

SUPERMEDIA



UPC print

COMMUNICATION CENTER

Gerbyntie 18, 65230 Vaasa
Tel/Puh +358 6 321 8000

ÄLÄ OSTA TAKKAA KYSYMÄTTÄ MEILTÄ!



Osta takkasi ja savupiippusi asiantuntijalta. Kaikki asennettuna - Tulitikkuvalmista! Nyt myös joustava rahoitus, katso lisää: www.lampopiste.fi



LämpöPiste

Lisantie 1, 65610 SEPÄNKYLÄ
puh 06 417 7455
Ark. 9-17 www.lampopiste.fi

Uutta! Tutustu Vintage sivuihimme!

www.kultavaasa.fi KULTA VAASA

- ✓ Ostamme edelleen kultaa ja hopeaa hyvään hintaan
- ✓ Seinäkellojen korjauksia
- ✓ Kultasepän alaan liittyviä korjaustöitä

Kultasepäntiike Näsman
Vaasanpuistikko 14

☎ 06-3172176 • 0500-361190

Tervetuloa!

MONIKANAVA ALLA KANALER



UPC media

COMMUNICATION CENTER

Gerbyntie 18, 65230, Vaasa Tel / Puh 06 3218000

Mahtavia Tarjouksia!

Kylpyhuonekalustesetti / Badrumsmöbelssetiv 80cm kiiltävä valkoinen, sis. kolmeosainen allaskaapisto ja laatikosto, valumarmoriallas ja peili sivukaapilla. Todella tyylikäs! **329€**

Perinteinen käsitiskiaine / handdiskmedel Fairy 0,5l **0,90€**

Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00 su suljettu
050-5974591 www.tolkinkauppahalli.fi

JÄTTITAVARAALTO TOLKIN KAUPPAHALLI

Isokyrö

Tarjoukset voimassa 28.3.2014 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOA tutustumaan erilliseen jätti-työkalukauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

2014 • VIIKKO VECKA 12 // SEINÄJOKI // REGIONENS UTVECKLARE

maailma



AFRICA FACES UP TO SKILLS GAP

3

Pikkukokki rentoutuu keittiössä



RUOKA

4-5

Work at UpCodeWorld

UpCode is a part of the UPC Center based in Vaasa, we offer IT solutions internationally. UpCode has complete in-house R&D with an aim to constantly develop new technology and focus on Mobile Access & Interaction solutions.

We are constantly looking for more skilled people to our technical team, specially programmers and system developers. We offer a changing work environment and work in challenging and exciting international projects. We appreciate experience and knowledge in the modern programming languages as well as interest in mobile technologies. We look for people who are good team workers but are also capable of working independently and take responsibility of their personal work performance.

Interested? Send your CV to kristoffer.jansson@upc.fi



UPCODEWORLD

UpCode Ltd. | Gerbyntie 18 | 65230 VAASA

WWW.UPCODEWORLD.COM

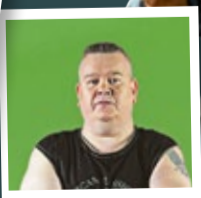
LAKEUDEN SUURIN SISUSTAMISEN JA RAKENTAMISEN TAPAHTUMA
Det största evenemanget inom inredning och byggnad

PYTINKIMESSUT

SEINÄJOKI ARENASSA PÄ SEINÄJOKI ARENAN 28.-30.3.

OHJELMASSA MM. PIISISEN REMONTTIKOULU
AKI PALSANMÄEN ANTIKKIHUUTOKAUPPA
SISUSTUSVINTILLÄ SAIIJA PALIN • JUKKA RINTALA
RISTOMATTI RATIA • MIINA ÄKKIJYRKÄ
TERVETULOA! VÄLKOMMEN!

I programmet bl.a. Piisinen's renoveringskola
Aki Palsanmäkis antikauktion • Pä inredningsvinden
Saija Palin • Jukka Rintala • Ristomatti Ratia • Miina Äkkijyrkä



Messut avoinna pe 10-18, la 10-17, su 10-17 • Liput aikuiset 12/6 € • ilmainen pysäköinti • Koko ohjelma: pytinkimessut.fi • facebook/pytinki
Mässan håller öppet fre 10-18, lö 10-17, sö 10-17 • Biljetter vuxna 12/6 € • gratis parkering • Hela programmet: pytinkimessut.fi

Tule KEITTIÖKAUPOILLE tehtaanyymälään!

keittiöt, komerot, khh-ryhmät, wc-kalusteet, vaihto-ovet, liukuovet, tilanjako-ovet



- * ilmainen suunnittelupalvelu myymälässä
- * nopeat toimitusajat
- * monipuolinen mallisto
- * tukkuhinnat * ei ostopoimuksia
- * myös erikoismitoilla
- * myös jälleenmyyjille
- * valmistus omilla tehtailla

www.visionliukuovet.fi

VISION
LIUKUOVI

VISION
KEITTIÖT

www.keittiokalustetukut.fi

Vaasan KEITTIÖKALUSTETUKKU
Karhantie 1, 65350 VAASA, p. 06 315 5878, fax 06 315 5818
vaasa@keittiokalustetukut.fi

ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14

Lakeuden KEITTIÖKALUSTETUKKU
Rengastie 6, 60100 SEINÄJOKI, p. 06 414 1300, fax 06 414 1305
seinajoki@keittiokalustetukut.fi

ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
Keräilyn kiehtova maailma
7.3 - 4.5.2014
 Museokatu 3
 p. (06) 325 3800
 Avoimma ti, to ja pe 12 - 17, ke 12 - 20, la - su 12 - 17
 Pääsymaksu 5/3 €

VALOKUVAGALLERIA IBIS
Clas-Olav Slotte - SMOKING
21.2 - 23.3.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Juhlan jälkeen - Jaana Valtari
21.2 - 23.3.2014
 Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
 puh. (06) 325 3770.
 Avoimma ke-pe 12-18, la-su 12-16
 Pääsymaksu (3/1,50 €)

TAIDEKÄYTVÄ TEEMA
 Vaasan pääkirjasto, 2. krs.
 Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
Laila Pulli - Valon kaari
1.2 - 20.4.2014
 Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
 p. (06) 325 3920 Avoimma:
 tiistai - sunnuntai 11-17.
 Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle
 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely:
 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
 Yhteislippu 9 € / 6 €
 Perjantaisin ei ilmaista sisään-
 pääsyä

MIKOLAN AKVARELLISALI
Juha Laakso & Raija Korppila
8.3 - 13.4.2014
 Raastuvankatu 21, sisäpiha,
 Vaasa Puh. 050 438 1391
 Avoimma ke 14 - 18, la - su 12
 - 16 info@nandormikola.fi
 Sisäänkäynti 3€/2€
 Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

BLACK WALL GALLERY
Kristamariia Partti
15.3 - 6.4.2014
 Kasarmi 13
 Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
 Avoimma
 ke - pe 13 - 18, la - su 12 - 15
 www.vaasantaitelijaseura.fi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Raimo Heinonen
- kuvia Vaasasta
 Vapaudentie 27
 Avoimma ma klo 13 - 18, ti - pe
 12.30-17.
 Pääsymaksu 4/2 €

ATELJE TORNI
Pirkko Holmela, Terttu
Åkerholm 11 - 30.3.2014
 Pitkätie 66
 Puh: 050-3690910
 Avoimma: ti-to 12-18 la-su
 12-16 Vapaa sisäänkäynti
 Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Järven luno - Tuusulanjärven
taiteilijayhteisö 8.3 - 1.6.2014
 Hovioikeudenpuistikko 4
 65100 Vaasa p. (06) 325 3916
 Avoimma: tiistai -sunnuntai
 12-17. Pääsymaksut
 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen
 Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle
 18 v. ilmainen
 Yhteislippu : 9 € / 6 €
 Perjantaisin ei ilmaista sisään-
 pääsyä.

GALLERIA WASABORG
Setlementin maalarit,
Raija Siren 20.3 - 1.4.2014
 Kädentaitajien puoti
 Vaasanpuistikko 14 Avoimma:
 ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KÄSITYÖN TALO LOFTET
BLUE - BLUES - BLUS
17.2 - 22.3.2014
 Österbotten hantverk rf
 Raastuvankatu 28, 65100
 Vaasa www.loftet.fi
 Avoimma ma - pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIINI
 Marenintie 226 SUNDOM, Vaasa
 • **Näyttely avoimma yleisölle:**
 2.6-29.9 su 14-20 ja ke 18-20
 • **Tilauksesta ryhmille:**
 toukokuu-lokakuu, joka päivä
 - Vaasan matkatoimiston kaut-
 ta, puh. (06) 325 1145
 tai online: www.meteoria.fi

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH
TERRANOVA - KVARKENS
NATURCENTRUM
Samlandets facinerande värld
7.3 - 4.5.2014
 Museigatan 3, tel (06) 325 3800.
 Öppet ti, to och fre 12 - 17, ons
 12-20, lö - sö 12 - 17
 Inträde 5/3 €

FOTOGALLERI IBIS
Clas-Olav Slotte - SMOKING
21.2 - 23.3.2014

VASA KONSTHALL
 Stadshuset, Senatsgatan. 1
 tel (06) 325 3770. Öppet ons -
 fre 12 - 18, lö - sö 12 - 16
 Inträde (3/1,50 €)

TIKANOJAS KONSTHEM
Den förtrollande sjön -
Konstnärssamhället vid
Tusby träsk 8.3 - 1.6.2014
 Hovrättsplanaden 4
 Tel (06) 325 3916
 Öppet: tisdag - söndag 12-17.
 Inträde: 5 € / 3 € / alle 18 v.
 under 18 åringar gratis
 Specialutställning: 7 € / 5 € /
 alle 18 v. under 18 åringar gratis
 Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
 Perjantaisin ei ilmaista sisään-
 pääsyä. / Ej gratis inträde på
 fredagar.

KUNTSI MUSEUM FÖR
MODERN KONST
Laila Pulli - Ljusbåge
1.2 - 20.4.2014
 Inre hamnen PL3 65100 Vaasa
 tel (06) 325 3920
 Öppet: tisdag - söndag 11-17.
 Inträde: 5 € / 3 €, under 18
 åringar gratis
 Specialutställning: 7 € / 5 € /
 under 18 åringar gratis
 Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
 Ej gratis inträde på fredagar.

GALLERIA WASABORG
Setlementin maalarit,
Raija Siren 20.3 - 1.4.2014
 Hantverkarnas boden
 Vasaesplanaden 14 Öppet:
 må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

HANTVERKETS HUS LOFTET
BLUE - BLUES - BLUS
17.2 - 22.3.2014
 Österbotten hantverk rf
 Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
 www.loftet.fi
 Öppen må-fr 10-17, lö 10-15
 och lö - sö kl 11-14

ATELJE TORNI
Pirkko Holmela, Terttu
Åkerholm 11 - 30.3.2014
 Storalånggatan 66
 Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to
 12-18 lö-sö 12-16 Fritt inträde
 Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

MIKOLAS AKVARELLSALI
Juha Laakso & Raija Korppila
8.3 - 13.4.2014
 Rådhusgatan 21, innergården,
 Vaasa Tel. 050 438 1391
 Öppet ons kl 14 - 18,
 lö - sö 12 - 16
 info@nandormikola.fi
 Inträde 3€/ 2€
 Under 18 år gratis inträde.

KONSTGALLERI TEMA
 Vasa stadsbibliotek, 2 vån
 Bibliotekgatan 13, 65100 Vaasa

VASA ARBETARMUSEUM
Raimo Heinonen
- Fotoutställning
 Frihetsvägen 27
 Öppet må 13 - 18,
 ti-fre 12.30 - 17. Inträde 4/2 €

METEORIA SÖDERFJÄRDEN
 Marenvägen 226
 SUNDOM, Vaasa
 • **Utställningen öppen för**
allmänheten:
 2.6-29.9 sö 14-20 och on
 18-20
 • **På beställning för grupper:**
 maj-oktober, alla dagar - via
 Turistbyrån i Vaasa,
 tfn (06) 325 1145
 eller online: www.meteoria.fi

BLACK WALL GALLERY
Kristamariia Partti
15.3 - 6.4.2014
 Kasern 13
 Korsholmsplanaden 6, Vaasa
 Öppet
 ons - fre 13 - 18, lö - sö 12 - 15
 www.vaasantaitelijaseura.fi

VASA BIL- OCH MOTORMUSEET
 ->31.9.2013
 Kvarngatan 18
 Öppet kl 11 - 16 dagligen

GALLERIA ULRICO
Ullariitta Stenholm -
Målningar (retrospektiv)
5 - 29.3.2014
 Kyrkoesplanaden 20
 65100 Vaasa
 Öppet: ons - fre 13 - 17, lö 10 - 13

Kuukausi Pohjanmaan Suurmessuihin

Pohjanmaan suurin messutapahtuma järjestetään jälleen 12 - 13. huhtikuuta Botniahallissa. Suurmessut koostuvat kahdeksasta eri näyttelyalasta: matkailu, ruoka, palvelut, hyvän elämän cocktail, koti ja mökki, veneet ja moottorit ja puutarha sekä Vaasan Kirjamessut. Näytteilleasettaja on kaikkiaan satoja.



Messualueista täysin uusi on hyvän elämän cocktail. Projektivastaava

Hilkka Bodön mukaan alue on suunnattu ennen kaikkea yli viisikymppisille kävijöille. - Alue tarjoaa tietoa niin terveydestä, hyvinvoinnista,

liikunnasta kuin kulttuurista ja harrastuksista. Suosittu messupuutarha rakentuu tänä vuonna vesi & spa-teemalla.

Tälläkin kertaa suurmessut osuvat juuri vaalien alusaikaan. Ohjelmassa onkin myös Euroopan parlamenttiin ehdolla olevien vaalipaneeli, johon osallistuvat poliitikot julkistetaan myöhemmin.

Kirjamessuilla muistellaan Tove Janssonia

Vaasan Kirjamessujen puolella nähdään useita

tunnettuja kirjailijoita edellisvuosien tapaan. Yksi heistä on Tuula Karjalainen, joka on kirjoittanut elämäkerran: Tove Jansson Tee työtä ja Rakasta. Teemaan sopien messujen päälavalla nähdään myös Benny ja Muumit. Messukävijät pääsevät kuulemaan myös Nokian entistä pääjohtajaa Jorma Ollilaa.

"KAIKKI LATTIASTA SAVUPIIPPUUN"

- Kosteusvauriokunnostukset
- Maalaus ja tapetointi
- Kaakeli- ja klinkkerityöt
- Kosteusmittaukset
- Kylpyhuoneremontointi
- Mattotyöt
- Pienet LVI-alan työt
- Kotitalousvähennys
- Vesivahinkokuivaus
- Putkikrassaus + kuivaus

"ALLT FRÅN GRUND TILL SKORSTEN"

- Fuktskaderenovering
- Målning o. tapetsering
- Kakel o. klinkerarbeten
- Fuktmätning
- Badrumsrenovering
- Mattarbeten
- Mindre VVS-arbeten
- Hushållsavdrag
- Vattenskadetorkning
- Rörkrasning + torkning

KIINTEISTÖKORJAUS AHLGREN

Puh. aamulla klo 7-8 ja klo 18 jälkeen 3222 199
 päivisin 0400 561 900, 0400 365 487

Abilar®
 10% PIHKASALVA
 Hoitaa haavat ja palovammat painehaavasta nirhaamaan!
 → Painehaava
 → Palovamma
 → Infektoitunut haava
 → Leikkaushaava
 → Nirhaama

Tieteellisesti tutkittu teho!

Abicin®
 30% PIHKALAKKA
 Tehokas kynsi- ja jalkasieneen sekä kynsivallin tulehdukseen.
 Apteekista.
 Kotimaiset CE-merkityt itsehoitotuotteet.

Tuotteet eivät sovellu hartsyliherkille. www.repolar.com
REPOLAR

Tykkää meistä! • Gilla oss!

facebook

www.facebook.com/upcmedia



AFRICA'S SKILLS GROWTH MUST MATCH ECONOMIC UPSURGE

PRETORIA:- Africa's rise as a continent of strong growth and resilience in the face of global economic crises increasingly depends on how rapidly it can nurture and develop its human capacity.

The situation of the Kenyan IT company Complynx is typical of many fast growing businesses on the continent. The lack of enough skilled local workers means that the company has to outsource work internationally. It also runs one-year training programmes to help expand its local staff, but finds this an expensive way to get recruits.

The problem reflects a bigger one. Too few young Africans, particularly in sub-Saharan Africa, are receiving higher education, or doing the right courses suited to the emerging jobs market.



African Development Bank image for Africa Information Highway, launched in Pretoria, South Africa, in February this year. (photo: African Development Bank)

Compared to other areas of the world, tertiary enrolment is low, just 6% for sub-Saharan Africa as a whole. This is roughly ten times lower than in most European countries. Yet, this figure has risen from less than one per cent a few decades ago and is increasing rapidly each year.

Between 1999 and 2009, the number of tertiary graduates in low-income countries in sub-Saharan Africa tripled from 1.6 million to just under 5 million. By 2020, the number will be well over 9 million, and 12 million for the region as a whole by 2030.

According to Unesco, this all makes the region a world leader in the rate of enrolment in tertiary education. But the rate of improvement is relative to African needs and conditions.

Take agriculture. Only about 2% of tertiary students signed up to study agriculture between 2008 and 2010. This is about the same as in Europe. But agriculture in Europe accounts for only 1.4% of GDP, while in Africa, which contains a quarter of the world's arable land, it is over 13% of GDP.

Only a fraction of arable land in Africa is exploited, and the potential for future exploitation is great. The situation will only change if the knowledge base in agricultural sciences expands.

Governments are increasingly applying new technology to agriculture, opening up wider areas of employment in this sector, and making tertiary education put more emphasis on the sciences and technology.

According to the World Bank, some 44% of tertiary students in sub-Saharan Africa were enrolled in social sciences, business and law during 2008-2010. The region needs to shift its intellectual base to sectors that require innovative skills and meet emerging needs, including traditional ones such as health and welfare.

Countries like India and China have succeeded in doing this more rapidly, and as a result have managed to cut poverty dramatically. Africa still has to narrow the gap between innovation



University of the North West, South Africa (photo: H. Coetzee, MediaClubSouthAfrica)



More attention in Africa to human capital development: school pupil at Sandzile primary school in Mpumalanga, South Africa. The school motto on her uniform reads "Education is our weapon". (photo: Mark Waller)

and the capacity to supply highly educated labour for it. This is why so many foreign companies in Africa bring in labour from their home bases and why African IT firms have to outsource work abroad.

There is no end of high-level activity aimed at tackling the situation. For instance, the New Partnership for Africa's Development (Nepad) and the UN Development Programme (UNDP) are running a "capacity development" programme to help African countries to improve education create better human resources.

More generally, the expansion of higher education is needed to foster greater intellectual capacity in many areas of society, in particular government, policy making, and academic research.

Numerous initiatives seek to support this. They include the African Virtual University, a distance and e-learning network



Greater attention is now being focused on developing new generations of science and technology researchers: image of the planned Nelson Mandela Science and Technology High School, Eastern Cape, South Africa. (Photo MediaClubSouthAfrica)

in nearly 30 African countries that aims to "transform Africa into a global knowledge hub".

Last week (24 February 2014), the African Development Bank launched the Africa Information Highway, billed as "a revolutionary data management and dissemination platform". The initiative creates Open Data Platforms for 20 African countries to help manage and monitor development results.

Making African countries knowledge-based societies is aimed not only at tackling new areas technical change, but to bring about a qualitative shift in the culture and creative development of the continent.

Africa has the youngest population in the world, with 200 million people aged between 15 and 24. The African Development Bank reckons that the number will double by 2045, making Africa a potential powerhouse of human capital.

▶ KOKEILE KOTONA

Asiantuntijan vinkit
laihduuttaja-herkuttelijalle

Vuodenvaihteen lupaus-ten villitsemät kieltäytyvät nyt ylimääräisten kilojen pelossa herkuttelusta.

Ravintoasiantuntija ei suosittele totaalkieltäytyjäksi ryhtymistä.

Osan viljatuotteista voit jättää väliin, eikä kahvikupillisen kanssa kannata nautiskella herkkuja.

– Ravinnetiheä raakakakku täyttää nopeammin kuin perinteinen pulla, ja sitä tulee syötyä vähemmän, opastaa ravintoasiantuntija Sami Sundvik CocoVilta.

Aineenvaihdunnan tehostajana kannattaa Sundvikin mielestä hyödyntää luonnon raaka-aineita.

– Vihreä tee ja voimakkaat mausteet, kuten chili, cayenne, inkivääri ja kurkuma, polttavat rasvaa. Lisäksi ne pursuavat antioksidantteja.

Kofeiinilla on myös rasvaa polttava vaikutus, mutta liikaa käytettynä se aiheuttaa ongelmia.

Rasvoista ei pidä luopua hänen mukaansa täysin, mutta niiden laatuun on hyvä kiinnittää huomiota.

– Rasvaa pitäisi kulua tavoitepainosta laskettuna gramma per kilo päivässä.

Jos vireystasosi tästä huolimatta heikkenee tai jatkuva näläntunne piinaa, ruokavaliassasi on jotakin puolessa.

– Ateriävälit voivat olla liian pitkiä tai annokset liian pieniä.

Paljon liikkuva kaipaa enemmän hiilihydraatteja kuin istumatyön tekijä.

Ruuan himo on eri asia kuin oikea nälkä, Sundvik muistuttaa.

Vihertuotteet ovat Sundvikin mielestä luonnon omia monivitamiini- ja hivenaineseokituksia, jotka puhdistavat suolistoa ja auttavat painonhallinnassa.

– Esimerkiksi vehnäoras on valittu vuoden rohdoskasviksi.

Vihertuotteet tukevat happo-emäs-tasapainoa kehossa ja vilkastavat aineenvaihduntaa. Väsy-

myskin katoaa lisäämällä vihertuotteita ruokavaliin, hän uskoo.

Avokado-sitruustorttu

Pohja:

2,5 dl manteleita
2,5 dl silputtuja taateleita
hyppysellinen suolaa
riipaus vaniljaa
2 rkl neitsytkookosöljyä

Täyte:

3 kypsää ja pehmeää avokadota
yhden limen raastettua kuorta ja mehua
2 mandariinia puolikkaan sitruunan raastettua kuorta ja mehua
1/8 tl suolaa
1 tl luonnonvaniljaa
1 tl matchaa (vihreä tee-jauhetta)
1–1,5 dl agavesiirappia tai juoksevaa hunajaa
2 rkl neitsytkookosöljyä
2 tl psylliumjauhetta

Koristeluun:
sitruuna- tai limeviipaleita
tuoretta minttua
kookoshiutaleita

Laita kaikki pohjan ainekset monitoimikoneeseen kulhoon ja sekoita sykäyksittäin niin kauan, että saat murumaisen, mutta muotoutuvan taikinan.

Lisää tarvittaessa vettä ruokalusikallinen kerrallaan.

Painele taikina halkaisijaltaan 25-senttisen irtopohjavuon pohjalle tiiviiksi kerrokseksi. Siirrä jääkaappiin odottamaan.

Kuori mandariinit, poista kaikki valkoinen osa. Halkaise avokadot ja poista kivi. Laita kaikki täytteen ainekset tehosekoittimeen ja sekoita kuohkeaksi. Tarkista maku ja lisää makeutusta tarvittaessa.

Kaada täyte vuon pohjalle ja anna jäähmettyä parin tunnin ajan jääkaapissa.

Valmiissa kakussa täytteen on tarkoitus olla kiinteää. Viimeistele limen tai sitruunan viipaleilla, kookoshiutaleilla ja tuoreella mintulla ennen tarjoilua.

Resepti: Outi Rinne

Kalakeittojen kuningatar kylpee äyriäisissä

RUOKA Bouillabaisen salaisuus on huolella pikkukaloista keitetty liemi.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Kun ukki heitteli kalan päät pöykäseen keiton sekaan, jäi keitto lapsenlapsilta syömättä.

Ukki olisi tarvinnut vain ripauksen mielikuvitusta ja rohkeutta, niin hän olisi onnistunut taikomaan krouvimasta kalastajan-sopastaan niin kookoksella ryyditetyn itämaisen keiton kuin aistikkaan ranskalaisen bouillabaisen.

Jopa loraus kermaa tai pari lusikallista ranskan-kermaa olisivat tuoneet soppaan mehevää pehmyyttä.

Yhtä hyvin olisi toiminut myös tomaattipohjainen, valkosipulilla ja maukkaila juureksilla höystetty kalaliemi.

”Kalastajien perinteistä arki-ruokaa jalostettiin sahramalla ja äyriäisillä.”

Mikä bouillabaisesta tekee niin erikoisen?

Rikas kalatarjonta maistuu ranskalaisten kansalliskalakeitossa, bouillabaisessa.



Kuva: Pro Kala
Maukkaan bouillabaisen salaisuus ovat äyriäiset, sahrami, valkoviini.

Yltäkyläisyydessä elävät ranskalaiset osaavat myös keksiä loputtomasti herkullisia tapoja valmistaa merenantiimista ruokaa.

Jokaisella maakunnalla on omat perinteensä ja erikoisuutensa, mutta yksi ruokalaji yhdistää ranskalaisia postiosoitteesta riippumatta: kalakeitto bouil-

labaisse.

Bouillabaisen juuret löytyvät Etelä-Ranskan Provencesta.

Nimi juontuu ranskan sanoista bouillir eli keittää, ja abaisser eli alentaa. Kyse on aromikkaasta, kokoon keitetystä tuhdistä keitosp-

ta, jossa on sekä kalaa että äyriäisiä aromikkaassa liemessä.

Marseillea pidetään bouillabaisen kotikaupunkina, vaikka aitoa ja alkuperäistä bouillabaissea on mahdoton jäljittää. Keiton koostumus vaihtelee sen mukaan, missä päin Ranskaa ollaan.

Alun perin bouillabaisse oli kalastajien arkiruoka, johon käytettiin kulloinkin tarjolla olevaa kalaa, ehkä muutama ylijäämärapu tai simpukkakin.

”1800-luvulla bouillabaissea alettiin jalostaa ravintoloihin sopivaksi.”

1800-luvulla bouillabaissea alettiin jalostaa ravintoloihin sopivaksi.

Todelliset herkkusuut lisäsivät kallista hummeriakin sekaan.

Ylistetyssä La Mère Germaine -ravintolassa Nizzassa keittoa ovat kauhoneet suuhunsa niin Picasso, Charlie Chaplin kuin Boris Jeltisinkin.

Talon isännällä Remy Blouenilla on vankka näkemys siitä, mikä bouillabaisessa on oleellista.

– Merenantiimet voivat vaihdella päivän tarjonnan mukaan. Olennaista on, että liemi on keitetty huolella ja pitkään pikkukaloista, mieluiten kalliokaloista, ja maustettu sahramalla. Lautasella bouillabaissea on tuhtia kuin muhennos, mutta lientä tulee lisätä padasta sitä mukaan, kun soppa hupeenee, Blouen opastaa.

▶ KOKEILE KOTONA

Bouillabaisse

1 kg ruodotonta kalaa
15–20 sinisimpukkaa
10–12 jättikatkaravun pyrstöä

4 perunaa
1 porkkana
1 sipuli
4 valkosipulinkynttä puolikas fenkoli
4 tomaattia
1 dl oliiviöljyä
1 laakerinlehti puolikkaan appelsiinin raastettua kuori
0,5 dl pastista (anisviinaa)
0,5 tl sahramia
hienonnettua persiljaa

hienonnettua timjamia

3 dl valkoviiniä
8 dl kalalientä suolaa
mustapippuria

Leikkaa kala nahattomaksi fileeksi ja pilko reiluiksi paloiksi. Harjaa sinisimpukat ja heitä avonaiset pois. Nosta kalat, simpukat ja katkaravut jääkaappiin odottamaan.

Kuori perunat ja leikkaa muutaman sentin kuutioiksi. Kuori ja paloittele porkkana. Kuori ja hienonna valkosipuli ja sipuli. Pilko fenkoli ja tomaatit parin sentin kuutioiksi.

Kuumenna öljy isossa kattilassa. Kuullota kasvikset kuumassa öljyssä.

Lisää joukkoon laakerinlehti, appelsiininkuoriraaste, pastis, sahrami, timjami ja puolet persiljasta. Hauduta kymmenisen minuuttia välillä sekoittaen.

Lisää valkoviini, kalaliemi, kalat, simpukat ja viimeisenä katkaravut.

Mausta keitto suolalla ja pippurilla. Lisää hieman vettä, että ainekset peittyvät. Kiehauta ja hauduta vielä viitisen minuuttia.

Keittoon lisätään perinteisesti rouille-majoneesia.

Galaksin paras kalakeitto

neljälle
1 purjosipuli tai
2 pientä sipulia
2–4 valkosipulinkynttä
1 porkkana
2 rkl öljyä
2 rkl persiljasilppua
1 tl kuivattua timjamia
1 tlk tomaattimurskaa
1 l kalalientä
sitruunamehua
riipaus sahramia
400 g ahvenfilettä tai muuta kalaa
suolaa
valkopippuria

ranskankermaa

Puhdista ja paloittele kasvikset. Kuullota kasviksia öljyssä muutama minuutti.

Lisää persilja, timjami, sahrami, tomaattimurska ja kalaliemi. Keitä, kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä. Lisää paloitellut kalat liemeen ja keitä hiljaisella lämmöllä kypsiksi. Lisää lautasella keiton päälle nokare ranskankermaa.

Reseptit: Pro Kala ry

Pikkukokki rentoutuu keittiössä

Kuva: Heli Koivuniemi



Emilia Ylitapio kokkasi arki-iltana thaimaalaistyyppistä kastiketta, jonka kanssa hän keitti riisiä.

RUOKA Emilia Ylitapio ilahduttaa usein kokkaustaidoillaan perheenjäsenensä, ystävänsä ja tuttavansa.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

13-vuotias Emilia Ylitapio valmistaa itselleen innoissaan päivällistä. Jo ulko-ovelta vieraan vastaanottaa kookoksen ja itämaisten mausteiden tuoksu.

Perheen pikkuruinen Viljo-koira tarkkailee nuoren emäntänsä puuhaa ja vilkaisee epäluuloisesti kameralaukku.

– Hassu Viljo. Se on vain kameralaukku, Emilia nau-
raa.

Kokkikirjan resepteihin tekemistään merkinnöistä hän näkee, milloin ja kenelle viimeksi valmisti leivonnaisen tai aterian.

– Kokkaan nykyisin jo

paljon ilman reseptiäkin, hän toteaa.

Emilia kertoo viihtyneensä jo pienestä pitäen keittiössä ja oli innokas apuri vanhemmilleen.

– Aluksi vain katselin vieressä, mitä he tekivät. Vähän vanhempana taitte-
lin servettejä ja pilkoin hel-
poimpia raaka-aineita, hän
muistelee.

Nykyisin hän leipoo usein myös ystäviensä kanssa. Nuorten bravuuri on mehevä suklaakakku.

– Viikonloppuna pidimme herkkubilet. Sinne leivoin porkkanakakun.

Perinteisten pullien ohella Emilialta sujuvat

myös kuppikakkujen, mutakakun ja kolakakun leipominen käden käänteessä.

Haastetta tavanomaisempiin leipomuksiin tuovat hiukan vaativammat taidonnäytteet, kuten esimerkiksi macaronsit.

– Ne onnistuivat oikein hyvin, ja haluaisin tehdä macaronseja uudestaan esimerkiksi petit fours -la-
jitelmaan. Niiden kanssa sopisi jokin sitruunaleivonnainen.

Taidokas leipuri ei kaihdakaan valmistamista.

Sellaistenkaan, joiden valmistaminen jäisi jopa varttuneimmilta kotikokeilta tekemättä.

– Valmistan paljon pas-

toja ja risottoja italialaiseen tyyliin.

Taidon hän kertoo oppineensa risotto-kurssilla käyneeltä äidiltään.

Lukuisten äitinsä koti-
tiin tuomien kokkikirjojen lisäksi Emilia ammentanut ruokatietoutta matkustellessa.

– Italiassa olin hiukan pienempänä ja viime elokuussa olin isän kanssa Ranskassa. Molempiin aion mennä ruuan takia vielä uudelleen. Ranskalaiset patisseriet suklaacroissantien ovat ihania. Samoin italialaiset risotot, pastat ja salaattit.

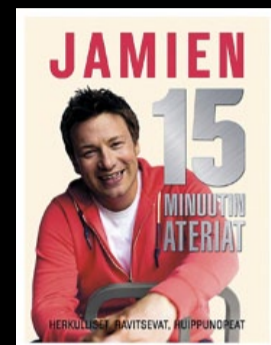
Tällä hetkellä häntä

viehättävät erityisesti intialaiset ruuat, kuten erilaiset curryt ja kookoksen makuisen lammis- ja kanakorma.

– Olen tehnyt naanleipäkin itse. Sen valmistaminen oli aika helppoa.

Eksoottisten raaka-ainesten hankinta ei ole ongelma.

– Äiti ostaa raaka-aineet valmiiksi joko etnisistä kauppoista, mutta niitä löytyy hiukan isommistakin ruokakaupoista. Jos meiltä puuttuu esimerkiksi jauhoja tai voita, käyn kävellen tai pyörällä hakemassa ne itse.



Kokeile kotona Emilian suosikkeja

Pestopasta ja valkosipuli-rosmariinikanaa

Kana

2 nahatonta broilerin rintafleettä (à 200 g)
1 tl fenkolinsiemeniä
2 oksaa tuoretta rosmariinia
2 rkl rapsiöljyä
4–5 valkosipulinkynttä
1–2 tuoretta punaista chiliä
8 kypsää kirsikkatomaattia

Pasta&pesto

250 g vihreitä papuja
1 iso nippu tuoretta basilikaa
50 g kuorittuja manteleita
50 g parmesaanijuustoa, vähän ylimääräistä tarjoiluun
2 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
1 sitruuna
1 valkosipulinkyntsi
300 g tuoreita lasagnelevyjä
200 g babykinaattia

Pyörittele broilerifleitä isolla leivinpaperipalalla suolan, pippurin, fenkolinsiemien ja rosmariinilehtien sekoituksessa.

Taita paperi fileiden päälle ja nuiji ja painele ne kaulimella 1,5 sentin paksuisiksi.

Lorauta paistinpannuun rapsiöljyä ja nosta fileet pannulle murskattujen valkosipulinkynttien ja puolitet-
tujen chilipalkojen kanssa.

Käännä fileet noin 3–4 minuutin kuluttua ja paista, kunnes liha on kypsää ja paistopinta kauniin kullanruskeaa.

Nosta pavut riviin leikkuulaudalle. Leikkaa niistä kannat irti ja siirrä pavut sitten pataan.

Peitä kiehuvalle, suolatulle vedelle ja kypsennä kauden minuutin ajan kannella peitettynä.

Irrota muutama basilikanlehti koristeeksi. Revi sitten varret ja loput lehdistä yleiskoneen kulhoon. Lisää mantelit, parmesaani, ekstra-neitsytoliiviöljy ja sitruunamehu.

Pusera sekaan kuorineen puristimeen lisätyt valkosipulinkyntet. Sekoita tasaiseksi ja notkista seosta kauhallisella tai parilla papujen keitinvetä. Mausta mieleiseksi.

Paloittele lasagnelevyt summittain neliöiksi ja lisää papujen joukkoon kypsymään muutamaksi minuutiksi.

Puolita tomaatit tai paloittele ne neljänneksiksi. Lisää broilerifleiden joukkoon ja ravista pannua.

Sekoita pinaatti pastan ja papujen joukkoon. Valuta sitten pasta ja vihannekset. Säästä kupillinen tärkkelyspitoista keitinvetä.

Kumoa pasta, pavut ja pinaatti takaisin pataan. Kaada sekaan pesto yleiskoneen kulhosta ja sekoita. Notkista pehmeäksi lisäämällä keitinvetä.

Puolita broilerin rintafleet.

Kokoa pasta-annos tarjoilulautaselle. Lisää kanapalat. Lusikoi päälle tomaatit ja chili ja nosta sitten tarjolle.

Raasta vähän parmesaania pastan päälle ja ripottele koristeeksi basilikanlehtiä.

Resepti: Jamie Oliver: Jamien 15 minuutin ateriat, Readme.fi. Suomenmos Anna-Kaisa Hakkarainen.

Kerma mehevöittää ranskalaiset haukipullat

Kuva: Pro Kala

Viikon arkiruoka on tällä kertaa kalaa, mutta pullina.

Quenellit

600 g haukifileettä
5 dl kuohukermaa
suolaa ja valkopippuria
1,5 l kalalientä

Kypsennä fileet keittämälä, uunissa tai paistamalla kevyesti. Anna kalafileiden jäähtyä kylmässä ja jauha sitten sileäksi massaksi monitoimikoneessa. Lisää massan sekaan kylmä kerma pienissä erissä.

Mausta massa suolalla ja

valkopippurilla.

Kuumenna kalaliemi melkein kiehuvaaksi. Muotoile kahdella kylmässä vedessä kastetulla ruokalusikalla tai käsin massasta soikeita, läpimitaltaan noin 4 sentin kokoisia pullia.

Keitä 7–8 minuuttia muutama pyöräykä kerrallaan. Tarjoa keitettyjen perunoiden, valkoviinikastikkeen ja tillisilpun kera.

Resepti: Pro Kala



Quenellien nimi saattaa säikäyttää kokemattoman kökin. Ne ovat rehejä haukipullia, jotka on höystetään kermalla.

▶ TUTKITTUA

Joka toisella yksin asuvalla keski-ikäisellä kumppani, joka asuu eri osoitteessa

Heli Koivuniemi

Suomalaisten parisuhteiden kirjo on monipuolistunut viime vuosikymmenten aikana. Samalla naimisissa olevien määrä on laskenut. Esimerkiksi keski-ikäisistä enää vähän yli puolet on nykyisin naimisissa, mutta tämä osuus on jatkuvasti laskenut. Samalla on noussut varsinkin alle 35-vuotiaana avioliitossa elävien miesten ja naisten osuus. Tästä ikäluokasta noin 40 prosenttia elää avioliitossa.

Avioliitot ohittavat nykyään suosiossaan avioliitot vasta yli 30-vuotiailla. Monet avioituvat siinä vaiheessa, kun lasten hankinta tulee ajankohtaiseksi.

Tiedot käyvät ilmi Väestöliiton viime vuonna julkaistusta perhebarometrasta.

Vuosittain julkaistava Väestöliiton perhebarometri tarkastelee ajankohtaisia, perheitä koskettavia kysymyksiä. Perhebarometrin aineisto kerätään postikyselyinä, johon on vuosittain vastannut noin 2 000–3000 suomalaista.

Mutta mitä muuta suomalaisista parisuhteista tiedetään?

Se, että noin viisi prosenttia sekä miehistä että naisista ei solmi syystä tai toisesta avo- tai avioliittoa koko elämänsä aikana.

Keski-ikäisten miesten yksinasuminen on yleistynyt voimakkaasti, mutta suhteellisesti eniten on yksiasuvia noin 80-vuotiaiden naisten ikäluokassa.

Yksinelävistä keski-ikäisistä noin joka toisella on vakiintunut erillissuhde jonkun kumppanin kanssa.

Erillissuhde tarkoittaa tässä parisuhdetta, jossa asutaan eri osoitteissa.

Nämä suhteet ovat erityisessä suosiossa seurusteluvaiheessa, alle 25-vuotiailla, mutta niitä on myös suunnilleen joka kymmenennellä miehellä ja naisilla kaikissa tätä vanhemmissa ikäryhmissä.

Erillissuhteen solmineet saattavat tavata toisiaan hyvin aktiivisesti, ja heillä on usein jopa aktiivisempi seksuaalielämä kuin naimisissa olevilla pareilla.

”Joka kymmenes keski-ikäinen on ehtinyt asua jo ainakin kolmen kumppanin kanssa.”

Parisuhteiden laadulle on asetettu aiempaa suurempia vaatimuksia 1960-luvulla syntyneiden ikäluokasta alkaen. Tämä laatuvaatimus on näkynyt avioeroissa samoin kuin niiden ihmisten osuuden kasvuna, jotka ovat eläneet elämänsä eri vaiheissa yhdessä useamman kumppanin kanssa.

Nykypäivän keski-ikäisistä noin 40 prosenttia on ollut elämänsä aikana ainakin kahdesti avo- tai avioliitossa. Vielä 1990-luvun alussa edellä mainittu osuus oli miltei puolet tätä pienempi.

Joka kymmenes keski-ikäinen on ehtinyt asua jo ainakin kolmen kumppanin kanssa. Tämän päälle tulevat vielä ne vakituiset suhteet, joissa ei ole asuttu yhdessä.

Avioliittoinstituution murtumisesta kertoo osaltaan se, että nykyisin jo yli puolet esikoisista syntyy avioliiton ulkopuolella. Vähintäänkin ”toisella kierroksella” olevia uusperheitä on kymmenesosa kaikista perheistä.

Uusperheiden vanhemmista noin puolet on naimisissa keskenään, ja suunnilleen yhtä useat ovat hankkineet yhteisiä lapsia.

Eroaminen voi olla myös hyvä asia

NÄKÖKULMA Väestöliiton parisuhdekeskuksen johtajan mukaan parisuhteen päättyminen on aina kriisi. Silti siitäkin voi oppia.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Nykyisin on tavallista, että pariskunnat eroavat. Asiantuntijan mukaan eron taustalla ei tarvitse välttämättä olla väkivaltaa tai alkoholia.

– Syynä voi olla kyllästyminen tai työuupumus. Toisella puolisoilla ei ehkä ole ollut aikaa panostaa yhteiseen elämään, Väestöliiton parisuhdekeskuksen johtaja **Heli Vaaranen** kuvailee.

Silti ero on yksi elämän rankimmista tunne-elämän kuohuista. Kun tunnesiteen luominen on vienyt aikaa, aikaa vie myös sen purkamisen.

– Vaikka ero on jätetylle osapuolelle tuskallinen, se on myös jättävälle osapuolelle rankka kokemus.

Kuten mikä tahansa kriisi, erokin voi lopulta olla hyvä asia, jos onnistutaan eroamaan viisaasti.

– Onnistunut ero on kokemus, joka kuitenkin kasvattaa vastuulliseksi aikuiseksi, Vaaranen väittää.

Hän kertoo, että Belgiassa on tutkittu eron positiivisia vaikutuksia.

Tutkimuksen perusteella

eron ikuiset arvet voidaan välttää, kun pariskunta on kyennyt purkamaan parisuhteen emotionaalisesti ja kun toinen osapuoli on hyväksynyt eron.

– Eron hyväksymiseen ja ajatukseen erosta voi toisella kulua aikaa vaikka puolikin vuotta, mutta aikaan panostaminen kannattaa.

Syykin on selvä: jos parisuhde jää emotionaalisesti purkamatta, riita kytee viisi, kymmenen tai viisitoista vuotta, ehkä loppuelämän.

– Purkamisen aikana neuvotellaan erosta. Kerrotaan, miksi halutaan erota, miten tähän päädyttiin ja mitä sitten kävi, syyttelemättä ja manipuloimatta toista.

”Onnistunut ero on kokemus, joka kasvattaa vastuulliseksi aikuiseksi.”

Ehkä yksi kipeimmistä asioista, joka halutaan välttää, on entisen puolison tunne-reaktioiden kohtaaminen.

– Jos entisen puolison tuskaa pakenee, kohtaa samat ongelmat uudessa

suhteessa.

Vaarasesta onkin tärkeää, ettei neuvotteluhetkellä oteta mukaan kolmansia osapuolia eli mahdollisia uusia puolisoita tai sukulaisia.

– Ero on aina ydinperheen, parisuhteen asia, ei muiden.

Neuvottelun tarkoitus ei ole yhteen palaaminen, mutta sekään ei ole mahdollista.

– Kymmenen prosentin neuvottelun käyneistä on päättännyt jatkaa



avioliittoaan. Täytyy muistaa, että nämä ovat pareja, jotka ovat olleet jo käräjäoikeuden partaalla riitaisan eronsa kanssa.

Ammattilaisen läsnäolo helpottaa usein mahdollisia liiallisia tunteenpurkauksia tai syyllistämistä, jotka estävät kirkolle ajautuneen suhteen asiallista puimista.

Moni pelkää puhua erosta ja sen syistä, koska epäilee entisen puolisonsa yrittävän manipuloida itseään.

– Tähänkin on ratkaisuna ammattilaisen läsnäolo. Hän pystyy erottamaan, pyrkii kotoon toinen manipuloimaan.

Näin kerrot lapselle erosta

►Kertokaa lapselle yhdessä erosta.

►Jos lapsia on useampia, ja he ovat eri-ikäisiä, kertokaa yhdelle lapselle kerrallaan.

►Kertomista helpottaa, kun eron muotoilee tarinaksi, jossa täsmennetään, että avioliitto ei ollut virhe ja että lapsi on molemmille tärkeä ja rakas yhä.

►Jos ero on riitaisa, molemmat kertovat erosta erikseen syyttämättä toista vanhempaa.

►Anna lapsesi kuulla, että hän oli haluttu ja että hän on yhä vanhempiensa rakastama. Kumpikaan vanhemmista ei hylkää häntä.

►Kumpikaan vanhemmista ei ole paha, eli lapsi-kaan ei ole paha.

►On tärkeää, että lapselle selitetään, mitä ero tarkoittaa hänen kannaltaan. Miten hän asuu ja minkälaisissa olosuhteissa.

►Kerro lapsellesi yhä uudelleen, myös tulevien vuosien aikana, että ero ei ole hänen syytään.

►Keskustelua erosta on siis hyvä käydä yhä uudelleen vuosienkin jälkeen.

►On hyvä muistaa, että lapset haluavat, että eroa ei tapahtuisi, sillä lapselle ero tarkoittaa, että yksi vanhemmista on aina poissa.

►Lapsi haluaa olla lojaali molemmille, joten anna lapselle lupa rakastaa myös hänen toista vanhempansa.

►Ota selvää erosta – kun tiedät enemmän, kärsit vähemmän.

►Kun huolehdit itsestäsi voit huolehtia paremmin myös lapsistasi.

Lähde: Perheikka.fi

Lapset kaipaavat selitystä erolle – vastaa siis heille

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Onnistuneen eron tavoittelu on ensisijaisen tärkeää silloin, kun pariskunnalla on lapsia.

– Lapset kaipaavat selitystä erolle. He haluavat tietää, miksi vanhempani erovat. Eikä selitykseksi riitä, että kaikki erovat, Väestöliiton parisuhdekeskuksen johtaja Heli Vaaranen muistuttaa.

Lapsen ikä vaikuttaa siihen,

mitä lapselle kannattaa kertoa ja mitä asioita lapsi murehtii.

– Yli 12-vuotiaille on tärkeää, säilyvätkö kaverit ja harrastukset entisellään. Alle 10-vuotias pohtii, mitä opettajat ja luokkakaverit sanovat. 6–8-vuotias miettii, kumman vanhemman kanssa hänen pitää liittoitua, kun 3–5-vuotias miettii, miten hänen käy ja missä hän asuu.

Eron tunnemyrskyissä sekoitetaan usein myös kaksi olennaista asiaa: parisuhde ja vanhemmuus.

– Erossa parisuhde päättyy, mutta vanhemmuus jatkuu.

”Älä sabotoi entisen puolison elämää, mutta älä myöskään anna hänen sabotoida omaa elämäsi.”

Jotta kykenet huolehtimaan lapsistasi, sinun on huolehdittava itsestäsi.

– Pyydä apua arkisiin askareisiin kaupassa käyntiin, siivoamiseen tai lastenhoitoon tukiverkostoltasi.

Usein ydinperheen hajoaminen kahteen erilliseen perheeseen aiheuttaa hämmennystä.

– Eron jälkeen on hyväksyttävä, ettei voi kontrolloida toisen perhettä. Älä siis sabotoi entisen puolison elämää, mutta älä myöskään anna hänen sabotoida omaa elämäsi.

Vaaranen mukaan voit

puuttua ainoastaan asioihin, jotka ovat aidosti lapselle haitallisia.

– Se, minkälaisista ruokaa lapsi syö, ei esimerkiksi enää ole toisen vanhemman päättävissä.

Asiantuntija neuvoolemaan rehellinen myös itselleen. Onko esimerkiksi makaronin syöminen tai toisenlaisten vaatteiden pukeminen lapselleni oikeasti vaarallista?

– Vuosien riitaisuus on es-tettävissä, molemmilla puolisoilla on vastuu siitä.

Suomalainen onni on kahdeksikon arvoinen

► TAUSTAA

Suomi on onnellisuusvertailussa sijalla 4

Heli Koivuniemi

Viime vuoden lopussa julkaistun eurooppalaisen yhteiskuntatutkimuksen mukaan Suomi on neljänneksi onnellisin maa Euroopassa. Tulosten perusteella suomalaisten onnellisuus oli hieman noussut kahdessa vuodessa.

Tilastojen kärkeen nousi Tanska onnellisuudessa keskiarvolla mitattuna.

Toisena oli Islanti ja kolmantena Norja. Suomen kanssa samalle tasolle yltää Sveitsi. Sen sijaan ruotsalaisten onnellisuuskasvu on laskenut ja jäi nyt kuudenneksi.

European Social Survey (ESS) -tutkimukseen haasteltiin onnellisuudesta yli 15-vuotiaita 29 maassa vuonna 2012 ja 2013.

Otantaa valvovaan ryhmään kuuluva tilastotieteen professori Seppo Laaksonen Helsingin yliopistosta huomauttaa, että vertailtavuuteen vaikuttaa olennaisesti tiedonkeruutapa.

– Pohjoismaissa laatu on hyvin vakaa, mutta on maita, joissa ei vielä ole riittävä osaamista haastattelujen tekemiseen.

Tällaisia ovat hänen mukaansa muun muassa Portugali ja Kosovo.

Yksi keino pitää tiettyä tasoa yllä on, että onnellisuustutkimukset pyritään tekemään kasvotusten haastattelemana.

– Puhelin haastatteluvälineenä tietenkin helppo, mutta silloin haastatteluihin eivät voi osallistua esimerkiksi henkilöt, joilla ei ole puhelinta tai joita ei tavoiteta puhelimitse.

Laaksonen on havainnut, että onnellisimmat ovat yleensä innokkaampia osallistumaan kyselyihin.

Hän kuitenkin huomauttaa, että onnellisuustutkimukseenkin on saatava mahdollisimman kattava otos eli vastauksia myös esimerkiksi syrjäytyneiltä.

Haastateltavilta kysytään, miten onnellisia he kokevat olevansa yleisesti asteikolla 1–10. Yksi tarkoittaa erittäin onnetonta, 10 hyvin onnellista.

– Onnellisuudella tarkoitetaan tunnetta yleisellä tasolla, ei niinkään yksittäistä, haastatteluhetkellä koettua tunnelmaa.

Laaksonen sanoo, että tulokset ovat olleet yllättävän vakaita vuodesta toiseen.

– Vaikka muutama henkilö vastaisi kaikkiin kohtiin hyvin negatiivisesti, se ei vaikuta yleistulokseen. Sitä paitsi Suomessa tällaista ei esiinny muutamaa vastausta lukuunottamatta. Sen sijaan esimerkiksi Ukrainassa saatetaan jo tutkimukseenkin suhtautua hyvin negatiivisesti, mikä vaikuttaa keskiarvoon negatiivisesti.

Itä-Euroopan maissa onnellisuuden keski-arvo on hiukan alhaisempi kuin esimerkiksi Suomessa.

Itä-Euroopan keskiarvo on 6–7. Viron onnellisuusluku sijoittuu keskitasolle.

Venäjällä lukemat eivät ole aivan keskitasoa, mutteivät pohjallakaan.

Ukrainalaiset ovat lukujen perusteella muihin Itä-Euroopan maihin verrattuna hyvin onnettomia.

– Ukrainan poliittinen tilanne ja väkivaltaisuuudet näkyvät myös onnellisuusmittauksissa, professori arvioi.

Laaksonen mukaan myös Unkarissa ja Sloveniassa, jossa on viime aikoina ollut poliittisesti levotonta ja hallitukset ovat vaihtuneet, yleisarvosanat ovat alhaisia.

Paitsi poliittinen tilanne onnellisuuteen näyttäisi vaikuttavan myös kansakunnan mentaliteetti ja sen itselleen asettamat unelmat.

– Italiassa onnellisuustilastoja painaa alas heidän itselleen määrittämänsä unelmat, jotka eivät syystä tai toisesta toteudukaan, Laaksonen arvioi.

NÄKÖKULMA Suomalaiset eivät ole sen onnettomampia kuin muutkaan eurooppalaiset, päinvastoin.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Klik, klik. Onnen siemen sieltä, toinen täältä. Moni etsii netistä vastuksia kysymyksiinsä, miten voisi maksimoida onnensa. Olemmeko todella niin onnettomia, että olotilaamme pitäisi parantaa vippaskonsteilla?

”Onko ihminen onnettomin 43-vuotiaana? On ja ei.”

Mikäli tilastoihin on uskomista, emme ole lainkaan niin surkeassa jamassa kuin kuvittelemme.

Viime vuoden lopussa julkaistun eurooppalaisen yhteiskuntatutkimuksen mukaan Suomi on neljänneksi onnellisin maa Euroopassa.

Tilastojen perusteella onnemme on myös suhteellisen vakaata. Suuria heittoja suuntaan tai toiseen ei tilastotieteen professori Seppo Laaksonen mukaan ole nähtä-

vissä.

– Talouden taantumana on kyllä hiukan todettu vaikutustavan tuloksiin.

Mutta mietipä hetki, mitä itse vastaisit? Miten onnellinen koet olevasi?

– Jos vastasit kahdeksan, kuulut suomalaisten keskiarvoon.

Sukupuoli vaikuttaa professorin mukaan antamaasi arvostamaan.

– Miesten keskiarvo on hiukan alle kahdeksan ja naisten hiukan yli kahdeksan.

Yksi olennaisesti onnellisuuteen vaikuttava tekijä

on ikä.

– Julkisuudessa on puhuttu u-käyrästä, jossa käyrän ääripäissä, huipulla ovat 15-vuotiaat nuoret ja ikäänntyvät.

Käyrän pohjalla ovat 43-vuotiaat. Tämä teoria ei ole kuitenkaan vedenpitävä.

Laaksonen

tarkastelee mie-
lellään
sekä
ikä ja
sukupuolta
ja niiden
vaikutusta
onnelli-

suuteen.

Tässä vertailussa naisten onnellisuus on loivassa alemässä, mitä vanhemmaksi he tulevat.

Miesten käyrä kulkee vielä naistenkin käyrää alempana, ja se laskee jyrkemmin.

– 55-vuotiaana miesten onnellisuudessa tapahtuu käänne.

Onnellisuuskäyrä alkaa nousta, ja miehet kohtaavat naisten käyrän noin 65-ikävuoden tienoilla.

”55-vuotiaana miesten onnellisuudessa tapahtuu käänne.”

Laaksonen arvelee, että yksi syy miesten tilastollisen onnellisuuden kasvuun on, että tuohon ikään mennessä epäonnisimmat miehet ovat menehtyneet.

– Yli 55-vuotiaaksi elävät miehet eivät välttämättä ole yhtä onnellisempia,



Miksi työssä ja koulussa ollaan niin onnettomia?

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Vaikka selkeiden taloudellisten ongelmien on havaittu heikentävän onnellisuutta, ei vaurudesta ole professori Seppo Laaksonen mukaan loputtomiin hyötyä.

Tilastojen mukaan vauraus lisää onnellisuutta vain tietyn rajan asti.

– Kun vauraudessa on saavutettu tietty piste, onnellisuus ei enää lisääny samassa

suhteessa, vaikka vaurastuminen jatkuisi.

– Onnellisuuden tai onnettomuuden tunteeseen vaikuttavat silloin vain satunnaiset tekijät.

Yksi onnellisuutta lisäävä ja vaurauteenkin läheisesti liittyvä tekijä on koulutus. Tilastojen perusteella koulutus vaikuttaa onnellisuuteen positiivisesti.

– Heikosti koulutettu ja pienipalkkainen on keskimääräistä onnettomampi kuin korkeasti koulutettu ja hyvätuloinen.

Suomalaiset ovat elämään varsin tyytyväisiä ja onnellisiakin.

”Se, että suomalaislapset eivät viihdy koulussa, on huolestuttavaa.”

Onnellisuus ei kuitenkaan näytä heijastuvan suomalaisten tyytyväisyyteen. – Tyytyväisyys on huomattavasti alhaisempi kuin

onnellisuus- tai elämään tyytyväisyys, jotka ovat lähes samansuuntaiset.

Tyytymättömyys kasvaa entisestään, kun tarkastellaan nuorten vastauksia eli sitä, kuinka onnellisia he ovat koulussa.

Tästä tilastosta professori Seppo Laaksonen on erittäin huolestunut.

– Suomi on tilaston viidenneksi alin maa. Ainoastaan Koreassa, Tšekin, Sloveniassa ja Virossa on heikommat tulokset. OECD maiden kes-

kiarvokin on reilusti Suomen yläpuolella.

– Pisa-tulosten sijaan pitäisi miettiä, miksi suomalaislapset eivät viihdy koulussa.

Laaksosesta on ymmärrettävää, että tilaston hänille on sijoittunut Korea, jonka tulosta saattaa heikentää tiukka koulukuri.

– Suomessa tällaista ongelmaa ei ole.

Onnellisuustilaston kärkipäähän sijoittuivat Indonesia, Albania ja Peru.

fakta!

Maalarin muistilista

- ▶ maalinpesuaine
- ▶ sivellin ja tela+varsi
- ▶ jatkovarsi
- ▶ maaliastia
- ▶ suojamuovi
- ▶ teippirolla
- ▶ rajaaja
- ▶ hiomatuki
- ▶ pölyharja



Vinkit: Sokeva

Tiesitkö?

- ▶ Kiina oli pitkään ylivoimainen
- ▶ luonnonmateriaalien tuottaja.
- ▶ Kiinassa kasvavan vuoristosian karva parturoidaan tai teurastetun sian karva otetaan talteen.
- ▶ Kun kysyntä ylitti tuotannon, hinnat nousivat.

Kokeile rohkeasti kalusteiden entisöintiä

Heli Koivuniemi

Markku Kärppän mukaan huonekalujen entisöintiä kannattaa rohkeasti kokeilla kotona. Muutamilla vinkeillä pääset alkuun.

Tyypillinen virhe entisöidessä on, ettei pohjatyötä ole tehty kunnolla.

– Jos petsattu pinta on hiottu epätasaisesti, pinnasta tulee läikikäs.

Tällöin pinta on hiottava ja petsattava uudelleen.

Hiontaan voi käyttää hiontakoneiden ja -paperin lisäksi teräsvillaa, jota löytyy karkeasta hienompaan.

Huonekaluöljyt uudistavat pinnan, mutta eivät peitä sitä.

Huonekaluöljyn levittämistä kannattaa kokeilla pienelle, näkymättömiin jäävälle alueelle ennen kuin sen levittää isommalle pinnalle.

– Ylimääräinen öljy on pyyhittävä levittämisen jälkeen pois.

Jos haluat entisöidä lakattuja pintoja ja maalata ne uudelleen, pyyhi pinta ensin maalipesulla kostutetulla rätillä. Jos kalusteissa on pieniä koloja ja nurkkia, voit käyttää spraypullosta olevaa maalinpoistainetta.

Tarkasta pesuaineen ohjeesta, pitääkö aine huuhtoa pois ennen maalaamista.

– Maalipesuaine poistaa lian ja rasvan ja karhentaa pinnan.

Öljypohjaisia kalustemaaleja löytyy mattana, puoli-himmeänä tai kiiltävänä.

– Nosta maali siveltimellä pinnalle ja nurkkiin ja tasota

vaahtomuovi- tai tasoitustelalla. Toinen vaihtoehto on kokeilla spraymaalia. Ruiskuttamalla saat maalin myös hankalampiin nurkkiin ja koloihin.

Jos haluat tehdä maalaamalla puun syytä muistuttavaa kuviota pinnalle, valitse suti, johon karvatupot on kiinnitetty harvakseltaan eli ootraussivellin ja pyörityä sivellintä pinnalla.

Toinen vaihtoehto on valita kumista leimasinta muistuttava väline, jota vedetään ja pyöritellään pinnalla.

Näin valitset sopivat maalausvälineet

ASUMINEN Esimerkiksi maalipensseleiden karvojen laatu vaikuttaa jälkeen ja maalin menekkiin.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtymä.fi

Kodin remontoijan yksi kiperin pulma on työvälineet. Kuinka paljon välineisiin kannattaa satsata?

Jos maalaat seinä, lattiota, karmeja ja huonekaluja, on tärkeää, että valitset maalin lisäksi sudin käyttö-tarkoituksen mukaan.

Pensselialan asiantuntija, Sokevan toimitusjohtaja **Markku Kärppän** mukaan hinta on laadun tae pensseliostoksilla. Oikea pensseli helpottaa työn tekoa ja varmistaa, että lopputuloksesta tulee toivotunlainen.

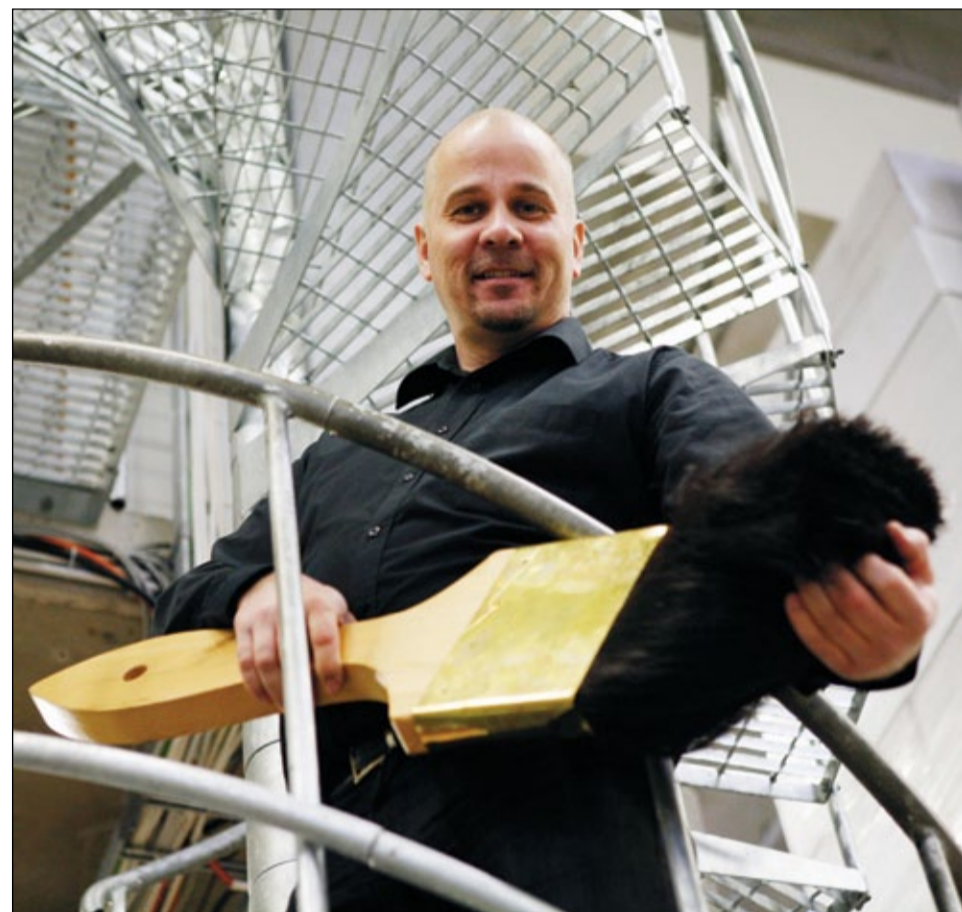
Siksi pensselistä kannattaa maksaa, sillä se vaikuttaa merkittävästi muun muassa maalin kulutukseen. Muutaman euron lisäinvestoinnilla voit säästää parhaimmillaan jopa sataasia.

Pensseleiden hintahaitari vaihtelee viidestä yli kolmen sataan euroon.

Edullisimpia suteja Kärppä kutsuu talkoosudeiksi, jotka kelpaavat talkooväelle.

– Hyvän pensselin saa 25–30 eurolla.

Arvokkaimpia pensseleitä käytetään tarkkuutta vaa-



Markku Kärppä on ahkera remontoija. Kun hän suunnittelee kotinsa ilmeen, vaihtuvat taulujen kehuksetkin. Tällä hetkellä hänellä on menossa mustavalkoinen kausi.

tivissa töissä,

kuten esimerkiksi entisöinnissä tai taidemaalauksessa.

– Mäyränkarvaa käytetään entisöinnissä ja viimeiseen silaukseen. Häränkor-

vakarva on taitelijoiden ja käsin autojaan maalaavien materiaali. Jykevää hevosenjouhta käytetään pölyharjoissa ja kattosiveltimisessä. Sitä sekoitetaan myös siankarvan kanssa.

Harvinaisimmista luonnonmateriaaleista valmistettujen sutien hinta kipuaa korkealle, siksi niitä säilytetäänkin vitriineissä.

– Nämä pensselit pidetään kunnossa, eikä niitä

jätetä puhdistamattomina nurkkiin lojumaan. Laadukas pensseli vain paranee käytössä, Kärppä huomauttaa.

Halvempien pensseleiden lehmänjouhesta irtoaa ruma, keltainen jälki vaaleaan maaliin.”

Mutta miten edulliset maalausvälineet eroavat käytössä arvokkaimmista?

– Halvemmissa käytetään esimerkiksi lehmänjouhta, josta irtoaa ruma, keltainen jälki vaaleaan maaliin.

Edullisemmissa pensseleissä on usein myös liian monta kiilaa tai kiila on liian paksu ja karvoja on liian vähän. Siksi karvat eivät nosta maalia pinnalle, eikä maali pysy pensselissä.

Oikea määrä karvoja vaikeuttaa pensselin laatuun ja tekee siitä toimivan.

– Kiilan väliarasto luovuttaa maalia, ja voit maalata jopa neliön kerrallaan kostuttamatta sutia maalissa.

Vinkki: vahatikulla paikkaat lattian viirut

Heli Koivuniemi

Asuntonsa myynnin kanssa tuskailleille Markku Kärppä kertoo pari hyödyllistä vinkkiä; Jos puulattian pinta on kärsinyt kalusteiden, lasten lujujen tai koiran kynsien iskuista, naarmut saa nopeasti peitettyä vahatikulla.

– Kymmenen euron panostus nostaa jopa 10 000 euroa asunnonhintaa, eikä koko lattiaa tarvitse hioa ja

lakata.

Vahatikku värjää naarmuisen pinnan, mutta korjausmassalla voit paikata uusiin pintoihin syntyneitä isompia koloja.

Kymmenen euron panostus nostaa jopa 10 000 euroa asunnonhintaa.”

Jos haluat vaihtaa kokonaan lattian värin, harkitse lattian maalausta tai lakka-

usta. Lattialakkaa Kärppä suosittelee myös esimerkiksi kovaa kulutusta vaativiin keittiön pöydän pintoihin.

Huonekalujen tai keittiönoven maalaamiseen sopii esimerkiksi vaahtomuovista valmistettu tela, jolla saa ruiskutetun vaikutelman pintaan.

Ikkunakarmien ja -syvenysten ja listojen maalaamiseen hän suosittelee kätsyä; välinettä, jossa puiseen kahaan on kiinnitetty sienimäinen materiaali.

Listojakaan ei välttämättä tarvitse maalatessa irrottaa, kun ne suojaa maalarinteipillä ja maalaa seinät telalla.

Saunanlauteiden huoltoon Kärppä suosittaa parafiiniöljyä. Se toimii myös värillisiin pintoihin – Värillinen saunavaha on lopullinen valinta. Jos haluat myöhemmin vaihtaa värejä, sinun on asennettava uudet lauteet tai paneelit.

Huono tela imee kuin sieni

Tiesitkö, että huonolaatuiset telat imevät maalin sisäänsä ja menevät lyttyyn?

Mutta eikö telan pidäkin imeä maali itseensä?

Markku Kärppän mukaan ei.

Silloin se siirtää maalia vain pinnalle, mutta ei jätä paikoilleen.

– Saattaa kuulostaa oudolta, mutta laadukas teflontela imee maalin materiaalin väliin ja luovuttaa sen toivotulla tavalla pintaan, mikä vähentää menekkiä.

”Valitse vauvalle vaalea ja pehmoisen lakana”

Tutkija Tarja Marjomaa muistuttaa, että pesuainetta laitetaan vain kolmannes normaaliannostuksesta, kun pestään vauvantäkkejä ja tyynejä.

ASUMINEN Myös fiksulla pyykinkäsittelyllä voit varmistaa, että vauvasi iho voi hyvin.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Vauvan ja pienen lapsen pyykinpesun perusvinkki on: käsittele vauvan pyykit kuin pesisit allergikon pyykkejä.

– Vauvan iho on herkkä, eikä vielä tiedetä, mikä ihoa ärsyttää, tutkija **Tarja Marjomaa** Työtehoseuralta sanoo.

Asiantuntija neuvookin käyttämään ihoa vasten sileäpintaisia, pehmeitä ja mielellään vaaleita kankaita.

Vaalean puuvilla- tai puuvillasatiinikankaan etuna

on, että sen voi pestä 60 asteessa tai jopa 90 asteessa.

Värikkäiden kankaiden valinnassa Marjomaa olisi varovainen.

– Voimakkaasti värjätty kangasta en suosittelen käyttämään vauvan ihoa vasten, jollei kangasta ole allergiatestattu, hän tietää.

”Vaalean puuvillakankaan voi pestä 60 asteessa tai jopa 90 asteessa.”

Vasta ostetut lakanat tutkija kehottaa pesemään aina ennen käyttöä.

Pesuaineet kannattaa valita huolellisesti ja noudattaa tekstiilien hoito-ohje-merkintöjä.

– Hajustamaton pesuaine on vauvalle varmin vaihtoehto. Vähempi on parempi pesuainetta käyttäessä. Täkkejä ja tyynejä pestessä pesuainetta laitetaan vain kolmannes suositusmäärästä.

Koska suomalainen vesi on pehmeää, pyykit tarvitsivat useamman kuin kaksi tai kolme huuhtelukertaa.

– Pehmeän veden kanssa ei tarvitse käyttää pesuainetta niin paljon kuin esimerkiksi kovan veden kanssa.

Huuhteluaine pehmentää vuodevaatteita, mutta sitäkään ei Marjomaa mukaan ole välttämätöntä käyttää. Jos, niin hajusteetonta.

”Kuivausrumpu irrottaa myös mahdolliset pesuainejäämät kankaasta.”

Pölypunkit, mikrobit ja bakteerit kuolevat kuumassa vedessä.

Sen lisäksi pyykin jälkikäsittelyä kannattaa hyödyntää taistelussa pöpöjä vastaan.

– Silitys ja mankelointi kovettavat kankaan pinnan, mikä vähentää pölyä ja suojaa kankaan pintaa lialta, asiantuntija neuvoo.

Myös kuivausrumpu irrottaa ylimääräisen nukan kankaan pinnalta, eikä kangas pölise käytössä niin paljon.

– Kuivausrumpu irrottaa myös mahdolliset pesuainejäämät kankaasta ja kuuma silitysrauta tappaa pöpöt, tutkija muistuttaa.

”Ompele mummon kapiolakanoista vauvalle pussilakana”

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Vauvan vuodevaatteita ei aina tarvitse ostaa uutena.

Tutkija Tarja Marjomaa innostaa tuunaamaan vauvan vuodevaatteita – kunhan et käytä tuunaukseen irtoavia osia, joita vauva saa suuhunsa.

– Mummon kapiosta saattaa löytyä hyviä lakanoita. Jos koko lakanaa ei halua käyttää, siitä voi hyö-

dyntää esimerkiksi kauniit, käsin tehdyt pitsireunukset tai aplikoinnit.

Entisajan lakanat olivat usein valkoisia, ja siksi niiden käyttöä on hieman arkailla.

– Rohkeasti vain käyttöön ja valkoiset puuvillalakanat voi aina pestä 90 asteessa. Pesukonekin saa samalla huoltoa, Marjomaa kannustaa.

Kesällä valkopyykki kannattaa kuivata myös auringossa, sillä se vaalentaa

kankaita.

Omatkin käytössä kuluneet lakanat Marjomaa kehottaa hyödyntämään lasten sänkyihin hiukan tuunaamalla.

– Lakanat kuluvat usein epätasaisesti. Vahvemmissa kohdista saa vielä hyvää tyyntyyliinakangasta esimerkiksi vauvantyyntyyliinaa tai aluslakanaa varten, Marjomaa opastaa.

– Kangaskauppojen palakoreista saa edullisesti kauniita paloja vauvan vuode-

vaatteita varten. Myös kirpputoreilla myydään lakanoita, tutkija vinkkaa.

Yksi vaihtoehto on värjätä vanhoja lakanoita. Tämä kuitenkin edellyttää, että vauva sietää värejä.

– Jos värjääät koneessa, tarkasta pesukoneen ohjeista, voiko koneella värjätä. Myös pesunapin ohjeet kannattaa lukea huolella.

Luonnonmateriaaleihin, kuten puuvillaan, väri tarttuu hyvin, mutta tekoku-

tuihin ja suojakäsiteltyihin tekstiileihin tai esimerkiksi polyesterisiin ompelulankoihin se ei tartu.

Siksi puuvilla on paras värjättävä.

– Pesukone on hyvä pyörittää värjäyksen jälkeen tyhjänä, ettei väri tartu myöhemmin pestäviin pyykkeihin. Valkopyykkiä ei kannata heti värjäyksen jälkeen pestä, asiantuntija opastaa.



Perinteinen kattovalaisimen liitäntään käytetty sokeripala korvautuu vähitellen valaisinpistorasialla.

Mitä teen, kun vanha lamppu pitäisi kytkeä uuteen pistorasiaan?

Perinteinen kattovalaisimen liitäntään käytetty sokeripala korvautuu vähitellen valaisinpistorasialla.

Vanhan ja uuden järjestelmän yhteensovittaminen onnistuu, kun kiinnittää muutama asiaan huomiota.

Uusissa valaisimissa on valaisinpistotulppa joko valmiiksi asennettuna tai pakkauksessa mukana. Jos asennat uuden valaisimen valaisinpistorasialla varustettuun valopisteeseen, työnnä pistotulppa paikalleen pistorasiaan.

Jos liität vanhan valaisimen sokeripalalla varustettuun valopisteeseen, yhteensovittamisongelmia ei ole.

Jos liität uuden valaisimen sokeripalalla varustettuun valopisteeseen, korvaa sokeripala valaisinpistorasialla. Se on sallittu työ jokamiehelle.

Voit myös poistaa valaisimesta valaisinpistotulpan ja käyttää edelleen sokeripalaa.

Jos liität vanhan valaisimen valaisinpistorasialla varustettuun valopisteeseen, hanki valaisinpistotulppa. Valaisinpistorasioita on yhä enemmän jo vanhoissakin taloissa.

Käytitpä valaisimen liittämiseen valaisinpistorasiaa tai sokeripalaa, on tärkeää, ettet kytke keltavihreää suojajohdinta väärin. Siitä syntyy välitöntä tai piilevää vaaraa.

Jos liität suojajohdinten lisäksi kaksi muuta johdinta, voit kytkeä ne miten päin tahansa. Pyri kytkemään samanväriset johtimet toisiinsa.

Värit eivät aina täsmää. Jos valaisinpistorasiasta tai tulpasta löytyy napamerkinnät L ja N, kytke nollajohdin tai uudemmista sininen N-merkittyyn napaan.

Jos joudut tekemään nollauksia, jätä ne ammattilaisten tehtäväksi.

Lähde: stek.fi

Uudisasunnoissa käytettävä sähköisiä palovaroittimia

Tiesitkö, että voimassa olevan määräyksen mukaan sähköistettyjen uudisasuntojen palovaroittimien on toimittava verkkovirralla?

Uuden talon sähkösuunnittelussa paloturvallisuuslaitteiden määrä ja sijoittelu pitääkin huomioida jo ennakkoon sähkösuunnittelussa.

Palovaroittimia on oltava vähintään yksi jokaista asuinkerroksen 60 neliötä kohden.

Varoittimien kytkennät laitetaan yleensä sähkökaappiin yhden sulakkeen taakse. Sähkökaappiin oveen kannattaa laittaa tarkka, johon on merkitty varoittimien lukumäärä ja asennuspäivämäärä.

Sähköverkkoon kytkettävissä varoittimissa on akkutaiparistovarmennus sähkökatkosten varalta. Litiumvarakäyntiakkua ei tarvitse vaihtaa koko käyttöänsä aikana.

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA
Soita 0600 - 41 33 97 (pvm). Toimi ohjeiden mukaan. Ilmoituksen hinta 10€
TEKSTIVESTILÄ
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 Skoda Octavia Combi TDI -08 Hp. 15000€

Lähetä viesti numeroon **173197**. Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun. HUOM! Ilmoitusta ei voi jättää tekstiviestillä GoMobile-liittymästä.

INTERNETISSÄ
mega.ilmoitukset.com
 Ilmoituksen hinta 10€
Kuva- ja/tai kehysilmoitus
mega.ilmoitukset.com
 Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksutapa 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!

Den finlandssvenska Kontakten

♥ Nainen etsii sinua
 Glad, romantisk, pålitlig kvinna, 65/167, söker dig ärliga, seriösa, trogna, rökfria man i 06-omr. som vill satsa för framtiden. (1112825) T

Här är en brunlockig eva, 50+, från 06-omr., som söker en glad och humoristisk man med varmt hjärta. Kanske vi två på vedbacken i vårsolen? (1112510) T

Kvinnu med hund söker mannen i sitt liv. Är du 48-52 år, ärlig, snäll och med glimten i ögat, så tag kontakt. Du bör vara rökfri. 06-omr. (1111994) T

Här är en glad, snäll och humoristisk tjej, 50+/L, från 06-omr. Jag tycker om natur, skärgård, fiske, kultur och trivs ibland på dansgolvet. 50-tals bilar och motorcyklar finnes på listan. (1111878) T

Olen 48/XXL nainen. Tosimies haussa. En hae elättäjää. Sinä 40-55v tosimies, kerro itsestäsi. Nimim. Meillä on maailma ja tuulet sen. (1111539)

Löylytiskö täättä 40-49v, luotettavaa, huumorintaj. miestä, kun kesäkin on tulossa? Etsin tositark. Olen itse sjklainen, 44v, risriverinen nainen. (1110855)

Sä = luotettava mies, omillasi toimeentuleva, ymmärtäväinen, mä = rehellinen XL-neito. Kaipaan yhteisiä tekemisiä ja juttuseuraa. (1110658)

Ilmoita Annonsera
 mega.ilmoitukset.com

Söker en glad man, med humor, som är en Oxe, Jungfru eller Stenbock. Jag är en 60-årig, fränskild kvinna från 06-omr. (1110334) T

Är alla söta killar upptagna? Om inte, här finns en söt, glad, 40+ tjej som söker dig. Du är 29-47 år, slank och trevlig, och söker kanske just mig. (1105661) T

Djupsinnig, stilig gentleman, med glimten i ögat och tillräcklig originalitet, sökes av charmig och snäll, 36-årig kvinna, med mångsidiga intr., djup och levnadsglädje, för att lära känna och kanske utveckla något mer. (1105216) T

Sinua, lämmin, aikuinen l-nainen, kaipaan elämäni. Olethan savuton, n. 60v. Ystävystyyään ja katsotaan, onko meille tarkoitettu enemmän. (1113306)

Olen 54v nainen 06-alueelta. Haen naista ystäväksi menoihin, ehkä muutakin. Olet 50-60v, Vaasa-Sjk + lähialueet. (1106243)

Nainen etsii tavallista, vapaata naista tositark. Olen 55v, reilu, mut vielä yksin. Löylytiskö toista samanlaista? Täällä olen. (1104985)

♥ Mies etsii sinua

Olen vapaa, liikunnallinen, savuton, 63v mies. Etsin kivaa naisystävää K-Pohjanmaalta. (1110717)

Olen 53v mies. Etsin naisseuraa. Vaasa. (1110647)

Olsko Pohjanmaalla vapaana rehevän muodokasta, viriiliä, ehkä 50-63v naista? Sinua kaipaille 55v mies. Joko on kevättä rannoissa? (1113323)

Kristitty, 47v, ok-näk. musiikkimies etsii 18-45v naista tositark. Luonto, pyöräily, eläimet ym. Asun 06-alueella. (1113282)

Tuuli tuo aina meren aallot rantaan, mut toisiko se 53v miehelle naisen? Eronnut, mut uskon, että naisen vielä löytää, joka pitää koti-illoista. (1113013)

En man, född i slutet av 50-talet, slank, med allmänna intr., rök- och spritfri, från Sydösterbotten, söker en kvinna, 45-55 år, slank och med båda fötterna på jorden. Vasa och söderut. (1112917) T

Taiteilijanvivaikainen visioi, josko tyylikkäs nainen myös mallina olla voisi. (1112830)

Olen 40v, kiva, puhelias, romanttinen, savuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1112721)

Olen 64v mies ja etsin luotettavaa, mukavaa, huumorintaj., 55-70v naista. Olen rauhallinen, pidän koti-illoista. (1112650)

Glad, snäll, söt, trevlig, empatisk, självgående, händig, 40+ pappa, söker trevliga, kärlekslångtande, gulliga, rökfria tjejer, gillar att röra på dig. Intr. natur, trädgård, familj, barn, mig, 30-50 år. Jag kan vara den du söker. (1112632) T

Jag är en seriös nykter, rökfri kille, 35+, med livet i ordning. Det enda jag saknar är en trevlig tjej, Vasa till Sydösterbotten. (1112443) T

Här är en glad, humoristisk, snäll kille, 42 år, från 06-omr. som tycker om djur, natur och skärgård, fiske matlagning. Söker en snäll kvinna, 35-50 år. (1112388) T

Toisiko kevätaurinko 54v, eronneelle miehelle huumorintaj., lämpöisen naisen, joka on suht. samaa ikäluokkaa? Elämä on ihmisen parasta aikaa, siksi haluaisin jakaa sen. (1112380)

Trevlig och snäll man, 44/185/85, i 06-omr. Söker en slank kvinna, 35+. Någon att dela vardagen och leva med. (1112353) T

Tosinaista etsii tosimies, 55v. Kauhava + lähialueet. (1112605)

Duktig och framåtriktad, 33-årig man söker seriös kvinna från 06-omr. Jag bor för tillfället utomlands. Är intr. av språk och resor m.m. (1112315) T

Kille vill träffa en tjej, 30-40 år, från 06-omr. Bor på landet. Hoppas du är intr. av lant- och djurliv och drömmer om ett eget hus och eventuellt familjebildning. Vi börjar med en kaffeträff och ser hur det känns. (1112299) T

Sinkkuja läheltä

Nainen
 Mies
 35 - 55
HAE

mega.seuraajokaiselle.fi

Självgående singelman född på 50-talet söker kvinna att vara med. Var är du? 06-omr. (1112286) T

Ensam, 68-årig, trogen man söker kvinna i passande ålder att dela livet med. Kanske du och jag. 06-omr. (1112236) T

Eronnut, +53v mies etsii suht. samaa ikää olevaa, huumorintaj. ja luotettavaa naista. Olisi mukava herätä aamulla yhdes. Yksinolo ei ole hyvä. (1112161)

Jag är en man, född på 50-talet. Söker en varm, snäll och mjuk kvinna att kramas med. Har ingen lust att vara ensam resten av livet. Jag vet att där ute nånstans finns en för mig också. Bor i 06-omr. så ta chansen och ta kontakt, så får vi se. (1112146) T

Terveen, raittiin, reilun, naista arvostavan seniorin haave: löytäisinkö naisen ihanaisen, jonka kanssa saisin viettää hetkiä ihania, vaikka vain lauantaisin. (1111786)

Etsitään estotonta, 35-55v naista 49v, vapaalle E-Pohjanmaan miehelle. Olen 193/108, millainen sinä olet? Toivottavasti naiselliset naiset vastaavat. (1111439)

Olen 67v, vakavarainen mies. Etsin hellää ja luotettavaa, uskonnollisista naisseura tositark. (1111073)

Olen etsimässä naisystävää ja rinnalla kuljijaa +70v naiseista. Olen samanikäinen, reipas, autoileva mies. (1110841)

Trevlig man, 40 år, undrar om det finns någon mysig kvinna, 45-55 år, som saknar en vän ibland? Jag är snäll, normal och ser bra ut. 06-omr. (1110788) T

Olen nuorekas, lämmin, kiva, hyvännäk., treenattu, 50v mies. Etsin tasoistani naista Klasta. Entistä opettajaa en huolis. Arvostan ehdotonta rehellisyyttä eli lupauksista ei saa lipsua. Olen romanttinen. (1110767)

Olen 40v, kiva, puhelias, romanttinen, savuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1110735)

Olen 39/XL, eronnut, huumorintaj., luotettava, puhelias, savuton, alkoa vain vähän käytävä, lapseton mies. Etsin samanhenk., +30v naista. Olet sitten sinkku tai yh, ota yhteyttä. (1110691)

Hitta den rätta



Den finlandssvenska Kontakten
megamedia.kontakten.fi
PROVA NU GRATIS!

Yksin istun iltaisin ja näin myös aamulla herään. Samaa ikäluokkaa, 50-58v oleva nainen, jakaisitko kanssani tulevan kevään ja ehkä enemmän? (1110679)

Mies, +40v, 06-alueelta etsii kristittyä, n. 30-59v naista. En tupakoi enkä kapakoi. Toivon samaa sinulta. Ota rohkeasti yhteyttä, niin tutustutaan. Nimim. Poikamies-69. (1110616)

Jag är en 55-årig man från 06-omr. Jag vill hitta en kvinna, 40-60 år, att leva med. (1110794) T

Mies, 55/XL, kaipaa XL-XXL-kok., kurvikkaan naisen seuraa. (1110556)

Sympatisk, snäll och normalbyggd singelkille söker dig krångoa och trevliga kvinna, 40-55/L-XL. Själv är jag 47 år, från 06-omr. (1110444) T

Vapaa, mukava, nuorekas, okt:ssa asuva, 57/190/88 mies hakee naista, jolla parasta ennen on vielä voimassa. Paheita pitää olla. Vastaa rohkeasti. (1110099)

Mies, 53v, etsii naista, jonka kans saisi jakaa ilot ja surut. Pidät luonnosta ja koti-illoista, itse en viihdy baareissa. Olen keski-kok. (1110037)

Keski-ikäinen, ok-näk. kristitty etsii naisystävää tositark. Olen eläkeläinen, asun pohjoisella 06-alueella. Musiikki, elokuvat, koti-illat, uskonto. (1110019)

Koko maan kohtaamispaikka teksti-tv:ssä
MTV3 & Sub s.830
Nelonen, JimTV & Nelonen Sport s.550

Katseenkest., 43v mies etsii tummaihoista, 18-50v naista. (1109716)

Maaseudun kunnollinen vanhapoika, 47v, riski ja mukava, etsii pulskaa, +55v, uskossa olevaa maalaisnaista haalarisyyliinsä. E-Pohjanmaa, Pirkanmaa. (1109713)

Täältä 06-alueelta kokematon, 54v mies etsii sinua nuorimies, viettämään yhteisiä iltoja läheisyyteen kanssasi. (1113314)

Man, 27 år, vill träffa slank, snygg man, 18-20 år, i 06-omr. (1112925) T

Haen vapaata, hoikkaa miestä, joka kutsuis luokseen 45v, vapaan miehen. 06-eteä. (1111612)

Olen 41v mies, etsin vanhempaa, 55+ miestä saunaseuraksi. (1111017)

♥ Parit etsivät
 Pari, 60v, etsii toista paria parinvaihtoon. Vaimo on hyvämuotoinen. (1112643)

Olemme 60v pari Pohjanmaalta. Meillä nainen tykkää vilautella miehelle salaa ja joskus voi muutkin nähdä. Etsimme samoista tykkäävää paria. (1112349)

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 (paikallispuhelu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan.

Tekstaa Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMO** (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse tekstissä sukupuolella, millaista seuraa etsit ja millä suuntanumeralueella. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituuition ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinoiminen on rangaistava teko (rikoslaki 9S), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispuhelu), näppäile **2** ja ilmoitusno ja salakoodi.
Tekstaa Kirjoita **SULJE** (väli) **ILMNRO** (väli) **TUNNUSLUKUSI**. Lähetä numeroon **173193** (1,20€/viesti).

Neuvonta
 Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. e-mail: neuvonta@movika.fi Tekstiviestit EIVÄT toimi GoMobile-liittymästä. Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,21€ /min +pvm tekstiviestit nroon 173193 1,20€/kpl.

Support på svenska
 Ring 0400-607818 varje dag 9-21 E-post: fi.support@movika.fi

Juttele heti! Soita 0700 51 30 87 näppäile 9 ja ilmoitusnumero Tala direkt! Ring 0700 51 51 02 tryck 9 och därefter annonsnumret

Serier / Sarjakuvat

Sudoku

Zitz

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

Bazi & Mazi

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

digialbum

Kuvaaminen on nyt helpompaa ja hauskeempaa kuin koskaan ennen. Näppäile kuvia missä liikutkin. Digikameralla tai kamerapuhelimella. "Parhaat" kuvat julkaisemme Megamedian digialbumissa

Lähetä kuva sähköpostilla osoitteeseen mega@upc.fi
Laita mukaan myös yhteystietosi.
Voit lähettää kuvan myös postitse osoitteella
UPC Media, Gerbyntie 18, 65230 Vaasa

Att fotografera är nu lättare och roligare än någonsin förut. Knäpp ett foto var du än rör dig med en digital-kamera eller en kameratelefon. De "bästa" bilderna publiceras i Megamedias digialbum

Sänd bilderna via e-mail till adressen mega@upc.fi
Lämna även dina kontaktuppgifter.
Du kan även skicka bilderna per post till adressen
UPC Media, Gerbyvägen 18, 65230 Vaasa

Äänestä viikon parasta kuvaa!
Rösta på veckans bästa bild!

Äänestys netissä, www.megamedia.fi
Tai oheisella UpCodella! Kirjoita koodin alla oleva osoite kännykän web-selaimen osoitekenttään, tai skanna koodi ilmaisella UpCode-ohjelmalla!

Rösta på webben, www.megamedia.fi
Du kan även använda UpCode koden! Surfa in med telefonen på adressen under koden, eller skanna koden med UpCode programmet.



6. Amanda Parkkinen, Jakobstad



1. Nea Långskog, Pörtom, Närpes



3. Jaana Koski



7. Arja Utunen, Pietarsaari



2. Linn Ljungars, Solf



4. Mathias Börg, Vasa



8. Eila Salonranta, Lapväärtti



9. Ralf Nylund, Harrström

Valokuvakamppailu / Fotokamp

Digialbum etsii henkilöitä jotka näkevät kokonaisuuksia valokuvien kautta.

Haluatko sinä ottaa haasteen vastaan ja osallistua kamppailuun? Lähetä meille 10 valokuvaa, jotka liittyvät sen hetkiseen, osoitteeseen mega@upc.fi ennen teeman loppumispäivämäärää.

Muista ilmoittaa että osallistut kamppailuun ja liitä yhteystietosi mukaan! Tuomaristo valitsee parhaimman kuvakokonaisuuden joka julkaistaan Megassa, ja valokuvaaja saa 100 euron palkinnon.

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:
Urheilu – deadline 4.5.2014.
(Ehdottaja: Isabelle Antfolk)
voittaja julkaistaan viikolla 19

Seuraava teema: Ehdota teemaa, mega@upc.fi

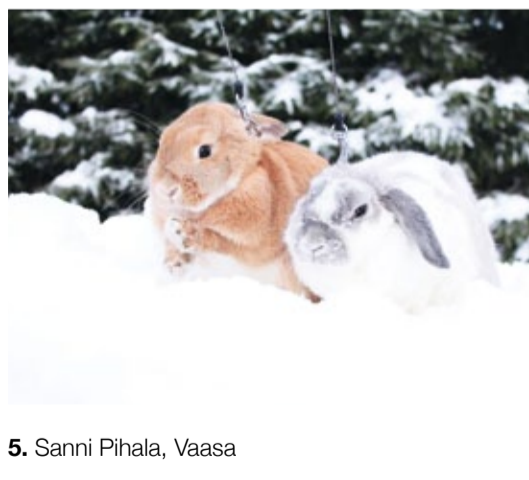
Digialbum efterlyser personer med ett öga för helheter genom en fotokamp.

Om du vill delta i kampen ska du fota 10 bilder inom det aktuella temat, och leverera bilderna till adressen mega@upc.fi innan utgångsdatumet för temat.

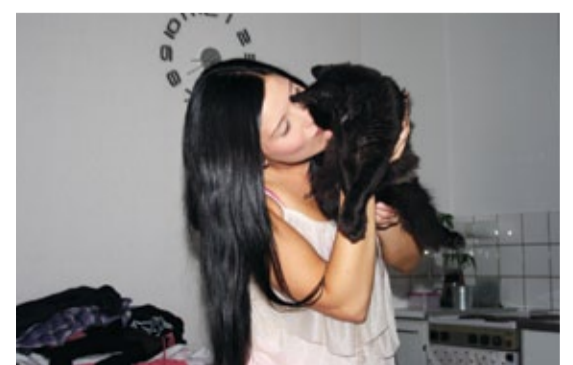
Kom ihåg att ange att du deltar i kampen och skicka med dina kontaktuppgifter! Bidragen bedöms av en jury. Det bästa bidraget publiceras i Mega och fotografen får ett pris på 100 euro. (Insända bidrag kan publiceras i Mega media Digialbum efter att kampen är avslutad)

Kampens tema:
Sport – deadline 4.5.2014.
(Förslag av Isabelle Antfolk)
vinnaren publiceras vecka 19

Följande tema: Föreslå tema,
mega@upc.fi



5. Sanni Pihala, Vaasa



10. Sanna-Lotta Häggblom, Vasa

Don't search FIND!



The mobile codes of the week
A cellphone equipped with a camera and an
Internet-connection is required



www.upcode.mobi

The World's: Fastest



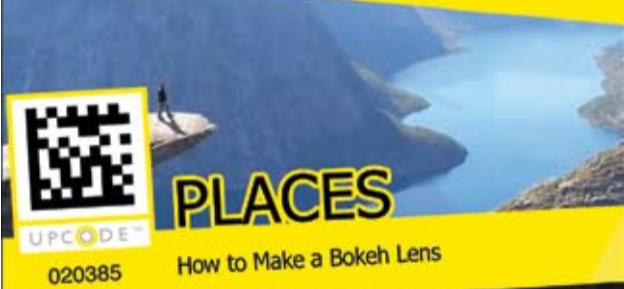
AMAZING

World's Fastest Everything



ANIMALS

Animals can be so annoying
- Funny animal compilation



PLACES

How to Make a Bokeh Lens



ARE YOU RIGHT-BRAINED
OR LEFT-BRAINED?

TEST

Are You Right-Brained Or Left-Brained?



SUDOKU

A new challenge with every scan!

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

Palvelemme joka päivä 9-21
Huom! Soita ja sovi näyttö!

BotniaTrade
044-3215094

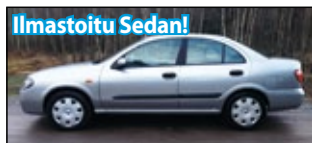
Vi betjänar varje dag 9-21
Obs! Ring om visning!



7-hengen Tila-auto!
Mazda 5 1.8 Classic MPV.....-06
175tkm a/c,abs,aluvanteet,sähk.ikk.
Juuri katsastettu! Tilaa 7-mälle! **8990€**



Hyvin varusteltu farmari!
Nissan Primera 1.6 Visia Wagon -05
158tkm a/c abs ajotietokone vetokoukku
sähk.ikkunat,kesk.lukko ym. **5990€**



Ilmastoitu Sedan!
Nissan Almera 1.5 Visia Sedan -04
172tkm! a/c,abs,sähk.ikkunat
Siisti ja hyvin pidetty! Ketjukone! **4990€**



Suosittu 5-Ovinen ilmastoinnilla!
Nissan Micra 1.2 Visia.....-06
67tkm,abs,a/c, sähk. lasit,ohj.teh
Juuri katsastettu! Huollettu! **6990€**



Iso farmari tarjoushintaan!
Opel Vectra 2.2 Direct Comfort-04
183tkm,a/c,abs,ajotietokone,cruise
vetok.,aluvant. juuri katsastettu **4990€**



Vähän ajettu farmari!
Chevrolet Nubira 1.8 SX Wagon-07
91tkm,a/c,abs,kattokaiteet
121hv,täydellinen huoltokirja! **6990€**



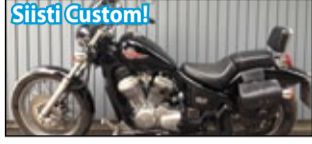
Ilmastoitu 5-Ovinen
Nissan Almera 1.5 Visia.....-04
149tkm a/c,abs,sähk.ikkunat
Hyvin huollettu! Ketjukone! **5990€**



Vähän ajettu
Nissan Micra 1.0 XL Limited....-02
aj. vain 119tkm !Hyvin huollettu!
Siististi pidetty! Taloudellinen! **2990€**



Siisti ja hyvä!
VW Transporter 2.5 TDI.....-02
267tkm webasto hyvät renkaat
vetok. hyvin huollettu sis. Alv:n **3990€**



Siisti Custom!
Honda VT 600 Shadow.....-93
41tkm sissybar,plexi, sivulaukut,
Hyväkuntoinen! **2790€**

Palvelemme joka päivä
9.00 - 21.00

HUOM! Soita ja sovi näyttö
044-3215094

Vi betjänar varje dag
Katsota Lisää tietoja autoista: Se mera uppgifter om bilarna:
www.nettiauto.com/botniatrade
Nöötöntie 90 Böle - Sepänkylä 65610 Mustasaari - 5 km Vaasasta

PRP

**KAIKKI MITÄ
TALOSI TARVITSEE!**

Kattoremontit • Lumiesteet • Sadevesijärjestelmät
Peltikatot • Peltitilat • Kattosillat • Tikasjärjestelmät
Terassi- ja parvekelasitukset

PRP-VAASA OY
Rinnakkaistie 31, 65350 Vaasa • Faksi: 06 317 1073 • prp.fi
Juha Nordman: 044 3433 901, juha.nordman@prp.fi
Jarmo Rantala: 0400 566 003, jarmo.rantala@prp.fi

HAMMASPROTEESIT

Erikoishammasteknikolta

- uudet kokoproteesit
- tiivistys ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- takuutyö

20 v. alalla

Soita ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233 LAIHIA 477 0744 MAALAHTI 347 8080
Kauppapuistikko 20B Kauppatie 5 Köpingsvägen

Anna palautetta mega@upc.fi

Pakoputki & Autohuolto

- Pakoputket
- Katsastukset
- Katalysaattorit
- Öljynvaihdot
- Autohuollot
- Eril. korjaustyöt

Pakoputki & Autohuolto
Gerbyntie 18-22, puh. 0500-704975
(sisäänkäynti päädyssä)

VOITTAJA /
VINNARE



Viikko 10 Megassa oli
mahdollisuus osallistua
arvontaan, jossa
palkintona oli kahden
hengen Wasaline-
risteily.

Lukuisten
osallistuneiden joukosta
onnetar suosi **Ari
Mustikkaa**.

Mega ja Wasaline
onnittelevat voittajaa!

I Mega vecka 10 fanns
en möjlighet att delta i
en utlottning, där priset
var en två personers
kryssning med
Wasaline.

Av den stora gruppen
deltagare föll lyckad på
Ari Mustikka. Mega
och Wasaline gratulerar
vinnaren.

HUND

pälsvård, trimning,
bad, etc.

Råd & hjälp i hundfrågor

Tidsbeställning 041-4988311

EROS.FI

alansa ykköset

Myynti:
Suomen Lehtiyhtymä Oy
Suomen Mediapalvelu,
puh. 020 770 3242
info@suomenmediapalvelu.fi

ELÄINLÄÄKÄRI

**Länsirannikon Eläinklinikka -
Västkustens Djurklinik**

- Uumajankatu 2 Suvilahti Vaasa
- Umeågatan 2 Sunnarvik Vasa
- Avoinna/öppen ma-to/må-to 9-18, pe/fre 9-16
- Eläinlääkärit Marina Hultholm, Erica Malm, Kirsi Kentala ja Maija Talvitie
- PUH/TEL 3564600
- AJANVARAUS MYÖS NETISSÄ: www.lansirannikonelainklinikka.net

Länsirannikon eläinklinikka
Västkustens djurklinik

PUUTARHA- JA METSÄKONEET

**Försäljning, service och reservdelar!
Myynti, huolto ja varaosat!**

JOHN DEERE ROBIN VIKING ATIGA ARIENS
STIHL VALTRA sampo AKU

**MASKINSERVICE • KONEHUOLTO
MARANDER**

Cirkelvägen 15, 65100 Vasa • tel. 318 2950, 0500-364 688
www.marander.fi • email: marander@maskin.netikka.fi

ARUCO

**Huom!
Olemme muuttaneet**

Vaasanpuistikko 17, 10.krs Vaasa
040 731 7031, 045 894 8484
anitta.ruotsalainen@aruco.fi
www.aruco.fi

Ammattitaidolla - Luotettavasti - Ota yhteyttä!

**Varaa oma
alansa ykköset
paikkasi:**

Suomen Lehtiyhtymä Oy /
Suomen Mediapalvelu
Puh. 020 770 3242
info@suomenmediapalvelu.fi