



Smoothie pelastaa
kiireisen arjen

s. 10

mega

VIKKO 36 VECKA

2015

Koko perheen LOISTOLAUANTAI

- Tuote-esittelyjä
- Kampanjatarjouksia
- Ilmapalloja
- Ohjelmaa koko perheelle

Syysautoilu & Syystalkoot

LA 5.9.

1€ KAMPANJA-HINTAAN!

36-5063

norm. 3⁴⁹

Max 2/talous.
Niin kauan kuin
tavaraa riittää.

Tuulilasin pesuneste 4 l

Tervetuloa!

Tarjoukset voimassa
vain lauantaina 5.9.2015

LOISTOHINTAAN!

19⁹⁹

36-915

Täyssynteettinen öljy
5W-40 4 l



TESTIMENESTYS



19⁹⁹

84-040

Autopölynimuri

LOISTOHINTAAN!

22⁹⁰

26-274

Kottikärryt

2 kpl hintaan 12⁹⁹

6⁹⁹

36-373

Kosteudenpoistaja+1 pussi

LOISTOHINTAAN!

5⁴⁹

36-4530

Multispray

TESTIMENESTYS

4⁹⁹

36-1717

Vanteenpuhdistusaine

3 pkt hintaan 10⁰⁰

4⁴⁹ pkt

36-890-892

Puhdistusliinat

LOISTOHINTAAN!

34⁹⁰

17-535

Lehti-imuri/puhallin

LOISTOHINTAAN!

3⁹⁹

26-254

Lehtien- ja ruohonkerääjä

LOISTOHINTAAN!

17⁹⁹

14-082

Lehtikori

LOISTOHINTAAN!

3⁹⁹

14-651

Puuvarsi

LOISTOHINTAAN!

6⁴⁹

14-649

Lehtiharava

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

HUND

pälsvård, trimming, bad, etc.
Råd & hjälp i hundfrågor

Tidsbeställning 041-4988311

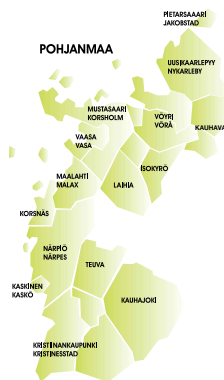
Handelsespl. 29, Vasa



Vaasan Akvaarioliike
Kirkkopuistikko 20

www.vaasanakvaarioliike.fi

NU ÄNNU STARKARE! NYT ENTISTÄ VAHVEMPI!



Kuva : Juha Rantala

Juha Rantala

6 MILJOONAA ELÄINTÄ KUOLEE JOKA VUOSI SUOMEN TEILLÄ

ULTRASONIC ANIMAL ALERT

THE ULTIMATE IN
HIGHWAY SAFETY AND
ANIMAL PROTECTION

ULTRASON AVERTISSEUR ANIMAUX

LES DERNIERES MESURES
DANS LA SECURITE SUR
LES AUTOROUTES ET LA
PROTECTION DES ANIMAUX



**MUISTA METSÄN ELÄIMIÄ,
TURVAAT EHKÄ ENEMMÄN!
ASENNA hobi AJONEUVOOSI!**

20 € www.hobi.se.com tai +358 44 5241 872

Kesä on vaihtumassa syksyyn. Samalla myös jalkapallon kotimainen sarjakausi lähestyy vääjäämättä päätelistettä. Perinteisessä jalkapallokaupunki Vaasassa kauteen lähdettiin suurin odotuksin.

Uutta ja uljasta jalkapallostadionia vaasalaisen futiksen Mekkaan, Hietalahteen, lähdettiin vihdoinkin viimein rakentamaan. VPS:n edustusjoukkue Veikkausliigassa, VIFK:n naiset niinikään pääsarjassa, VIFK:n miehet ykkösessä ja Kiisto kakkosessa ennakoivat heikommallaan hyvää jalkapallokesää. Uusi stadion nousee kyllä aikanaan, mutta kilpailullisesti kaudesta uhkaa tulla vaasalaisille täysi pohjaan palanut pannukakku. Mitä vaasalaisfutikselle on oikein tapahtumassa? Samaa asiaa on pohtinut myös niin ulkomailla kuin kotimaassaan suurta arvostusta nauttiva, pe-

EROS.FI

Anna palautetta: mega@upc.fi

PEKKA UTRIAISEN TERVEISET VAASALAIKFUTIKSELLE: MENESTYS VAATII PITKÄJÄNNITTEISYYTTÄ JA SEUROJEN VÄLISTÄ YHTEISTYÖTÄ



laajana ja valmentajana kunnostautunut, jalkapalloguru Pekka Utriainen. Hän näkee monta syytä niin vaasalaisen kuin ylipäättään suomalaisen jalkapallon huonoon tilaan.

- Tekniset taidot, liikkuvuus, pelikäsitys..., niin ja se pehmeä kosketus palloon. Näitä elementtejä löytyy aivan liian harvoilta nykypelaajilta. Meillä jostain syystä väheksytään tekniikan ja henkilökohtaisen taidon opetusta. Rakenna sitten taktiikka, jos pelaajien pelikäsitys ja tekniikka eivät riitä.

Vaasassa seurat tekevät Utriaisesta mielenkiintoista nuorten parissa erittäin hyvää työtä. Terveistä 8-13-vuotiaista tytöistä ja pojista huokuu iloisuus ja harjoitushalukkuus.

- Kapasiteettia löytyy vaikka millä mitalla. Mutta sitten kun mennään 16-vuotiaista eteenpäin, niin pelaajamme häviävät kuvasta tavalla tai toisella. Jos peliaikaa ei heru omasta edustusjoukkueesta, he vaihtavat seuraa tai pahimmassa tapauksessa lopettavat, murehtii Utriainen.

Mitään ei ole vielä menetetty

Vaasassa ei olla ensimmäistä kertaa tällaisen tilanteen edessä. Utriaisesta mielenkiintoista mitään ei ole vielä menetetty, ja virheistä on vain otettava oppia. Syyttelemällä ja vanhoja kaivelemalla ei mitään rakenneta.

- Ensinnäkin VPS tarvitsee nyt kaikkien vaasalaisten tuen säilyäkseen. VPS on vaasalaisfutiksen lipulaiva ja kaupunki tarvitsee pääsarjajoukkueen. Toiseksi juniorityössä tarvitsemme pätevää ja kannustavaa valmennusta, eri seurojen yhteistyötä ja koulutusta jalkapallon joka osa-alueelle. Valmentaja ei myöskään ole koskaan valmis, eikä sellaista koulutustilaisuutta olekaan, josta valmentaja ei jotenkin

hyötyisi, painottaa Utriainen.

Erääksi malliksi Utriainen ehdottaa, että kaupungin parhaat A- ja B-juniori-ikäiset pelaajat eri seuroista koottaisiin FC Vaasa-nimen alle. Se toisi tervettä kilpailua pelipaikoista ja motivoisi harjoittelemaan. Ja mikä tärkeintä, jalkalle saataisiin iskukykyinen joukkue. Tämän vaiheen jälkeen olisi edustusjoukkueilla mahdollisuus ammentaa pelaajia riveihinsä kehittymisen ja tason mukaisesti.

- Tämä olisi mielestäni kaikille seuroille hyvä, toimiva ja tasapuolinen malli.

Juniorivalmennus vaatii Utriaisesta mielenkiintoista pitkäjännitteisyyttä ja suunnitelmallisuutta.

- Juniorivalmentajan on oltava ikuinen optimisti. Selvää on, ettei itkevä lapsi kehity. Toiseksi treeneissä systeemi on pidettävä mahdollisimman samanlaisena lapsesta aikuisikään.

Hyvä johtaja ei hae vikoja, vaan ratkaisee niitä.

Valmentajan pitää osata pumpata valmennettavaansa myös uskoa ja luottamusta itseensä.

- Jokainen lapsi ja nuori on oma yksilönsä. Armeijamainen komentelu on tuhoon tuomittu. Valmentajan pitää osata keskustella ja tuoda nuorelle turvallisuuden tunnetta. Pallon on oltava mukana mahdollisimman monessa harjoitteessa, ja mieluummin vielä kaikille oma pallonsa, tietää Utriainen.

Pekka tietää mistä puhuu

Pekka Utriainen sai jo aikaisessa vaiheessa jalkapalloon sammumattoman kipinän. Hän pelasi urallaan aktiivina VPS:ssä, IFK Holmsundissa (niin Allsvenskan kuin 1. divisioonana) ja VIFK:ssa. Oman pelaajauran jälkeen hän on toiminut monissa valmennustehtävissä. Hän on myös ottanut osaa lukemattomiin valmentajatutkintoihin ja seminaareihin eri puolilla Eurooppaa. Hän on lisäksi julkaissut jalkapalloa koskevaa kirjallista materiaalia, joista mainitakoon Jalkapallon ABC, joka sai mahtavan vastaanoton aina Englantia myöten.

Utriainen pelasi kahdesti Suomen A-maajoukkueessa ja on toiminut vuodesta 1984 lähtien Suomen jalkapallovalmentajat ry:n hallituksessa.

Utriainen pelasi myös jääpalloa SM-sarjatasolla ja harrasti nuorempana myös uintia, yleisurheilua, telinevoimistelua ja jopa nyrkkeilyä.

- Jo varhaisessa vaiheessa opin, että jos haluaa todella kehittyä, niin pitää omata positiivinen asenne, kunnianhimoa sekä nostaa oma tekeminen tärkeäksi ja asettaa selkeät päämäärät. Ole nöyrä, mutta älä nöyristele.

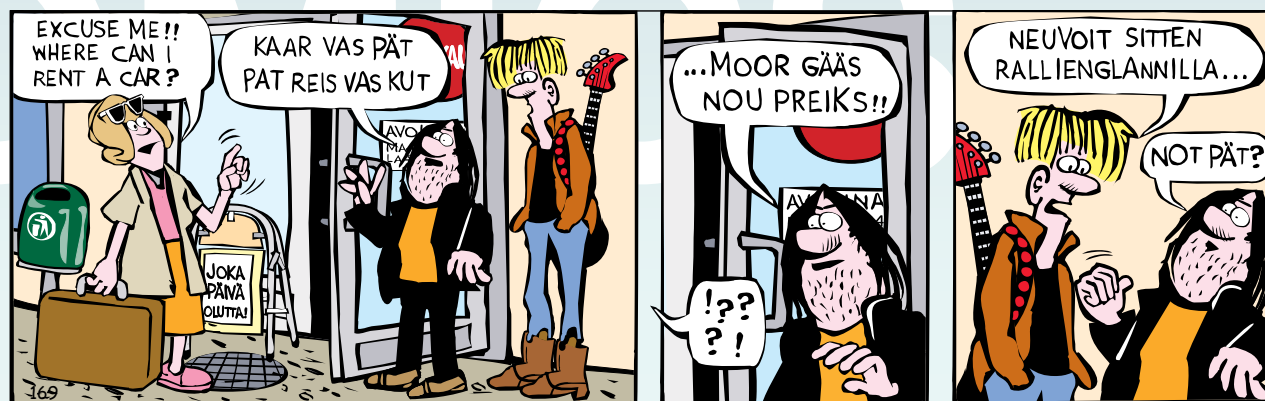
Utriainen tunnetaan ruotsalaisen jalkapallon puolestapuhujana. Hänen mukaansa Ruotsin jalkapallokulttuurista Suomella olisi edelleen valtavasti ammennettavaa.

- Hasse Backen valinta Suomen uudeksi päävalmentajaksi oli loistava ratkaisu.

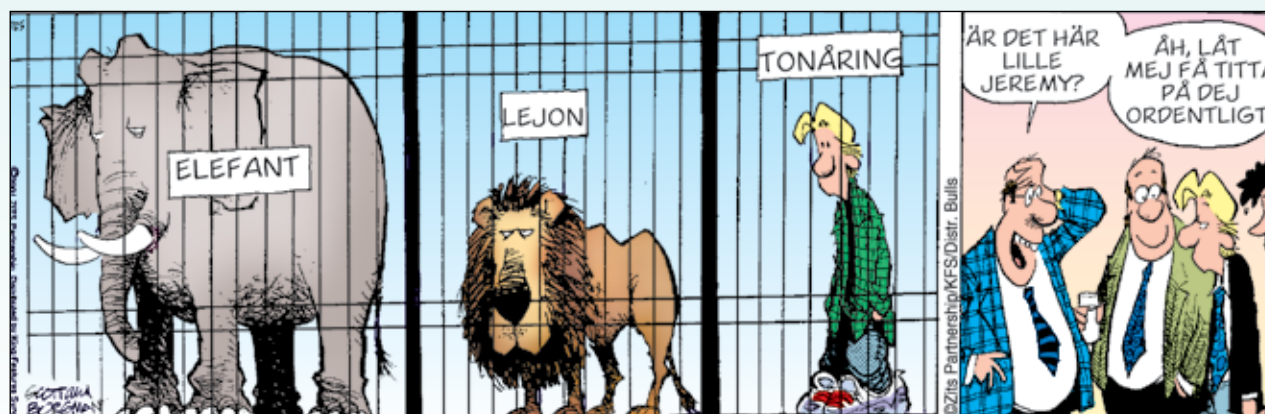
Utriaiselle vuodet Ruotsissa ja Holmsundissa olivat rakkaita, ikimuistettavia aikoja.

- Pelasin Ruotsissa ensimmäistä kertaa B-junnuikäisenä vuonna 1953 juuri Holmsundin kentällä. Holmsundiin palasin vuonna 1958 ja olin ensimmäinen ulkolainen pelaaja Ruotsissa. Peliluvan saaminen edellytti tuolloin myös Ruotsin kansalaisuutta. Olin myös nostamassa IFK Holmsundin Allsvenskaniin. Minulle heräsi jo tuolloin mielenkiinto nuorten valmentamiseen, sanoo pitkän ja ansiokkaan tien Suomi-futiksen eteen tehnyt Utriainen.

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

BASFAKTA.

Vägen går genom :	Norge, Sverige, Finland och Ryssland
Total längd :	1800 km.
Börjar i :	Mo i Rana
Går via :	Storuman, Lyksele, Umeå, Vasa, Alajärvi, Viitasaari, Kuopio, Tohmajärvi, Pryaza, Petrozavodsk
Slutar i :	Pudozj



BLÅ VÄGEN

En resa genom fyra länder, från historisk vandringsväg till modern turistväg.

Blå vägen är en internationell turistväg som börjar vid Atlantkusten i Mo i Rana och slutar vid Onegasjön östra strand i Pudozj i Ryssland. Medan de större vägarna i de nordiska länderna är av nyare datum och går ofta i nordsydlig riktning, så följer Blå vägen vattenvägen längs ett flera tusen år gammalt stråk i ostvästlig riktning.

För turistnäringen är Blå vägen en viktig vägförbindelse mellan norska Atlantkusten och Petroza-

vodska i ryska Karelen, en sträcka på ca. 1500 km. Vägen grundades 1962 och huvudmålet för denna väg var att förbättra väg- och reseförbindelserna mellan Nordnorge, Sverige och Finland. Till en början löpte Blå vägen från Mo i Rana till Umeå och över Kvarken till Vasa. Förbindelsen utvidgades sedan föreningen Blå vägen i Finland (Suomen sininen tie) grundades i Kuopio 1967 av företrädare för kommunerna mellan Vasa och Värtsilä som är vägens ändpunkt i östra Finland.

Efter Sovjetunionens sönderfall förlängdes rutten till huvudstaden Pertozavodsk i Karelska autonoma republiken vid västra stranden av sjön Onega, och vidare till sjöns östra strand, nämligen staden Pudozj, en total sträcka på hela 1800 km.

Text & Bild: Christian Nylund

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

NATURE

Watching Plants
Eat Bugs Is Oddly
Satisfying.



020379

ANIMALS

Angry Dogs In Cute
Costumes.



020381

HUMOR

The 24 funniest
tattoo fails you've
ever seen.



020385

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.



Gertrud Engman



Esa Rönkä, Vaasa



Linnea Mod



Paula Hannula, Kristiinankaupunki



Birgitta Ahlmar, Vasa



Matti Hietala, Vaasa



Erkki Svärd, Oravainen



Matti Hietala, Vaasa



Arja Utunen, Pietarsaari



Arja Utunen, Pietarsaari

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
Sisäänpääsy 7€ / 5€. Alle 18v ilmainen sisäänpääsy

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 sisäänpääsy

BLACK WALL GALLERY
Aapo Karjalainen Maalauksia tilassa
28.08.2015-20.09.2015
Kasarmi 13, Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoimma ke-pe 13-18 la-su 12-15
Vapaa pääsy
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA
Johanna Jylhän & Johanna Paalasen valokuvanäyttely, Dharma wheels, golden deers: matkamuistoja Tiibetistä.
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. (0)6 325 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 sisäänpääsyä

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

GALLERIA WASABORG
26.8. - 23.9.
Fanny Kälde: Om du inte fanns
Vaasanpuistikko 14 Avoimma: ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

MIKOLAN AKVARELLISALI
Arto Penttinen "H2O maalauksia, veistoksia, installaatioita."
22.8-27.9.2015
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoimma pe - su 12 - 16
info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORN
Akvakoloristien näyttely
26.8-13.9.2015
Pitkäkatu 66
Avoimma: ti-to 12-18
la-su 12-16

TIKANOJAN TAIDEKOTI
KA-ZE -ajatuksia -tankar om -Japan
26.8.-27.9.2015
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoimma: tiistai -sunnuntai 16-18. Ilmainen Sisäänpääsy

SÖDERFJÄRDENIN METEORIINI
Marenintie 294
SUNDOM, Vaasa
• Näyttely avoimma 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

GALLERIA ULRICO
Lars Höglund, AJAN JÄLJET - TIDENS SPÅR maalauksia
1.9. - 13.9.2015
Kirkkopuistikko 20
65100 Vaasa
Avoimma: ti - pe 13 -17, la - su 12 - 15



Foto: Johan Hagström

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
KA-ZE -ajatuksia -tankar om -Japan
26.8.-27.9.2015
Hovrättsplanaden 4
Tel (06) 325 3916 Öppet: tisdag - söndag 16-18. Gratis inträde.

BLACK WALL GALLERY
Aapo Karjalainen Målningar i utrymmet
28.08.2015-20.09.2015
Kasern 13
Korsholmsplanaden 6, Vaasa Öppet ons - fre 13 - 18, lö- sö 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

ATELJÉ TORN
Akvakoloristernas utställning
26.8-13.9.2015
Storalånggatan 66
Öppet: ti-to 12-18
lö-sö 12-16

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

KONSTGALLERI TEMA
Johanna Jylhä & Johanna Paalanen fotografiutställning, Dharma wheels, golden deers: Reseminnen från Tibet
Vaasa stadsbibliotek, 2 vån
Biblioteksgatan 13, 65100 Vaasa

GALLERIA WASABORG
26.8. - 23.9.
Fanny Kälde: Om du inte fanns
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 Vasa 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
Marensvägen 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 Vasa, tfn (06) 325 1145 eller online: www.meteoria.fi

MIKOLAS AKVARELLSALI
Arto Penttinen "H2O-målningar, skulpturer, installationer."
22.8-27.9.2015
Rådhusgatan 21, innergården, Vasa Tel. 050 438 1391
Öppet fre - sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

GALLERIA ULRICO
Lars Höglund, AJAN JÄLJET - TIDENS SPÅR målningar
1.9. - 3.9.2015
Kyrkostrådan 20
65100 Vasa
Öppet: ti - fre 13 - 17, lö - sö 12 - 15

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

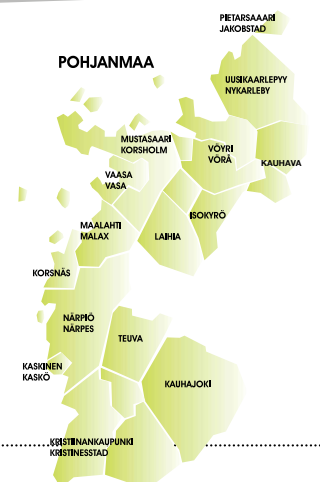
Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölönsningar – även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annon 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 HUSHÅLL • POSTUTDELNING



Ilmoituksen jättö

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

TEKSTIVESTILLÄ
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-liitymästä.

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

Hirsihuviula 1kpl 87m2 7490e, tehoneliöt! 1 1/2 kerroksinen 1kpl sauna/aitta 20m2 4490e. Varaa heti! P. 0503202222

SEKALAISTA

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

Den finlandssvenska Kontaktens

Nainen etsii sinua

Täällä on 30v nuorinainen. Etsin rehellistä, turvallista, rakastavaa miesseuraaja tositark. vanhemmasta miehestä, n. 60-70v. (1155460)

Olen blondi ja haen rentoa seuraa vapaasta miehestä tosimelellä, ikäsi 45-55v. (1155195)

Kvinna, 50+, söker man, 50-60 år, för en varm och långvarig relation. Kanske du och jag kan hitta något bra tillsammans, djupt, ärligt och äkta? (1154521) T

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

Mies, 60+, joka tanssiti usein, mökkeilät, matkustele ja kumppani hakuksessa. (1151079)

Sinä 45-57v, rehti, vapaa ja normaalki-oppainen mies, Kla + ymp. Olen 55+, vapaa, rehti nainen ja etsin tositark. kumppania. Vastaille, katsotaan kohtaokemat. (1150975)

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

Tjej, 21 år, söker man, 23-30 år. Om du gillar djur är det ett plus. (1150345) T

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

Tääl -40/XXL nainen, mukava ja kokenut, enää 1 lapsi aikainaan. Etsin reilua, mukavaa ja luotettavaa miestä. Vastaa ja kokeilemaan aidosti. Ei häiriköt, ei seikkailijat. (1154018)

Söt, snäll, omtänksam, 47-årig tjej söker en snygg singelkille som också söker kärleken. Drömmillen, finns du? (1154591) T

Två stjärnor lyser och tändrar tillsammans på värmliden. Den ena är du och den andra är jag. 60-årig kvinna från 06-omr. söker sin tvillingssyster. (1144822) T

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

Kvinna, 40+, humoristisk och lekfull söker jänmrän 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 rakkautta! Oletko valmis rakastumaan uudestaan? Jos niin, ota yhteyttä naiseen rohkeasti, 50+, raitis ja luotettava mies. (1140779)

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

Mies etsii sinua

Olen 48v mies. Etsin naisseuraa marjastamaan ym. kivaa. (1155814)

Olen tavoitiani ok, 47v mies. Etsin tositark. vapaata naista 06-alueelta. (1155323)

Mies, 34v, uskovainen, etsii uskovais-ta naista. Olen huumorintaj., 06-alueelta. (1154462)

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. (1174105)

Ungdomlig, 49-årig 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 vapaa, 50+/185/89, tummahiuksinen, ok-näk. eräjanu. Kiva, muodokas ja povekas nainen, txt. Leijona. (1155218)

Man, 23 år, från 06-omr., söker snäll och rökrfri tjej, 18-26 år, att dela livet med. (1154958) T

Glad, trogen, omtänksam man, 30+, som ännu inte hittat kärleken och tröttnat på ensamheten söker 20-38-årig kvinna för fast förhållande. Barn i framtiden inget hinder. Intr. villaliv, resa m.m. (1154928) T

Koko maan kohtaamispaikka teksti-tv:ssä

MTV3 + Sub s.830
Nelonen, JimTV +
Nelonen Sport s.550

Olen 60+/180/85, vapaa, terve, hellä ja luotettava mies 06-alueelta. Etsin naista vakisuhteeseen. Sinä vapaa nainen, kirjoita minulle. (1154719)

Trevlig man, i 40 års åldern, saknar en trevlig och fin kvinna, gärna äldre, för umgänge. Är social, ser bra ut och lever ett sunt liv. Kanske du finns i 06-omr.? (1154657) T

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, 42v mies Pohjanmaalta, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaa naista tositark. (1154564)

Olisitko tääl? Sinä hellälyyttä kaipaava nainen. Kainalos kii aina. T. Hallinle-mies, 55v. (1154391)

Siisti, 44v mies etsii naista, joka haluaa lapsia ja perustaa perheen. (1154282)

Ilmoita Annonsera
mega.mainostaja.com

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

Snäll, omtänksam singelkille, 40+, söker 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-åring som söker 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, mukavaa, 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) T

Kiva, nelikymppinen, 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-/tanssi- ym. kivaaan puuhasteluun. Vastaa rohkeasti. (1152283)

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

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

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

Man, 34 år, söker kvinna för fast förhållande. Jag är snäll, pålitligt 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 tositark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämänkumppania. (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 kivalle miehelle. Kiitos. Sjk. (1150753)

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

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

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

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

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

Isoa, muodokasta XXL-tytöstä kaipai-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)

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

Edsitty on, vaan eipä. Sinä fiksu nainen, edellyttät mieheltä enemmän kuin tavallinen juntti. Terve, raitis, naista arvostava, ok seniori etsii sinua. Ei piak-si, vaan ystäväksi. (1148565)

Nainen, nätti, pienehkö, n. 50v. Sinua kaipa puutarha, talo, auto ja kiva huumorimies, 178cm, kuntoliiken, omavarainen. Vastaa heti. Koko Suomi. (1147717)

Täs vapaa, rehellinen, 55v, E-Pohjanmaan mies kaipa vieraalleen naista, huumorintaj., johon voi luottaa pimeimpinäkin aikoi-na, elämän myrskytuulissa. (1146491)

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

Snäll, energisk, 28-årig 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 illä yksin, niin ota yhteyttä. Pitkä, kuuma kesä. (1145406)

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

Seuraa jokaiselle



mega.seuraajokaiselle.fi
KOKEILE HETI ILMAISEKSI!

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 naisesta kalalle/metsälle, mahd. pidemmäksikin 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, mukava, huumorintaj., rehti, toiset huomioon ot-tava, en polta, ihan tavallinen, kunnollinen. Sinä nainen, samoja iä, savuton, pehmeä. 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 päiviini priistykseksi. Olen raitis ja hyvän huumorin omaava mies. (1141550)

Hitta den rätta

Kvinnat

Man

35 - 55

SÖK

megamedia.kontakten.fi

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

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

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

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

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

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

Har du precis som jag hamnat i ekorrhju-lät? Den gråa vardagen har kommit emot? Varför inte tända gnistan igen, krävöst och enkelt? 50-årig kille, med fördelaktig look, söker ikinnsad kvinna för krävös, ener-gigivande relation. (1137980) T

Yksinäinen, 45/XXL mies hakee 30-50/XXL naisesta ystävää tai vaikkapa rak-kuttakin. Olen fiksu, luotettava, huuo-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-XXL nainen. Itse olen 47v. (1136880)

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

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

Olen 47v mies ja etsin luotettavaa se-uraa miehestä Kurikka-Kauhajoki-alu-eelta. (1154833)

Olen 56v bi, hakusessa olis top-mies. Olen tosi nuorekas, hoikka, pitkä mies. (1155122)

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 kyvykkään, vanhemman seniorimiehen seuraa. Tekstaa ja ehdota joiain. (1151362)

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

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

Parit etsivät

Olemme 62/64v, M/XXL-kok., nuorekas pari. Mökillä otamme aurinkoa aina nukuna ja Yhterin nakurannallakin käymme. Etsimme mukavaa paria seuraksi. (1154226)

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

Salapari maatalosta, mies 48v, nainen 21/XXL, etsii navetta- ja traktoriyöt osavaaa, yli 50v, tukevaa maalaismies-tä mukaan vakituisesti. (1151790)

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. Pidättämme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksu-aalipalveluiden markkinoinen 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-liit-tymässä. 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



SMOOTHIE PELASTAA **KIIREISEN ARJEN**

Terveellinen pirtelö on parempi välipala kuin karkkiautomaatista ostettu suklaapatukka.

Jätätkö aamiaisen tai välipalan väliin, koska et ehdi syödä sitä? Jos, opettele tekemään hedelmistä ja kasviksista smoothie. Periaatteessa smoothien voi tehdä mistä tahansa raaka-aineesta, joka hajoaa tehosekoittimessa. Tehosekoitin surauttaa hedelmät, kasvikset, pähkinät ja muut raaka-aineet nesteen kanssa tasaiseksi massaksi, joka on helppo juoda vaikka kävellessä. Kahviloissa pirtelöt usein pakataankin samantyyppisiin take away-mukeihin kuin mukaan otettava kahvi.

Smoothien voi räätälöidä sen mukaan, korvaako niillä aamiaisen vai syökö pirtelön välipalaksi.

Aamiaisjuomaan kannattaa valita raaka-aineita, joista saa nopeasti vauhtia lounaaseen asti.

Proteiinipitoisen smoothien saa aikaan, kun hedelmien ja vihannesten sekaan heittää rahkaa, siemeniä tai pähkinöitä. Varmista vain, että tehosekoittimesi jaksaa jauhtaa kovat aineet. Pähkinät ja siemenet voi nimittäin laittaa myös rouheena, jolloin ne eivät rasita blenderiä.

Välipalapirtelöön voi puolestaan käyttää esimerkiksi muodikkaita superfood-aineksia, kuten maca-jauhetta, chia-siemeniä, hampunsiemeniä tai goji-marjoja.

Kylmänä nautittaviin pirtelöihin saa helposti raikkaan jäisen tunnun, kun käyttää osan raaka-aineista suoraan pakkasesta.

Jääpaloja ei kannata käyttää, jos et ole varma, että tehosekoittimen teho riittää jään murskaamiseen.

Monet kotikäyttöön myytävät tehosekoittimet eivät oikein jaksaa murskata jäätä ja voivat mennä rikki.

Useimmissa pirtelöissä käytetään maitotuotteita, sillä rahka ja maito pehmentävät marjojen ja hedelmien makuja ja pitävät nälän pidempään loitolla.

Maitotuotteet voi kuitenkin korvata soija- tai mantelimaidolla tai vaikka kookosmaidolla. Kookosmaitoa kannattaa tosin käyttää vain, jos pitää kookoksesta – sen maku on niin vahva.

Marja- ja hedelmäpirtelöitä ei ole pakko makeuttaa, mutta jos marjoihin ja hedelmiin kaipaa lisämakua, smoothiessa voi kokeilla tavallisen sokerin sijaan vaikkapa hunajaa, palmusokeria tai agavesiirappia.

Vinkkejä

- Jos sinulla on aamuisin kiire, leikkaa pirtelöön tarvittavat hedelmät illalla valmiiksi lautaselle ja laita ne kylmään. Näin raaka-aineet ovat aamulla heti valmiina.
- Jos käytät smoothiessa cashew-pähkinöitä, liota ne yön yli. Näin ne murskaantuvat tehosekoittimessa helpommin ja saat smoothieen kermaisuutta ilman maitoa.
- Jos tarvitset smoothieen nestettä, käytä pirtelössä mitä tahansa kylmää kofeiinitonta teetä – erilaiset chai-teet antavat kivan mausteisen sävyksen hedelmiin.
- Kirjavinkki: Hyviä smoothie-reseptejä ja ihania kuvia löytyy Karita Tykän uudesta Hyvää huomenta -aamiaiskirjasta.

VIHERSMOOTHIESSA MAISTUVAT SALAATTI JA KASVIKSET

Anikó Lehtinen

Aamu- ja välipalojen uusinta uutta ovat vihersmoothiet. Niiden raaka-aineina käytetään salaatteja ja muita vihreitä kasviksia.

Nämä juomat ovat maultaan miedon salaattimaisia, eivätkä kovinkaan makeita. Siksi niissä käytetään usein myös yrttejä tai muita mausteita, joista yksi suosituimmista lienee inkivääri.

Smoothie voi olla myös suolainen juoma, vähän samaan tapaan kuin espanjalainen kylmä gazpacho-kasviskeitto. Kesällä tomaatista, kesäkurpitsasta, selleristä ja melonista tehty smoothie on erinomainen, raikas välipala. Tällaiseen juomaan voi muuten lisätä suosikkiherkuksi noussutta avokadoa. Se tuo pirtelöön lempeää pehmeyttä kirpeiden vihannesten tai kasvien vastapainoksi. Avokadon sisältämä pehmeä rasva täyttää myös mukavasti ja on terveellistä.

”Avokadon sisältämä pehmeä rasva täyttää mukavasti ja on terveellistä.”

Monet lisäävät pirtelöihin myös öljyä.

Jos öljyä haluaa kokeilla, kannattaa käyttää joko hyvin miedon makuisia öljyjä, kuten manteli- tai rypsiöljyä tai jos pitää kookoksen mausta, kookosöljyä.

HELPOT SMOOTHIERESEPTIT

MARJAINEN AAMIAIS-SMOOTHIE



1 annos

- 2 dl lehtikaalia
- 1 varsiselleriä
- 2 isoa viipaletta ananasta
- 1 cm pala inkivääriä
- 1 vihreä omena
- 3 dl soijamaitoa/mantelimaitoa/kylmää vihreää teetä/kookosvettä

Laita kaikki paloiteltuna tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.

Vinkki:

Voit lisätä vihersmoothieen pari ruokalusikallista proteiinijauhetta, chia-siemeniä tai muita siemeniä, jos haluat välipalastasi ruokaisamman.

MUSTAHERUKKA-KOOKOS-JÄLKKÄRI



1 annos

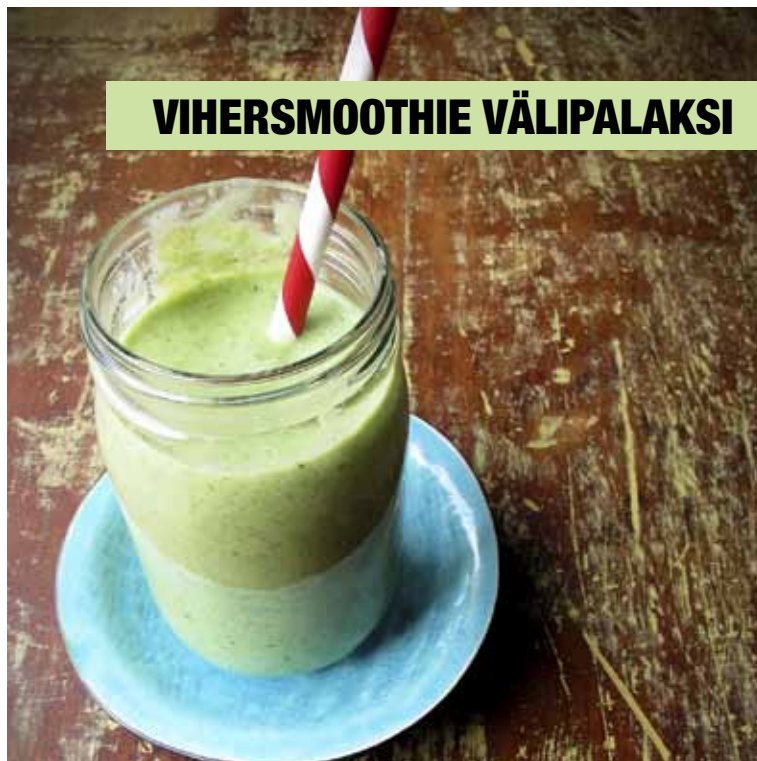
- 2 dl puolukoita
- 1 dl mansikoita
- 1 dl rahkaa tai soijajogurtia
- 2 mandariinia kuorittuna ja lohkoiksi eroteltuna
- 2 dl maitoa/mantelimaitoa
- riipaus aitoa vaniljaa
- rouhittuna

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Koristeeksi voit laittaa puolukoita ja sitruunamelissaa tai minttua.

Vinkki:

Jos pidät smoothieta hetken kylmässä, se muistuttaa pirtelöä!

VIHERSMOOTHIE VÄLIPALAKSI



- 2 dl mustaherukoita suoraan pakasteesta
- 1 päärynä viipaleina
- 3 rkl kookoshiutaleita
- 2 dl hyvin kylmää kookoskermaa
- kourallinen minttua (1 rkl juoksevaa hunajaa)

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.

Vinkki:

Vähentämällä kookoskermaa voit tarjota tämän myös sorbettina.

NÄIN STRESSI VAIKUTTA TERVEYTEESI

Onko jatkuvasta stressistä haittaa?

Stressi on normaali ilmiö, mutta se voi myös kuormittaa fyysisesti ja psyykkisesti. Haitallisinta on pitkäkestoinen stressi, erityisesti nuorella iällä ja silloin, kun vaikutusmahdollisuudet ovat vähäiset.

Stressaantuneena ihminen ei välttämättä jaksa kiinnittää huomiota elintapoihin. Stressi vaikuttaa myös suoraan elimistöön fysiologisten mekanismien kautta, heikentämällä puolustuskykyä ja altistamalla sairauksille.

Stressiin voi vaikuttaa tekemällä arvovalintoja, pitämällä kiinni terveellisistä elintavoista, opettelemalla tunnistamaan stressioireita ja suunnittelemalla riittävää päivittäistä ja pidemmän aikavälin palautumista. Kuormitukset kannattaa ottaa ajoissa puheeksi. Parhaiten niihin voi vaikuttaa yhteisvoimin.

Kysymykseen vastasi psykologi Helena Nuutinen Yksi elämä -terveystalkoista. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton käynnistämien talkoiden avulla Suomesta tehdään terveempi.

TIPS FÖR STRESSHANTERING

- Dela dina beskydder
- Undvik att konstant tänka på de saker som stressar dig
- Ladda dina batterier
- Rör på dig
- Se upp med ditt alkoholintag
- Ta vara på dina vänskapsband
- Ändra på dina arbetsförhållanden
- Skratta

STRESSIN OIREITA

- **Nämä fyysiset oireet voivat kertoa stressistä:** päänsärky, huimaus, sydämentykytykset, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat.
- **Nämä psyykkiset oireet ovat usein merkki stressistä:** jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmien, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt.
- **Vakavan stressin seurauksia** voivat olla masennus ja työuupumus (burn-out), päihteiden väärinkäyttö ja jopa itsetuhoajatukset.

"SUOMESSA VOI SYNTYÄ TERVEYSKAPINA"

Teija Varis

Suomalaiset ovat tyytymättömiä lähes kaikkeen nykyterveydenhuollossa. Se on vakava merkki, Evan projektipäällikkö Siina Repo sanoo.

Suomalaiset ovat tyytymättömiä nykyterveydenhuoltoon. Tyytymättömiä ollaan lähes kaiken: ennaltaehkäisy ei toimi, jonot ovat liian pitkiä, asiakkaita ei kuunnella asianmukaisesti ja valinnanvapautta on liian vähän. Lisäksi suomalaiset pitävät palveluita epätasa-arvoisina. – Jos asiaan ei tule muutosta, Suomessa voi syntyä terveyskapina, sanoo Elinkeinoelämän valtuuskunta Evan toukokuussa julkaiseman Terveyskapina kyttee -analyysin kirjoittanut projektipäällikkö Siina Repo.

Erityisen tyytymättömiä suomalaiset ovat Revon mukaan jonotusaikoihin. Jonot koetaan liian pitkeksi sekä terveyskeskuksissa että erityissairaanhoidossa.

Lisäksi suomalaiset kokevat, ettei asiakasta kuunnella, eikä hänen mielipiteitään huomioida riittävästi hoidon aikana.

Moni näkee nykyisen terveydenhuoltojärjestelmämme myös epätasa-arvoisena.

Huoli epätasa-arvoisuudesta liittyy Revon mukaan erityisesti julkisen terveydenhuollon ongelmiin.

– Meillä on käytössä kolme rinnakkaista terveydenhuoltojärjestelmää: julkinen sektori, yksityinen sektori sekä työterveyshuoltojärjestelmä, Repo muistuttaa.

– Tällä hetkellä erityisesti pienituloiset eläkeläiset ja työttömät ovat pelkästään julkisen sektorin piirissä.

– Vakituississa töissä käyvät ja hyvätuloiset voivat sen sijaan itse valita, käyttävätkö he yksityisiä palveluita, julkisia palveluita vai työterveyshuoltoa. Eläkeläisillä ja työttömillä ei useinkaan ole valinnanvaraa, vaikka he saattavat olla juuri eniten laadukkaita palveluita tarvitsevia, Repo selvittää.

Kaikkein tyytymättömiimpiä terveyspalveluiden ovat suurkuluttajat eli he, jotka ovat sairaimpia ja käyttävät palveluita eniten.

– 55 prosenttia heistä, joilla on ongelmia terveystensä kanssa, moittii lääkäriin pääsyn hitautta.

– Esimerkiksi yli 56-vuotiaat ovat erityisen tyytymättömiä erikoissairaanhoidon jonoihin, Repo sanoo.

Julkista terveydenhuoltoa pitäisi suomalaisten mielestä kehittää siten, että palveluiden laatu ja saatavuus ovat yhtä hyvää kaikille – tulotasosta ja asuinpaikasta riippumatta.

Myös nopeaan hoitopääsyyn ja terveysongelmien ennaltaehkäisyyn pitäisi panostaa enemmän.

Kansalaiset olisivat myös valmiita vapauttamaan terveyspalveluita enemmän kilpailulle.

– Sillä ei ole merkitystä, kuka palvelut tuottaa, vaan palveluiden saatavuus on ykkösasia, Repo tarkentaa.

Niin ikään valinnanvapautta kannatetaan laajasti.

Tällä hetkellä Suomessa voi rajatusti valita oman terveyskeskuksensa, mutta aitoa valinnanvapautta kaikkien palveluntarjoajien välillä ei vielä ole.

– Valinnanvapaudessa ideana on, että jokainen voi valita oman palveluntuottajansa julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin toimijoista.



YKKÖSTOIVE: LISÄÄ VALINNANVAPAUTTA

Teija Varis

Suomalaiset ovat tyytymättömiä lähes kaikkeen nykyterveydenhuollossa. Se on vakava merkki, Evan projektipäällikkö Siina Repo sanoo.

Terveyskapina kytee -analyysin laatineen Siina Revon mukaan suomalaiset kaipaavat terveyspalveluihin valinnanvapautta. – Hallitusohjelmassa on jo sovittu valinnanvapauden lisäämisestä terveydenhuollossa, joten muutos on näillä näkymin tulossa. Sote-uudistuksen kautta on mahdollista saada muitakin hyviä uudistuksia terveydenhuoltojärjestelmään, hän sanoo.

Revon mukaan voisimme ottaa mallia esimerkiksi Ruotsista.

– Ruotsissa säädettiin vuonna 2010 valinnanvapaudesta perusterveydenhuollossa.

– Lain mukaan viranomaisen on järjestettävä perusterveydenhuollon palvelut niin, että jokainen asukas voi valita vapaasti hoitonsa joko kunnallisesta terveyskeskuksesta tai yksityiseltä lääkäriasemalta. Hoitoyksikköä voi myös vaihtaa.

”Ruotsissa säädettiin valinnanvapaudesta laki. Tulokset ovat olleet positiivisia.”

Keskeinen osa tätä mallia on korvausjärjestelmä, jossa raha seuraa asiakasta.

– Palveluntuottajien asiakasta kohti saama korvaus on kaikille tuottajille yhtä suuri. Hoitoyksiköille palvelusta maksettava korvaus perustuu siis pääasiassa yksikön valinneiden asiakkaiden määrään, ja korvaus maksetaan sekä yksityisille että julkisille palveluntuottajille samoin perustein.

– Jos hoitoyksikölle asetetut tavoitteet eivät toteudu, se saattaa johtaa maksettavan korvauksen vähentämiseen.

Kilpailun lisääntyessä asiakkaan mielipide ratkaisee, minkä on havaittu johtavan laadun parantumiseen.

– Ruotsissa kehitykseen on oltu tyytyväisiä. Valinnanvapauden toteututtua hoitoyksiköiden laatu sekä tuottavuus ovat parantuneet ja aukioloajat pidentyneet. Hoitoon pääsee siis entistä paremmin myös iltaisin ja viikonloppuisin.

PERUSSUOMALAISTEN KANNATAJAT KRIITTISIMPIÄ

Evan selvitykset mukaan selvästi kriittisimmin terveyspalveluihin suhtautuvat perussuomalaisten kannattajat.

Perussuomalaisten äänestäjistä 64 prosenttia moittii terveyskeskuslääkärille pääsyn hitautta ja 68 prosenttia epäilee kansalaisten tasa-arvoisuutta terveyspalveluissa.

Perussuomalaisia äänestävät kritisoivat nykyjärjestelmää eniten valinnanvapauden puutteesta. Jopa 69 prosenttia perussuomalaisia äänestävistä arvioi, että mahdollisuus valita itse hoitava taho toimii nykyjärjestelmässä huonosti.

Kokoomusta äänestävistä samalla kannalla valinnanvapauden suhteen on 63 prosenttia.

Muidenkin puolueiden äänestäjryhmissä valinnanvapauden heikkoa toteutumista kritisoi yli puolet vastaajista, joskin kristillisdemokraattien parissa luku jää 42 prosenttiin.

Vasemmistopuolueiden ja vihreiden äänestäjät ovat erityisen tyytymättömiä tasa-arvon heikkoon toteutumiseen terveydenhuollossa

Vasemmistoliiton kannattajista 67 prosenttia on sitä mieltä, että kansalaiset eivät ole terveyspalveluiden edessä tasa-arvoisia. Samalla kannalla on myös yli puolet sosiaalidemokraatteja äänestävistä.

Kysely terveydenhuollosta on tehty osana Evan vuoden 2015 Arvo- ja asennetutkimusta. Tutkimuksen muut tulokset on raportoitu tutkimusraportissa Ken on maassa jämäkin?

Tulokset perustuvat 2 056 henkilön antamiin vastauksiin. Tulosten virhemarginaali on koko väestön tasolla 2–3 prosenttiyksikköä kumpaankin suuntaan.

Tiedot kerättiin 9.–22. tammikuuta. Vastaajat edustavat koko maan aikuisväestöä.

Aineisto on kerätty Taloustutkimuksen internet-paneelilla, joka on painotettu edustamaan väestöä myös sukupuolen, asuinalueen, koulutuksen, ammatin tai aseman, toimialan ja puoluekannatuksen mukaan.

Aineiston tilastollisen jatkoanalyysin on suorittanut Yhdyskuntatutkimus Oy, joka on laatinut myös tulosgraafikan.

Kaikki tässä analyysissä esitetyt tulokset ja niiden tarkemmat väestöryhmittäiset erittelyt löytyvät Evan Arvopankista internetistä osoitteesta www.eva.fi/arvopankki. Arvopankkiin on koottu myös aiempien vuosien arvo- ja asennetutkimusten tulokset.