



OSA ELÄMÄSTÄ  
ON VERKOSSA s. 13



VAIHTELUA  
VAUVANKIN RUOKAAN s. 16

**mega**  
VIIKKO 33 VECKA 2015



HARRASTUKSESTA  
**AMMATTI**  
s. 19

En extra bil som pryder gården?

SKROTBILAR  
AVHÄMTAS  
AVGIFTSFRITT

JAKOBSTADS  
BILSKROT AB

Spitusvängen 11,  
tfn 0500-669 671



Vaasan Akvaarioliike  
Kirkkopuistikko 20

www.vaasanakvaarioliike.fi

**KOIRA**

turkinhoito, trimmaus,  
kylpy, jne. Neuvontaa  
koira-asioissa.

Ajanvaraus 041-4988311

**HAMMASPROTEESIT**



**Erikoishammasteknikolta**

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

**Soita ja varaa aikasi!**



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

**Lasten liikenneturvallisuuspäivä Vaasassa**

Vaasan Liikekeskusta ry järjestää jo kahdeksannen kerran lauantaina 15.8. koko perheen liikennepäivän kauppatorilla ja kävelykadulla.

Koulut ovat alkaneet tällä viikolla, joten on ajankohtainen hetki muistuttaa lapsia, vanhempia ja kaikkia liikenteessä liikkuvia liikenneturvallisuudesta.

Koko perheen tapahtumassa lapset voivat suorittaa leikkimielisen ajokortin ja lisäksi lapset saavat pienen teoriaopetuksen liikennekulttuurista.

Yhteistyökumppanit esittelevät tapahtumassa liikenneturvallisuutta tukevaa toimintaansa, pisteissä kaikenlaista mukavaa tekemistä, ja kaikki voivat osallistua liikenneaiheiseen tietokilpailuun, jossa voittoina hienoja palkintoja!

Tervetuloa! Tilaisuus on maksuton!

**EROS.FI**



**Hurja ALE!!!  
Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin!**

Koiran puruluu / Hundben 12cm 1€  
Leikkuulauta / lekbräda muovinen omenamalli 1€

Peräkärryn aiselukko / Släpvagnslås laadukas 10€

Lehtiharava / Råfsa jättimalli 77cm jossa metallivarsi 120cm 10€

**KAIKKI MEIKIT / ALL SMINK** Ota kolme maksa kaksi, tarjoamme edullisimman SUPER-Tarjous Kartanon multa / jord 50 litraa 8 säkkiä yhteensä 20€

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

**JÄTTITAVARATALO  
TOLKIN KAUPPAHALLI**  
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 21.8.2015 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää  
TERVETULOJA tutustumaan mahtavaan jätti-kylä-kauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

**www.megamedia.fi**

**NU ÄNNU STARKARE!  
NYT ENTISTÄ VAHVEMPI!**



Vaasan - Vasa  
**ASUNTOLEHTI  
BOSTADSBLADET**

**Autolehti**  
Bil Tidningen

**mega**

**Don't search FIND!** The mobile codes of the weeks. A cellphone equipped with a camera and an Internet-connection is required.

**ANIMALS**



Heartwarming  
Friendship Of A  
5-Year-Old Girl With  
Autism And Her  
Therapy Cat



020379

**3D ART**



What you're about to  
see will melt your brain!  
Believe it or not but the  
animals below are actually  
all 3D paintings!



020381

**BABIES**



Every Time Mom  
Sneezes, This Baby  
Laughs and Can't  
Stop!



020385

Anna palautetta: mega@upc.fi



# HARRASTUKSESTA AMMATTI

Kasvavan kysynnän takia Bock's Corner Brewery on työllistänyt uuden työntekijän panimoonsa. Teemu Tapio aloitti työt Bock's panimon oluttuotannossa elokuun alussa. Tähän asti panimomestari Alexander Maier on yksin hoitanut kaikki työvaiheet tuotekehityksestä pullottamiseen.

**T**eemu Tapio on kotoisin Vähästäkyröstä ja asuu siellä nykyään vaimonsa kanssa itse kunnostetussa vanhassa maalaistalossa. Työkokemusta Teemulla on hyvin laajasti asiakaspalvelusta muuraustoihin.

Oluen valmistusta Teemu on harrastanut jo pitkään. Harrastus sai alkunsa ihan tavallisesta kotikaljan valmispaketista. Noin viisi vuotta sitten hän halusi kokeilla tehdä olutta alusta asti itse eli maltaista mäskeämällä. Mäskääminen, jossa maltaista irrotetaan sokerit keittämällä, on vaivalloisempi tapa valmistaa olutta verrattuna valmiin uutteen käyttämiseen, mutta oluen maku on parempi ja lopputulokseen pystyy itse paremmin vaikuttamaan.

Vuonna 2012 Teemu päätti viedä harrastuksensa askelta pidemmälle suoritta-

malla viinintuotannon ammattitutkinnon Tuorlan maaseutuopistossa. Vuoden kestänyt koulutus opetti viinin ja oluen tuotannon perusteet kaupallisella tasolla. Kurssilla myös valmistettiin olutta ja viiniä sekä vierailtiin useilla pienpanimoilla ja viinitiloilla.

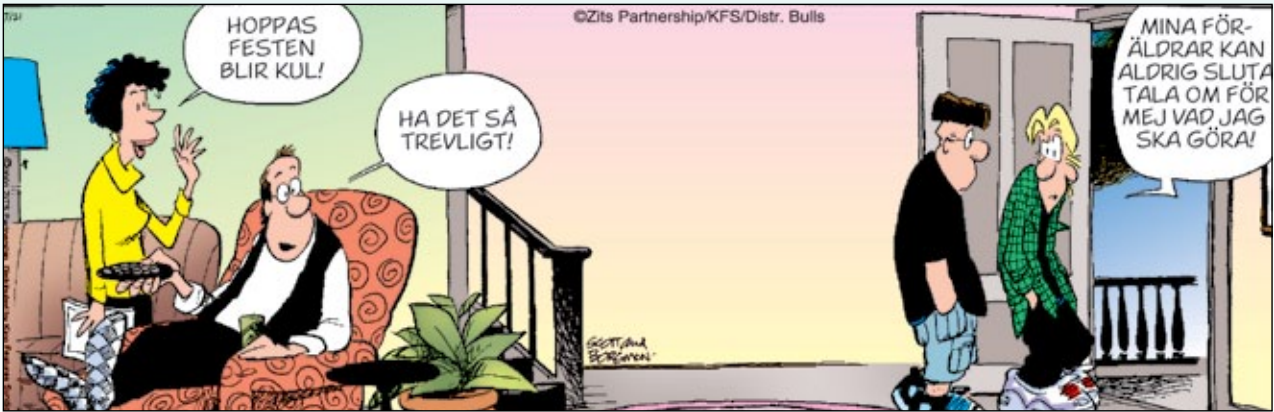
Luettuaan viime vuonna lehdestä, että Bock's Corner Brewery avaa panimon Vaasaan, Teemu ilmoitti toimitusjohtaja Jura Mikkoselle olevansa kiinnostunut työskentelemään panimossa. Nyt panimon kasvaessa hän on päässyt tekemään harrastuksestaan ammatin. Teemu on ollut erittäin tyytyväinen myös panimomestari Alexanderilta saamaansa opastukseen.

Vaikka panimon prosessit ovat pitkälti automatisoituja, Teemu vakuuttaa, että tekemistä riittää. Pitää jatkuvasti tietää, mitä eri valmistusvaiheissa tapahtuu ja mitä tapahtuu seuraavaksi. Suunnitelmallisuus ja aikataulussa pysyminen on hyvin tärkeää, sillä oluen valmistusprosessi kestää oluttyypistä riippuen kahdesta viikosta reiluun kuukauteen. Manuaaliset työvaiheet sujuvat nopeammin Teemun tultua mukaan työhön, mikä antaa enemmän aikaa tuotteiden kehittämiseen ja panimon laajentamiseen.

## BAZI & MAZI



## ZITZ



## SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

## Ilmoituksen jättö

### SOITTAMALLA

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

### TEKSTIVIESTITILÄ

**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. 15000e

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.mainostaja.com**  
Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€  
**Kuva- ja/tai kehysilmoitus mega.mainostaja.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!

#### MYYDÄÄN

**Suomen edullisin hirsi-okt 122m2, tehokkaasti 1. tasossa.** Myydään nettohintaan 19900e, vain 1kpl, soita. P. 0502694

**Hirsimökki 1kpl,** värv., 4990e, 20m2 + parvi 20m2 + terassi. Myös sauna/aitta 10m2 3350e. Varaa heti. P. 0503202222

#### SEKALAISTA

Ota uusi suunta elämäsi! Luotettava auttaja/ennustaja, myös unet. T-su klo 10-24, 1,99e/min. Ei seksiliinjä. Sari, p. 070084444.

**Den finlandssvenska Kontakten**  
**♥ Nainen etsii sinua**

Katseenkest., hellä, luotettava, 38-50v mies. Löydänkö sinut näin jakamaan arkea kanssani? Etsijänä +40v, vaalea nainen. Tositark. (1153906)

Omtänksam och envis, ung kvinna, 20+, från 06-omr. söker i första hand vänskap, men ev. också en kärlek. Du skall vara max 30 år, ej blyg och med båda fötterna på jorden. (1153147) T

Här finns en glad och positiv kvinna i sina bästa år, men jag saknar en man vid min sida. Är du snäll, trevlig, ärlig, rökfri, 48-55 år, så tveka inte utan skriv några rader åt mig så får vi se vart det leder. (1152932) T

Last call. Jordnära, ödmjuk emmans-kvinnna väntar på svar av ledig, trygg, lång man, 50+, som inte brukar leka med annonser, men är seriös. Jag i 06-omr., du? (1152835) T

Mies, 60+, joka tanssit usein, mökkeilet, matkustelet ja kumppani hakuses-sa. (1151079)

Olen 50+ nainen, etsin miestä, 50-60v, tanssi-, lenkki- ym. kaveriksi Sijn alu-eelta. Ei seksiä. (1150972)

Sinä 45-57v, rehti, vapaa ja normaali-kroppainen mies, Kla + ymp. Olen 55+, vapaa, rehti nainen ja etsin tositark. kumppania. Vastaile, katsotaan koh-taako kemiai. (1150975)

Var finns du min brunögdde bonde, 50+? Jag längtar ut till landet. Är en ensamstående mor, rund och god. Skorpion. (1150357) T

**Seuraa jokaiselle**



**mega.seuraajokaiselle.fi**

**KOKEILE HETI ILMAISEKSI!**

Olen 64v, iloinen, luotettava, reipas nai-nen. Mies, olet kunnollinen, rehti, alko-ton. Haluaisin sinusta sydäntäystävän Poh-janmaalta tai E-Pohjanmaalta. (1149793)

Keski-ikäinen, vapaa, liikunnallinen nainen hakee samanlaista miestä Sjlk-ta tositark. ystäväksi. (1146706)

Tääl -40/XXL nainen, mukava ja koke-nut, enää 1 lapsi alaikäinen. Etsin rei-lua, mukavaa ja luotettavaa miestä. Vastaa ja kokeilemaan aidosti. Ei häiri-köt, ei seikkailijat. (1146018)

Söt, snäll, omtänksam, 47-ärig tjej söker en snygg singelkille som också söker kär-leken. Drömkillen, finns du? (1155591) T

Två stjärnor lyser och tindrar tillsammans på värhimlen. Den ena är du och den an-dra är jag. 60-ärig kvinna från 06-omr. söker sin tvillingsstjärna. (1144822) T

Sinä 50-58v, fiksu, rehellinen ja vapaa mies. Täällä 50+, vapaa ja rehellinen nainen tositark. kaipailee sua. 06-poh-joinen. (1141949)

Kvinna, 40+, humoristisk och lek-full söker jännräg man med ordnat liv utan barn från norra 06-omr. som vill leva hälsosamt, röra på sig och är en stor djurvän. Hör av dig. (1141196) T

Uskon, että minua varten on vielä rakkaut-ta! Oletko valmis rakastumaan uudestaan? Jos niin, ota yhteyttä naiseen rohkeasti, 50+, raitis ja luotettava mies. (1140779)

Nainen, 52v, kaippaa sinua lähelle. Yllätä. Ota yhteyttä. (1141102)

#### ♥ Mies etsii sinua

Mies, 40v, etsii mukavaa, solakkaa naista, 18-40v. Vaasa + lähialueet. (1148285)

Sinä rempseä, pehmeä, muodokas, povekas, vapaa, 40-55v nainen Vaa-sasta/06-alueelta. Sinua etsii vapaa, 50v mies. (1147105)

Ungdomlig, 49-ärig kille söker tjej, 35-55 år, som är single, inga barn. Hoppas finna dej än i sommar, bor i Nykarleby. (1146056)

Mies hakee naista, 40-50v. (1145651)

Vapaa, savuton, liikunnallinen mies, 63v, etsii naista ystäväksi ja yhteisiin hetkiin. (1144947)

Vakituista etsis nuorekas, raitis ja va-paa, +50/185/89, tummahiuksinen, ok-näk. eräjannu. Kiva, muodokas ja pove-kas nainen, vastaa. Leijona. (1153991)

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lap-seton, 42v mies Pohjanmaalta, en ka-pakoi enkä tupakoi. Etsin kivaä naista tositark. (1153903)

Man söker stor men kort försummad kvinna för äktenskap. Du är följsam, klädd som 50-tal. (1153764) T

Snäll, omtänksam singelkille, 40+, sö-ker kärleken. Stort plus om du vill resa med mig, tillbringa tiden på villan eller åka ut på dans. (1153347) T

Jag är en ungdomlig 48-äring som sö-ker en kvinna att byta ord med. Intr. ut och gå, cykla, laga något gott att äta, mysa och ha det bra. (1153152) T

Kille söker en tjej, 35-40 år, barn inget hinder. Bor på landet norr om Vasa. (1152917) T

Olen 65v mies, etsin luotettavaa, muka-vaa, huumorintaj. naista tosissaan, jos sellainen vielä on olemassa. (1152868)

Ledig man söker en helt vanlig kvinna, över 50 år, för en gemensam framtid i 06-omr. (1152538) TO

Kiva, nelikympinen, kaikin puolin ok mies etsii itsestään huoltapitävää, +50v naista mukavaan yhdessäoloon. (1152520)

Pietarsaari ymp. Kiva, vapaa, rohkea nainen, tule vapaan, mukavan, 58v miehen seuraksi maalle, luonto-/tans-si- ym. kivaan puuhasteluun. Vastaa rohkeasti. (1152283)

Kaveri, tumma, +50/180/85, itsestään huolta pitävä, etsii Sjlkta n. 40-50v naista. Plussaa hyvällä tavalla hyvän-näk. (1152109)

Siisti, terve ja luotettava, 44v mies et-sii seuraa sopusuht., 50-60v naisesta K-Pohjanmaalta + 06-alueelta. (1151953)

Tappat tron på kärleken? Jag kan hjälpa dig att finna den. Man, 31 år, söker flickvän i liknade ålder. Du får gärna ha liknade intr., resa, djur, natur, fotografering. (1157191) T

Kunnollinen, raitis ja luotettava mies etsii 30-50v naista. (1151781)

Man, 34 år, söker kvinna för fast för-hållande. Jag är snäll, pålitlig samt rök- och spritfri, och har som intr. bl.a. resor, språk och teknik. Jag bor i 06-omr. (1151752) T

Olen mies, raitis. Etsin 18-45v naista. (1151513)

Eläkeläispoikamies, 57v, etsii tosi-tark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämän-kumppania. (1151322)

Är en man, 30 år, som söker en kvinna, 35+, från Vasa-trakten. (1150907) T

Sinä vanhempi nainen, mukava, 100kg keijukainen. Laitapa mukava viesti ki-valle miehelle. Kiitos. Sjk. (1150753)

Kiva, 44v mies etsii 45-65v naista Klasta. (1150703)

Nuorempi mies etsii vanhemman, peh-mänpyöreän naisen seuraa, joka kaippaa hellyyttä, läheisyyttä ja suudelmia. Tun-nistithan läheisyyden kaipuun. (1150488)

Man, 45+, söker en bra kvinna, 38+, i 06-omr. (1150348) T

Koko maan kohtaamispaik-ka teksti-tv:ssä

**MTV3 & Sub s.830**

**Nelonen, JimTV & Nelonen Sport s.550**

Finns det någon kvinna i Österbotten som verkligen saknar sin man? Kanske kan det vara jag. Söker en kvinna, 40-50 år. Gillar allt möjligt men mest livet på villan. Tänk att vakna vid sjön bara vi två. Hör av dig. (1150212) T

Här är en man i 40-års åldern som trött-nat på singellivet och vill träffa en trev-lig kvinna i 06-omr. som är seriös, utåt-riktad och även tvåspråkig. (1150023) T

Man, 30 år, från södra 06-omr. söker kvinna, jag är lanbrukare, lite rund om magen och har ett gott hjärta. (1149975) T

Isoa, muodokasta XXL-tyttöstä kaipa-lee kesän rientoihin ja pidemmäksikin aikaa mies, 50+. (1149721)

Man, 50+, på Vasas södra kant söker dig slanka, kramgoda kvinna, med båda fötterna på jorden. Du är rök-och spritfri som jag. Intr. sjöliv, natu-ren, resa och du. (1149301) T

Etsin seuraa naisesta, ikä 70-80v. (1149194)

Snäll, glad, trevlig och ärlig kille söker en kvinna att prata med, kanske me-ra. (1149087) T

Medelålders, livsnjutande singelman söker söt, rundnätt dam i 06-omr. (1148907) T

**Ilmoita Annonsera**

mega.mainostaja.com

Etsitty on, vaan eipä. Sinä fiksu nainen, edellyttät mieheltä enemmän kuin ta-vallinen juntti. Terve, raitis, naista ar-vostava, ok seniori etsii sinua. Ei piiak-si, vaan ystäväksi. (1148565)

Nainen, nätti, pienehkö, n. 50v. Sinua kai-paa puutarha, talo, auto ja kiva huumori-mies, 178cm, kuntoilenkin, omavarainen. Vastaa heti. Koko Suomi. (1147717)

Täs vapaa, rehellinen, 55v, E-Pohjanmaan mies kaippaa vierelleen naista, huumori-naj., johon voi luottaa pimeimpinäkin aikoi-na, elämän myrskytuulissa. (1146491)

Vapaa, 52v, liikunnallinen mies etsii si-nua reipas ja avoin, n. 40-50v nainen, miel. Klasta tai läh. Myös vapaa, vaikka lenkkia-verkisi kevään kauniisiin iltoihin. (1145724)

Snäll, energisk, 28-ärig kille som ser helt ok ut söker en tjej, 22-30 år, som gillar vil-laliv och att vara ute i naturen. Hör av dig så berättar jag mera om mig. (1145578) T

Olen 42v, pitkä, huumorintaj., nuorekas mies 06-alueelta. Sinä mukava nainen, jos et tykkää olla yksin, niin ota yhteyt-tä. Pitkä, kuuma kesä. (1145406)

Här finns en 30-ärig man som söker kvinnligt sällskap från Vasa-trakten att njuta av livet med. (1144681) T

Eläkeläinen, 56v poikamies etsii tosi-tark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämän-kumppania. (1144654)

Olen 06-alueelta mieshenkilö. Minä olen hakemassa naisseuraa, n. 50-70v. Kesä tulossa, ei ystävää tai naisseuraa. T. Yksinäinen. (1144539)

Tässä 68v, vapaa, yksinasuva mies etsii hellää ja luotettavaa naisseuraa 06-alueelta. (1144089)

Haen seuraa samanhenk., -60v naisეს-ta kalalle/metsälle, mahd. pidemmäk-sikin aikaa. Mies, 56v. (1143824)

Man, 49 år, söker en dam för ett fast förhållande. Bor i norra 06-omr. När två ensamma finner varandra. Kanske då vinden vänder. (1143043)

Olen 52v mies 06-alueelta, vapaa, muka-va, huumorintaj., rehti, toiset huomioon ot-tava, en polta, ihan tavallinen, kunnollinen. Sinä nainen, samoja ikä, savuton, peh-mä. Miel. 06-alue + ymp. (1142915)

Sinä 40-55v, pirteä, reipas, aktiivinen nainen. Vastaa luotettavalle, asiallisel-le, ok, 40+ miehelle. Luodaan aikuis-ten kumppanuus. (1142207)

Tääl 06-alueelta 55v mies etsii sinua, maal-la viihtyvää naista, elämänkumppaniksi ke-väisiin päiviäni peristykseksi. Olen raitis ja hyvän huumorin omaava mies. (1141550)

23-ärig man söker kvinna, 19-24 år, snäll, söt och rökfri, från 06-omr. (1141494) T

Pohjanmaan nainen, 18-45v. Kiva mies viestiä odottaa. Raitis, ok. (1141010)

Ensam och jättesnäll, 26-ärig kille från 06-omr. söker prinsessa som jag kan skydda från ondska. Förhoppningsvis finner vi va-randra och evig kärlek. (1140652) T

Täs kiltti, rehellinen, vapaa, naista ar-vostava mies. Etsin tositark. sinua va-paa, kiltti, rehellinen, 53-56v nainen Pohjanmaalta. (1140564)

19-ärig kille som studerar i Vasa söker trevlig tjej. Intr. gym, sport, umgås med kompisar, resa, bilar. (1140441) T

Etsin n. 70v naista matkaseuraksi ja mökkikaveriksi. Itse olen 70v mies. Par-kano ja Jalasjärvi + lähialueet. (1140063)

Längtradarchaufför, 29 år, söker vän av det kvinnliga könét för umgänge, 20-50 år. (1138066) T

Har du precis som jag hamnat i ekorhu-let? Den gråa vardagen har kommit emot? Varför inte tända gnistan igen, krävöst och enkelt? 50-ärig kille, med fördelaktig look, söker likasinnad kvinna för krävöts, energigivande relation. (1137980) T

Yksinäinen, 45/XXL mies hakee 30-50/XXL naisesta ystävää tai vaikkapa rak-kauttakin. Olen fiksu, luotettava, huumo-rintaj. Ota rohkeasti yhteyttä. (1137932)

Man, 26 år, med båda fötterna på jor-den, vill ha någon att dela vardagen med. Kanske det är du. (1137825) T

Olen sympaattinen, vapaa, raitis, ok-näk. mies. Etsin sinua kiva, 53-63/L-XL nainen. Itse olen 47v. (1136880)

Sinä yksin asuva nainen, kaipaako asuntoi, mökkisi, autosi tai sinä osaaavaa miestä? Monitait., 60v mies tarjolla. (1136815)

Här finns en jordnära, glad, romantisk, snäll, trogen man, 43 år, som längtar efter kär-leken. Du kvinna, 30-50v, som inte är rädd att få skit under naglarna och gillar villaliv och hemmakvällar, hör av dig. (1134687) T

## Hitta den rätta

Kvinna

▼

Man

▼

35 - 55

▼

sök

megamedia.kontakten.fi

Olen tumma romanimies, hakuses olis luottamuksellista seuraa miehestä. Tummat ja vaaleet, txt. (1145963)

Ukm, 45v, etsii luottamuksellista se-uraa miehestä. Kauhajoki. (1145962)

Vaasasta isoa, top gay-miestä etsii +40v btm. BBC also. Saa mitä ottaa. Vakiseuraa haen. (1153438)

Etsin yli 65v, luotettavaa btm-miestä, vaikka pidemmäksikin aikaa. Olen 40v mies. Myös muilta alueilta. (1152871)

Nuorimies etsii 06-alueelta kyykykkään, vanhemman seniorimiehen seuraa. Tekstaa ja ehdota jotain. (1151362)

Hoikka, 46v mies hakee kesäkaveria 06-etelästä. (1149452)

Luottamuksellista touhua maalaismies-ten kesken? Olet yli 50v, tukeva perus-mies maalta, itse samanlainen junti-jussi, yli 45v. E-Pohjanmaa. (1146309)

Trans, ca 60 år, söker man. Intr. damklä-der, musik, ordning och disciplin. Vi? Du bestämmer. Jag följer. (1146227) T

Mies, 54v, etsii sinua mies, 40-65v, helliin halauksiin, kahdenvälsiin kos-ketuksiin, kesän harrastuksiin. Olen kokematon. (1145956)

Man söker man i 06-omr. Söker en yngre joggarkompis. (1143456) T

#### ♥ Parit etsivät

Etsitään paria. Olemme nainen, 45v ja mies, 50v. (1152989)

Salapari maatalosta, mies 48v, nainen 21/XXXL, etsii navetta- ja traktorityö-tä osaavaa, yli 50v, tukevaa maalaismies-tä mukaan vakituiseksi. (1151790)

Nainen 51/XL, mies 56v, 06-alueelta, hakee kookasta miestä. (1151339)

Kuuskymppinen naturistipari etsii mök-kiseuraksi nakuilevaa paria. (1150206)

## 1 Ilmoitukseen vastaaminen

**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 mitä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksu-aalipalveluiden markkinoininen 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. e-mail: neuvonta@movika.fi  
Tekstiviestit EIVÄT toimi GoMobile-lii-tymästä. Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,21e /min +pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.

## Support

Ring 0400-607818 varje dag 9-21  
E-post fi.support@movika.fi

# digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi tai Megan kotisivujen kautta, megamedia.fi -> digialbumi -> osallistu.

## Valokuvakamppailu

Teema: Lapset ja eläimet – deadline 27.9.2015.

Voittaja julkaistaan viikolla 40.

Osallistu lähettämällä 10 kuvan kokonaisuus sähköpostitse mega@upc.fi. Liitä mukaan yhteystietosi, sekä maininta siitä että osallistut valokuvakamppailuun. Tuomaristo valitsee voittajan, palkintona julkaisemme kaikki kuvat sekä maksamme 100 euroa puhtaana käteen!

Vi publicerar varenda vecka våra läsares bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum- -> delta.

## Fotokamp

Tema: Barn och djur – deadline 27.9.2015

Vinnaren publiceras vecka 40.

Delta genom att skicka in 10 bilder via e-post, mega@upc.fi. Bifoga dina kontaktuppgifter och nämn också att du deltar i fotokampen. Juryn utser en vinnare. Som pris publicerar vi alla bilder och ger vinnaren 100€ i rena pengar.



Alva Sandström, Jakobstad



Matti Hietala, Vaasa



Mathilda Börg, Vasa



Juhani Piilikangas



Denis Rönnqvist, Vasa



Nea Långskog, Pörtom



Niklas Falk, Sundom



Raija Mattsson, Solf



Viktoria Eriksson, Björköby



Cia Björkskog



## JARI BOELIUS JA FLOWERPOWER KUKKIEN MAAILMA INSPIROI

- Kukkien maailma on inspiroiva ja antaa mahdollisuuksia erilaisille ilmaisuille. Akvarellitekniikka mahdollistaa kuvata kukkien kauniita värejä ja herkkyyttä. Näin tiivistää vaasalaistaiteilija Jari Boelius Flowerpower-näyttelyään.

Kuva: Juha Rantala

Juha Rantala

**R**aavas mies ja herkkiä kukkamaalauksia. Harastuksina akvarellimaalaus ja kuntosali. Jokin tiukkapipo voisi pitää näitä yhtymäkohtia perin omituisina ja jopa ristiriitaisina. Vaasalaistaiteilija **Jari Boelius** ei näistä ihmettelystä juuri stressiä ota. Jokainen ajatelkoot mitä lystää.

- Miksi en voisi maalata kukkia? Kukkiensa maailma on inspiroiva ja antaa mahdollisuuksia erilaisille ilmaisuille. Käyttämälläni akvarellitekniikalla on mahdollista kuvata kukkien kauniita värejä ja herkkyyttä. Erityisesti minua kiehtoo valkoisen sekä valon ja läpi-kuultavuuden vangitseminen.

Boelius luonnehtii itseään herkkäluonteiseksi. Juuri tuo luonteen herkkyyks tulee upealla tavalla esille hänen töissään. Boeliuksen kukat elävät moninaista elämää. Kirjo on käsittämättömän laaja. On juuri tuota herkkyyttä ja haavoittuvuutta, mutta toisesta päästä löytyy myös vauhtia ja volyyymia. Maalausten anemo-neilla, esikoilla, omenankukilla ja ruusuilla on kaikilla tarina kerrottavanaan. Taiteilija on löytänyt tauluihinsa kukilleen sielun, joka pitää otteessaan.

Boeliuksen akvarellivärien käyttö on yllättävän valmista. Abstraktin ilmaisun tarkoituksena ei ole tuoda suinkaan kaikkea

valmiina katsojan eteen, vaan kokonaisuus on esittävää ja ei-esittävää ja välillä näitä yhdistävää.

### Mieluista puuhaa

Vuonna 1962 syntynyt vaasalaistaiteilija on tuonut

Galleria Ulricon Flowerpower-näyttelyynsä 24 tau-luaan. Näyttely on hänen neljäs yksityisnäyttelynsä. Lisäksi Jari Boelius on ollut mukana useissa Vaasan taidekerhon yhteisnäyttelyissä.

- Piirtäminen, värittäminen ja maalaaminen ovat olleet minulle mieluista puuhaa lapsuuden ensimmäisistä muistikuvista lähtien. Voikin sanoa, että olen piirtänyt koko lapsuuden. Päiväkoti-ikäiseni olivat erilaiset värityskirjat intohimonani ja lapsuuden kesinä mökillä löytyi aina aikaa piirtämiselle ja värittämiselle. Työelämä on vähentänyt aikaa harrastaa, mutta koko ajan on minulla ollut palava halu ilmaista itseäni taiteen kautta.

Nandor Mikola ja Maire Ruotsalainen ovat nimiä, joihin törmää jatkuvasti Boeliuksen kanssa keskustellessa. Eikä syyttä. Molemmilla suurilla vaasalaistaiteen nimillä on ollut Jariin pysäyttävä vaikutus.

- Näin Mikolan ensimmäistä kertaa 90-luvulla ja se oli sykähdyttävä kokemus. Maire Ruotsalainen on niin ikään kiehtova persoona, jonka panos omalle uralleni on ollut korvaamaton. Olen ollut useilla taidekursseilla Mairen opissa, ja toimipa Maire minulle tämän näyttelyn tutorina valkaten 40:stä työstä ne 24, jotka ovat täällä galleriassa nyt esillä.

### Aina parannettavaa

Mikolalta Boelius on tuonut töihinsä vaikutteita tunnelmasta ja kokonaisuudesta sekä Ruotsalaiselta kohteen kauneudesta, herkkyydestä ja väreistä. Mutta vaasalaistaiteilija myöntää, että aina pitää löytyä parannettavaa.

- Olen hyvin itsekriittinen, ja se on mielestäni taiteilijan jatkuvan kehityksen tärkeimpiä ominaisuuksia.

Luonto on ollut Boeliukselle aina tärkeä elementti. Hänen ensimmäinen näyttelynsä oli maisemapainotteen, nyt on siis kukkien vuoro.

- Mietin paljon sitä, millä lailla toteutan työni. Mietin värejä ja sen eri sävyjä. Kävelylenkki voikin kulua täysin prosessoinnin merkeissä.

- Ai, mitkö tavoitteita taiteilijana? Tottakai tulla paremmaksi ja ammattimaisemmaksi. Jokainen näyttely antaa minulle valtavasti lisäpotkua.

**Vaasalaistaiteilija Jari Boeliuksen näyttely Flowerpower Galleria Ulricossa, Kirkkopuistikko 20 Vaasa, 23. elokuuta saakka.**



# destination Vaasa

## Näyttelyt

**POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA** - Merenkurkun luontokeskus  
**Vampyyrin varjostamat – lepakoiden salainen maailma 25.6 – 4.10.2015**  
Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800  
Auki ti-to 11-18, pe-su 11-16  
Opastus sunnuntaisin klo 12  
Sisäänkäynti 7€ / 5€. Alle 18v ilmainen sisäänkäynti

**VALOKUVAGALLERIA IBIS Female Diversity**  
**Caius Andreas Bruun 7.8-20.9**

**VAASAN TAIDEHALLI**  
Kaupungintalo, Senaatink. 1  
puh. (06) 325 3770  
auki ti-to 12-18, pe-su 12-16  
Ilmainen sisäänkäynti

**BLACK WALL GALLERY**  
**Paula Bläfieldin näyttely ”Sata jänistä” 04.07.2015-23.08.2015**  
Kasarmi 13 Korsholmanpuistikko 6, Vaasa Avoimma ke – pe 13 – 18, la- su 12 – 15  
www.vaasantaiteilijaseura.fi

**TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA**  
**Yhdysvaltalaisen kuvittaja NORMAN ROCKWELLin Saturday Evening Postille tekemää kansikuvataidetta 28.8. asti.**  
Vaasan pääkirjasto, 2. krs. Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa

**KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO**  
**Out of the box 12.6 – 27.9.2015**  
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 sisäänkäyntiä

**VAASAN TYÖVÄENMUSEO**  
**Ihmisiä työssä 24.3 - >**  
Vapaudentie 27 Avoimma ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17. Pääsymaksu 4/2 €

**GALLERIA WASABORG**  
**Maaret Lagus 5.8 – 25.8.2015**  
Kädentaitajien puoti Vaasanpuistikko 14 Avoimma: ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

**MIKOLAN AKVARELLISALI**  
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391 Avoimma pe – su 12 – 16  
info@nandormikola.fi  
Sisäänkäynti 3€/2€  
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

**ATELJE TORNI**  
**Taidekerhon jäsenten vuosinäyttely 6.8-23.8**  
Pitkäkatu 66 Avoimma: ti-to 12-18 la-su 12-16 Vapaa sisäänkäynti  
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

**TIKANOJAN TAIDEKOTI**  
**Miljoonatohortti – H.F. Antellin taidekokoelma 23.5 – 30.8.2015**  
Hovioikeudenpuistikko 4 65100 Vaasa p. (06) 325 3916 Avoimma: tiistai – sunnuntai 12-17. Pääsymaksu 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Yhteislippu: 9 € / 6 € Perjantaisin ei ilmaista sisäänkäyntiä.

**SÖDERFJÄRDENIN METEORIIHI**  
Marenintie 294 SUNDOM, Vaasa  
• Näyttely avoinna yleisölle: 3.6-30.9 ke 18-20 ja su 14-20  
• Tilauksesta ryhmille: toukokuu-lokakuu, joka päivä - Vaasan matkatoimiston kautta, puh. (06) 325 1145 tai online: www.meteoria.fi

**VAASAN MERIMUSEO**  
**Alueen merenkulun historiasta kertova näyttely 18.5. – 28.8.2015**  
Palosaaren salmi (06)3120511 avoinna ma-pe 11.30 – 18.30 Pääsymaksu 4/2 €

**GALLERIA ULRICO**  
**Jari Boëliusin akvarellinäyttely ”FLOWERPOWER” 4.8.2015-23.8.2015**  
Kirkkopuistikko 20 65100 Vaasa Avoimma: ti - pe 13 -17, la 11 - 14



Foto: Johan Hagsbom

## Utställningar

**ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM**  
**I skuggan av vampyrerna – fladdermössens hemliga värld 25.6 – 4.10.2015**  
Museigatan 3, 65100 Vaasa tel (06) 325 3800. Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16  
Inträde 7/5 €

**FOTOGALLERI IBIS**  
**Female Diversity**  
**Caius Andreas Bruun 7.8-20.9**

**VASA KONSTHALL**  
Stadshuset, Senatsgatan. 1 tel (06) 325 3770. Öppet ti- to 12 – 18, fre- sö 12 – 16  
Gratis inträde

**TIKANOJAS KONSTHEM**  
**Miljondoktorn – H.F. Antells konstsamling 23.5 – 30.8.2015**  
Hovrättsesplanaden 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 € Ej gratis inträde på fredagar.

**BLACK WALL GALLERY**  
**PAULA BLÄFIELDS UTSTÄLLNING ”HUNDRA HARAR” 04.07.2015-23.08.2015**  
Kasern 13 Korsholmsesplanaden 6, Vaasa Öppet ons – fre 13 – 18, lö- sö 12 - 15  
www.vaasantaiteilijaseura.fi

**ATELJÉ TORNI**  
**Medlemmarnas årsutställning 6.8-23.8**  
Storalånggatan 66 Öppet: ti-to 12-18 lö-sö 12-16 Fritt inträde  
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

**KORSHOLM KULTURHUS**  
Öppet må - to kl. 10 - 20, fre kl. 10 - 16 • Skolvägen 1

**KONSTGALLERI TEMA**  
Den amerikanska illustratören **NORMAN ROCKWELLs** omslagskonst för Saturday Evening Post t.o.m. 28.8.  
Vaasa stadsbibliotek, 2 vån Biblioteksgatan 13, 65100 Vaasa

**GALLERIA WASABORG**  
**Maaret Lagus 5.8 – 25.8.2015**  
Hantverkarnas boden Vasaesplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

**KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST**  
**Out of the box 12.6 – 27.9.2015**  
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 €

**METEORIA SÖDERFJÄRDEN**  
Marenvägen 294 SUNDOM, Vaasa  
• Utställningen öppen för allmänheten: 3.6-30.9 on 18-20 och sö 14-20  
• På beställning för grupper: maj-oktober, alla dagar - via Turistbyrån i Vaasa, tfn (06) 325 1145 eller online: www.meteoria.fi

**MIKOLAS AKVARELLSAL**  
Rådhusgatan 21, innergården, Vaasa Tel. 050 438 1391 Öppet fre – sö 12 - 16  
info@nandormikola.fi  
Inträde 3€ / 2€  
Under 18 år gratis inträde.

**VASA SJÖMUSEUM**  
**Regionens sjöfartshistoria-utställning 18.5. – 28.8.2015**  
Brändö sund (06)3120511 öppet må – fre kl 11.30 – 18.30  
inträde 4/2 €

**GALLERIA ULRICO**  
**JariBoëlius' akvarellutställning ”FLOWERPOWER” 4.8.2015-23.8.2015**  
Kyrkoessplanaden 20 65100 Vaasa Öppet: ti - fre 13 - 17, lö 11 - 14

**mega**  
- SEUDUN KEHITTÄJÄ  
- REGIONENS UTVECKLARE

**Toimisto / Kontor:**  
Gerbyntie / Gerbyvägen 18,  
65230 Vaasa / Vasa

www.megamedia.fi  
www.upc.fi

Kustannus / Utgivare:

**UPC media**  
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:  
mega@upc.fi  
www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:  
Juha Rantala,  
Hans Hästbacka,  
Ika Österblad

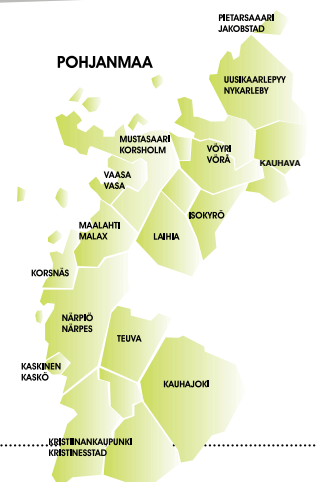
Paino / Tryck:

**UPC print**  
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölöningar – även mobila.  
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonns i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

**Mediamyynti / Mediaförsäljning:** mega@upc.fi  
**Mediakortti / Mediakort:** www.megamedia.fi  
Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi  
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

PAINOS 75 000 – KAIKKI KOTITALOUDET • POSTIJAKELU • UPPLAGA 75 000 – ALLA HUSHÄLL • POSTUTDELNING





KUVAAJA: Nelonenmedia

**Vaikka osa tv-katsojista vierastaa tosi-tv-sanaa, moni palkittu dokumenttisarja on viime vuosina ollut osa reality-buumia. Yksi näistä on muun muassa vuoden 2013 parhaan realityn Venlan voittanut Arman ja viimeinen ristiretki.**

# JOKA NELJÄS OHJELMA JO TOSI-TV:TÄ

Liikenne- ja viestintäministeriö tutkii suomalaista televisiotarjontaa vuosittain. Viimeisin tutkimus on julkaistu viime elokuussa. Tutkimus analysoi vuoden 2013 tv-tarjontaa.

Selvityksen mukaan kotimaisilla tv-kanavilla esitettiin vuonna 2013 eniten tositelevisiosarjoja ja ulkomaista fiktiota. Kummankin ohjelmatyypin osuus kasvoi edelliseen vuoteen verrattuna.

Tosi-tv:n osuus kaikista maksuttomilla kanavilla esitetyistä ohjelmista nousi noin viidenneksestä lähes neljännekseen. Ulkomainen fiktio kasvatti osuuttaan 21 prosenttiin.

**Kolmanneksi** suurin ohjelmaluokka oli edellisvuotiseen tapaan viihde ja kevyt musiikki (10 %), mutta sen osuus laski edellisestä vuodesta neljä prosenttiyksikköä. Myös asia- (9 %) ja ajankohtaisohjelmien (3 %) osuudet laskivat hieman, samoin kuin kotimaisen

fiktion osuus (1 %).

Muiden ohjelmaluokkien eli elokuvien (9 %), liifestyle-ohjelmien (9 %), lastenohjelmien (5 %), uutisten (3 %), kulttuuriohjelmien (2 %) ja urheilun (2 %) osuudet kokonaistarjonnasta säilyivät jotakuinkin ennallaan.

## ”Asia- ja ajankohtaisohjelmien osuudet laskussa, samoin kotimaisen fiktion määrä.”

Suomalainen televisiotarjonta -tutkimus on liikenne- ja viestintäministeriön teettämä selvitys, jonka tarkoituksena on antaa määrällinen yleiskuva suomalaisten maksuttomien kanavien ohjelmistosta ja kokonaistarjonnasta.

Raportissa tutkittiin valtakunnallisia maksuttomia kanavia. Mukana ovat Yle TV1, Yle TV2, Yle Fem, Yle Teema, MTV3, Sub, AVA, Nelonen, JIM, Liv, Kutonen, TV5 ja FOX.

**Tutkimuksessa** selvitettiin myös kotimaisten ohjelmien osuutta tv-kanavien tarjonnassa.

Selvityksen mukaan kotimaisten ohjelmien määrä väheni vuonna 2013. Myös pohjoismaisten (4 %) ja muualla Euroopassa tuotettujen ohjelmien (16 %) osuudet pienenivät.

Sen sijaan pohjoisamerikkalaisten televisio-ohjelmien osuus kasvoi. Pohjoisamerikkalaisten televisio-ohjelmien osuus valtakunnallisten ilmaiskanavien tarjonnasta oli 45 prosenttia, kotimaisten 32 prosenttia.

Eniten kotimaisia ohjelmia esittävät edelleen Ylen kanavat. Kaupallisista kanavista ainoastaan MTV3 ja Kutonen esittivät vuonna 2013 enemmän kotimaista ohjelmistoa kuin pohjoisamerikkalaista tuotantoa.

Vuoden 2013 kolmentoista tv-kanavan ohjelmarajonta oli keskimäärin 1429 tuntia viikossa eli yli 204 tuntia vuorokaudessa. Tarjonta kasvoi edelliseen vuoteen nähden 75 viikkotunnilla.

# LAPSET STRESSAAVAT JO PÄIVÄKODISSA

**NÄKÖKULMA** Tutkijan mukaan stressi ei ole pahasta, mutta sitä on opittava säätämään.

Kehitysneuropsykologian dosentti Nina Sajaniemen mukaan lapsen uhmakkuus, koppavuus, aggressiivisuus, syrjään vetäytyminen ja pelokkuus ovat kaikki merkkejä säätämättömästä stressistä.

Kuvaaja: Else Kyhälä

Teija Varis

**V**oiko alle kouluikäinen stressaantua? Voi. Esimerkiksi päiväkodissa lasta stressaa periaatteessa kaikki, mikä valpastuttaa ja saa lapsen reagoimaan, kehitysneuropsykologian dosentti **Nina Sajaniemi** sanoo.

– Päiväkodissa on paljon tilanteita, jotka käynnistävät stressireaktion: uudet ja ennen kokemattomat asiat, omien taitojen ylärajoilla toimiminen, tilanteiden nopeat vaihtelut, pettymykset, turhautumiset, sivuutetuksi tuleminen, ulkopuolisuuden kokeminen, vertaissuhderistiriidat ja ilman leikkikaveria jääminen, päiväkodin stressitilanteita tutkinut Sajaniemi luettelee.

**Lapsi itse** ei kuitenkaan pysty säätämään stressin tasoaan tai palautumaan voimakkaasta kiihtymistilasta kuten aikuinen.

Kun lapsen stressi aktivoituu, se aiheuttaa tarpeen reagoida.

– Stressin säätämätön reagointi kumpuaa syvistä aivojen osista. Sen tavoitteena on toimia suojana ulkoista uhkaa vastaan. Käytännössä tämä näkyy eriasteisena taistelevana, pakenevana tai jähmettyvänä reagoitina, Sajaniemi kuvaa.

**”Stressi ei ole ongelma. Ongelma on, että aikuiset tulkitsevat lapsen stressin välillä väärin, esimerkiksi aggressiivisuudeksi.”**

**Periaatteessa** aikuisen on helppo havaita lapsen stressi.

Ongelma on Sajaniemen mukaan kuitenkin siinä, että stressi usein tulkitaan väärin, koska ei nähdä lapsen käyttäytymisen takana olevaa biologista pakkoa.

– Lapsen uhmakkuus, koppavuus, aggressiivisuus, syrjään vetäytyminen ja pelokkuus ovat kaikki merkkejä säätämättömästä stressistä.

– Näissä tilanteissa lapsi tarvitsee kanssasäätelyä eli aikuisen sensitiivisestä ohjauksesta, jonka tavoitteena on houkutella lapsi takaisin yhteyteen, tutkija muistuttaa.

– Lapset ovat vastaanottavaisia ainoastaan ollessaan yhteydessä aikuiseen tai toiseen lapseen, ja säätämätön stressi merkitsee yhteyden häviämistä.

Stressin säätelyä opitaan Sajaniemen mukaan vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin.

Koska päiväkotilapset tulevat erilaisista kodeista ja olosuhteista, on myös jo omaksutuissa taidoissa eroja.

– Lapsi on esimerkiksi saattanut kasvaa oloissa, joissa hän ei ole vielä oppinut säätämään stressireaktioitaan, tai joissa reaktiiviselle käyttäytymiselle ei ole tarjottu vaihtoehtoa kanssasäätelyllä.

**Täysin** stressitön arki – tai päiväkoti – ei ole mahdollinen, eikä Sajaniemen mukaan edes toivottava.

– Stressijärjestelmä on biologinen valpastumisjärjestelmämme, joka on välttämätön kaiken toiminnan käynnistämisessä.

– Lasta on autettava käyttämään stressiaktivoitumista voimavarana ja opetettava häntä säätämään stressijärjestelmäänsä, sillä ainoastaan säätämätön stressi on pahasta, Sajaniemi muistuttaa.

# LIIAN TASAINEN JA YLLÄTYKSETÖN ARKI VOI OLLA LAPSELLE PAHASTA

Teija Varis

**L**asta ei kannata suojella pettymyksiltä, mutta lasta on turha suojella stressiltäkään.

Stressin säätelyä voidaan nimittäin oppia Nina Sajaniemen mukaan ai-noastaan silloin, kun lapsen sisäiset mielentilat vaihtelevat.

– Liian tasainen, särmätön, yllätyksetön ja vaatimaton ympäristö vaarantaa lapsen joustavan tunnesäätelyn oppimisen.

Sajaniemi puhuu myös sosiaalisen säätelyn tärkeydestä, sillä sen turvin lapsi oppii olemaan aktiivinen ja rento samanaikaisesti.

– Sosiaalisen säätelyn tarkoitus on vahvistaa turvassa olemisen kokemus-ta silloin, kun elimistö on valppaustilassa. Erityisesti kasvojen ilmeet, eleet ja äänensävyt välittävät turvan merkkejä, ja turvan merkkien vastaanottaminen käynnistää autonomisen hermoston tyynnyttävät toiminnot myös silloin, kun yksilö on valppaasti aktiivinen.

Tätäkin lapsi voi oppia vain kokemuksen kautta, tutkija muistuttaa.



# LÄHTISITKÖ ITSE PITKÄN PÄIVÄN JÄLKEEN NÄLKÄISENÄ KAUPPAAN?

Teija Varis

**M**illoin viimeksi väsyit lapsen kiukutteluun kaupassa? Jos näin kävi vasta, muistatko, mitä teitte lapsen kanssa ennen kauppaa menoa? Joskus lapsen raivokohtaus tai huono käytös aiheutuu vanhemman vääränlaisesta tilannearviosta: lapselta on vaadittu enemmän kuin hän kestä, Mannerheimin lastensuojeluliitto muistuttaa.

Tällainen tilanne voi tulla vastaan esimerkiksi kaupassa silloin, kun 3-vuotias on hoitopäivän jälkeen mukana ostoksilla, jossa hänen pitäisi rauhassa odotella, kun vanhemmat puntaroivat ostosvaihtoehtoja.

MLL muistuttaakin, että lapsen kiukku kumpuaa usein turhautumisesta ja stressaantumisesta omien rajallisten kykyjen äärellä.

Lapsi voi kiukuta kotona myös silloin, jos koulussa tai päiväkodissa on satunut jotain ikävää: joku on kiusannut, kaverin kanssa on tullut riita, on epäonnistunut jossakin tai toiminut itse väärin.

Kiukulla lapsi voi myös hakea käyttäytymiselleen rajoja ja selvyyttä siihen, mikä on sallittua ja mikä ei. Tiedostamattaan lapsi kokeilee sitä, kuinka hyvin häntä hoitavat ihmiset pystyvät hallitsemaan tilanteita ja huolehtimaan hänestä.

Myös lapsen synnynnäinen temperamentti ja persoonallisuus vaikuttavat: toiset lapset ovat kiihkeämpiä ja vilkkaampia, hermostuvat herkemmin ja osoittavat tunteitaan voimakkaasti. Tätä käytöstä ympäristö voi vahvistaa tai vaimentaa.



**Tutkijan mukaan lapsen on hyvä oppia käsittelemään ristiriitatilanteita jo pienestä pitäen.**

Uhmaaminen ja rajojen testaaminen on normaalia ja tarpeellista – myös itsenäisyyteen kasvua. Näitä vaiheita on tyypillisesti 2–3 vuoden ja 6 vuoden iässä sekä esimurros- ja murrosiässä.

# "KIUSAAMINEN EI OLE PELKKÄÄ NAHISTELUA"

**NÄKÖKULMA** Jo muutamasta yksittäisestä kiusaamiskerrasta voi syntyä kiusatun mielessä kiusatuksi tulemisen uhka, MLL:n asiantuntija muistuttaa.

Teija Varis

**K**oulukiusaamisesta on puhuttu viime vuosina paljon. Mutta miten lapsi opetetaan ymmärtämään, että kiusaaminen on väärin?

Kertomalla lapselle, mitä kiusaaminen on ja miltä se toisesta tuntuu, Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyön suunnittelija **Eeva-Liisa Markkanen** sanoo.

Yleisesti koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku lapsi joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjimisen kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun.

– Kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita takanapäin tai mitä tahansa sellaista toimintaa, jolla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista.

– Usein se merkitsee myös uhrin eristämistä luokan, ryhmän tai virtuaaliryhmän sosiaalisesta kanssakäymisestä, Markkanen kuvailee.

**Kiusaamisen** määrittelemisen on tärkeää, sillä se antaa myös aikuisille keinoja miettiä, miten tilanteita ehkäistään.

Vaikean määrittelystä tekee kuitenkin se, että kiusaaminen on subjektiivinen asia ja tunne, jossa on aina mukana tulkinta.

– Kiusaamista on vaikea määritellä ja mitata, koska siinä on toiminnan lisäksi kyse asenteista: kuinka kiusattu itse asennoituu kiusaamiseensa ja kuinka muut yhteisön jäsenet suhtautuvat kiusattuun, Markkanen selventää.

**Myös** määritelmässä esiintyvää jatkuvuuden ja toistuvuuden vaatimusta on Markkasen mukaan syytä tarkastella kriittisesti.

– Täytyy miettiä, kuinka usein kiusaamiseen liittyviä tekoja täytyy tapahtua, jotta niitä voidaan kutsua kiusaamiseksi. Jo muutamasta yksittäisestä kiusaamiskerrasta voi syntyä kiusatun mielessä kiusatuksi tulemisen uhka.

– Liian tiukat määritelmät voivat toisinaan olla jopa haitallisia, mikäli lapsi tekee omia tulkintojaan, ettei jostakin omasta mielestä kurjalta tuntuneesta tilanteesta voi kertoa aikuiselle, koska kiusaaminen on määritelty toisella tavalla.

Markkasen mukaan lapset ja nuoret ovat kuitenkin yleensä varsin hyvin perillä kiusaamisilmiöstä sekä sen seurauksista. Pitkälti tämä selittyy sillä, että kiusaamisesta puhutaan nykyisin paljon.

– Kiusaamisesta puhutaan ja siitä on tärkeä puhua. Ruotsissa kiusaamisesta puhutaan myös lapsen huonona kohteluna. Määritelmä on osuva ja sitä voi käyttää kiusaamistermin rinnalla.

**Markkasen mukaan** olennaista on se, että lapsi voi kertoa aikuiselle kiusaamisesta.

– Lapsille tulisi opettaa, että kertominen ei ole kielimistä, päin vastoin. Kertominen on empatian osoittamista ja kertoja on rohkea osoittaessaan myötätuntoa kiusattua kohtaan.

Lasten kanssa on hyvä puhua myös siitä, mitä jokainen voi tehdä, ettei kukaan jää yksin ja ilman kaveria.

Muiden lasten osoittamalla tuella voi Markkasen mukaan olla suuri merkitys kiusaamisen kohteeksi joutuneelle oppilaalle.

– Tuen osoittaminen voi olla pieniä tekoja, viereen istumista, moikkaamista koulun käytävällä tai kuulumisten kysymistä, Markkanen ehdottaa.





Kuvaaja: Päivi Tuovinen

Lapsille verkossa ja kasvokkain jutteleminen eivät ole toisensa pois sulkevia asioita. Välitunnilla saatetaan tehdä molempia.

# HYVÄKSY TOSIASIA: OSA ELÄMÄSTÄ ON VERKOSSA

Teija Varis

**T**eknologian läpimurto on aiheuttanut vuorovaikutuksen osittaisen siirtymisen nettiin. Samalla se on synnyttänyt uuden kiusaamisen muodon, nettikiusaaminen.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyön suunnittelija Eeva-Liisa Markkanen mukaan nettikiusaamista voi olla joskus vaikea tunnistaa.

– Nettivuorovaikutuksessa empatiataito joutuu entistä enemmän koetukselle, kun ei näe toisen reaktioita. Siksi lapset tarvitsevat aikuisen tukea harjoitellessaan vuorovaikutusta erilaisissa mediaympäristöissä.

**”Nuoret eivät erottele vuorovaikutusta samalla tavalla kuin aikuiset.”**

**Toisaalta** lasten ja nuorten medialukutaito on

Markkanen mukaan parantunut ja usein viestintä osataan nähdä kontekstissa, jossa sitä käydään.

– Jos tutut kommentoivat netissä ikävään sävyyn, se tuntuu eri tavalla pahalta kuin jos kyseessä on tui-ki tuntematon tyyppi, hän antaa esimerkin.

Markkanen kertoo tutkimuksesta, jossa ilmeni, etteivät nuoret itse asiassa erottele vuorovaikutusta samalla tavalla kuin aikuiset.

– Nuorella voi olla samat kaverit sekä liveinä että Whatsappissa ja vuorovaikutusta käydään molemmilla tavoilla. Välitunnilla voidaan sekä jutella että lähettää viestejä, hän selittää.

Koska teknologia on muuttanut vuorovaikutusta, on Markkanen mukaan tärkeä ottaa nuoret mukaan pohtimaan kiusaamista.

– Me aikuiset olemme eläneet eri maailmassa kuin nykynuoret. Siksi heidät on otettava mukaan, jotta osaamme kysyä oikeat kysymykset. Heitä täytyy kuunnella, jotta tiedämme, millaista vuorovaikutus todella on.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyön suunnittelija Eeva-Liisa Markkanen muistuttaa, ettei kiusaaminen ole vain lasten keskinäistä kahinointia, joka menee ohi itsestään.

Kuvaaja: Else Kyhälä



# NÄMÄ VÄLIPALAT MUKSU OSAA TEHDÄ ITSE

Anikó Lehtinen

**P**ienikin koululainen oppii tekemään välipalaa itse, kun ohjeet ovat riittävän helppoja.

Välipalat kannattaa suunnitella niin, ettei varsinkaan nuorempien tarvitse käyttää veistä tai liettä.

**Klassikkovälipalat** ovat erilaiset täytetyt leivät.

Niihin saa vaihtelua vaihtelemalla täytettäviä leipiä. Hyvä vaihtoehto ovat pita-leivät ja focacciot, joihin voi leikata valmiiksi kolon täytteelle jo etukäteen. Näin koululainen voi täyttää leivän itse haluamallaan täytteillä.

Toinen hyvä vaihtoehto on varata lapselle valmiiksi rullattavia rieskoja tai pehmeitä tortilloja, joihin täytteet kääristään.

**Myös smoothiet** ovat mainio välipalavaihtoehto. Ne on hauska pyöräyttää tehosekoittimella, kun ainekset on laitettu valmiiksi jääkaappiin.

Ainesten ei tarvitse olla monimutkaisia.

Banaani ja mansikka maistuvat useimmille muksuille. Nesteenä voi käyttää maitoa tai mantelimaitoa, tai jos smoothiesta haluaa täyttävämmän, jogurttia.

**Terveellinen** välipala on myös hedelmäsalaatti, jonka voi tehdä jo edellisena

iltana valmiiksi.

Salaatin liemenä voit käyttää vaikka omenamehua, jos hedelmäsalaatti on tehty tuoreista hedelmistä, tai hedelmäsäilykkeen lientä.

Pieni puristus sitruuna- tai limemehua pitää hedelmien värit kuosissa ja piristää myös makua.

**Tuorepuurot** ovat koululaiselle helppo välipalavaihtoehto, koska niitä ei tarvitse keittää ja ne voi laittaa turpoamaan jo aamulla.

Helppo tuorepuuro syntyy esimerkiksi kaurahiutaleista, joiden joukkoon lisätään nesteen lisäksi esimerkiksi raejuustoa, rahkaa, raastettua omenaa tai vaikka täysmehua.

Puuroon voi myös laittaa pähkinöitä tai siemeniä sekä maun makeuttajaksi hunajaa.

**Itse tehdyt** välipalapatukat ovat nekin terveellisempi vaihtoehto kuin kaupasta ostetut.

Patukat voi tehdä etukäteen vaikka viikonloppuna niin, että koululainen voi ottaa niitä mukaan myös harrastuksiinsa välipalaksi.

## VÄLIPALAPATUKAT

1,5 dl rypsiöljyä  
1,2 dl juoksevaa hunajaa  
1,2 dl palmu- tai ruokosokeria  
½ dl saksanpähkinöitä  
1 dl cashewpähkinöitä  
1 dl hasselpähkinöitä  
½ dl kurpitsansiemeniä  
1 dl kaurahiutaleita  
1 dl kookos- tai täysjyväjauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
1 dl makeuttamattomia maissimuroja tai muita makeuttamattomia muroja  
1 dl rusinoita



Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Keitä öljyä, hunajaa ja sokeria kasarissa miedolla lämmöllä, kunnes sokeri sulaa.

Sekoita muuta ainekset kulhossa. Lisää öljy-sokeriseos kuiva-aineiden joukkoon ja sekoita.

Painele seos leivinpaperin päälle korkeareunaiseen suorakaiteen muotoiseen vuokaan. Paista taikinaa 175-asteessa uunin keskitasolla noin 25 minuuttia eli kunnes taikina on kullanruskea. Anna jäähtyä hieman. Painele veitsellä seokseen urat sen mukaan, minkä kokoisia patukoita haluat tehdä. Leikkaa paistettu taikina patukoiksi kuitenkin vasta, kun taikina on täysin jäähtynyt.

Patukat säilyvät huoneenlämmössä pari viikkoa.

Vinkki: Saat patukoista eri makuisia kokeilemalla taikinaa erilaisia hedelmiä ja siemeniä.

## TÄYTETYT FOCACCIAKOLMIOT



### Focaccia

3 dl vettä  
1/2 paketti tuorehiivaa  
1 tl suolaa  
1 dl parmesan-raastetta (tai jotain muuta juustoa)  
noin 7 dl vehnäjäuhoja  
0,5 dl oliiviöljyä  
Päälle:  
kourallinen kalamata-oliiveja  
1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola ja juustoraaste. Alusta taikinaan jauhot ja lopuksi öljy. Anna levätä noin 15 minuuttia.

Kauli taikina pellille tai vuokaan leivinpaperin päälle pyöreäksi leiväksi. Anna leivän kohota noin puoli tuntia.

Laita uuni kuumenemaan 210 asteeseen. Tee taikinan kohotessa päälliset eli pieni oliivit ja tomaatit.

Painele leipään syviä koloja. Levitä oliiviöljyä sudilla leivän pinnalle. Painele koloihin vapaalla kädellä päällisiä.

Paista leipää 210 asteessa 8–10 minuuttia. Sudi valmiin leivän päälle vielä hieman oliiviöljyä. Leikkaa leipä kolmion muotoisiksi paloiksi täyttämistä varten.

### Täytteet per kolmioleipä

1–2 siivua juustoa  
1–2 siivua kinkkua  
1 tomaatti siivutettuna  
4 kurkkusiivua  
voita

**Vinkki:** Focaccia säilyy hyvin, koska se on kuohkea ja rasvainen. Voit leipoa ison focaccian ja tehdä siitä koululaisille eväitä pari päivää täyttämällä sitä eri täytteillä.

## NÄIN TEET HELPON MARJASMOOTHIEN

1 dl pakastemansikoita  
1 dl maitoa tai mantelimaitoa  
1 banaani

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja pyöräytä smoothieksi.

Vinkki: Mukaan voi laittaa myös jugurtia tai korvata mansikat muilla marjoilla.



# VAIHTELUA VAUVANKIN RUOKAAN



**RUOKA** Itse tehty ruoka on purkkiruokaa parempi vaihtoehto pikkulapselle, sanoo ruokakirjailija Matleena Lahti. Ruokarallia voi helpottaa tekemällä valmiita ruokia pakastimeen.

Elina Teerijoki

**E**i vain mustikkaa, vaan välillä valkoherukkaa tai lakkaa. Perunan oheen maa-artisokkaa ja bataattia, porkkanasoseeseen kookosmaitoa. Monipuolisuus sopii pieninkin lapsen, jopa vauvan ruokaan, ja mausteitakin voi käyttää.

Hyviä ideoita syömään opettelevan vauvan ruokavalikoimaan löytyy **Matleena Lahden** kirjasta *Luomuruokaa lapselle* (Moreeni 2012).

Lahden omassa perheessä, jossa on 6-, 4,5- ja pian 3-vuotiaat lapset, syödään paljon kirjan ohjeiden mukaan.

Lautasille päättyy kasviksia, marjoja, hedelmiä, viljoja, lihaa, kalaa tai kananmunaa, erilaisina yhdistelminä.

Moni kirjan resepti kehittyikin käytännön elämässä, kun omille lapsille piti keksiä syötävää.

– Meillä tehdään lähes kaikki itse. Silloin ei aina tiedäkään, millainen ruoka lopulta syntyy. Kannattaa kokeilla luovasti, Matleena Lahti sanoo.

**Monipuolisuus** on Lahden mukaan tärkeää pienestä pitäen lapsen makuaistin harjaantumisen takia. Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa on jonkin verran vältet-

täviä raaka-aineita, ja Lahti listaa kirjassaan myös nämä poikkeukset.

Esimerkiksi tietyt kasvikset, kuten punajuuri ja pinaatti keräävät nitraatteja, eivätkä siksi sovi pienimmille.

Palkokasvien käyttöä kehoitetaan joskus välttämään, mutta niitäkin voi kokeilla pieninä määrinä ja hyvin kypsennettyinä siinä vaiheessa, kun vauva jo syö muutakin kuin äidinmaidon proteiinia.

Kotitekoisessa ruuassa myös rakenteeseen saa vaihtelua, kun tekee välillä sileää, välillä karkeampaa ruokaa, välillä sormiruuaksi sopivia paloja.

Olennaista on myös tarjoilla ruoka lapselle lautaselta eikä purkista, jotta lapsi tottuu tavalliseen kotiruokahetkeen yhdessä muiden kanssa.

**”Kirjan ohjeet voi tietysti toteuttaa myös tavanomaisesti tuotetuista raaka-aineista, mutta jos on mahdollisuus valita, miksi ei valitsisi luomua?”**

**Matleena** Lahti pitää tärkeänä myös sitä, että lapselle tarjottu ruoka on puhdasta ja hyvistä raaka-aineista valmistettua.

Luomunkin saatavuus on nykyisin hyvä, ja tuotevalikoima kattaa oikeastaan kaikki tuoteryhmät. Luomubroilerikin tuli tänä syksynä markkinoille.

– Luonnollisuus ja lisäaineettomuus on minulle henkilökohtaisesti tärkeää. Kirjan ohjeet voi tietysti toteuttaa myös tavanomaisesti tuotetuista raaka-aineista, mutta jos on mahdollisuus valita, miksi ei valitsisi luomua?