

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!

20 v. alalla

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

RING OSS NÄR DET GÄLLER METALLSKROT

- Vi avhämter all sorts metallskrot, bilar, m.m.
- Bytesflak ordnas vid behov
- Vi betalar ersättning för större partier

JAKOBSTADS BILSKROT AB

Spitusvägen 11,
tfn 0500-669 671

OPPISOPIMUSINFO

torstaisin klo 17
Vaasanpuist. 14 D,
Vaasa

Tervetuloa!

90 v

VAASAN RANNIKKOSEUDUN
OPPISOPIMUSTOIMISTO

TAKKAKASETIT

MYÖS MITTILAUSTYÖNÄ AVOTAKKAASI.



HUOM! Muista mitata tulipesä!

LämpöPiste

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

SUPER-tarjouksia!

Talo täynnä löytöjä, tule tutustumaan ja ihastu!
Pepsodent hammastahnat / tandkrämer 50ml HALVALLA 0,99€
Paljon vahakankaita / vaxdukar hinnat alkaen 3,90€/m
Auton H4 ajovalopoltin / billampor 1,50€
Champion öljy / olja 5W-40 New Energy 5 litraa 18,90€

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

JÄTTITAVARATALO TOLKIN KAUPPAHALI

Tarjoukset voimassa 12.9.2014 saakka
niihin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOA tutustumaan aivan oikeaan jätti-
kyläkauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

ERBJUDANDE KAMPAJ!

Tarjous kampanja!
till 30.9 asti

Fuji Electric

FUJI 9. 1.290 € (norm. owh. 1690,-)
(färdigt monterad / asennettuna)

FUJI 12. 1.390 € (norm. owh. 1790,-)
(färdigt monterad / asennettuna)

Climatherm

Tel. 040-900 3458
Suomeksi: 050-535 3143
www.climatherm.fi

Veckans förslag • Viikon ehdotus: This week in tech s. 2

2014 • VIIKKO VECKA 36 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE



SUOMALAISET KÄYTÄNNÖNLÄHEISIÄ ONGELMANRATKAISIJOITA

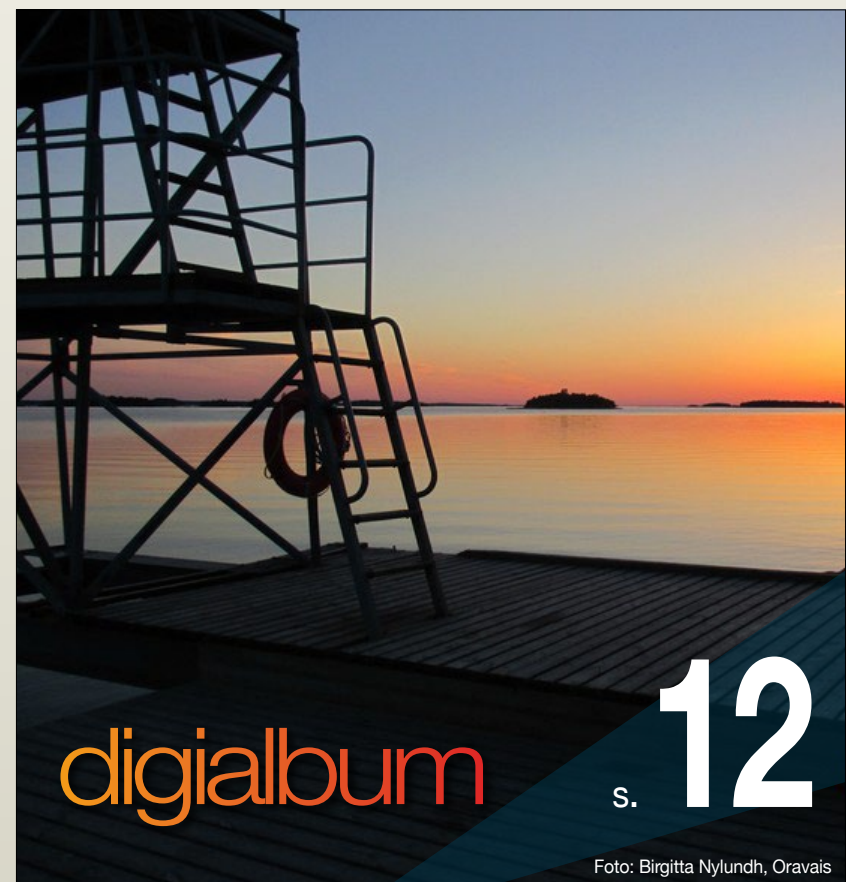
– Juha Sipilä

3

SPORTIN LIIGA-AVAUS LÄHENEET



11



digialbum

12

Foto: Birgitta Nylundh, Oravais

RUOKA

LEIVO NÄKKÄRIT JA KORPUT KOTIKONSTEIN

4-5

s.

Tule KEITTIÖKAUPOILLE tehtaanmyymälään!

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



- * ilmainen suunnittelupalvelu myymäläissä
- * nopeat toimitusajat
- * monipuolinen mallisto
- * tukkuhinnat * ei ostopaikkajaksia
- * myös erikoismittaila
- * myös jälleenmyyjille
- * valmistus omilla tehtailla

www.keittiokalustetukut.fi



VISION KEITTIÖT

VISION LIUKUOVET



Myös LIUKUOVET
ja TILANJAKO-OVET
mittojen mukaan
edullisesti!

www.visionliukuovet.fi

Vaasan KEITTIÖKALUSTETUKKU

Karhantie 1, 65350 VAASA, p. 06 315 5878 vaasa@keittiokalustetukut.fi

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

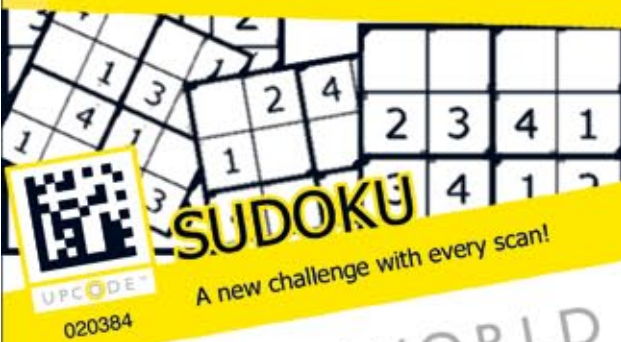
Lakeuden KEITTIÖKALUSTETUKKU

Rengastie 6, 60100 SEINÄJOKI, p. 06 414 1300 seinajoki@keittiokalustetukut.fi

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

Don't search FIND!

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



UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

Varma NÄKIJÄ
Tarkka ennustus elämäsi
0700-51010
Vuosikymmenten kokemuksella.
Starius PL 85, 33201 Tre
1,99 min+pvm

EROS.FI

Mångsidiga byggtjänster
Vi bygger: Egnahemhus från grund till tapetsering
Renoveringsarbeten Maskinfärdiga plåttak, plåttister och plåtdetaljer enligt beställning
Auktoriserad Ruukki takprodukters montör
Vi är också specialiserade på: Sanering av vattenskador Inredningsarbete Installation av köksskåp Kakel och klinker montering
BYGGTJÄNST ENLUND
www.byggtjanstenlund.fi
Österhankmovägen 178, 66550 Västerhankmo
Tel. 0500-865 622/06-3468 999/fax: 06-3468 999 E-post: h.enlund@netikka.fi

mega

YRITYKSET & YKSITYISET.
Ostetaan Toyota pakettiautoja, avolava-autoja, kuorma-autoja vm. -85-05. Hilux, Dyna, Hiace jne. Soita p. 045 207 1005 / R. Export Oy. www.autovientiin.com

KAIVO KUNTOON!
Käyttövesikaivojen suurtehopesut, desinfioinnit, yms. edullisesti.
Kaivokymppit
p. 0400 251 097

KOIRA
turkinhoito, trimmaus, kylpy, jne. Neuvontaa koira-asioissa.
Ajanvaraus 041-4988311

Vaasan Akvaarioliike
Vaasan Akvaarioliike Kirkkopuistikko 20
www.vaasanakvaarioliike.fi

RUOKAMULTAA JA TÄYTEMAATA
Esko Haanpää
0400-364970

Veckans förslag - Viikon ehdotus

mega thoughts

THIS WEEK IN TECH

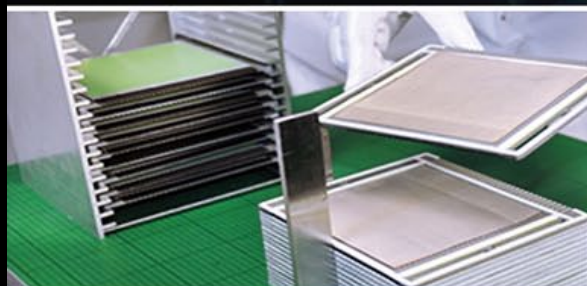
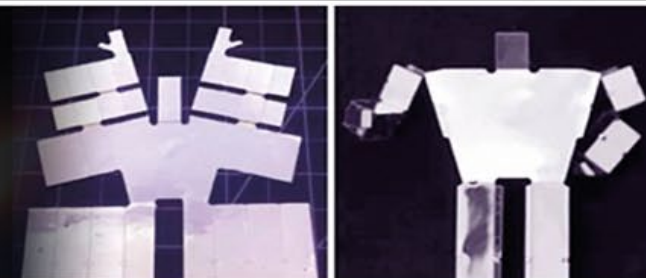


Scientists use electrical stimulation to induce "mind control", altering decisions made by test primates.

NEUROTECH

3D TECH

New printable robots automatically assemble into 3D configurations when heated.



Revolutionary new home fuel cell can output 1 kilowatt and cover the average current consumption for a four-person household.

ENERGY

ROBOTICS

Recently unveiled "Raptor" robot is the fastest two-legged robot, running faster than any human - even Usain Bolt - at speeds up to 46 km/hr.



New battery technology is 1 mm thick and can be woven into clothing to power the future of wearable technology.

MATERIALS

DISRUPT!

Privacy reclaimed - DIY system, PirateBox, allows you to share files and chat with others nearby by setting up a local wireless network.



WEEKLYSCIENCE
http://weekllyscience.com



Created by **SUTURA**
http://sutura.io

R/FUTUROLOGY/

SUOMALAISET KÄYTÄNNÖNLÄHEISIÄ ONGELMANRATKAISIJOITA

Keskustan puheenjohtaja Juha Sipilä kantaa huolta suomalaisten työstä. Mistä syntyvät uudet työpaikat, jotka tuottavat uutta arvoa, ja auttavat maamme nousuun. – Jokaisen puolueen suurin haaste on tällä hetkellä Suomen taloudellinen tilanne, Sipilä korostaa.

Juha Sipilä kertoo pohtineensa jo yrittäjänä Suomea kiertäessään mitkä ovat ne suomalaisten menestystekijät. – Yhdysvalloissa osataan myydä, ja Aasiassa ollaan hyviä kopioimaan ja valmistamaan tuotteita edullisesti. Suomalaiset ovat nähdäkseni käytännönläheisiä ongelmanratkaisijoita. Meillä on käsillä tekemisen perinne ja kun tämä yhdistyy korkeaan koulutustasoon, voidaan luoda ratkaisuja visaisiin ongelmiin. Jos katsotaan maailmalle, niin ilmastonmuutos, ruoka, vesi ja energian puute ovat ne isot kysymykset joiden parissa painitaan. Suomen valtti on, että maassa on paljon näiden ongelmien ratkomiseen keskittynyttä yritystä.

Cleantech on termi, joka yhdistää näitä yrityksiä ja Vaasan seudun energiaklusteri on tässä luonnollisesti aivan ytimessä. Sipilä kertoo Keskustan laatineen omat energialinjaukset, jolla Suomen energiapolitiikkaa ohjattaisiin pitkällä tähtäimellä fossiilisista polttoaineista kohti bio-ratkaisuita. – Tavoitteena olisi nostaa bioenergian käyttö noin 30 prosentista vähintään 60 prosenttiin, vähentää fossiilisten käyttöä kolmasosaan nykyisestä ja lopettaa kokonaan kivihiilen käyttö. Samalla tavoitteena olisi omavaraisuus sähkön suhteen. Sipilä näkee, että näihin tavoitteisiin päästään vain yhdessä sopimalla yli puoluerajojen, laatimalla ns. energiasopimus sote-uudistuksen tapaan. Vaalikausi on liian lyhyt ajanjakso, jos kaikki sitoutuisivat, voitaisiin uudistuksia tehdä parin vuosikymmenen tähtäimellä. – Konkreettiset toimet alkavat pienistä asioista. Yksi tällainen askel olisi turpeen veronalentaminen vuoden 2012 tasolle, Sipilä toteaa.

Sipilä uskoo, että suomalaisella osaamisella voidaan tehdä paljon myös koulumaailmassa. Hän kertoo esimerkin, jossa 30 poikaa, jotka eivät olleet kovin hyviä matematiikassa, otettiin erityisryhmään jossa samoja asioita käytiin läpi pelimaailman avulla. Neljässä kuukaudessa kaikkien osaaminen oli kiitettävällä tasolla. – Meillä on peliteollisuuden saralla osaamista jota voitaisiin hyödyntää nykyistä paremmin myös opetuksen saralla.

Kuitukaapeliyhteydetkin löytyvät, eikä varsinaisia esteitä ole. Olen vakuuttunut että uudet oppimisympäristöt voisivat auttaa myös pieniä yksiköitä, jotka tällä hetkellä ovat usein lakkautusuhan alla. Kaiken lisäksi virtuaalioppiminen voisi hyvin olla myös suomalainen vientituote!

Pitkään työn alla ollut sosiaali- ja terveydenhoitoalan uudistus saatiin lopulta käyntiin, kun oppositio-puolueet Keskusta ja Perussuomalaiset lähtivät mukaan ja esittivät oman mallinsa hallitukselle. Sipilä sai tästä ison sulan hattuunsa. Paitsi hallinnon uudistus, Sipilä näkee soteratkaisun antavan mahdollisuuden myös alan tietojärjestelmien uudistamiseen. – Nykyään terveydenhuollon parissa on käytössä jopa 800 eri tietojärjestelmää. Ammattihenkilökunnan työaika tulisi kohdistua tehokkaammin varsinaiseen hoitotyöhön, sen sijaan että tietoa haetaan ja tallennetaan useaan eri paikkaan. Mielestäni tietojärjestelmien on oltava osa uudistusta, ja hallinnon uudistaminen antaa siihen nyt hyvät lähtökohdat. Yksiköitä, joiden kanssa uudistuksia tehdään, on nyt vain 5, kun niitä aiemmin oli yli 300. Sipilän mukaan tietosuoja on viety Suomessa jopa liian pitkälle. – Minun mielestä terveystietojen tulisi lähtökohtaisesti olla terveydenhuollon ammattilaisten käytettävissä, kunhan tietojen katse- lusta jää jälki, jotta jälkeenpäin voidaan valvoa ketä ja miksi tietoja on käynyt katsomassa.

NATO-kysymykseen Sipilä suhtautuu maltillisesti. – Mielestäni asiaan tulee lähestyä sen kautta tuoko vai viekö liittoutuminen turvallisuutta. Olen varma, että NATO-jäsenyys toisi tarvittaessa rautaa rajalle, mutta li- säisikö se Suomen turvallisuutta, siitä en ole niin vakuut- tunut. Sipilä näkee Ruotsin avainasemassa myös Suomen turvallisuuspolitiikan kannalta. – Niin kauan kun Suomi ja Ruotsi muodostavat neutraalin liittouman, ja tarjoavat rauhallisen rajan, joka ei ole uhka kenellekään, en usko kenenkään uhkaavan koskemattomuutta täällä. Ruotsin liittyminen NATO:on toki muuttaisi myös Suomen ase- maa, Keskustan puheenjohtaja Sipilä päättää.



mega
SEUDUN KEHITTÄJÄ //
REGIONENS UTVECKLARE

**Asiakaspalvelu ja tuotekehitys /
Kundbetjäning och produktutveckling:**
Tero Nurmi 050 310 0073
tero.nurmi@upc.fi

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

Vastaava toimittaja / Ansvarig redaktör:
Tero Nurmi

Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Aikku Koskinen/Aikun Palsta,
Era Mikkonen

Tavoita! Nä alla!

MegaMedian noin 250 000 kontaktia viikoittain, palveluksessasi kustannustehokkaasti.

MegaMedias omkring 250 000 kontakter varje vecka är oslagsbart kostnadseffektivt för Dig.

UPC Media

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annons 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



► KOKEILE KOTONA

Eväskenno

1 annos
1 muna keitettynä
1 keltainen tai punainen tomaatti
n. 5 sentin pala kurkkua
1 passionhedelmä
n. 5 minisalamia (esim. minisalami-snack (Filos)
1 prk (28 g) hilloa (St. Dalfour)
Lisäksi
1 sämpylä tai croissant



Pakkaa keitetty muna, passionhedelmä ja muut haluamasi eväsaineet tyhjään munakennoon.

Vinkit: Kokeile lisäksi keitettyä perunaa, juustoja, marjoja ja pähkinöitä.

Kaunispään kalakukko

15–20 palaa
Kuoritaikina:
5 dl vettä
50 g hiivaa
1 rkl fariinisokeria
1 tl suolaa
5 dl kaurahiutaleita
8–9 dl vehnäjauhoja
50 g voita
Täyte:
n. 1,5 kg lohifileetä kuutioituna
(n. 500 g siikafileetä kuutioituna)
200 g kylmäsavustettua lohta hienonnettuna
2–3 tl suolaa
n. 1 dl tuoretta tilliä



Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen ja lisää sokeri, suola ja kaurahiutaleet. Alusta taikinaan jauhot ja pehmeä rasva. Anna taikinan kohota noin puoli tuntia.

Sekoita sillä aikaa täytteen kalat keskenään, ja mausta ne suolalla ja tillillä.

Muotoile kohonneesta taikinasta jauhotetuin käsin soikea, uunipellin kokoinen levy leivinpaperin päälle.

Nostele täyte levyn keskelle, ja ummista taikina tiiviisti veden avulla reunoilta keskelle niin, että kalakukko muistuttaa muodoltaan halkoa.

Varo rikkomasta taikinaa, jotta täytteestä irtoava neste ei valu ulos.

Pistele taikinakuoreen reikiä pohjaan saakka, jotta taikinakuori pysyy paistettaessa tiiviisti kalatäytteen päällä.

Paista kalakukkoa 160-asteisessa uunissa noin tunti.

Sammuta uuni ja pidä kukkoa jälkilämmössä vielä tunti. Hauduta ja jäähdytä kalakukko pehmeäksi leiviniinan alla.

Vinkit: Kolmen kalan kukosta tulee muhkein. Halutessasi voit tehdä kukosta pienemmän puolittamalla ohjeen annosmäärät.

Kalakukon viipaloiminen on helpointa täysin jäähtyneenä tai jääkaappikylmänä. Halutessasi voit pakastaa kukon annossiivuiksi viipaloituna.

Tarjoa kalakukkoa kylmänä eväänä tai lämmitettynä vainokareen kanssa. Myös etikkapunajuuret, maustekurkut ja tuoreet kasvikset sopivat kukon kumppaniksi.

Ruokakirjailija elää kuten opettaa

RUOKA Matleena Lahden perheessä lapset osallistuvat pastan, makkaran ja näkkärin valmistamiseen.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Kun ruokakirjailija ja -toimittaja **Matleena Lahden** kotona on tuorepastapäivä, jauhot pölyyvät ja pikkuruiset kätöset uppoavat pastataikinaan. –Lapset pyörittelevät innoissaan pastakonetta. Joskus he saavat tehdä ohueksi veivatusta taikinasta taikinapyörällä persoonallisen kiemuraista riekalepastaa, äiti kertoo huvittuneena.

Lapset rakastavat kokkausta ja maistelua.”

Pastan kanssa he nauttivat muun muassa itse tehtyä yrttiöljyä, pekonia tai parsaa. Avokadopasta onnistuu 4-vuotiaalta tyttäreltä hienosti.

Silloin tällöin Lahti valmistaa koko perheen voimin makkaroita tai näkkelipää.

–Lapset rakastavat kokkausta ja maistelua, Lahti innostaa.

Lastensa kanssa paljon liikkuva perheenäiti kaipasi vaihtelua eväsvalikoimaan.



Matleena Lahden (oik.) arjesta syntyi maistuvat ruokakirjat. **Satu Nyströmin (vas.)** raikkaissa kuvissa ruokakirjailijan oivallukset pääsevät oikeuksiinsa.

Niinpä hän päätti ideoida eväitä koko kirjallisen.

Lahden ideoita selatesa huomaa yllättyvänsä. Evääksi kelpaa lähes mikä tahansa, kun kekseliäisyyttä riittää.

Usko tai älä, mutta itse

tehty maksalaatikkokin maistuu kotitekoisena joko sellaisenaan tai pihviksi muotoiltuna.

Tässä toteutui yksi naisen unelmista. Keksiä ruokakirja, josta olisi lukijoilleen paitisi hyötyä myös iloa.

kuka?

Matleena Lahti

- kolmen lapsen (5, 4, 2) äiti
- kotitalousopettaja
- ruokakirjailija ja -toimittaja
- Vetää kotipaikkakuntansa kansalaisopistolla ruokakursseja.
- Herkuttelevat herrat -kurssilla opetellaan valmistamaan ruokaa esimerkiksi äyriäisistä ja pihvit on paistettu jopa hevosenlihasta.
- Lahti sanoo, että herrat ovat yllättävän kiinnostuneita nyt kalan ja kasvien valmistamisesta.

Yksi ilahduksen aihe oli kananmunakenno.

–Tyhjä munakenno on mainio eväsasia, jonka voi täyttää esimerkiksi pienellä hillopurkillä, keitetyllä kananmunalla, tomaatilla ja pienillä makkaroilla. Lisäksi mukaan voi ottaa leipää tai croissantin.

Kaiken ei tarvitse olla luomua, mutta luonnollinen ruoka on parasta.”

Laadukas kotiruoka on Matleena Lahdelle tärkeää. –Kaiken ei tarvitse olla

luomua, mutta mahdollisimman luonnollinen ja hyvänmakuinen ruoka on parasta.



Kotona valmistettu maksalaatikko on yllättävä retkievä.

Lahden vinkit vanhemmille: Tutustuta lapsesi tuoreeseen kalaan ja opeta, mistä kasvikset tulevat

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Ruokakirjailija **Matleena Lahti** toivoisi, että vanhemmat valmistaisivat ruokaa enemmän kotona lastensa kanssa.

Samalla lapset oppisivat maistelevaan monipuolisesti erilaisia ruokalajeja ja tutustuisivat raaka-aineisiin.

– Se vaatii hiukan aikaa ja

vaivaa, mutta tuottaa tulosta. Ruuaksi kannattaa tarjota monipuolisesti muutakin kuin makaronilaatikkoo ja jauhelihakastiketta.

Lahdesta olisi tärkeää, että lapset tietäisivät esimerkiksi, millainen on tuore kala ja mistä kasvikset tulevat.

Kolmen lapsen äitinä hän ymmärtää, että arjessa tarvitaan oikopolkua, eikä kaikkea syömäänsä voi aina

valmistaa alusta pitäen.

– Pakastekasvikset ja säilykkeet pelastavat monessa tilanteessa, hän myöntää.

Juuri nyt kirjailijaa itseään viehättää raakasuklaan valmistus.

– Kaikkihan tykkäävät suklaasta, ja raakasuklaa voi nauttia hyvällä omallatunnolla.

Erityisen innostunut Lahti on suklaan maustamisesta.

ta.

– Viimeksi käytin sormisuolaa. Myös yrtit ja kuivatut marjat toimivat raakasuklaassa.

Matleena Lahden lapset ottavat ilon irti ruuanvalmistuksesta ja nauttimisesta.



► PERUSOHJEET KOTILEIPURILLE

Itse tehty jyvänäkkäri

10 rkl auringonkukansiemeniä
10 rkl seesaminsiemeniä
6 rkl kaurahiutaleita
3 rkl pellavansiemeniä
4 rkl mantelijauhetta/erittäin hienoksi jauhettua mantelia
2 tl merisuolaa
3 isoa kananmunaa

Sekoita kaikki kuivat ainekset kulhossa. Lisää kananmunat ja sekoita.

Taikina saa jäädä todella kosteaksi ja märäksi. Jos taikinasta on tulossa liian kuivaa, lisää vielä yksi kananmuna.

Lado taikina leivinpaperille tasaisesti ja ohuelti. Paista 150 asteessa

20–30 minuuttia. Leikkaa suunnilleen hapankorppun kokoisiksi paloiksi melkein heti, kun olet ottanut näkkärin pois uunista.

Resepti: Tiskivuorenemäntä

Gluteeniton näkkileipä

2 dl maissijauhoja
0,75 dl auringonkukansiemeniä
0,5 dl pellavansiemeniä
0,5 dl seesaminsiemeniä
0,5 dl kurpitsansiemeniä
2,5 dl kiehuva vettä
0,5 dl öljyä
sormisuolaa

Lämmitä uuni 150-asteiseksi (kiertoilma). Sekoita kaikki kuivat ainekset kulhossa. Kaada kiehuva vesi ja öljy kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi.

Kaada massa pellille leivinpaperin päälle. Laita käsi muovipussiin ja tasoita taikina mahdollisimman ohueksi. Sen pitäisi peittää miltei koko pelti.

Sirottel viimeisenä sormisuola taikinan pinnalle. Voit halutessasi taputella suolan taikinaan kädellä.

Leikkaa taikina sopivan kokoisiksi paloiksi. Voit jättää taikinan myös kokonaiseksi, jolloin voit murtaa valmiista näkkileivästä paloja.

Paista uunissa noin tunti. Anna näkkileivän jäähtyä.

Resepti: Gluteeniton Muumimamma

Pähkinäkorput

16–18 kappaletta
2 munaa
1,5 dl sokeria
2,5 dl vehnä jauhoja
1,5 tl leivinjauhetta
125 g eli 2 dl hasselpähkinöitä
50 g laktoositon voita sulatettuna

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Yhdistä jauhot, leivinjauhe ja kokonaiset pähkinät. Lisää seos muna-soke-rivahtoon yhdessä jäähtyneen voisulan kanssa. Sekoita.

Kaada taikina voideltuun 1,5-litran vetoiseen, suorakaiteen muotoiseen leipävuokaan.

Paista uunin alaosassa 150 asteessa 45–50 minuuttia, tai kunnes taikina on kypsä ja alkaa irrota vuoan reunoista.

Kumoa hiukan jäähtyneenä rutilän päälle.

Leikkaa kypsynyt taikinal levy haaleana terävää sahateräistä veistä käyttäen noin 1,5 sentin paksuisiksi viipaleiksi. Laita leivinpaperille uunipellille.

Nosta pelti 175 asteiseen uuniin 10 minuutin ajaksi. Käännä korput.

Pidä vielä uunissa viisi minuuttia. Alenna uunin lämpötila 50 asteeseen. Anna korppujen kuivua uunin alimmalla tasolla 4–8 tuntia.

Resepti: Valio

Näin teet pullapitkon jämäpaloista korppuja

Kahvipöydän tähteeksi ylitse jääneitä pullapitkon viipaleita ei kannata heittää hukkaan. Niistä voit tehdä paitsi köyhiä ritareja, myös perinteisiä kanelikorppuja.

Kanelikorput

Laita pullaviipaleet leivinpaperin päälle.

Voitele ne kevyesti maidolla, ja ripottele pinnalle kaneli-sokerisekoitusta. Seos saa olla selvästi kanelin, sokeria voit laittaa vähemmän, ellet pidä erityisen makeista korpuista.

Pidä uuni aluksi 175–200 asteessa. Kun korput ovat saaneet vähän väriä, voit laskea lämpö 50–100 asteeseen.

Anna korppujen olla uunissa uuninluukku raollaan niin kauan, että ne tuntuvat kevyiltä ja kuivilta.

Valmiit korput säilyvät pitkään.

Itse tehdyt korputkin voi maustaa villiyrteillä.



Leivo näkkärit ja korput kotikonstein

RUOKA Valmistaudu mökkikauteen jo nyt ja leivo kuivana säilyvät herkut vierasvaraksi.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Tiedätkö, mitkä herkut syntyvät keittiön kuiva-ainekaapista löytötyistä aineksista näppärästi? Itse tehdyt näkkileivät ja korput. Reseptejä löytyy lukuisia, joten kerran alkuun päästäysi voit ko-

keilla useampia erilaisia.

Kuivassa, ilmatiiviissä lasipurnukassa näkkileivät ja korput säilyvät pitkään, joten voit valmistaa ne etukäteen ja viedä mökille vierasvaraksi. Kunhan vain saat pidettyä omat perheenjäsenet poissa kipolta, ettei se tyhjene ennen mökille viemistä.

”Omintakeista maun näkkileipään tuovat itse kerätty villiyrteillä.”

Jos olet siementen ja pähkinöiden ystävä, voit upottaa näkkileipätaikinaan

siemeniä ja korpputaikinaan pähkinöitä.

Myös manteli sopii eri muodoissaan sekä näkkäreihin että korppuihin.

Mantelijauholla saat esimerkiksi näkkileivästäsi gluteenittoman.

Rouhittua mantelia voit ripotella muun muassa italialaisiin mantelikorppuihin eli biscotteihin, jotka kasteaan syödessä makeaan valkoviiniin.

Korput ovatkin siitä mai-

nioita, että niistä saat sekä suolaisia että makeita.

Jos oikein haluat hifistellä, raasta korpputaikinasi sekaan appelsiininkuorta ja laita mukaan pähkinöitä. Näin korppuja maustetaan muun muassa Italiassa.

Näkkileipään omintakeista makua saat puolestaan sujauttamalla taikinan joukkoon tuoreyrtejä tai itse keräämiäsi villiyrtejä.

Viikon arkiruoka maistuu myös kylmänä

Itämaisesti maustettu kaalipata sopii pääruuaksi, mutta sen voi tarjoilla myös perunan kanssa. Ruokaisampi ateria syntyy, kun padan parina on broileria tai kalaa.

Kaali-kookospata

400 g keräkaalia tai savojjinkaalia
1 pieni (300 g) kukkakaali
1 (250 g) parsakaali
1 tuore punainen chili

2 rkl öljyä
1 tl tuoretta raastettua inkivääriä tai 0,5 tl kuivattua
1 tl juustokuminaa
0,5 dl seesaminsiemeniä
2 dl kookosmaitoa
1 tl suolaa
0,5 limetin tai 2 rkl sitruunan mehua
tuoretta korianteria

Leikkaa kaali suikaleiksi. Irrota kukkakaalin ja parsakaalin kukinnot.



Viipaloi parsakaalin varret ohuiksi. Halkaise chili, poista siemenet ja viipaloi malto. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää chili, inkivääri, juustokumina sekä seesa-

minsiemenet. Kuumenna mausteita hetki.

Seesaminsienet saavat hieman jopa paahtua. Lisää kookosmaito ja anna kiehahtaa.

Lisää kattilaan kukka-kaalit, ja vähennä lämpöä. Anna hautua hetki ennen kuin lisäät kattilaan myös parsakaalit ja kaalisuikaleet. Laita kansi päälle ja anna hautua noin 10 minuuttia, kunnes kukka- ja parsakaali on rapsakan kypsää ja kaali vielä kauniin vihertävää.

Sekoittele muutaman keran kypsennyksen aikana.

Mausta suolalla ja limetin tai sitruunan mehulla ja tuoreella korianterilla. Tar-kista maku.

Resepti: Kotimaiset Kasvikset ry



Yksinäisyys voi periytyä

Niina Junttilan väitöskirjassa tarkasteltiin myös yksinäisyyden periityvyyttä eli siirtymistä vanhemmilta heidän lapsilleen.

Siirtymässä on osin kyse opittujen ja koettujen sosiaalisten tapojen ja käyttäytymissääntöjen, esimerkiksi kodin sisäisten vuorovaikutussuhteiden, siirtymisestä. Mutta myös perityillä ominaisuuksilla, kuten ujoudella ja alttiudella sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, näyttäisi olevan merkitystä koetun yksinäisyyden siirtymässä.

Väitöskirjassa ilmiötä tarkasteltiin ensin perheen sisäisenä kokonaisuutena eli molempien vanhempien yksinäisyyden siirtymänä heidän lapsilleen.

Tämä malli osoitti, että vanhemmat, jotka kokevat yksinäisyyttä, arvioivat oman kykynsä kasvattaa ja tukea lastaan muita heikommaksi.

Nämä ennustivat edelleen lapsen heikompaa toveri-arvioitua sosiaalista kompetenssia ja vahvempaa yksinäisyyttä sekä toisaalta negatiivisempaa motivoitumista oppimiseen ja heikompia akateemisia taitoja.

Toisessa osatutkimuksessa yksinäisyyden periityvyyden tarkastelu kohdistettiin äiti–tytär-, äiti–poika-, isä–tytär- ja isä–poika-yhteyksiin. Lapsen yhteistyötaitoja väliintulevana muuttujana käyttämällä yksinäisyyden todettiin siirtyvän sekä äideiltä että isiltä heidän tyttärlleen, muttei pojille.

MLL: Lapset salaavat yksinäisyytensä aikuisilta

Ryhmän ulkopuolelle jäävät lapset ja nuoret tuntevat häpeää yksinäisyydestään, eivätkä kerro asiasta edes lähimmille aikuisille.

Lapset eivät myöskään usko, että aikuiset voivat heitä auttaa.

Tämä selviää Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimen raportista vuodelta 2010. Tuolloin MLL selvitti yksinäisyyden osuutta puhelimeen yhteyttä ottavien lasten ja nuorten keskustelunaiheissa.

Selvityksen mukaan 10 prosenttia kaikista keskusteluista liittyy yksinäisyyteen. Eniten puhelimeen soittavat 12–14-vuotiaat lapset.

Yksinäisyys satuttaa MLL:n raportin mukaan kuitenkin kaikenikäisiä lapsia. Alakoululaisille yksinäisyys merkitsee yksinäisiä välitunteja ja iltapäiviä. Heitä ei oteta mukaan leikkeihin, heitä ei kutsuta syntymäpäiville tai huolita pariksi ryhmätöitä tehdessä.

Murrosiässä kavereilla on MLL:n mukaan entistään suurempi merkitys nuoren itsetunnolle. Irtautuessaan vähitellen vanhemmistaan, nuori tarvitsee muita nuoria kehityksen tueksi.

Tytöillä yksinäisyyden kokemuksiin liittyy masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteita. Pojilla puolestaan yksinäisyyden kokemukset liittyvät usein kiusaamiseen.

MLL:n mukaan aikuiset voivat kuitenkin vähentää jo pienillä toimilla lasten ulkopuolisuuden kokemuksia.

Aikuisten tulisi MLL:n mielestä välttää asetelmia, joissa lapset tai nuoret saavat itse ryhmitellä itsensä tai toisensa paremmuusjärjestykseen. Eteenkin pienten lasten välitunneille tulisi kehittää ohjattua toimintaa, johon kaikki pääsevät osallistumaan.

Toisten huomioimista voi opetella kutsumalla syntymäpäiville kaikki luokan tytöt ja/tai pojat sekä palkitsemalla lasta silloin, kun hän ottaa muut huomioon, raportissa esitetään.

Joka viides lapsi on yksinäinen

NÄKÖKULMA Jos 5–10 -vuotias lapsi kokee yksinäisyyttä, on suuri todennäköisyys, että yksinäisyys jatkuu nuoruuteen, tutkija sanoo.

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Oletko joskus lohduttanut lastasi sanomalla, että kyllä sieltä koulusta aina kavereita löytyy? Jos, olet saattanut luvata liikoja.

– Peräti joka viides suomalaislapsi kokee jossain vaiheessa emotionaalista yksinäisyyttä, ja joka kymmenennen kohdalla yksinäisyys jää pysyväksi pahaksi oloksi, lasten yksinäisyyttä tutkinut Turun yliopiston erikoistutkija, dosentti **Niina Junttila** sanoo.

Hänen mukaansa lasten kokemaan yksinäisyyteen kannattaisikin siksi puuttua ajoissa.

Muuten yksinäisyydestä voi tulla kierre, jota on vaikea katkaista.

Mutta voiko yksinäisyydestä päästä eroon? Voi. Mutta jos yksinäisyyden tunne on ollut pitkään tuttu, se ei välttämättä käy helposti, Niina Junttila sanoo.

– Jotta yksinäisyys helpottaisi, tarvitaan usein joku ulkoinen muutos. Esimerkiksi koulun vaihto, muutto toiselle paikka-

kunnalle tai uusi harrastus.

Joka toisen kohdalla yksinäisyys loppuu, joka toisella se säilyy.

– Mitä pidempään yksinäisyys jatkuu, sitä voimakkaampaa se on, Junttila muistuttaa.

– Haastatteluissa on ilmennyt, että kun yksinäisyys jatkuu pitkään, ottaa moni lapsi itselleen negatiivisen roolin, eikä enää usko, että saa kavereita myöhemminkään opiskelu- tai työelämässä.

Hän uskoo, ettei saa enää koskaan ystäviä.

Lasten kokema yksinäisyys on tutkijan mukaan emotionaalista ja sosiaalista.

– Yksinäisyys voi olla pahaa oloa siitä, että ei ole läheisiä; omia ystäviä, joiden kanssa puhua. Tai se voi olla sitä, ettei ole ketään, kenen kanssa käydä vaikka elokuvissa.

Yksinäisyys on tutkijan mukaan tärkeä erottaa yksin olemisesta.

– Meitä yksin viihtyviä on paljon. Mutta kun yksin oleminen tuntuu pahalta ja siihen toivoo muutosta, on kyse yksinäisyydestä.

Lapsuuden yksinäisyy-

destä voi kuitenkin Junttilan mukaan selvitä, mutta siihen tarvitaan aikuisten apua.

Hänen mukaansa niin lasten vanhempien, opettajien kuin muiden aikuisten tulisi nähdä lasten yksinäisyys, puuttua siihen ja saada heidät mukaan harrastusten ja ryhmätöiden pariin.

– Yksinäisyys aiheuttaa sosiaalista ahdistuneisuutta ja fobioita, jotka saattavat johtaa masennukseen.

– Yksinäisyys korreloi myös kiusaamisen kanssa. Yksinäinen lapsi tulee helpommin kiusatuksi, tutkija muistuttaa.

Yksinäisyyden yksittäisistä oireista Junttila mainitsee syömishäiriöt ja itsetuhoisen päihteiden käytön. Ne ovat usein hätähuutoja, joihin aikuisten pitäisi puuttua.

Pitkällä tähtäimellä yksinäisyys voi käydä myös yhteiskunnalle kalliiksi.

– Vaikka yksinäiseksi itsensä kokevien määrää ei saataisi kokonaan poistumaan, on vakavia seurauksia mahdollista vähentää.

Keinoja yksinäisyyteen puuttumiseen on olemassa, eivätkä ne aina ole edes kovin kalliita.



Kuvaaja: Katja Kontu

kuka?

Niina Junttila

- Valmistui vuonna 1997 kasvatustieteiden kandidaatiksi ja lastentarhanopettajaksi ja vuonna 2000 kasvatustieteiden maisteriksi.
- Väitteli 2010 aiheesta ”Koululaisten sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys – tuloksia mitattavuudesta, yhteyksistä ja periityvyydestä”.
- Työskentelee Turun yliopiston oppimistutkimuksen keskuksessa.
- On ollut mukana muun muassa Social in Learning-, FidiPro-, Sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi ja oppiminen yläkouluyhteisössä -, Perheen psyykinen hyvinvointi -, Perhefoorumi-, Aktiivinen ja turvallinen koulupäivä - ja Turun neuvolatoiminnan tutkimus- ja kehittämishankkeissa sekä opetusministeriön perusopetuksen opetussuunnitelmien arviointityössä.
- On työskennellyt myös Suomen vanhempainliiton puheenjohtajana.

Tutkija: Pienet pojat kokevat tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Tutkijan mukaan pienet pojat kokevat tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä.

Hetkellisesti yli 20 prosenttia pojista kokee yksinäisyyttä ja vähintään puolitoinen vuotta seuratuista pojista vielä noin 10 prosenttia.

Se tarkoittaa, että yksi

kymmenestä pojasta kokee yksinäisyyden vuoksi pahaa oloa.

Olenneista yksinäisyydessä onkin juuri lapsen oma kokemus.

– Lapsi voi periaatteessa olla suosittu muiden lasten keskuudessa, mutta siitä huolimatta hän kokee yksinäisyyttä.

Usein yksinäisyyteen liittyy kokemus, että on jollain

tavalla erilainen kuin muut, esimerkiksi ulkonäöltään tai taidoiltaan.

– Yksinäisyyttä voi kokea jalkapalloa arvostavassa yhteisössä poika, joka ei ole hyvä jalkapallossa. Tai lapsi, jonka perhe tai tausta aiheuttaa erilaisuuden tunteen ja sitä kautta yksinäisyyttä. Kun ei kelpaa itselleen, ei kelpaa myöskään muille, Junttila kuvaa.

”Kun kelpaamisen tunne katoaa, alkaa itsetuntokin mennä.”

Kun kelpaamisen tunne katoaa, alkaa itsetuntokin mennä.

– Lapsi alkaa ajatella, että

on ruma ja kamala. Kun tästä ajattelutavasta syntyy kierre, ei lapsi enää uskalla mennä porukkaan.

Jos iältään noin 5–10 -vuotias lapsi kokee yksinäisyyttä, on suuri todennäköisyys, että yksinäisyys jatkuu nuoruuteen.

Tutkijan mukaan vedenjakajana voi pitää yläkoulun ensimmäistä luokkaa. Ellei nuori silloin löydä ystävää, on todennäköistä, että hän jää yksinäiseksi koko yläkoulun ajaksi.

”Harrastusten puute ei estä lapsen kehitystä”

NÄKÖKULMA Psykologin mukaan lasten harrastusvalinnoissa eivät aina toteudu lapsen, vaan vanhempien toiveet.

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

YK:n lasten oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus harrastaa.

Mutta mikä harrastamisessa on tärkeää, ja onko lapsen pakko harrastaa?

Mannerheimin Lastensuojeluliiton psykologi, ohjelmajohtaja Marie Rautava lähtee purkamaan asiaa sivistyssanakirjan määritelmästä, jonka mukaan harrastaminen on myös kiinnostusta jotakin asiaa kohtaan.

– Harrastamisen pitäisi aina lähteä lapsen omasta kiinnostuksesta ja siitä, että tekeminen tuottaa hänelle iloa, Rautava muistuttaa.

– Toki harrastukset myös kehittävät lasta. Ne voivat lisätä esimerkiksi pitkäjänteisyyttä, sitoutumista ja sosiaalisia taitoja.

Liikuntaharrastukset edistävät yleistä hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja.

Toisaalta harrastusten puute ei psykologin mukaan vaikuta lapsen kehitykseen tai hyvinvointiin.

– Lapselle on hyvä tarjota mahdollisuutta kokeilla, pohtia ja valita harrastuksensa. Ensimmäinen on hyvä hiekkapianonsoitto tuntuu,

eikä niin, että hankitaan ensin piano ja katsotaan sitten, kiinnostaako lasta sen soittaminen.

– On myös syytä muistaa, että mihinkään harrastukseen ei saa pakottaa. Viime kädessä lapsella on oikeus itse päättää, haluaako hän harrastaa vai ei.

”Ei ole hyvä, jos harrastus vie liikaa aikaa, tai väsyttää lasta.”

Työssään psykologi on huomannut, että lähes aina vanhemmat haluavat tarjota lapselleen parasta mahdollista. Se pätee myös harrastuksiin.

– Silloin saattaa unohtua, kenen halusta ja tarpeesta itse asiassa on kysymys. Joskus voi olla niinkin, että aikuinen toteuttaa lapsensa kautta omia, lapsena toteuttamatta jääneitä haaveitaan.

Vaikka harrastamista pidetään yleisesti ottaen hyvänä asiana, voi harrastuksilla joskus olla myös negatiivisia vaikutuksia lapseen.

– Ei ole hyvä, jos harrastus vie liikaa aikaa, tai väsyttää lasta.

Ja se, että harrastuk-



seen kuuluu kilpailua, voi syödä lapsen itsetuntoa ja harrastamisen iloa. Harrastusyhdistykset eivät myöskään aina ole mitään idyllejä, vaan niissäkin voi tapahtua kiusaamista, psykologi muistuttaa.

Rautava korostaa, ettei harrastusten tarkoitus ole trimmata lasta tulevai-

suutta varten, vaan tuottaa iloa, mielihyvää ja vaihtelua tässä ja nyt.

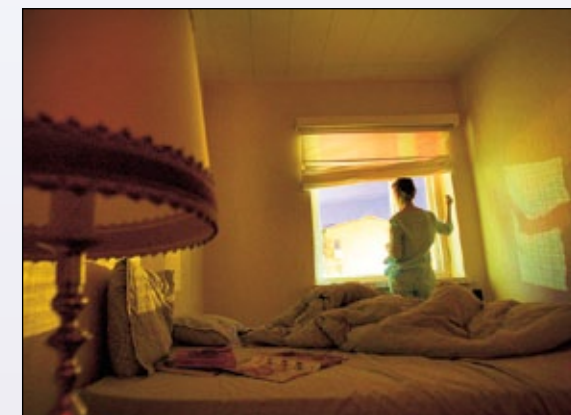
Hän korostaa, että lapsen ehdoilla mennään, mutta ei vanhempienkaan tarvitse kaikkeen suostua.

– Ei ole hyvä, jos lapsi harrastaa vain miellyttääkseen vanhempiaan.

– Toisaalta, jos lasten

harrastaminen alkaa tuntuu vanhemmista minuuttiaikataulutetulta harrastusrallilta, on syytä pysähtyä ja ottaa maalaisjärki käyttöön.

– Perheelle on hyvä jäädä yhteistä aikaa, eikä kaikkea aikaa tarvitse täyttää jollain, vaan välillä saa olla ihan tylsääkin, MLL:n psykologi sanoo.



Lapsi tarvitsee riittävästi unta – myös teini-ikäisenä

Mitä enemmän lapset harrastavat, sitä enemmän arjen aikataulut tarjoavat perheille haasteita.

Aikataulujen suunnittelussa onkin siksi hyvä muistaa, että lapsi tarvitsee myös teininä 8–10 tuntia unta – eikä jatkuvaa univajetta voi tutkimusten mukaan paimata nukkumalla viikonloppuisin varastoon.

Varsinkin liikuntaa harrastavien nuorten ja näiden vanhempien on hyvä tiedostaa, että fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unen tarvetta, UKK-instituutti korostaa.

Tämän takia unen tarve ei ole täysin sama kaikkina aikoina. Rankka opiskelujakso väsyttää ja kuormittaa muistia, jolloin unentarve suurenee. Aktiivisesti liikkuvat puolestaan tietävät, että harjoittelun vastapainoksi tarvitaan riittävästi lepoa ja unta.

Levon tarvetta ja unen puutetta ei aina kuitenkaan osata tunnistaa.

Esimerkiksi illalla tulisi varata riittävästi aikaa nukkumiseen. Ennen nukkumaan menoa pitäisi UKK-instituutin mukaan olla aikaa myös rauhoittumiselle. Esimerkiksi tietokoneella pelaaminen, television katsominen tai sosiaalinen media voivat huomaamatta varastaa aikaa niin, että yöuni jääkin toistuvasti liian lyhyeksi.

Faktaa nuorten nukkumisesta

- Suomalaiset nuoret ovat tutkimusten mukaan Euroopan väsyneimpiä.
- Noin puolet suomalaisista nuorista nukkuu alle 8,5 tuntia yössä.
- Nuorista noin puolet menee koulupäivinä nukkumaan klo 22.30 mennessä.

Lähde: Kouluterveyskysely 2010, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Ammattilaisen neuvo: Lapselle voi kertoa, jos harrastukseen ei ole varaa

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Kari Puronahon Drop-out vai throw-out? – Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista (2014) selviää, että lasten liikuntaharrastusten kokonaiskustannukset ovat kaksin tai kolminkertaistuneet noin kymmenen vuoden

aikana.

Kahdelle kolmasosalle suomalaisperheistä harrastaminen urheiluseurassa saattaa jo olla liian kallista.

Asiaan on psykologi Marie Rautavan mukaan hyvä suhtautua realistisesti, lapsen ymmärrykseen luottaminen.

– Perheillä on erilaiset taloudelliset mahdollisuudet

eikä lapsen kehitys vaurioidu siitä, ettei perheellä ole varaa viedä häntä vaikkapa ratsastamaan.

– Lapsi ei mene siitä rikki ja ymmärtää kyllä, kun hänelle kerrotaan rehellisesti, ettei meillä nyt ole varaa tähän.

Kaiken kaikkiaan psykologi toivoo, että harrastami-

nen nähtäisiin laajemmin.

– Aika usein harrastaminen ymmärretään aikaan, paikkaan ja rahaan sidottuna, ohjattuna tai ohjelmoina toimintana.

– Unohdetaan, että kotona piirtäminenkin voi olla lapsen harrastus, ja kaikenlaista voi tehdä myös ihan ilmaiseksi tai pienellä rahalla.

Tervetuloa verenluovutukseen

- **Uusikaarlepyy**, ma 8.9. klo 14–18, Kristliga folkhögskolan, Seminaarinkatu 19
- **Pietarsaari**, ma 15.9. klo 13–17.30, Kirkkorannan seurakuntakoti, Vaasantie 116
- **Kauhava**, ma 29.9. klo 13–17, Seurakuntakoti, Kirkkotie 3B

Välkommen till blodgivning

- **Nykarleby**, ma 8.9. kl 14–18, Kristliga folkhögskolan, Seminariegatan 19
- **Jakobstad**, ma 15.9. kl 13–17.30, Kyrkostrands församlingshem, Vasavägen 116

OJENNA KÄTESI. Ota virallinen henkilötodistus mukaan. • Maksuton luovuttajainfo **0800 0 5801**. • **www.sovinkoluovuttajaksi.fi** • **www.veripalvelu.fi** • **STRÄCK UT DIN HAND.** • Ta ett officiellt identitetsbevis med dig. • Gratis infotelefon **0800 0 5801**. • **www.kanjagdonera.fi** • **www.blodtjanst.fi**

Punainen Risti
Veripalvelu
Röda Korset Blodtjänst



Matkavakuutukset abc eli mitä vakuutuksista on hyvä tietää

Mitä matkavakuutus korvaa?

Matkavakuutus sisältää matkustajavakuutuksen, joka korvaa henkilövahingot sekä matkatavaravakuutuksen esineisiin liittyviä vahinkoja ja varkauksia varten.

Matkan peruuntuessa tai keskeytyessä matkavakuutus korvaa menetettyjä matkapäiviä ja matkan mönkään menemisestä aiheutuneita kuluja.

Kuluja korvataan usein vasta lentoyhtiöltä tai matkatoimistolta saatujen hyvitysten jälkeen. Omavastuu vaihtelee yhtiöittäin ja on räätälöitävissä usein vakuutuksen hinnan mukaan.

Miksi hankkia vakuutus?

Matkavakuutuksella vakuutat itsesi ja matkatavarasi vieraassa maassa.

Vaikka Euroopan alueella saakin sairaanhoitokortilla apua, hoitoa saa tapaturmamaan ehdoilla.

Suomen laajaan terveydenhuoltoon tottuneelle yllätyksiä saattaa tulla esimerkiksi sen suhteen, mitä korvataan ja kuinka kattavasti sairaanhoitoapua saa.

Eurooppalainen sairaanhoitokortti kannattaa ehdottomasti hankkia: kortilla hoitoa saa vieraassa maassa samaan hintaan kuin siellä asuvat henkilöt.

Matkavakuutuksen turvin on mahdollista hakeutua hoitoon, mikäli on esimerkiksi tarve akuutille leikkaukselle.

Euroopan ulkopuolella, kuten Etelä-Amerikassa, hoitoa ei välttämättä edes saa, ellei ole esittää vakuutustodistusta.

Matkavakuutuksissa ei ole ylärajoja sairaanhoitokuluille. Vakavissa tapauksissa kotiinkuljetus korvataan.

Perinteisissä matkavakuutuksissa ei ole suuria eroja eri yhtiöiden vakuutusten välillä.

Erot tulevat ilmi yksityiskohdissa, kuten korvaussummissa.

Usein matkavakuutukset korvaavat ainoastaan ensihoidon sellaisen sairauden pahentuessa, joka potilaalla on ollut jo ennen matkaa.

Missä autovakuutus on voimassa?

Autolla tai moottoripyörällä matkustavan kannattaa selvittää, missä ajoneuvon omat vakuutukset ovat voimassa. Lisämaksusta vakuutuksen voimassaoloalue laajenee.

Henkilövakuutus on järkivalinta erityisesti moottoripyörällä matkustavalle.

Vaikka moottoripyörän liikennevakuutus korvaisi henkilövahingot, matkavakuutuksen sisältämä henkilövakuutus toimii usein nopeammin ulkomailla.

Oikeusturva voi pelastaa pulasta

Muista tarkistaa, että vakuutuksessa on oikeusturva.

Vaikka olisi syytön osapuoli liikenneonnettomuuteen, joissakin maissa saattaa joutua oikeudenkäyntiin yllättävästikin syystä.

Oikeusturvasta saattaa olla hyötyä myös varkauden tai muun rikoksen kohteeksi joutuessa.

Matkavakuutuksissa oikeusturva ja vastuuvakuutus kulkevat yleensä matkatavaravakuutuksen osana.

Auton tai moottoripyörän vakuutuksessaakin saattaa olla oikeusturva.

Arvoesineiden säilytystapa vaikuttaa korvattavuuteen. Varastettuja tavaroita ei välttämättä korvata, jos ne on jätetty näkyville autoon.

Useissa vakuutuksissa on yläikäraja

Matkavakuutuksessa saattaa olla yläikäraja. Jatkuvassa matkavakuutuksessa yläikäraja on yleensä 70 vuotta, mutta kaikilla yhtiöillä ei ole ikärajoja.

Matkakohtaisen vakuutuksen saa kaikenikäisenä.

Paluu ulkomailta voi käydä kalliiksi

MATKALLA Sairastuneen tai vammautuneen kotimatka ulkomailta voi maksaa satojatuhansia euroja. Vahingon kustannukset joutuu aina maksamaan itse, ellei vakuutus ole voimassa.



Autolla tai moottoripyörällä matkustavan kannattaa selvittää, missä ajoneuvon omat vakuutukset ovat voimassa. Lisämaksusta vakuutuksen voimassaoloalue laajenee.

Teksti ja kuvat
moottori.fi
powered by autoliitto

Kuvateksti: Autolla tai moottoripyörällä matkustavan kannattaa selvittää, missä ajoneuvon

omat vakuutukset ovat voimassa. Lisämaksusta vakuutuksen voimassaoloalue laajenee.

Kotimatka ulkomailta voi käydä kalliiksi, jos vakuutusasiat eivät ole kunnossa.

Korvaussummissa on merkittäviä eroja eri vakuutusyhtiöiden kesken.

Erot tulevat ilmi yksityis-

kohdissa, kuten korvaussummissa ja omavastuussa.

– Ulkomailla sairaalahoitosten hinnat vaihtelevat, mutta pahimmassa tapauksessa kustannuksia saattaa kertyä kymmeniä tuhansia euroja, jos esimerkiksi Yhdysvalloissa joutuu leikkaukseen, vakuutusasian-
tuntija **Pirjo Markkanen**

vakuutusyhtiö Ifistä kertoo.

– Suurimmat kustannukset tulevat, mikäli potilas täytyy kuljettaa takaisin Suomeen ambulanssilennolla. Tällöin puhutaan usein yli

100 000 eurosta. Kalliiksi käy myös, mikäli matka keskeytyy esimerkiksi omaisen kuoleman tai vesivahingon takia kotimaassa tai matkan peruuntuessa kokonaan.

Tästäkin huolimatta miltei kolmannes matkailijoista reissaa ilman matkavakuutusta. Nuorissa osuus on vieläkin suurempi.

– Lähes puolet nuorista opiskelijoista lähtee matkaan ilman vakuutusturvaa ja juuri heille usein sattuu ja tapahtuu, kriisi- ja avustustiimin johtaja Jussi Tanner ulkoasiainministeriön konsuliasioden yksiköstä kertoo.

Ambulanssi-lento Suomeen voi maksaa yli 100 000 euroa.”

Monet vakuutukset kuitenkin useat kotivakuutukset ja luottokortteihin sisältyvät

matkavakuutukset ovat voimassa myös maailmalla.

Tällainen vakuutusturva ei yleensä korvaa matkalla sattunutta vahinkoa yhtä laajasti kuin varsinainen matkavakuutus.

Paljon matkustavalle jatkuva matkavakuutus on usein järkevin vaihtoehto.

Vuosimaksu on vakuutusyhtiöstä ja vakuutuksen laajuudesta sekä korvaussummista riippuen muutamasta kymmistä pariin saataan euroon.

Jos reissaa harvoin, on matkakohtainen vakuutus paras vaihtoehto.

Matkakohtaisen vakuutuksen saa halvimmillaan alle 20 eurolla.

Matkavakuutuksen

saa ainoastaan Suomessa vakituisesti asuva henkilö.

Nuorille lapsille ei vakuutusyhtiöstä riippuen tarvitse välttämättä hankkia erikseen matkavakuutusta perhematkalle, vaan monet vanhempien matkavakuutukset kattavat myös alaikäiset lapset.

Mitä eroa on eri vakuutuksilla? Lue vakuutusvertailu osoitteesta www.moottori.fi

Ulkoministeriö muistuttaa: Ilmaista konsulikyytiä ei ole

Moottori.fi

Jos jätät pulaan ulkomailla, pääset kyllä kotiin konsulikyydillä.

Kuulostaako tutulta? Jos olet kuullut saman urbaanin legendan kuin moni muukin.

– Konsulikyytiä ei ole olemassa. Suomen konsulit ja edustustot eivät kuljeta ulkomailta ketään kotiin valtion rahoilla, ulkoasiainministeriön konsuliyksikön

kriisi- ja avustustiimin johtaja Jussi Tanner kertoo.

– Hätätapauksessa suurlähetystöt voivat kuitenkin auttaa etsimään sopivaa sairaalahoidon tai kotimatkan rahoittajaa omaisen lähipiiristä.

Mikäli rahoittajaa ei omaisen lähipiiristä löydy, saattaa suurlähetystön kautta saada lainarahaa kotimatkaa varten. Laina on kuitenkin maksettava takai-

sin. Jos maksua ei saada, se voidaan periä tarvittaessa ulosotossa.

Suurlähetystön antama laina on ulosottokelpoinen.”

Lainoja myönnetään myös ulkomailla kuolleiden suomalaisten kotiinkuljetuksiin.

Kuolemat ovat lisäänty-



neet viime vuosina 10–20 prosenttia.

– Suurlähetystön apua vaativista tapauksista tyypillisiä ovat nuorten liikenneonnettomuudet, joita

sattuu yhä enemmän ulkomailla, Tanner kertoo.



Kuolettava kuormaus. Lasti iskeytyi etumatkustajan selkänöjaan ja aiheutti vakavia selkävammoja matkustajalle. Tosielämässä kuljettaja olisi luultavasti kuollut viimeistään teräreunaisten laskettelusukien iskeytyessä niskaan noin puolen sekunnin kuluttua törmäyksen alkamisesta.

Kuormaa autosi oikein

MOOTTORI TESTAA Autossa kimpoilevat irtonaiset tavarat vammauttavat vakavasti.

Teksti ja kuvat
moottori.fi
powered by autoliitto

Tavallinen lapsiperhe on autotallilla ilta myöhällä hiihtoreissulle pohjoiseen. Yllättäen oikealta auton eteen tupsahtaa pakettiauto sivutieltä. Valpas kuljettaja polkaisee jarrua ja tekee rivakan väistöliikkeen vastaantulijoista tyhjän kaistan kautta. Perä heilahtaa rajusti, mutta kuski saa vakautettua kulun.

– Olipas likellä, ehtii kuski henkäistä, mutta sitten alkaa hyytävä parku.

Kolmekiloinen laskettelu-mono on iskeyntynyt takana istuvan lapsen päähän.

Koiran tai kissan sylissä pitäminen ei ole järkitratkaisu.”

Äkkinäinen väistöliike tai voimakas hätäjarrutus lennättävät irtonaisia tavaroita holtittomasti auton matkustamossa.

Turvallisuushuoli paljastui, kun Autoliitto testasi eurooppalaisten sisäjärjestönsä kanssa, mitä tapahtuu auton sisällä äkkisyyksessä, jos tavarat ovat huonosti kiinnitettyjä.

Testin käytännön toteutuksesta vastasi Saksan autoliitto ADAC.

Kolarin sattuessa autossa kimpoilevat esineet voivat

aiheuttaa matkustajille vakavia vammoja siinä missä itse kolari ja sen törmäysvoimat.

Kolarihetkellä auton matkustajat ja irtonaiset esineet jatkavat matkaansa törmäystä edeltäneellä vauhdilla, kunnes osuvat esteeseen.

Törmäyksessä kevytkin irtonainen esine kuten matkapuhelin voi aiheuttaa vakavan vaaran.

Nopeuden kasvaessa törmäyksen rajuus kasvaa.

Törmäyspaine nelinkertaistaa kappaleen liike-energian: kun nopeus kaksinkertaistuu, kappaleen liike-energia nelinkertaistuu.

Kappaleen hidastuvuuteen vaikuttavat muun muassa ajoneuvon rakenteet,

Autot



Varsin tavallinen lasti peräkontissa.



Varsin tavallinen lasti peräkontissa.

törmäyksen vastapuoli sekä törmäystapa.

Äkkisyyksessä liike-energian armottomat lait tekevät takapenkillä irrallaan köllöttelevästä koirasta karvaisen ohjuksen.

Myös lemmikkieläimet olisi syytä kytkeä visusti, vaikka lait eivät suoraan kerro kuinka se tulisi tehdä.

Valveutuneet koiraihmiset esimerkiksi kytkevät lemmikkinsä turvavaljaiden avulla turvavöihin. Tavaratilan ja matkustamon väliin

kannattaa hankkia jäykkä turvaverkko tai -kalteri.

Eläimen ja kanssamatkustajien kannalta turvallisin ratkaisu on tukevasti kiinnitetty häkki tavaratilassa.

Koiran tai kissan sylissä pitäminen ei ole järkiratkaisu, sillä ihmisen voimat ovat rajalliset: ote irtoaa jo viiden kilometrin tuntivauhdissa sattuneessa törmäyksessä.

Miksi ei ole hyvä idea pitää jalkoja kojelaudalla? – Katso video osoitteesta moottori.fi

Hyvä muistaa: suksiboksi kuormineen nostaa painopistettä, lisää ilmanvastusta ja sivutuuliherkkyyttä

Moottori.fi

Talvikauden lumilomille ajetaan usein satoja kilometrejä – auto täynnään ihmisiä ja tavaroita. Sukuloimaankin mennään usein koko perheen voimin.

Ihmisten ja tavaroiden kuljetuksessa auto voi joutua ylikuormituksen rajoille, mikä vaikeuttaa hallittavuutta.

Raskaasti kuormatun auton kiihtyvyys, hidastu-

vuus ja hallittavuus ovat merkittävästi heikompia kuin kevyellä kuormalla.

Esimerkiksi suksiboksi kuormineen nostaa auton painopistettä, lisää ilmanvastusta ja sivutuuliherkkyyttä.

Ennakoiva ja rauhallinen ajotapa ovat siksi tärkeitä – ne antavat kuljettajalle pelivaraa, kun kuormaa on paljon ja keli haastava.

Yhä useammassa

nykyautossa matkustamo on suoraan yhteydessä tavaratilaan.

Lastaaminen vaatii entistä enemmän taitoa ja sen merkitys korostuu.

Kuorman sijoitteluun ja sidontaan kannattaa varata reilusti aikaa.

Tavarankuljetuksen turvallisuus on jäänyt monessa uudessakin automallissa retuperälle.

Matkustamon ja tavaratilan erottavaa turvaverkkoa

tai -kalteria ei saa lainkaan tai sen voi kiinnittää vain takaistuinten taakse.

Väliverkko tulisi saada myös etuistuinten taakse tavaratilan ollessa suurimmillaan.

Tavaroiden sidontalenkit voivat olla heppoiset, piilossa tai puuttua kokonaan.

Sidontalengkkejä, väliverkkoa tai koirakalteria voi myös olla vaikea hank-



kia jälkiasennuksena.

Puutteita on eniten viisitoiperä- ja coupé -malleissa, vaikka niissäkin valmistaja ilmoittaa tavaratilan koon suurimmillaan jopa kattoon saakka.



KAIKKI MITÄ TALOSI TARVITSEE!

Kattoremontit • Lumiesteet • Sadevesijärjestelmät
Peltikatot • Pelti- ja kattosillat • Tikasjärjestelmät
Terassi- ja parvekelasitukset



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

VILL DU BO I MALAX ?

• Nya radhuslägenheter byggs nu i Malax
• Ta kontakt för intresse

Tel. 0500-733701

Lindberg Construction
-bygger -renoverar
- elementhus, villor, garage
Kaaasastät 32, 66100 Malax

Pakoputki & Autohuolto

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

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

NYBYGGEN

från grund till vattentak
BADRUMSRENOVERINGAR
(VTT:s våtrumscertifikat)
Små och stora
RENOVERINGAR, TAKRENOVERINGAR

UUDISRAKENTAMISTA

pohjasta kattoon
KYLPYHUONEREMONTINTIA
(VTT:n märkätalassertifikaatti)
Pienet ja suuret
REMONTIT JA KATTOJEN KUNNOSTUKSET

Bygg o. renovering
Rakennus ja remontointi
tel. puh. 040-722 0417 j.nyvall@gmail.com

J Nyvall

MYÖS MAKSU LASKULLE TAI OSAMAKSUNA! NÄÄVEN PÅ RÄKNING ELLER AVBETALNING!



RE-PAINT

OY TOM & TOM AB
AUTOMAALAAMO • KOLARIKORJAAMO • HUOLTO
BILMÄLERI • PLÅTSLAGERI • SERVICE
Vasaratie 7 Hammarvägen, Vaasa • Vaasa
010 3210100 www.repaint.fi

Tykkää meistä!
Gilla oss!



mega



VAASA

facebook

www.facebook.com/upcmedia

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-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

Toteuta unelmasi! Säästät myös 70000e. Osta oma loma-asunto 70m2, oh+3h+k+kph mukavuuk-sin Lapissa. Asu ja nauti, oma ta-lonmies. H. vain 63000e. Vaihdos-sa käy esim. viikkoloma-osakkee-si. P. 0502694, vwww.unelmasi.fi

Suoraan valmistajalta komeat hirsitalot. Säästät 5000-25000e! Kar-tano-hirsi-okt 240m2 33000e, Jout-sen 122m2 18000e, Birgitta 75m2 10900e, 63m2 5900e, 43m2 5500e, sauna 3790e. Varaa. P. 0502694

Elämänmuutos! Osta ja säästä. Ihana järvinäköala-asunto ja uusi vene Karhijärven maisemas-sa. Hiekkaranta, palvelut. 30m2 39000e, 46m2 46000e, 59m2 59000e, 75m2 69000e. P. 0400283437, Veikko Pitkänen, 0502694

Den finlandssvenska Kontaktén

Nainen etsii sinua

Här en kvinna, 51 år, söker en troende vän som är snäll, trevlig och spritfri, 50-55 år, i Österbotten. (1127769) T

Brunögd kvinna, 51 år, söker en snäll, ärlig och rökfri man, 48-55 år, att dela livet med. 06-omr. (1127231) T

Jag vet att du finns, så ta kontakt du man, ca. 40 år, från norra 06-omr. som saknar nå- gon att föra intr. samtal med, trängas kring köksspisnen med och göra naturutflykter med hundama. Tjej, 40 år. (1127148) T

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

Prs-Kla-ymp. Reipas, vapaa suomimies, vastausta tulemaan. Viereltäni puut-tuu rakastaja, kuuntelija, ystävä. Nimim. N56/171/70. (1126786)

En 33-ärg kvinna från Vasa söker manligt sällskap för tangokurs. Ålder spelar ingen roll och du behöver inte ha förkunskaper i tango. Vi hörS. (1126786)

Täällä 65v nainen. Löytyiskö täältä 65-75v miestä Pohjanmaalta? (1126469)

Olen ulkomaalainen nainen, aikuinen. Tapaan paljon ihmisiä, mutta heistä kukaan ei ole tuntunut siltä, että haluaisin katsoa hänen kanssaan yhdessä eteenpäin. Onko rakkaus tuurilaji? Vastaa, jos tiedät. (1126310)

Sinä, +60v, vapaa mies E-Pohjanmaalta, sinut haluan. Kirkon käytävää vielä kävelemme. Emme ikäloppuja vielä ole. Syksy pimeää tulossa, ehkä talvikin kylmä. Pide-tään toististamme huolta. Vastausta odottaa -60v, vaalea, vapaa nainen. (1126260)

Haen 50-62v miestä 06-alueelta, joka on vapaa, rehellinen, kiltti, miel. XL-kok. Tosi-tark. (1125654)

Ung kvinna, 23 år, i 06-omr., söker man i 30-40-års åldern. Mina intr. är att läsa böcker, kocka och flugfiske. Du skall gärna vara intr. av samma saker. (1123698) T

Nainen, 37v, etsii fiksua ja kunnollista mies-tä elämäänsä. Olen 06-alueelta. (1123534)

Etsin positiivista, raitista elämänkumppania, nuorekasta, mukavaa kaveria, joka haluaisi asua aikuisen, venäläisen naisen kans. (1123479)

20-ärg, glad tjej i 06-omr. önskar kontakt med 20-25-ärg långtradarchaufför som kör i Norge och Sverige. (1123447) T

Här finns en söt tjej, 40+, som söker en söt, yngre kille för seriöst förhållande. Hör av dej, jag väntar. (1122530) T

Jag är en kvinna, 36/168, som söker en man, 36-38 år. Jag söker en man som är spritfri. Söker ett fast förhållande. Har ett barn på ett år, är glad, kärleksfull, pålitlig, ärlig, romantisk och spritfri. (1121621) T

En 25-ärg tjej söker en ärlig och rökfri kille, 26-30 år. Intr. djur, natur, matlagning, film och hemmakvällar. Från 06-omr. (1121111) T

Olen 49v nainen, haluaisin kokea naisen kans hyväilyt jne. Jos löytyis 06-alueelta. En ole lesbo, mut kokeilunhaluinen. (1127212)

Nainen, 44v, etsii 25-45v naista. Haluai-sin kokea hellyyttä ja erotiikkaa kanssasi. Otathan yhteyttä. (1126867)

Mies etsii sinua

Haen povekasta, vapaata, mukavaa, huu-morintaj., luotettavaa, 47-55v naista. Vaa-sa ja lähiymp. Nimim. M49v. (1125084)

Siisti, luotettava, 43v mies etsii 06-alueen maaseudun +50v naista. (1127619)

Yksinäinen, 65v mies etsii luotettavaa, mu-kavaa, huumorintaj. naista. Olen rauhalli-nen, pidän koti-illoista. (1127538)

Sympaattinen, rauhallinen, 48v mies, ul-konäkö kelpaa. 06-alueelta etsii mukavaa, samanikäistä naista. Harrastukset musiik-ki, luonto, koti-illat. (1127414)

Man i 06-omr. söker kvinna, 55+, för en nära relation. (1127290) T

En 30-ärg man som skulle vilja lära sig att dansa söker en kvinna att dansa med på höstens kurser. Ett + ifall du är i passlig ålder och singel från 06-omr. (1126897) T

Kille, 45 år, söker en kvinna i 06-omr. Va-sa, Närpes. Om du är 35+, slank, ärlig, sk-riv, så får vi se vart det leder. Roligare att vara två. (1126881) T

Ilmoita Annonsera mega.mainostaja.com

Olen 61/178/80, vapaa, työssäkäyvä mies. Sinä vapaa nainen, otapa yhteyttä. (1126849)

Olen vapaa, työssäkäyvä, urheilullinen, sa-vuton ja raitis, 49/180/90 mies 06-alueel-ta, joka etsii mukavaa, avointa ja rehellistä, 42-52v, naisellista naista kaikkeen kivaan yhdessäoloon. (1126637)

Fiksu, 20-50v nainen. Täällä on 43v prins-si uljas sinkkuna. Olen rehellinen, luotet-tava, huumorintaj. En tupakoi ja alkoholi ei ole ongelma. (1126546)

Jag är en 24-ärg kille som söker en tjej, 20-40 år, i Vasa. (1126531) T

Olen kiva, mukava, puhelias, fiksu, lapse-ton, hellä ja herkkä, 41v mies Pohjanmaa-ta. Etsin kivaa, fiksua ja mukavaa naista miel. 06-alueelta. (1126443)

33-ärg man söker kvinna, 27-40 år. Hör av dig om du vill veta mer. (1126257) T

Yksin asuva, uskovainen, raitis, rehellinen mies, 59v, etsii siroa, pientä, kaunista naista, Sjk + ymp. Tositark., ei seikkaillijat. (1125901)

Jag är en 25-ärg kille. Söker en kvinna för att ut-veckla något mer än bara vänskap. (1125898) T

Eläkeläispoikamies, 56v, etsii tositark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämänkumppa-nia. (1125837)

Vapaa, raitis ja nuorekas, 50+/185/89, tummahiuksinen ja ok-näk. erämies 06-alueelta etsii vakituista susta normaali-vart., povekas nainen. (1125587)

Är en 22-ärg kille som söker en tjej, 18-25 år, att dela livet med. Du får gärna vara snäll och rökfri. Intr. film, musik, hemmak-vällar. Från 06-omr. (1125478) T

32-ärg man söker kvinnligt sällskap för trev-liga stunder eller bara som vän. Det får tiden utvisa. 06-omr. Jag är rullstolsbunden. Är lite blyg men ärlig och omtänksam. Gillar villaliv och att vara ute bland folk. (1125454) T

Olisitko tääl, sinä ihana, hellä ja kiltti nainen? Kainalos kii aina. T. Halinalle m54v. (1125407)

30-ärg man söker kvinna i liiknande ålder för ett seriöst förhållande. Mina egenskaper är snäll, flitig, händig, pålitlig och omtänksam. Intr. träning, villaliv och natur. 06-omr. (1124923) T

Olen 42v, pitkä, raamikas, mukava, kat-seenkest., nuorekas mies. Etsin kivaa naista pitemmäksi aikaa. Vastailehan. (1124879)

Man, 51 år, söker yngre kvinna i 06-omr. (1124531) T

En snygg, 27-ärg kille söker en söt tjej, 22-28 år. Jag tycker om villaliv och att va-ra ute i naturen. Från 06-omr. (1124005) T

Hitta den rätta
Kvinn
Man
35 - 55
SÖK
megamedia.kontakten.fi

Etsin naista, olet kunnan tyttö, hellä ja luo-tettava. Itse olen 62/182/85, terve, luotet-tava ja hellä mies 06-alueelta. Autoilen ja mökkeilen. (1123978)

Egenföretagare, 36 år, med glimten i ögat söker kvinnligt sällskap att njuta av livet med. 06-omr. (1123936) T

Etsin Sjkita + ymp. 45-55v, asiallista, siis-tä, siroa naista, joka nauttii luonnonrau-hasta, Suomessa olevista, kauniista mai-semista, nähtävyyksistä. Lähde kaveriksi, 55v mies odottaa. (1123929)

Ungdomlig, praktisk lagd, slank singelman, 47 år, rökfri, söker snäll och social kvinna, 35-50 år, i 06-omr. Intr. av teknik, motion, hemmakvällar, resor. (1123679) T

Seuraa jokaiselle
mega.seuraajokaiselle.fi
Kokeile heti ilmaiseksi!

Eläkeläinen, 48v, 06-alueelta, etsii muka-vaa naista ilman lapsia. Minulla asiat ovat kunnossa. Olen luotettava ja toivon, että rakkaus vielä voi löytää. (1123508)

Jag är en man, 35+, i 06-omr. som har tröttnat på singelivet och som vill finna en mörk- eller ljushyad kvinna. Jag är rökfri och nykter. (1122794) T

Löytyisköhän Kauhajoelta mieshierojaa? (1125642)

Kille söker sportig kille. 06-omr. (1125531)

Hakusessa on terveydenhoitoalalta mies erotiikkakaveriksi toiselle miehelle. Työs-kentelen terveydenhoitoalalla. (1125129)

Olen tumma mies. Löytyisköhän toista tum-maa miestä? Luottamus täysin. (1125128)

Olen 50v bi-ukm. Etsin vakimiestä, -40v. Kauhajoki. (1125126)

Trans söker annan trans, 40-60 år, i 06-omr. Är lugn och pålitlig, slank, trevlig. (1126178) T

Parit etsivät

Pariskunta etsii nuorta romanimiestä 06-alueelta. (1125643)

Olemme kuusikymppinen pari. Etsimme mu-kavaa paria, joka tykkää nakuilusta, kans-samme mökille. Vastaa rohkeasti, olemme ehd. luotettavia. Pohjanmaa. (1125694)

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) ILMOITUS-NUMERO (väli) viestisi. Lähetä nume-roon 173193. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (paikallispuhelu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan. Tekstaa Kirjoita MEGA (väli) ILMO (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraa etsit ja miltä suuntanumeroalueelta. Lähetä numeroon 173193. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituu-tion ja vastaavien seksuaalipalve-luiden markkinointi on rangaistava teko (rikoslaki 9S), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

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

Neuvonta

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

Support på svenska

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

megamarkkinat
Serier / Sarjakuvat

Puzzle 1

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

Puzzle 2

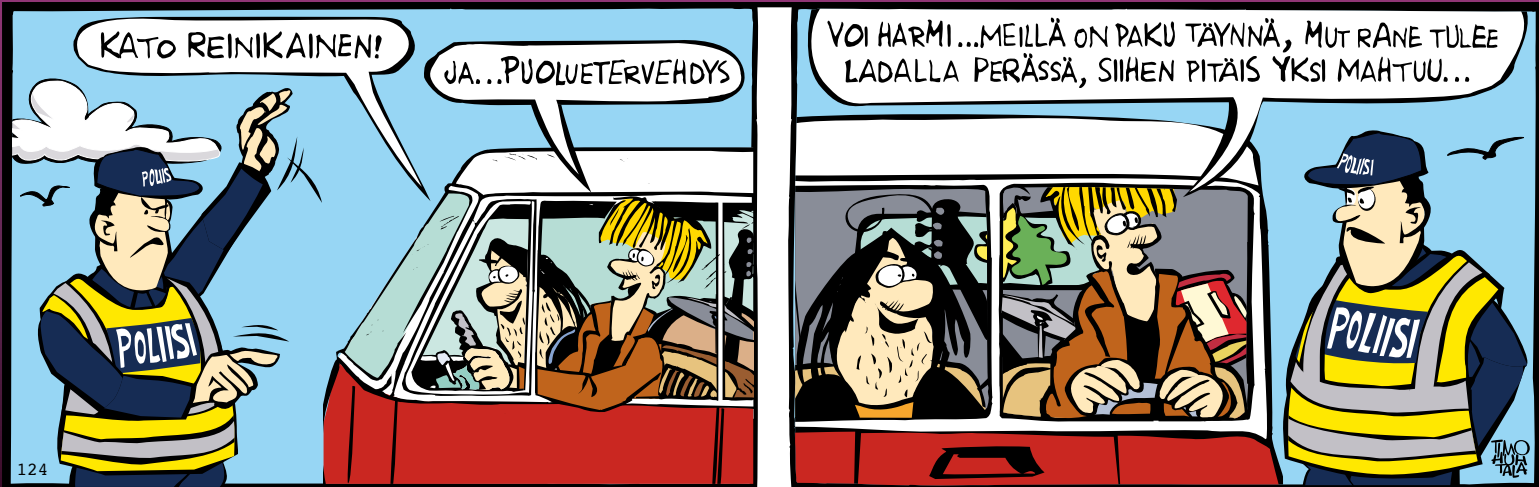
2	6	1	8	9	4	7	3	5
9	3	8	5	7	6	2	4	1
7	4	5	2	3	1	9	8	6
5	2	6	4	1	7	8	9	3
3	1	4	9	5	8	6	7	2
8	7	9	6	2	3	5	1	4
6	8	3	7	4	2	1	5	9
1	5	2	3	8	9	4	6	7
4	9	7	1	6	5	3	2	8

Sudoku

Zit z



Bazi & Mazi



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

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

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
Karl Hedman – Juhlanäyttely 24.5 – 28.9.2014

Museokatu 3
p. (06) 325 3800
Avoinna ti, to ja pe 12 - 17,
ke 12 – 20, la – su 12 - 17
Pääsymaksu 5/3 €

VALOKUVAGALLERIA IBIS
Fanny Carinasdotter – Toisenlainen maisema 5.9 – 5.10.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Sylvia Javen – Cora Wöllenstein 10 – 21.9.2014
Kaupungintalo, Senaatin­katu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoinna ke – pe 13 – 18,
la – su 12 – 16
Pääsymaksu (3/1,50 €)

BLACK WALL GALLERY
Paula Blåfield – Kattopeltiä ja karkkipaperia 29.8 – 21.9.2014
Kasarmi 13
Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoinna ke – pe 13 – 18,
la – su 12 – 15
www.vaasantaitelijaseura.fi

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

MUSTASAAREEN KULTTUURITALO
Dseddona - Jan Björk 12.8 – 5.9.2014 Avoinna ma - to 10 - 20, pe klo 10 - 16
Koulutie 1, Mustasaari

GALLERIA WASABORG
Susanna Paavola-Lehtinen, Harri Lehtinen – On The Road Again 1.9 – 30.9.2014
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoinna: ma – pe 10 - 18, la 10 - 15

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
Esko Tirronen – Ikuisesti muistoissa 10.5 – 28.9.2014
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (0)6 325 3920 Avoinna: 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

MIKOLAN AKVARELLISALI
Kyösti Linna & Gunnar Bäckman – Arktinen odotushuone 9 – 29.9.2014
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoinna ke 14 – 18, la – su 12 – 16 info@nandormikola.fi
Sisään­pääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

GALLERIA ULRICO
Kirkkopuistikko 20, 65100 Vaasa
Avoinna: ke - pe 13 -17,
la 10.30 -14

ATELJE TORNI
Bothnia Biennale – Matkalla 9 – 28.9.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoinna: ti-to 12–18 la-su 12–16 Vapaa sisään­pääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Bothnia Biennale – Matkalla 9 – 19.10.2014
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoinna: tiistai –sunnuntai 10-16. Pääsymaksut 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu : 12 € / 9 €

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Helena von Schoultz 9 – 20.9.2014
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa www.loftet.fi
Avoinna ma – pe 10-17, la 10-15

VAASAN MERIMUSEO
Palosaaren salmi (06) 312 0511
avoinna ma – pe klo 11.30 – 18.30
Pääsymaksu 4/2 €

SÖDERFJÄRDE­NIN METEORIIHI
Marenintie 226
SUNDOM, Vaasa
• **Näyttely avoinna yleisölle:** 1.6-28.9 su 14-20 ja ke 18-20
• **Tilauksesta ryhmille:** toukokuu-lokakuu, joka päivä
- Vaasan matkatoimiston kautta, puh. (06) 325 1145
tai online: www.meteorია.fi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Vapaudentie 27
Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17. Pääsymaksu 4/2 €

VAASAN AUTO- JA MOOTTORIMUSEO
Abarth&Motorsport-teea. Näyttelyssä on mukana lähes 40 eri-ikäistä ajoneuvoa ja monia harvinaisuuksia. 1.6 – 14.9.2014
Myllykatu 18
Avoinna joka päivä klo 11 – 16



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

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
Karl Hedman – Jubileumsutställning 24.5 – 28.9.2014
Museigatan 3, tel (06) 325 3800.
Öppet ti, to och fre 12 - 17, ons 12-20, lö – sö 12 - 17
Inträde 5/3 €

FOTOGALLERI IBIS
Fanny Carinasdotter – Ett Annat landskap 5.9 – 5.10.2014

VASA KONSTHALL
Sylvia Javen – Cora Wöllenstein 10 – 21.9.2014
Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons - fre 12 – 18, lö - sö 12 – 16
Inträde (3/1,50 €)

TIKANOJAS KONSTHEM
Bothnia Biennale – På väg 9 – 19.10.2014
Hovrättsesplanaden 4
Tel (06) 325 3916
Öppet: tisdag - söndag 10-16.
Inträde: 7 € / 5 € / alle 18 v.
under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 12 € / 9 €

ATELJÉ TORNI
Nora Troll Sundman 19.8 – 7.9.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to 12-18 lö-sö 12-16 Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

MIKOLAS AKVARELLSAL
Kyösti Linna & Gunnar Bäckman – Arktiskt väntrum 9 – 29.9.2014
Rådhusgatan 21, innergården, Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 – 18, lö – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

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

GALLERIA ULRICO
Kyrko­esplanaden 20,
65100 Vaasa Öppet: ons - fre 13 -17, lö 10.30 - 14

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
Esko Tirronen – I evigt minne 10.5 – 28.9.2014
Inre hamnen PL3
65100 Vaasa
tel (06) 325 3920
Öppet: tisdag - söndag 11-17.
Inträde: 5 € / 3 €, under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €

HANTVERKETS HUS LOFTET
Helena von Schoultz 9 – 20.9.2014
Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15
och lö – sö kl 11-14

METEORIA SÖDERFJÄRDE­N
Mare­nvägen 226
SUNDOM, Vaasa
• **Utställningen öppen för allmänheten:** 1.6-28.9 sö 14-20 och on 18-20
• **På beställning för grupper:** maj-oktober, alla dagar
- via Turistbyrån i Vaasa, tfn (06) 325 1145
eller online: www.meteorია.fi

GALLERIA WASABORG
Susanna Paavola-Lehtinen, Harri Lehtinen – On The Road Again 1.9 – 30.9.2014
Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

BLACK WALL GALLERY
Paula Blåfield – Takplåtar och karamellpapper 29.8 – 21.9.2014
Kasern 13
Korsholmsesplanaden 6, Vaasa
Öppet ons – fre 13 – 18, lö- sö 12 - 15
www.vaasantaitelijaseura.fi

VASA BIL- OCH MOTORMUSEU'T
På utställningen finns nästan 40 olika äldre fordon och många av dem sällsynta rariteter. 1.6 – 14.9.2014
Kvarngatan 18
Öppet varje dag kl 11 – 16

VASA SJÖMUSEUM
Brändö sund (06) 312 0511
öppet må – fre kl 11.30 – 18.30
Inträde 4/2 €

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

Sportin liiga-avaus lähenee

SITÄ ENNEN VIELÄ YKSI PELAAJASOPIMUS, HYVÄNTEKEVÄISYYSOTTELU SEKÄ BUSSIUUTUUS

Juha Rantala

Kuhinaa on ilmassa, kun Vaasan Sportin historiallinen toinen jääkiekon liigakauden avaus on ovel­la. Jäähallissa, siis Vaasa Areenalla, aistii, että jotakin merkittävää on tapahtumassa. Joukkue viimeistelee iskukykyään, ja taustavoimat tekevät vielä viimeisiä yhteistyösopimuksiaan ja pitävät huolta myös seuran pr-imagosta.

Päävalmentaja **Tomek Valtonen** vakuuttaa, että kaikki valmistautuminen on edennyt suunnitelmien mukaan, ja joukkue on valmiina vaativaan ja pitkään sarjakauteen.

- Tiimi on tiedostanut, että edessä on fyysisesti, henkisesti ja taidollisesti kovia pelejä. Joukkue on omaksunut tulevat haasteet erinomaisesti, ja olemme vetäneet hyviä treenejä, pelanneet mielestäni mainion harjoitusottelurupeaman ja meillä on sellainen tekemisen meininki, että lähtökohdat liigakauteen ovat hyvät. Ja mitä parasta, meillä on ryhmässä loistava yhteishenki.

Sport täydensi vielä viime hetkillä miehistöään uudella pelaajalla. KHL-joukkue Jokerit lainasi tulevaksi kaudeksi Sportiin vaasalaiselle tutun pelaajan, 24-vuotiaan Niko Peltolan.



Niko Peltola kirjoitti Sportin kanssa vuoden lainasopimuksen. Niko lähti hakemaan Sportista pelaikkaa ja sitä onkin luvassa. Toiminnanjohtaja Jyrki Niemi ja päävalmentaja Tomek Valtonen asettavat tuoreelle hankinnalle suurta roolia. Kuva: Juha Rantala

Peltola tuli ensimmäisen kerran Vaasaan 18-vuotiaana nuorukaisena vuonna 2008, ja pelasi A-nuorissa kaksi kautta. Peltola sai kokemusta myös Mestispeleistä, sillä hän edusti kotkapaitoja kaudella 2009-10.

Noiden Sport-vuosien jälkeen nuorukaisesta on kasvanut mies, ja hän on kouliintunut mm. Ilveksessä ja Jokereissa täysipainoiseksi pelimieheksi.

- On mukava palata Vaasaan, ja haen täältä ennenkaikkea pelaikkaa, tiivistää Peltola.

Päävalmentaja Valtonen suunnittelee Peltolalle Vaasassa suurta roolia.

- Tiedän Nikon tason Jokereista. Hän tuo meille ennenkaikkea kamppailuvoimaa, kiekollista osaamista sekä kykyä pelata niin yli- kuin alivoimaa. Hän on eräs meidän johtavista puolustajistamme.

Kolme Mestismestaruutta voittanut Sport avaa historiansa toisen liigakauden vieras­pelillä 12. syyskuuta Jyväskylässä. Ensimmäinen kotiottelu on seuraavana päivänä TPS:aa vastaan. Joukkue tavoittelee play off-paikkaa, joka saavutuksena

toisi huimasti parannusta tilastollisesti ensimmäiseen liigakauteen 1975-76, jolloin ranskalainen visiitti kansallisen kiekon huipulle antoi viisi voittoa ja yhden tasurin, sekä paluulipun silloiseen divariin.

Laitehankinta sekä uusi superbussi

Menneellä viikolla pelattiin myös hyväntekeväisyysottelu Sport-Porin Ässät, jonka pääsylipputulolla kerättiin rahaa Vaasan Keskussairaalan lastenosastolle. Ottelun järjestämisestä vastasivat jääkiekkoseuran ohella Lions Club Vaasa/Hovi.

-Tällä kertaa kohteena on laitehankinta lastenosastolle. Kyseessä on astman diagnosoinnin ja hoidon seuraamiseen tarkoitettu laite, joka mittaa potilaan uloshengitysilman typpioksidipitoisuuden, selvittää lastentautien ylilääkäri **Tarja Holm**.

Lions Club Vaasa/ Hovin edustajat **Erkki Mäntysaari** ja **Kari Hietamäki** kertoivat tehneensä jo vuosia hedelmällistä yhteistyötä Sportin kanssa hyväntekeväisyyden eteen.

- Olemme tosi kiitollisia yhteistyöstä niin Sportin kuin Ässienkin kanssa. Laitteen hankinnan kanssa on akuutti tarve, eikä kiekkoilijoita tarvinnut kahta kertaa houkutella yhteistyöhön mukaan. Olem-

me tästä nöyrästi kiitollisia.

Sportin toiminnanjohtaja **Jyrki Niemi** puolestaan totesi seuran olevan mielellään mukana toimimassa hyvien asioiden puolesta. Se osoittaa myös jääkiekkoseuralta yhteiskuntavastuuta.

IS-Travel on puolestaan sponsoripuolella Sportin uusi yhteistyökumppani. Yritys aloitti toimintansa elokuun alussa, kun pohjalaiset perinteiset matkailualan yritykset Ingves ja Svanbäcks Bussar yhdistivät voimansa.

Sportia kyyditseekin jatkossa IS-Travelin tuliterä ”superbussi”, joka on valmistettu erityisesti jääkiekkjoukkueen tarpeisiin.

- Joukkue viettää valtavasti aikaa bussissa, joten olosuhteet siellä ovat meille erityisen tärkeit. Nyt meillä on käytössä bussi, joka on paras mahdollinen vastaus matkustustarpeisiimme, katsoo Niemi.

Sportin uudessa linja-autossa tilaa luulisi löytyvän, sillä se on lain ja asetusten puitteissa suurin ja pisin mahdollinen.

- Bussi on räätälöity pelaajien tarpeisiin. Siinä on mm. liikkuvat penkit ja niissä kallistukset sekä muutkin mukavuudet. Urheilijoiden kyyditseminen on meille tuttua puuhua, vakuuttaa IS-Travelin toimitusjohtaja **Kenneth Svanbäck** ja lupaa Sportin saavan kuskikseen todellisen jääkiekkofanin.

digialbum

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

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

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

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

**Äänestä viikon parasta kuvaa!
Rösta på veckans bästa bild!**

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

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



6. Arja Utunen, Pietarsaari



1. Antti Ranta-Aho, Vaasa



3. Christian Nylund, Vasa



7. Camilla Andersson, Sundom



2. Lena Ståhl, Vasa



4. Riitta Karjala, Vaasa



8. Gunilla Broström, Vasa



9. Maj-Stin Björklund, Oravais

Valokuvakamppailu / Fotokamp

Digialbum etsii henkilöitä jotka näkevät kokonaisuuksia valokuvien kautta.

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

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

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:

Metsässä – deadline 5.10.2014.
voittaja julkaistaan viikolla 41

Seuraava teema: Ehdota teemaa, mega@upc.fi

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

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

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

Kampens tema:

I skogen – deadline 5.10.2014.
vinnaren publiceras vecka 41

Följande tema: Föreslå tema,
mega@upc.fi



5. Birgitta Nylundh, Oravais



10. Mathilda Börg, Vasa