–4.2.2018

Näyttely esittelee pohjalaisen arkkitehdin, taiteilijan ja kuvittajan monipuolista tuotantoa.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 10–16

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

KALLE HAMM & DZAMIL KAMANGER: MAAN ÄÄRIIN

23.9.2017–21.1.2018

Näyttely on eräänlainen matkakertomus ihmisten ja kasvien selviytymistarinoista, ja käsittelee sitä miksi joku jättää oman koti-seutunsa ja sekä mitä hän kohtaa matkallaan uuteen paikkaan.

Kuntsin modernin taiteen museossa on ilmaispäivä **sunnuntaina 10.12.** YK:n Kansainvälisenä ihmisoikeuksien päivänä. Taide-
vartit suomeksi klo 14 ja ruotsiksi klo 13.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 11–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Sisäsatama, Vaasa

POHJANMAAN MUSEO

JÄÄKÄRIT 6.10.2017–27.5.2018

Näyttely esittelee jääkäriliikkeen ja jääkäreiden historiaa sekä vuosien 1917–1918 tapahtumia Vaasan ja Pohjanmaan näkökulmasta.

Yleisöopastus sunnuntaina 10.12 suomeksi klo 14 ja ruotsiksi klo 13. Opastus sisältyy museon sisäänpääsymaksuun.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

MINUN VAASANI, MINUN MUSEONI

28.10.2017–14.1.2018

Yhteisöllinen museoprojekti, joka toteutetaan yhdessä nuorisoryhmien kanssa.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 11–17

Ilmainen sisäänpääsy.

Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1 D

Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

JANI JÄRVINEN - MAALAUKSIA JA PIIRUSTUKSIA

9.-31.12.2017

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

Taidelainaamo.

Avoimna ke-pe klo 13-18 ja la-su 12-15

Vapaa pääsy

ATELJE TORNI

Avoimna ti-to 12-18 la-su 12-16. Pitkäkatu

66 Vaasa. Vapaa sisäänpääsy.

BOCK'S CORNER BREWERY

Gerbyntie 18

Avoimna to. klo 15-18, Gerbyntie 18

BOCK'S CORNER BREWERY, LATO

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

MATTI VISANTI – ILLUSTRATÖR OCH ARKITEKT

13.10.2017–4.2.2018

På utställningen visas den österbottniske arkitektens, konstnärens och illustratörens mångsidiga produktion.

Öppet: tisdag–söndag 10–16

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Hovrättsplanaden 4, Vasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

KALLE HAMM & DZAMIL KAMANGER: VID VÄRLDENS ÄNDE 23.9.2017–21.1.2018

Utställningen är ett slags reseskildring som består av överlevnadsberättelser om växter och människor, och tar upp varför vissa lämnar sin egen hembygd och vad som möter dem på resan till en ny plats.

Vid Kuntsis museum för modern konst ordnas en gratisdag **söndag 10.12** på FN-dagen för mänskliga rättigheter. Konstkvart på finska kl. 14 och på svenska kl. 13.

Guidningen ingår i museets inträdesavgift.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Inre hamnen, Vasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

JÄGARN 6.10.2017–27.5.2018

Utställningen presenterar jägarrörelsens och jägarnas historia samt händelserna åren 1917–1918 ur Vasas och Österbottens perspektiv.

Vasa stad erbjuder gratis inträde till utställningen Jägarna i Österbottens museum under **självständighetsdagsveckan 5-10.12.**

Österbottens museum är öppet tisdag till söndag kl. 10–17.

Museigatan 3, Vasa

VASA KONSTHALL

MITT VASA, MITT MUSEUM 28.10.2017–14.1.2018

Kollektivt museiprojekt, som genomförs tillsammans med ungdomsgrupper.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Gratis inträde, Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D, Ingång från Rådhusgatans sida.

BLACK WALL GALLERY

JANI JÄRVINEN - MÅLNINGAR OCH TECKNINGAR

9.-31.12.2017

Konstutlåning

Korsholmsplanaden 6, Vaasa

Öppet ons-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15

Fritt inträde

ATELJE TORNI

Öpp. ti-to 12-18 lö-sö 12-16. Storalånggatan 66 Vasa. Fritt inträde.

BOCK'S CORNER BREWERY

Gerbyvägen 18

BOCK'S CORNER BREWERY, LADAN

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137
mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,
Hans Hästbacka,

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonns i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynä / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi





Punajuuri on urheilijoiden ja nautiskelijoiden superjuures

RUOKA Punaisen väriaineen uskotaan edelleen vaikuttavan mielialaa kohentavasti ja punajuuren tryptofaanin antavan hyvää oloa.

Punajuurta syödään keskimäärin alle kilo vuodessa per suomalainen, mutta sen suosion arvellaan olevan kasvussa.

Punajuuri on noussut monien ravintoloiden valikoimiin näyttävänä ja arvostettuna raaka-aineena. Lisäksi esimerkiksi urheilijat ovat innostuneet makeasta ja mehukkaasta voimajuureksesta.

Urheilijoille punajuuren myönteiset vaikutukset tulevat nitraatista, joka muuttuu elimistössä nitriitiksi ja edelleen typpioksidiksi. Se auttaa lisäämään veren virtausta lihaksiin ja aivoihin parantaen kestävyyttä ja nopeutta kestävyysurheilussa.

Parhaimmillaan punajuuri auttaa jopa laskemaan verenpainetta ja vähentää riskiä sairastua sydänsairauksiin.

Sporttikansa vaikuttaisi nauttivan punajuurensa yleisimmin mehuna, jota urheilupiireissä suositellaan

säännöllisesti juotavan desin verran päivässä.

Nautiskelijoillekin punajuurella on paljon annettavaa: sen sanotaan lisäävän mielihyvää suklaan ja punaviinin tavoin, sekä parantavan keskittymistä ja unenlaatua.

Entisaikoina punajuurella lääkittiin monenlaisia vaivoja, kuten hammas- ja päänsärkyä, flunssaa, ihottumia ja hermostohäiriöitä. Näin mittavia terveysvaikutuksia ei punajuurelta enää odoteta, mutta terveellistä syötävää se on silti.

Punajuuressa on betaiinia, joka edistää maksan kykyä puhdistaa kehoa. Se sisältää myös folaattia, joka puolestaan edesauttaa punasolujen uusiutumista ja vauhdittaa aineenvaihduntaa.

Kivennäisaineita ja vitamiineja punajuuressa on monipuolisesti. Se sisältää runsaasti kaliumia, kalsiumia, magnesiumia, natriumia, kuparia, rautaa ja sinkkiä, sekä kiitettävästi A-, E-, C- ja B-ryhmän vitamiineja.

Kotikeittiön tarjoiluja suunnitellessa kannattaa muistaa punajuuren monipuolisuus.

Punajuuri on paljon muutakin kuin etikkasäilyke, vaikka hapokkuus siihen hyvin sopiikin. Sen makeus ja mehukkuus sopivat moniin ruokiin, leivontaa unohtamatta.

Helpoin tapa on paahtaa punajuuret uunissa: lohkojen päälle oliiviöljyä, suolaa ja mustapippuria. Runsautta saa lisäämällä mukaan vuohenjuustoa, sinihomejuusto tai fetajuustoa, sekä timjamin oksia. Ne kaikki ovat punajuurelle sopivia kumppaneita, kuten myös omena ja sitruuna.

Sotkua punajuuresta tulee väistämättä aina, mutta sen määrää voi vähentää keittämällä kasvikset kokonaisina.

Keitetystä punajuuresta kuori irtoaa hyvin helposti. Kun sitä käsittelee käsiin, ei sotkua tule paljon. Väriaineen saa pois vedellä huuhtelemalla.

Vaihtoehtoisesti punajuuren voi vaihtaa keltajuureen.

Teksti: Crista Lassfolk-Feodoroff

kuva: Kotimaiset kasvikset/Teppo Johansson

Evira: Punajuuri kannattaa kypsentää kunnolla

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira suosittelee punajuurta käytettäväksi ainoastaan kunnolla kypsennettynä.

Raakana tarjottu punajuuriraaste on aiheuttanut useita ruokamyrkytys epidemioita viimeisen kymmenen vuoden aikana. Epidemiat ovat olleet pääosin yksittäisiä.

Vuonna 2010 epidemioissa sairastui yli 100 henkilöä. Kaikissa tapauksissa kotimainen punajuuri oli tarjottu raakaraasteena henkilöstöravintoloissa, päiväkodeissa tai kouluissa.

Epidemioissa sairastuneiden yleisimmät oireet olivat pahoinvointi ja vatsakivut. Lisäksi raportoitiin päänsärkyä, väsymystä ja oksentelua.

Punajuuri lasketaan niin kutsutuksi nitraatinkerääjäkasvikseksi, joten sitä ei suositella alle 1-vuotiaille lapsille.

Punajuuren lisäksi nitraatinkerääjäkasviksia ovat pinaatti, erilaiset lehtisalaatit (mukaan lukien kiinankaali ja rucola), tuoreet yrtit, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut ja juuresmehut.

Pienellä osalla alle kouluikäisistä lapsista nitraatille määritetty hyväksyttävä päivittäissaanti voi satunnaisesti ylittyä. Kasvisten ravitsemuksellisen hyödyn katsotaan kuitenkin ylittävän nitraatista mahdollisesti aiheutuvat haitat.

Lähde: Evira



Palsternakkaa keittoon, lohipiirakkaan tai juhlavaan terriiniin

RUOKA Testaa viikon reseptit.

Palsternakkakeitto sienillä

- 4 isoa palsternakkaa
- 4 perunaa (soseutuvaa lajiketta)
- 1 iso sipuli
- 1 rkl öljyä
- mustapippuria rouhittuna
- 1 l kana- tai kasvislientä
- 2 tl omenaviinietikkaa
- 1 dl kermaa

Lisäksi:

- 1 dl auringonkukansiemeniä
- 1 rkl margariinia
- 100 g siitakesieniä
- tuoretta kirveliä

Kuori ja leikkaa palsternakat ja perunat lohkoiksi.

Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli. Lisää juureslohkot. Kuumenna niitä hetki öljyssä ja mausta mustapippurilla. Lisää neste. Kypsennä juurekset pehmeiksi kiehuvaassa liemessä.

Soseuta keitto sauvasekoittimella. Tarkista maku ja lisää raikasteeksi tilkka omenaviinietikkaa. Pehmennä keiton makua halutessasi tilkalla kermaa tai nokareella tuorejuustoa.

Halkaise siitakesienet.

Kuumenna kuiva, pinnoitettu paistinpannu ja paahda auringonkukansiemenet. Siirrä siemenet sivuun. Kuumenna pannulla tilkka rasvaa ja paista sienet.

Annostele paahdetut siemenet ja paistetut sienet keittoannosten päälle. Lisää koristeeksi kirvelinoksia.

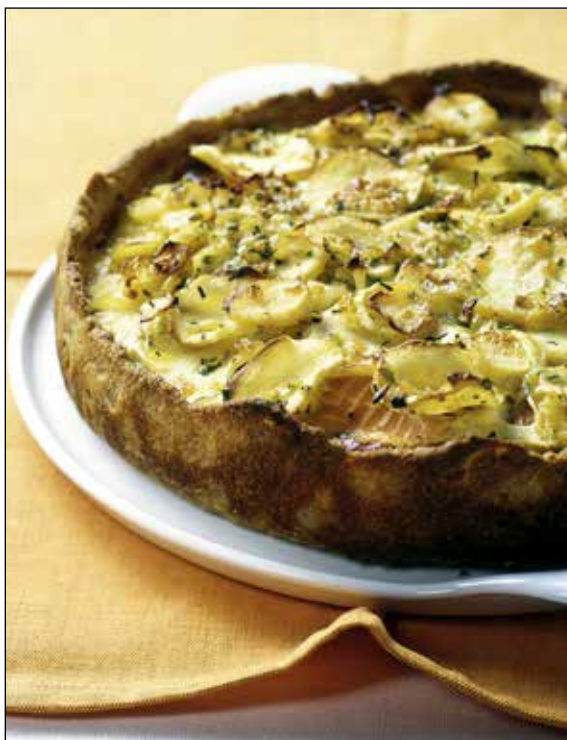
Palsternakka-savulohipiiras

Taikina:

- 100 g margariinia
- 1 dl ruisjauhoja
- 0,5 dl vehnäjäuhoja
- 0,25 tl suolaa
- 2 kypsää perunaa

Täyte:

- 4 palsternakkaa
- 1 sipuli
- 150 g kylmäsavukirjolohta
- 1 rkl öljyä
- 1 tl suolaa
- 0,5 tl valkopippuria



- 3 rkl tuoretta ruohosipulia tai purjosilppua
- 2 muna
- 2 dl kermaa

Sekoita jauhot ja suola. Nypi jauhoseos ja rasva sormin murumaiseksi seokseksi. Lisää survotut perunat ja sekoita hyvin. Anna vetäytyä hetki kylmässä muovilla peitettynä.

Leikkaa leivinpaperista halkaisijaltaan noin 23 cm:n pyöreä pala ja aseta se irtopohjavuoan pohjalle ja reunoille.

Painele taikina jauhotetuina sormin vuoan pohjalle ja voidelluille reunoille noin 3 senttimetrin korkeudelle. Pistelet pohjaan haarukalla reikiä ja paista noin 10 minuuttia 225-asteessa.

Valmista täyte: Kuori ja leikkaa palsternakat mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy paistinpannussa ja kuullota sipulia ja palsternakkaviipaleita 3–5 minuuttia koko ajan käännellen. Mausta suolalla, valkopippurilla ja ruohosipulilla.

Levitä esikypsennetyn piiras pohjan päälle ohut kerros palsternakkaseosta ja sen päälle puolet lohiviipaleista. Toista kerrokset niin, että päällimmäiseksi tulee kerros palsternakkaviipaleita. Sekoita muna ja kerma. Kaada seos piiraan päälle. Kypsennä piirasta 225-asteisessä uunissa noin 30–40 minuuttia.

Porkkana-palsternakkaterriini

- 8 porkkanaa
- 2 palsternakkaa
- vettä, (appelsiinimehua), suolaa
- tilkka rypsiöljyä
- 2 dl kevytranskankermaa
- suolaa
- mustapippuria
- 0,25 tl kardemummaa
- 0,5 tl maustepippuria
- 1 ruukku(a) tuoretta rakuunaa
- 150 g kevytjuustoraastetta
- tuoreita yrtinoksia

Kuori juurekset ja leikkaa terävällä veitsellä tai vihanneleikkurilla pitkittäin noin puolen senttimetrin viipaleiksi.

Keitä juureksia eri kattiloissa suolalla maustetussa vedessä 10 minuutin ajan. Porkkanaviipaleiden keitinveteen voit lisätä puolet appelsiinimehua. Se antaa hyvää väriä ja makua.

Vuoraa pitkänomainen leipävuoka leivinpaperilla kauttaaltaan. Voitele kevyesti öljyllä.

Mausta ranskankerma suolalla, pippurilla, kardemummalla ja maustepippurilla.

Jätä kauneimmat rakuunan oksat koristeiksi ja hienonnon loput oksat veitsellä.

Lado kerros porkkanaviipaleita vuoan pohjalle, lisää ranskankermaseosta ja hienonnettua rakuunaa sekä juustoraastetta. Käytä seuraavaan kerrokseen palsternakkaviipaleita. Jatka vuoan täyttämistä kerroksittain, kunnes kaikki ainekset on käytetty. Jätä päällimmäiseksi juureksia. Voitele pinta kevyesti öljyllä.

Paista terriiniä 175-asteisessä uunissa tunnin ajan.

Siirrä terriini vuoassaan jäähtymään. Pinnalle voit mielellään asettaa kevyen painon, esimerkiksi avamattoman maitotölkin pitkittäin.

Kumoa terriini vuoasta ja poista leivinpaperi. Viipaloi terävällä veitsellä ja tarjoa esimerkiksi kalkkunan lisäkkeenä tai alkupalana. Koristele tuoreilla yrtinoksilla.

Reseptit: Kotimaiset kasvikset ry
KUVAT: Kotimaiset Kasvikset ry / Sanna Peurakoski

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

Soita 0600 - 41 33 97 (pvm). Toimi ohjeiden mukaan. Ilmoituksen hinta 10€

TEKSTIViestillä

Kirjoita Rivi10 (väli) MEGA (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse viestissä myytkö/ ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitatko, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä

Esimerkki

Rivi10 MEGA Myydään Toyota Auris 1.6 -11siisti. Hp. 10300e

Lähetä viesti numeroon **173197**. Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun.

INTERNETISSÄ

mega.mainostaja.com
Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€
Kuva- ja/tai kehysilmoitus mega.mainostaja.com
Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksuttava verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

Lehti ilmestyy viikottain. Seuraavaan lehteen ilmoitus on jätettävä edeltävänä sunnuntaina klo 12 mennessä. Ilmoitukset julkaistaan Mega-lehdessä sekä kaikkien palvelussa mukana olevien lehtien ja TV-kanavien internet-palvelussa. Ilmoituksesi näkyy koko Suomessa!

Jätä kuva- tai kehysilmoitus netissä mega.mainostaja.com

Den finlandssvenska Kontakten

♥ Nainen etsii sinua

Etsin suomalaista miestä, joka haluaa olla avioliitossa minun kanssa Hkissä. Jos haluat kokeilla onnea, vakiintua ja tavata, ota yhteyttä. Olen suomenruotsalainen, sinkku, hurmaava, ihastuttava ja eroottinen, pidän luonnosta. (1200979)

Tjej, 21-årig, i 06-omr., söker 18-25-årig kille som gillar gym, sport, bilar, resa m.m. Hör av dig. (1194962)

Kvinna, 31/XL, sprit-/rök-/barnfri, söker ny vänskap från man, 30-45 år, bor i 06-omr. (1193076)

Olen nainen, etsin 06-alueelta tanssi-tait. miesystävää. Itse tykkään tanssimisesta, olen vapaa kulkemaan, työ-elämä takana, olen nuorekas, elämäntavat on kunnossa. (1192987)

Du lediga man från 06-omr., ålder 45-58 år. Jag 50+, allmänna intr. Vi hör! (1181153)

Jag fylld 70 år, änkanvinnan från Karis. Nu får det vara slut med ensamheten. Skriv så får vi se, om det matchar. (1198420)

Olen nainen, 65v. Etsin miestä, 65-75v. Olen eronnut kauan sitten. Otathan yhteyttä. Pohjanmaa. (1197927)

Hakusessa kiva, tavallinen, rehti, vapaa mies, n. 50-65v. Toiveen esitti +50v, vapaa nainen. (1196374)

Olen nuorekas, vapaa, reipas, 57v nainen 06-alueelta pikkupaheilla. Sinä mies, samantyyppinen ja samoja ikijä tai vanhempi, tule minulle rakkaaksi. (1195403)

Nuorekas, rehellinen, mukava, -60v nainen etsii 06-alueelta rehellistä, yhden naisen yh-miestä tositark. (1194142)

Täällä 78v, virkeä emäntä etsii ystävää sinusta mies. Kevät lähenee. Olisi hyvä olla ystävää, jonka kanssa harrastaa yhteisiä asioita. Seikkailijat alkää vaivaus-tuko. (1193444)

Iso mies, 06-alueelta, joka tykkää mukavasta XXL-naisesta. Olet vapaa, alko ei ongelma, olet 55-65v, tanssit, puhut ja pus-saat, olet etsimäni. Tositark. (1193209)

Olen -60v, hellä, huumorintaj. XL-nainen. Olet n. 60v, asiallinen, fiksu, rehti, hellä ja naista arvostava mies ja tositark. liik-keellä, otapa yhteyttä. (1191091)

Olen sopivasti pehmeä, 06-alueen 57v nainen. Sinä vapaa, luotettava, rehti mies, joka osaat arvostaa naista ja elämää, sinua etsin. Ikäsi 50v ja siitä ylöspäin. (1190883)

Är en singelkvinna, 52+, sunt omdö-me, förnuft och livsföring. Rökrf, be-tagande och erotisk. Gillar utflykter, vackert väder, sevärdheter och oförus-edda överskräckningar. (1190688) T

Suomenruotsalainen, 52v nainen hakee 52-65v miestä, joka on valmis solmimaan avioliiton Uudellamaalla 2018. (1190059) T

Frånskiöld kvinna sedan nästan 10 år, 52 år, pensionär inom 10-15 år, söker man, 52-65 år. Jag har ett vuxet barn (ej hemma). Friultsliv. (1187982) T

Täällä mukava, vapaa nainen sydän täynnä hellyyttä, välittämistä. Jos sinä vapaa mies, samankalt., n. 52-62v, kiinnostuit, laita viestiä tulemaan. (1187189)

Sinä 06-alueen vapaa mies, n. 53-60v. Olen L-kokoa oleva, vapaa nainen, et-sin omaa kultaa. (1186984)

Etsin miestä 06-alueelta elämäääni, 58-62/180, matkat, liikunta, tanssi yms. kiinnostaa. Olen ok ja sopeutuva. (1186264)

Ensam kvinna, 50+, i Österbotten söker man att leva med. Jag kan tänka mig att flytta. (1185666) T

Kvinna, 50+, söker man, 50-60 år, för giftermål. (1185001) T

Vänlig och energisk tjej, med mycket kärlek att ge, söker tjej att resa, mysa och dela livet med. Är du 45-58 år, i 06-omr., skriv gärna åt mej. (1199976)

Hauska, rehellinen, ulospäinsuuntautuva, spontaani, 47v, vaasalainen nainen etsii vaasalaista naista tositark., 24-50v. (1193869)

Olen nainen, 58v, kiitti ja reilu, ei raitis, mut ok. Hellyys, naisen lämpö puuttuu, jos myös, ota yhteyttä. (1186000)

Tervetuloa elämäni nainen. Yhdessä tekemään arjen asioita. Nauttimaan läheisyydestä. (1191668)

♥ Mies etsii sinua

Täällä rauhallinen, aikuinen, hel-lä, mukava, luonnossa viihtyvä mies, 54/183/87. Etsin miellyttävää naista kaveriksi, rakkaaksi. (1201047)

Olen tavallinen, 49v mies. Etsin tositark. naisystävää 06-alueelta. (1200410)

Haen K-Pohjanmaalta vapaata, liikunallista naista. Olen vapaa, raitis, savuton, 65v mies. (1198872)

Mies, -60/183/80, vapaa, luotettava, etsii naista ilman koko-/ikäräjä, tosi-tark. (1198289)

Är en man, 64 år, mångsidig, varm och skön, god kondis, frisk och virlig, jobbar. Söker lite yngre, kvinnlig vän att kramas och pussas med m.m. Tar inga onödiga be-kymmer, inte du heller. Kram. (1196391)

Olen +65v, raitis, liikunnallinen leski-mies 06-alueelta. Etsin tavallista, yksi-näistä naista. Löydäkö? (1196047)

Man, 27-årig, från 06-omr., söker en rökrfi tjej, 23-34 år, för seriöst förhål-lande. (1194989)

Luotettava, 56/183/80 mies etsii nais-ta ilman koko-/ikäräjä. Tositark./seik-kailu. (1191687)

Man, 25 år, från 06-omr., söker rökrfi tjej, 20-30 år, som trivs på landet, gil-lar djur. (1191041)

Olen mies, 59v. Etsin kivaä ystävää ja kaveria. Vaasa. (1190626)

Löydä seuraa helposti



Den finlandssvenska Kontakten

Uhkeaan, isoon, povekkaaseen, huumorintaj. ja rentoon naiseen haluaa tutustua herrasmies, alle 60v. Tykkäät-hän olla lähekkäin. (1200996)

K-Pohjanmaan yh-nainen. Hiihto, pulk-kamäki, tanssi. Kiva, raitis mies vasta-usta odottaa. (1200793)

Fiksu nainen, ihanainen. Minä miehen-tapainen, 70/160, terve, raitis, elämää kokenut seniori, vapaa leski, joka osaa rakastaa ja sinua arvostaa. (1200730)

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lap-seton, työssäkäyvä, sopusuht., 44v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaä naista tositark. (1200691)

Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Oman tien kulkija, aikuinen nainen, suo-sittelen ottamaan yhteyttä. (1200629)

Raitis, reilu ja sydämensivistys-tä omaava, keski-ikäinen, vapaa mies 06-alueelta etsii tositark. sydänystävää yhden miehen naisesta. (1200563)

Hukassa sinä kiva nainen, joka kaipaat miestä elämän arkeen, iloihin ja surii-hin. Olen 47/191/99, tummahiuksinen, rehti, pohjalainen mies. Takkatulen ääreen kutsuupi. Myös yh. (1200549)

Missä olet, sinä pitkäkynsinen nainen? Sinua etsii söpö nallekarhu. Olen rau-hallinen, rehellinen, hellä, huumorin-taj., 49/179/100 mies. (1200540)

Olenko etsimäsi mies E-Pohjanmaalta? Olen tumma, 180/80, nuorekas, urheileva, huumorintaj. kaveri. Sinä 30-45v, nätti, nuorekas nainen, ota yhteyttä. (1200516)

Olen 70v, vapaa ja luotettava mies. Etsin luotettavaa ja hellää naisseuraa 06-alueel-ta. Olen vakavarainen mies. (1200514)

Olen 51/186/95, kunnollinen, asiat ok, työ jne. mies, kehtaan näyttäytyä. Viesti ja tutustutaan. Olen vapaa. Sinä kunnol-linen, ok, n. 40-55v nainen. (1200006)

Pirtee ja povekas, n. 40-55v, rehti nai-nen, sut haluis vakijuttuun 60/185/90, nuorekas, raitis ja ok-näk. Leijona-mies. Sjk. (1199970)

Olen vapaa, nuorekas, 64v mies. Sinä vapaa, n. 45-65v nainen, otapa yhteyt-tä. (1199966)

Vapaa, 61/190/88, mukava, huumorin-taj. mies etsii kivaä, 45-60v naista 06-alueelta tositark. (1199832)

Klasta miel. jo vanhempaa naista, jo-ka myös seuraa aina välillä vailla ja jo-ka voisi haluta tapailla 39/185/80, ok sinkkumiestä? (1199766)

Olen 68v mies ja etsin luotettavaa, mu-kavaa naista toissiaan, jos sellainen vielä on. (1199595)

Mies, 70v, etsii loppuelämäksi ystävää. Olen raitis ja tupakoimaton, omillani toimentuleva. (1194996)

Sinä fiksu, kiva nainen. Tule kaveriksi, ystäväksi, kumppaniksi. Olen 68/183, vapaa, mukava, rehti mies 06-alueelta. Nimim. Tanssinharrastaja. (1199443)

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lap-seton, työssäkäyvä, sopusuht., 44v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaä naista tositark. (1199399)

Pitkähiuksinen, rehellinen, ei tupakkaa/alkoa, maaseutuhenk., 50-55/160-165 nainen saa kodin ok:ssa maaseutu-kau-punkialueella. Jos harrastat vähän liikun-ta se +. Olet ruuanlaitottait., sinun pitää sietää 2 suloista kissaa. (1199215)

Sinä naisellinen nainen, jolla on vyötä-rö ja leviä lantio. Olen 51/177/82 mies. Ole joko K- tai P-Suomesta, tulen luok-sesi, et varmasti pety. (1198600)

Vapaa, rehti, savuton, työssäkäyvä, 50+ mies kaipaa sydämeleistä naista tositark. (1198502)

Man, 60+, söker trofast kvinna för en gemensam framtid. Jag i 06-omr. - du? Höres! (1198456) T

Mies, 59v, etsii vanhempaa, nahkaha-meista naista 06-alueelta. (1198446)

Haen Pohjanmaan alueelta naista, ys-tävää, miel. uskovaä. Olen 63v, voit ol-la 60-65v tai jotakin. Olen kiitti ja hyvä-käytöksinen, soita vain minulle, jutel-laan lisää. (1198080)

Te kaikki ihanat, iloiset, ylikiloiset, uh-keat naiset, nuoret ja vanhat. Ota yh-teyttä herrasmieheen, -60v, ympäri Suomen. Asun 06-alueella. (1198069)

Etsin naista tositark. Olen luotetta-va, raitis, vapaa, terve mies. Olen 65/180/84, hellä. Löydäkö sinut näin, sinä tyttöni mun? (1197958)

Vapaa nainen. Juhannus, kesiksi meni. Oisko meillä yhteinen syksy? Olen nuorekas, 51v mies. En sauhua, jotain paheita on. Kerro omasi ja vertailtaan. (1197596)

Sjk, sinua hoikkavart., 35-50v hetero-/bi-nainen etsii tositark. 43v, bi-henk., lapseton mies. (1197144)

Ilmoita Annonsera

mega.mainostaja.com

Haen naista 06-alueelta, 50-65v ikäistä. Kaikkeen kivaan, rantasauna lämpimänä Lappajärven rannalla. Myös kulttuurista olen kiinnostunut. Tule minun ystäväkse-ni, sinä järvisuudun nainen. (1196957)

Ungdomlig 50-talsman, positiv, pälitlig, sö-ker kvinna att dela upplevelser och trivas tillsammans med. Hör av dej. (1196810) T

Mies, 24v, etsii naisseuraa, 35-60v. Ole rohkea ja laita viestiä 06-alueel-tä. (1194561)

Man, 60+, jobbar, frisk, ungdomlig, sö-ker kvinna, 55-70 år, för gemensam fram-tid. Intr. bl.a. havet, musik (country), gamla amerikanska bilar m.m. (1194506) T

Mies, 58v, etsii vanhempaa naista tosi-tark. 06-alueelta. (1193212)

Haluan n. ikäiseni naisen omakse-ni. Olisit töissäkäyvä, et nipo, sellai-nen norminainen. Pikkupaheet sallittu. Mies, 46v, 06-alueelta. (1192072)

Ledig man mitt i livet söker kvinna, 50+-. Jag i 06-omr., var finns du? Höres. (1192850) T

Nainen, +40v, löytäisinkö sinut? Kivan ja vapaan naisen. Rakastutaan ja tykäs-tytään ja ollaan kahden. Yhteiselo kuu-lostaisi kivalta. Mies, 46v. (1191942)

Man, 44 år, glad, snäll, med liten son. söker troende kvinna i 06-omr., änkling. (1191811) T

Koko maan kohtaamispaik-ka teksti-tv:ssä

MTV3 s. 830
Sub s. 830

Olen alle 100v äijä Pohjanmaalta päin. Ei musta muuhun ole, mutta kova on itteä-ni kuhuamaan ja syön paljon. (1191691)

Olen 46v, vapaa, fiksu, luotettava, em-paattinen, alkoton mies 06-alueelta. Nainen, vastaa. (1191050)

Sinkkumies, 50v, etsii 30-50v naista 06-alueelta tositark. Poltan, mutta en juo. (1190980)

Olen seniori-ikäinen ja etsin sopusuht., 65v naisen seuraa, miel. urheilullinen, 06-alueelta. (1190917)

Här finns en trevlig, 36-årig kille som söker en trevlig kvinna i lämplig ålder. (1190786) T

Kiva, 06-alueen mies etsii vanhem-man, pehmeänpöyreän naisen seuraa. Jos tykkäät hellyydestä, suudelmistä ja muusta lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä. (1190736)

Olen 46v, vapaa, luotettava, fiksu, naista arvostava, alkoton mies 06-alueelta. Etsin seuraa tositark. Nainen, tekstaila. (1189929)

Ungdomlig man söker kvinna, född på 50-talet, för en nära, seriös relation. Finns i 06-omr. (1188688) T

Olen nuorekas, hoikka, 66v mies. Et-sin hellää ja luotettavaa naisseuraa 06-alueelta. (1188662)

Rempseä, pehmeä, povekas, muodo-kas, vapaa, 40-55/XL-XXL nainen Vaa-sa/Sjk? Sua etsii vapaa, 50v mies. Rohkeesti vastaa. (1187989)

Bonde, 28 år, söker bondmora. (1187485) T

Olen lähihoitaja, 50/179/80, bi. Etsin miestä, lähihoitajaa, hierojaa, sairaan-hoitajaa ym. Kauhajoki. (1200073)

Olen 52v bi Kurikasta. Etsin nuortamiestä mm-juttuihin. Olen luotettava. (1200072)

Jag är en man, 58 år, ej tjock och ej smal, ser hyfsad ut enligt andra. Pratar bå-de svenska och finska, ren och frisk. Sö-ker dig man, 50+, för vänskap och trevlig samvaro. Vasa med omnejd. (1196040)

Etsin luottamuksellista vakimiestä Kau-hajoki-Teuva-Kurikka-alueelta, jon-ka kanssa voisi nauttia miestenvälises-tä. Olen luotettava, 48v bi-ukm. Jään odottamaan vastaustasi. (1197887)

Är 53-årig man som söker man, 55-70 år, för skön samvaro. Är singel. Vasa och söderut. (1193171)

Luotettava, 50v ukm etsii sinua luotet-tava ukm. (1192345)

Haen sinua mukava ja vapaa, +50v gay-top mieskaveriksi. Minä 44v gay-btm. Voit olla kauempaakin. (1199904)

Mies, 43v, hakee n. 50v, siistiä gay- tai bi-miestä 06-alueelta. Itä olen 185/90 ja kokematon. (1198913)

Nuorimies etsii +60v top-miestä. (1194984)

Mies, 57v, 06-alueelta etsii nuorta miestä tapaamiin silloin tällöin. Katso-taan sit miten asia etenee. (1197619)

Olen varattu, 59v mies, luotettava ja siisti. Haen miestä kaiken kivan mer-keissä yhteisiin hetkiin. Sjk. (1197511)

Viiskymppinen, hoikka kaveri etsii yri-tyksen jatkajaa ja kaveria. (1193902)

♥ Parit etsivät

Olemme pari, 65v. Etsimme miestä tai paria, jolla rantasauna lämmin. Vaimol-la syntymäpäivät, kylvetetään hänet ja vähän tarjoiun kanssa. (1200209)

Olemme +60v pari. Vaikka harrastam-me tuhmia siellä, missä on kiinnijäämisen mahdollisuus, olemme silti fiksujä. Etsim-me samoista tykkävää paria. (1195818)

Olemme +60v pari läh. Vaasaa, et-simme mukavaa paria mistä tahansa-seuraksi. Mökillä olemme nakuna ja käymme kesällä Ytterissä. Ei ikä- eikä kokorajoituksia. (1193049)

1 Ilmoituksen vastaanminen

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **9** ja **ilmoitusnumero**. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja voitte jutella heti - tai jättää viestin niin ilmoittaja voi soittaa sinulle. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMOITUSNUMERO** (väli) **viestisi**. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (paikallispu-helu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMO** (väli) **ilmoitustekstisi**. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraa etsit ja miltä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksu-aalipalveluiden markkinominen on rangaistava teko (rikoslaki 9§), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **8**. Kuulet saamasi viestit (myös teksti-viestit) ja voit soittaa kaikille vastaajille. **Tekstaa** Saamasi viestin alussa on vastaajanro esim. V2. Kirjoita: **V2** (väli) **vastaustekstisi**. Lähetä viesti numeroon **173193**.

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispu-helu), näppäile **2** ja **ilmoitusnro** ja **salakoodi**. **Tekstaa** Kirjoita **SULJE** (väli) **ILMNRO** (väli) **TUNNUSLUKUSI**. Lähetä nroon **173193** (1,20e/viesti).

Neuvonta

Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. Sähköposti neuvonta@movika.fi Puhelut nroon 0700-513 087 + pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.

Också på svenska.