



NÄIN VOIT VÄHENTÄÄ
RUOKAHÄVIKKIÄ s. 11



SORRUTKO SINÄKIN
RUOKAKAUPASSA s. 14

mega

VIKKO 41 VECKA 2015

NY FÄRJA GER NYA MÖJLIGHETER

mega mega mega

TEEMA: HÄVIKKI HERKUUSI S.10-15

mega mega mega

En extra bil som
pryder gården?

SKROTBILAR
AVHÄMTAS
AVGIFTSFRITT

JAKOBSTADS
BILSKROT AB

Spitusvägen 11,
tfn 0500-669 671

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

Hyviä syystarjouksia!
Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin!
Polkupyöräteline auton vetokoukkuun /
Cykelställning för bilen 14€
Lukkosula / Lässalt 1€
Litteä mukautuva jousiheijastin /
Snap-reflex
Vaikka käsivarteen, hyvä näkyvyys! 2€
Katuharja ja varsi /
Utomhusborste med skaft 2,50€
WC Duck 750ml 2,20€
Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00 050-5974591
www.tolkinkauppahalli.fi

**JÄTTITAVARAATLO
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 16.10. 2015 saakka
niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOAA tutustumaan mahtavaan jätti-kylä-
kauppaan, tuhansien tuotteiden ostospäätisiin...

NU ÄNNU STARKARE!
NYT ENTISTÄ VAHVEMPI!



EROS.FI



TERHOKERHO

**Leikki ja kiireetön
yhdessäolo tekevät
hyvää kaikenikäisille.**

**TULE TERHO-
KERHOON!**

www.terhokerho.fi

KOKO
SUOMI
LEIKKI/



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Punainen Risti

v. 4

Lounas joka arkipäivä @Bock's

Maanantai:

Rökt renfrestelse
Savuporokiusaus
Halloumisallad
Halloumisalaatti

Tiistai:

Biff Stroganoff, rostad potatis
Lihastraganoff, paahdetut
perunat
Ugnspotatis med kallrökt
laxfyllning
Uuniperuna, kylmäsavulohitäyte

Keskiviikko:

Kalops, lantklyftor
Naudanlihastike,
maalaislohkot
Kyckling-Caesarsallad
Kana-Caesarsalaatti

Torstai:

Fisk- & skaldjursgryta, curryris
Kala- & äyriäispata, curryriisi
Ugnspotatis med salamifyllning
Uuniperuna, salamiäyte

Perjantai:

Pepprig nötköttgryta
Pippurinen naudanlihapata
Mozzarellasallad
Mozzarellasalaatti

9.50 €

Katso lounaslista joka viikko Megasta, kotisivuiltamme tai facebookista!

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

ANIMALS

Husky Raised By
Cats Doesn't Know
How To Be A Dog



020379

HEALTH

Campuses Debate
Rising Demands for
'Comfort Animals'



020381

HUMOR

12 Prank Ideas
To Stir Up That
Scheming Mind Of
Yours



020385



NY FÄRJA GER NYA MÖJLIGHETER

Jessica Lillbåsk

Många ser kvarkenfärjan som bara en passagerarfärja mellan Umeå och Vaasa.

En ny färja betyder mycket mera än bara passagerar- och godstrafik. Med en ny färja öppnar man så mycket andra nya möjligheter för hela regionen, berättar Mathias Lindström Direktör för Kvarkenrådet och projektledare för TEN-T projektet Midway Alignment of the Bothnian Corridor.

Kvarkenfärjan kan kategoriseras som ett regionalt projekt av mycket stor betydelse. Hela landskapet är beroende av fungerande person- och fraktförbindelser över Kvarken, året runt. För näringslivet kan effekterna av en ny färja bli betydande. Detta borde avspeglas i alla kommuners intresse att delta i finansieringen av den nya Kvarkenfärjan. Vasaregionen är en av Finlands mest framgångsrika och också staten måste satsa på regioner som mår bra och som vill utvecklas tillsammans.

Kvarkentrafiken borde ses som en del av en större helhet i likhet med den transportinfrastruktur som E12-vägen bildar. Förbättrade transportförbindelser för exportindustrin är speciellt viktiga för Vasaregionen som för tillfället är en av Finlands starkaste exportregioner.

-Lyckas vi koppla ihop regionerna skapar vi bättre förutsättningar för företag att etablera sig och bli kvar i Kvarkenregionen. På samma gång skulle vi kunna skapa en helt ny plattform för nya innovationer, vilket är mycket viktigt för våra företags fortsatta framgång och konkurrenskraft.

Förhoppningen är att ett starkare samarbete också skall ge förbättrade socio-ekonomiska och kulturella utbytesmöjligheter mellan regionerna. Några exempel på dessa skulle kunna vara skapande av en ny gemensam arbetsmarknad; intensifierat samarbete mellan universiteten och sjukhus-samarbete över gränserna.

Den nya kvarkenfärjan skulle också ge möjlighet för energiklustret att testa sin nya teknik och ge en plattform för nya innovationer och kommersialiseringen av dessa. Det skulle också ge möjlighet för förbättrad miljöprestanda för sjöfarten i Kvarken och Bottenhavet både gällande nya innovativa tekniker men även gällande digitala lösningar.

Färjan skulle kunna ge många goda följder genom ett och samma projekt. Vi skulle kunna se följder i både närings och samhällsutveckling. – Ett bra exempel är att se på hur samhället och regionen har utvecklats i Malmö-Köpenhamn efter att bron byggts, nämner Lindström. När de två städerna arbetar tillsammans är de större och mer attraktiva för investeringar än de är var och en för sig.

Färjan är en del av projektet Midway Alignment of the Bothnian Corridor som ska förena Norden med övriga delar av Europa i öst-västlig riktning. Projektet går nu in i sin andra fas då bland annat färjan och infrastrukturen på land skall byggas. Målet är att få färjan klar före år 2020. En förutsättning för förverkligandet är både regionalt och nationellt ekonomiskt stöd, på båda sidor Kvarken.

HALLITUS LIPSUU OHJELMASTAAN

– JÄLLEEN SUOMI-LISÄÄ PÖRSSIYHTIÖILLE

Keskuskauppakamari
EU-direktiivi purkaa sääntelyä poistamalla
pörssiyhtiöiden kvartaaliraportointipakon.
Suomen hallitus ehdottaa kuitenkin avoi-
muusdirektiivin toimeenpanossa uutta lisä-
sääntelyä. Ehdotus on ristiriidassa hallituksen
aikaisemman lupauksen kanssa, jonka mu-
kaan Suomi ei lisää omaa sääntelyä EU:sta
tulevaan lainsäädäntöön.

Loppukeväällä julkaistussa hallitusohjelmassa todetaan
selkeästi, että EU-säännösten toimeenpanossa pidättäy-
dytään kansallisesta lisäsääntelystä. Lupa on Keskus-
kauppakamarin varatoimitusjohtaja **Leena Linnainmaan**
mukaan jäämässä katteettomaksi. Eduskunnan talousvalio-
kunnan käsiteltävänä on Suomi-lisää sisältävä hallituksen
esitys arvopaperimarkkinalain muutoksesta, jolla pannaan
täytäntöön avoimuusdirektiivin muutos.

Pörssiyhtiöt voivat uudistetun EU-direktiivin mukaan jatkos-
sa itse päättää kvartaaliraporttien julkaisemisesta pakollisina
pysyvien puolivuotisraporttien lisäksi. Hallituksen esitykses-
sä ehdotetaan kuitenkin direktiivin vaatimustason ylittävää
lisäsääntelyä, jonka mukaan pörssiyhtiöiden olisi pidettävä
saatavilla riittävät tiedot tasapuolisesti ja johdonmukaisesti.
Vaatus tietojen johdonmukaisesta saatavuudesta on Lin-
nainmaan mukaan uusi eikä perustu direktiiviin.

“Hallituksen esityksessä suhtaudutaan hyvin penseästi direk-
tiivin mukaiseen sääntelyn kevennykseen ja sen vastapainona
tiukennetaan tietojen antamisen sääntelyä. Lisäksi lakihank-
keen yhteydessä jätetään käyttämättä mahdollisuus purkaa
arvopaperimarkkinalakiin jo ennestään sisältyvää Suomi-
lisää. Laitamme toivomme nyt eduskunnan talousvaliokun-
taan, kun hallitus ei pidä kiinni omasta ohjelmastaan”, toteaa
Linnainmaa.

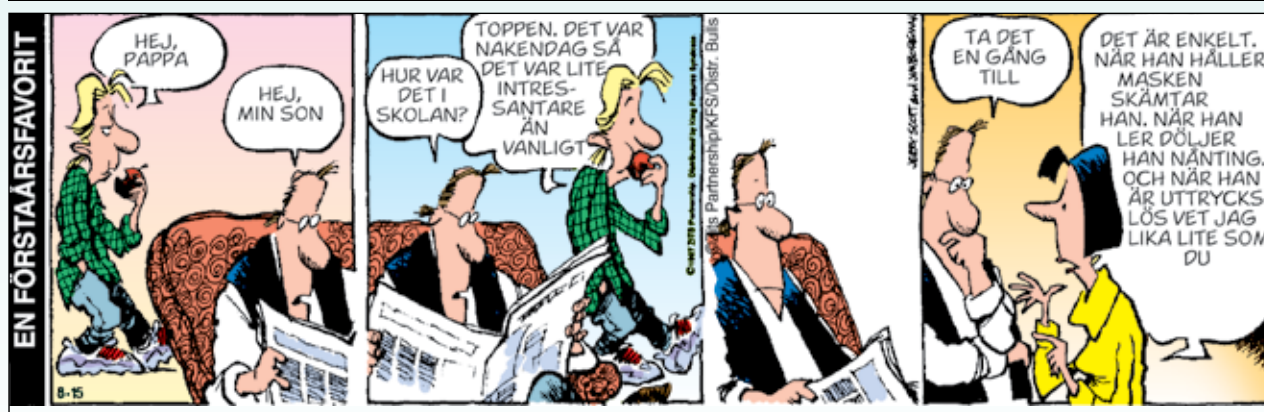
Suomi-lisästä pidäytyminen on Linnainmaan mukaan erityi-
sen tärkeää sen vuoksi, että direktiivin myötä seuraamuksia
kovennetaan nyt merkittävästi. Rikkomuksista voi seurata
jatkossa jopa kymmenen miljoonan euron seuraamusmaksu.
“Pörssiyhtiöiden raportointi on tiukasti valvottua ja ankarasti
sanktioitua, joten uusien vaatimusten ottaminen Suomen
lakiin on torjuttava”, Linnainmaa vaatii.



BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

#2

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

#3

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

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

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

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

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.

Vi publicerar varenda vecka våra läsaes 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.

Valokuvakamppailu

Teema: Joulutunnetta – deadline 6.12.2015 Voittaja julkaistaan viikolla 50. 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!

Fotokamp

Tema: Julkänsla – deadline 6.12.2015 Vinnaren publiceras vecka 50. 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!



Niklas Falk, Sundom



Gunnevi Överfors



Juhani Piilikangas



Ann-Sofi Thel, Furholmen



Ann-Christin Wilhelmsson



Atte 10v



Matti Hietala, Vaasa



Christian Nylund, Vasa



Vesa Ania, Singsby



Linda Åkerman

ENSI-ILLASSA SOIVA SAMMAKKO JA TEHTAAN ARVOITUS

Teatteri Soivan Sammakon syksy Vaasassa käynnistyy torstaina 8.10. kun ensiesityksensä saa uusi näytelmä: – Soiva Sammakko ja tehtaan arvoitus. Puolituntinen esitys soveltuu yli 2-vuotiaille, lapsille ja aikuisille. Liput maksavat 5€. Tarinan on ohjannut Sarah Bergkulla, musiikista vastaa Joni Tiala ja näyttelijänä toimii Pia Leinonen, joka on myös valmistanut nuket.

Soiva Sammakko ja tehtaan arvoitus on Teatteri Soivan Sammakon syksyn 2015 uusi käsikirjoitus ja samalla kuudes osa Soiva Sammakko sarjaan: ”Eräänä aamuna Kukkakummussa asuva Mauri Myyrä joka löytää rakkaat kukkansa huonovointisina ja näkee Neilikkaniityn kuihtuneen. Syynä on tehdas ja sen rikkoutunut jäteputki. Mauri Myyrä suunnittelee jo muuttavansa muualle, mutta Soiva Sammakko taivuttaa hänet jäämään: Teppo Törky ei saa ajaa ketään pois kotoaan! Mutta mitä eläimet voivat tehdä kun vastassa on suuren tehtaan johtaja? Mesimetsän eläimet alkavat tehdä suunnitelmaa ja kiireen kaupalla kun huomataan vielä että tehtaasta valuva mönjä on valumassa Loiskulammen suuntaan!”

Teatterisadun kautta tutustutaan luonnonsuojelukysymyksiin ja ihmisen vastuuseen elinympäristönsä. Esityksen yhteydessä pääsee tekemään ihan oikeaakin luonnonsuojelutyötä: jokaisesta ostetusta lipusta nimittäin lahjoitetaan osa Itämeren suojelutyöhön.

Soiva Sammakko ja tehtaan arvoitus saa ensi-iltansa torstaina 8.10. Teatteri Soivassa Sammakossa Vaasan Kulttuurikasarmilla, jossa näytökset jatkuvat 21.10. saakka. Näytelmästä järjestetään avoimia esityksiä myös Kokkolan kaupunginkirjastolla 22.–28.10. Näytöksiä on sekä suomen- että ruotsinkielellä. Avoimien esitysten lisäksi näytelmä kiertää Pohjanmaan päiväkodeissa ja lastentapahtumissa syksyn aikana. Marraskuussa on vuorossa jo perinteeksi muodostuneet uusintaesitykset näytelmästä Soivan Sammakon jouluihin.

TEATTERI SOIVA SAMMAKKO

Teatteri Soiva Sammakko on Vaasassa vuonna 2011 perustettu lastenteatteri, joka tekee teatteri – ja musiikkiesityksiä päiväkotien, esikoulu- ja ala-asteikäisille lapsille. Vuositasolla teatteri järjestää noin 70 avointa näytöstä Vaasassa ja Kokkolassa sekä tekee vajaan sata tilausesitystä ympäri Suomen. Teatteri Soivan Sammakon tyyli on puhe- ja nukketeatterin yhdistelmä. Leimallista on vahva osallistavuus sekä musiikin suuri rooli – kaikki esitykset ovat läpikäsitellyjä ja niissä on elävä musiikki.



SUOMENKIELISET NÄYTÖKSET VAASASSA

To 8.10.	klo 9:30 ja 18	Pe 16.10.	klo 9:30 ja 18	Ma 19.10.	klo 9:30 ja 18
Pe 9.10.	klo 10:30	La 17.10.	klo 15	Ti 20.10.	klo 10:30
La 10.10.	klo 16	Su 18.10.	klo 16	Ke 21.10.	klo 9:30

Vaasan näytökset esitetään Teatteri Soivassa Sammakossa Kulttuurikasarmilla (Länt. Kasarmintori 8-10.)

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - Merenkurkun luontokeskus
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
"Retrofocus"-valokuva-
näyttely, Gunnar Bäckman
3.10-29.11.2015**

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

**BLACK WALL GALLERY
Helena Saari: Olet tässä?
25.09.2015-18.10.2015**
Kasarmi 13, Korsholmanpuistik-
ko 6, Vaasa
Avoimma ke-pe 13-18 la-su
12-15
Vapaa pääsy
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA
Pääkirjasto, 2. krs.
Kirjastonkatu 13, 65100
Vaasa

**PALOSAAREN KIRJASTO
Gabriella Alangon, Olavi
Alangon ja Pirketta Levónin
maalauksia
31.10.2015 saakka**
Pikitehtaank. 19-23.
Avoimma ma-ke 12-19,
to-pe 10-16 ja la 10-15.

**KUNTSIN MODERNIN TAITEEN
MUSEO**
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (06) 325 3920 Avoimma:
tiistai - sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle
18 v. ilmainen Erikoisnäyttely:
7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista si-
säänpääsyä

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

GALLERIA WASABORG
Vaasanpuistikko 14 Avoimma:
ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

**MIKOLAN AKVARELLISALI
Kaisa Eriksson "Kadotetut"
Mikolan Akvarellisalilla
3.10-15.11.2015**
Raastuvankatu 21, sisäpiha,
Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoimma pe - su 12 - 16
info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

**ATELJE TÖRNI
6.10-25.10
REIUSE ILMAISUN MONTA
TILAA
GUNILLA LÄNG-KIVILINNA,
ANN-BRITT ASPHOLM, DAN
HOLM**
Pitkäkatu 66
Avoimma: ti-to 12-18
la-su 12-16

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Kaikilla aisteilla! Pienois-
veistoksia ja muotokuvia
Y.A. Jäntin kokoelmasta
12.9.2015-10.1.2016.
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoimma: tiistai -sunnuntai
16-18. Ilmainen Sisäänpääsy

SÖDERFJÄRDENIN METEORIIHI
Mareintie 294
SUNDOM, Vaasa
• Tilauksesta ryhmille:
toukokuu-lokakuu, joka päivä
- Vaasan matkatoimiston
kautta, puh. (06) 325 1145
tai online: www.meteoria.fi

**GALLERIA ULRICO
Jani Järvinen
MAALAUKSIA GRAFIIKKAA
Taidenäyttely
2.10. - 24.10.2015**
Kirkkopuistikko 20
65100 Vaasa
Avoimma: ti - pe 13 -17,
la - su 12 - 15



Foto: Johan Hagström

Utställningar

**ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH
TERRANOVA - KVARKENS
NATURCENTRUM**
Museigatan 3, 65100
Vaasa tel (06) 325 3800.
Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16
Inträde 7/5 €

**FOTOGALLERI IBIS
fotoutställningen
"Retrofocus", Gunnar
Bäckman
3.10-29.11.2015**

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

**BRÄNDÖ BIBLIOTEK
Gabriella Alango, Olavi
Alango ja Pirketta Levón
-målningar
t.o.m. 31.10.2015**
Pikitehtaank. 19-23.
Öppet mån-ons 12-19,
tors-pe 10-16 ja la 10-15.

TIKANOJAS KONSTHEM
Med alla sinnen! Minia-
tyrskulpturer och porträtt
från Y.A. Jänttis samling
12.9.2015-10.1.2016
Hovrättsplanaden 4
Tel (06) 325 3916 Öppet:
tisdag - söndag 16-18. Gratis
inträde.

**BLACK WALL GALLERY
Helena Saari: Olet tässä?
25.09.2015-18.10.2015**
Kasern 13
Korsholmsplanaden 6,
Vaasa Öppet ons - fre 13 - 18,
lö - sö 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

**ATELJE TÖRNI
6.10-25.10
REIUSE BILDKONSTENS
OLIKA UTTRYCKSSÄTT.
Gunilla Lång-Kivilinna,
Ann-Britt Aspholm, Dan Holm**
Storalånggatan 66
Öppet: ti-to 12-18
lö-sö 12-16

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

GALLERIA WASABORG
Vasaesplanaden 14
Öppet:
må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

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

METEORIA SÖDERFJÄRDEN
Marenvägen 294
SUNDOM, Vaasa
• På beställning för grupper:
maj-oktober, alla dagar
- via Turistbyrå i Vaasa,
tfn (06) 325 1145
eller online: www.meteoria.fi

**MIKOLAS AKVARELLSAL
Kaisa Eriksson
"De försvunna"
i Mikolas Akvarellsal
3.10-15.11.2015**
Rådhusgatan 21, innergården,
Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet fre - sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

**GALLERIA ULRICO
Jani Järvinen
MÅLNINGAR GRAFIK
Konstutställning
2.10. - 24.10.2015**
Kyrkoeshplanaden 20
65100 Vaasa
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:
Jessica Liljbäck
mega@upc.fi
www.megamedia.fi
Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Ika Österblad

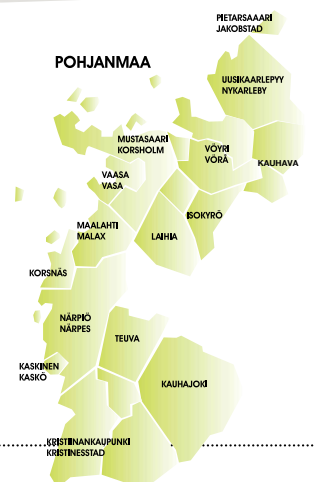
Paino / Tryck:

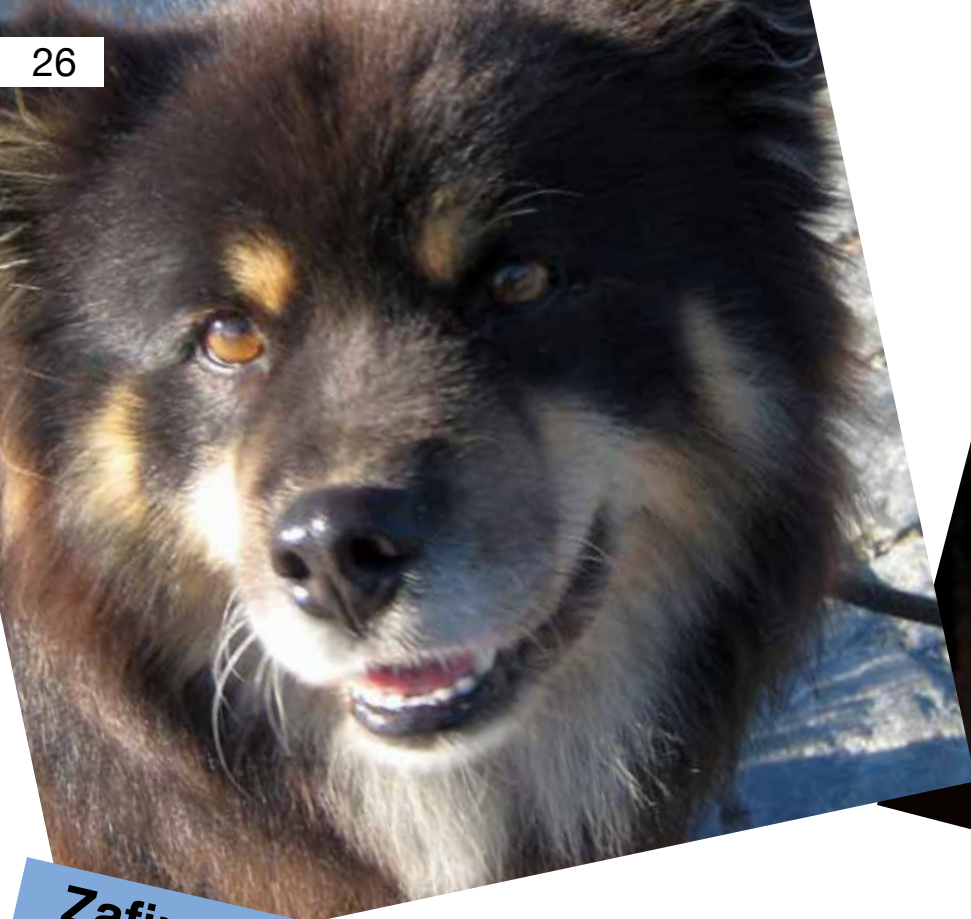
UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan - myös mobiilisti. Kampanjölöningar - även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. 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 HUSHÄLL • POSTUTDELNING





Zafira



Ringo

LUKUKOIRA

TULEE TAAS KIRJASTOON!

Palosaaren kirjastossa työskentelee syksyn aikana lukukoiria. Lukukoiria on tavattavissa tiistai-iltaisoin 6.10, 20.10, 3.11, 17.11 ja 1.12. klo 17.30–19.

Toiminta on tarkoitettu lapsille, joilla on vaikeuksia lukemisessa (esim. jännittäminen, lukihäiriö) tai lukemaan opettelussa. Koiralle voi lukea kirjastossa rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä ilman pelkoa virheisiin puuttumisesta.

Lukukoirina vuorottelevat syksyn aikana kleinspitz Hirmu, suomenlapinkoira Zafira ja portugalipodengo Ringo.

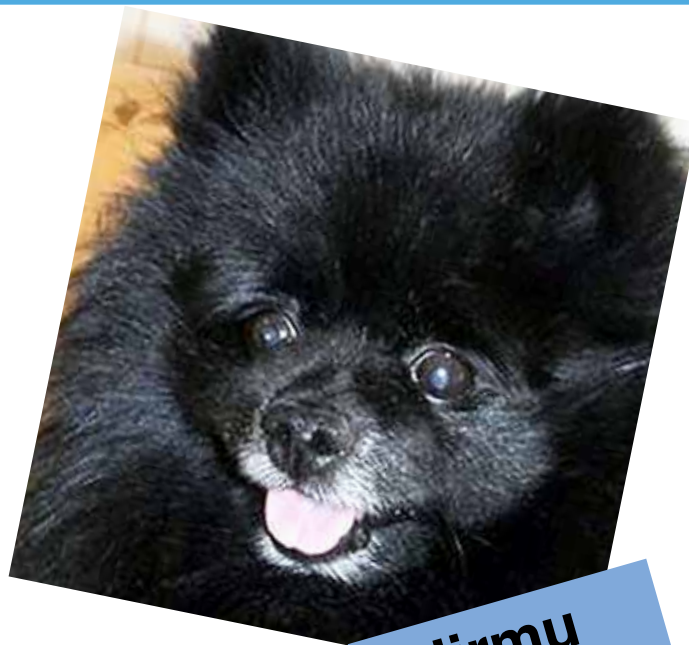
Läshunden kommer igen till bibban!

Läshundar jobbar på Brändö bibliotek under hösten. Man kan träffa läshunden på tisdagar 6.10, 20.10, 3.11, 17.11 och 1.12 kl. 17.30–19. Högläsning är viktigt för barns läsutveckling. För barn som behöver uppmuntran i sin läsning kan en hund vara en bra lösning. Hunden har en lugnande effekt på barnet samtidigt som den lyssnar troget utan att störa eller avbryta.

Under hösten jobbar kleinspitzen Hirmu, den finska lapphunden Zafira och podengo portugués Ringo.

Mistä on kyse?

- ▶ Lukukoiria käytetään auttamaan muun muassa kouluikäisiä lapsia lukemaan
- ▶ Lukukoiratoiminta perustuu Suomessa edelleen vapaaehtoisuuteen
- ▶ Lukukoirailmiö on levinnyt Yhdysvalloista Eurooppaan



Hirmu

JUHLISTA SYKSYÄ SIPULILLA JA SILAKOILLA

RUOKA Lokakuu on silakkamarkkinoiden aikaa. Silakkaa kannattaa kuitenkin testata myös kotikeittiössä.



Silakkaa sipulikastikkeessa

500 g nahattomia
silakkafileitä

Silakkafileiden marinointiliemi:

1 dl väkiviinaetikkaa
2 dl sokeria
3 dl vettä
1 ti hienoa merisuolaa
2 laakerinlehteä

Sipulikastike:

1 valkosipulin kynsi
1 kpl punasipulia
0,5 dl ruohosipulia
400 g ranskankermaa
1 kpl sitruunan raastettu kuori ja
sitruunan mehu
2 kpl Granny Smith-omenaa
kuutiotuna

0,5 tl sokeria
1 tl Dijon-sinappia
hienoa merisuolaa ja mustapippuria
myllystä

Silakkafileiden marinointiliemi: Kiehauta etikkaliemen ainekset, jäähdytä liemi kylmäksi ja kaada nahattomien silakkafileiden päälle.

Anna silakoiden maustua jääkaapissa noin vuorokauden ajan.

Voit myös käyttää kaupasta saatavia valmiiksi marinoituja silakkafileitä.

Sipulikastike: Hienonna valkosipuli, punasipuli ja ruohosipuli.

Kuutioi omena ja mausta omenakuuti-
ot sitruunamehulla.

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
Mausta suolalla ja pippurilla.

Valuta ja kuivaa marinoidut silakkafi-

leet. Laita marinoidut silakkafileet kas-
tikkeen joukkoon maustumaan. Anna
tekeytyä jääkaapissa vähintään

6 tuntia tai seuraavaan päivään.
Tarjoile silakka mallaslimpun tai ruis-
leivän kera. Lisukkeiksi silakkaleiville
sopivat esimerkiksi tilli, friteerattu si-
puli ja siianmäti.

Silakat sardiinien tapaan
n. 500 g pieniä silakkafileitä

1–1,5 tl suolaa
1,5tl kirveliä
0,5 tl mustapippurirouhetta
1 sipuli
4–6 valkosipulinkynttä
3 laakerinlehteä
1 dl kuivaa valkoviiniä
1,25 dl (kylmäpuristettua)
öljyä

Lado silakat työlaudalle nahkapuo-
li alaspäin. Sekoita suola, pippuri ja
kirveli esimerkiksi juomalasissa ja jaa
mausteseos kalafileille.

Silppua sipuli pieneksi ja viipaloi val-
kosipulinkyntset. Ripottele puolet sipu-
lisilpusta uunivuolan pohjalle.

Taita silakat kalanmuotoon ja lado
ne sipulisilpulle vieriviereen selkävä
ylöspäin, vähän kyljellään.

Työnnä valkosipuliviipaleet silakoiden
väliin, samoin kuin laakerinlehdet.
Kaada kaloille ensin viini ja sitten öljy.
Paista ilman kantta 175 asteisessa uu-
nissa noin 50 minuuttia. Jäähdytä ja vie
kylmään.

Tarjoa hyvin viilennettynä, mielellään
seuraavana päivänä. Tarjoa patongin
tai paahdetun ruisleivän kanssa.

Reseptit: Pro Kala

HÄVIKKI HERKUKSI: PAPRIKA-FETALEIPÄ

puolikas punaista paprikaa
puolikas vihreää paprikaa
 6 dl vehnä jauhoa
 1 rkl leivinjauhetta
 2 munaa
 2,5 dl maitoa
 1 dl pullomargariinia
 75 g pehmeää fetajuustoa
riipaus oreganoa
 0,5 tl suolaa

Kuori ja paloittele paprikat pieniksi. Sekoita keskenään jauhot ja leivinjauhe. Lisää loput aineksista ja kumoa taikina voideltuun, 1 litran vetoiseen leipävuokaan. Paista 175 asteessa noin 50–60 minuuttia, kunnes sisus on kypsää.

Vinkki: Voit valmistaa taikinasta myös 12 muffinia. Jaa taikina muffinivuokiin ja paista 175 asteessa noin 25 minuuttia.

Resepti: Kotimaiset Kasvikset ry

SOSEPIILOPIHVIT

Elina Teerijoki

Kasvissoseet ja -sosekeitot ovat mainioita valmiita raaka-aineita erilaisiin tähderuokiin. Niitä voi tarpeen mukaan myös maustaa uudelleen, keittää kokoon liian nesteen poistamiseksi tai notkistaa vedellä. Siksi pientäkään kasvissosetilkkää ei tarvitse heittää pois – aina sille jokin käyttö löytyy: mureke- tai pihvi-taikinaan, sämpylätaikinaan, uuteen keittoon, kastikkeen mausteeksi... Juustoiset pinaatti-perunapihvit ovat ruokalajina sukua ainakin rösteille, gnoccheille ja kroketeille. Ne on tarkoitettu aterian lisukkeeksi perunoiden tapaan, mutta jos sekaan soseuttaa papuja, pihvien proteiinipitoisuus kasvaa.

Juustoiset pinaatti-perunapihvit

4 dl perunasosetta tai keitettyä tai raastettua jauhoista perunaa (osa voi olla muuta kasvisosetta)
4 pientä palaa pakastepinaattia
½ dl juustoraastetta
1 kananmuna
2 rkl vehnä jauhoja
suolaa, mustapippuria, valkosipulijauhetta, raastettua muskottipähkinää öljyä tai voita paistamiseen

Kuori tarvittaessa perunat ja muhenna haarukalla tai raasta, jos käytät raakaa perunaa. Sulata pinaatti ja lisää se, juustoraaste, vehnä jauho ja mausteet perunamassan sekaan. Sekoita tasaiseksi ja tarkista koostumus:

taikinasta pitää voida muotoilla käsin kiinteitä, muttei kuivia pihvejä.

Kuumenna rasva pinnoitetulla paistin pannulla. Muotoile taikina pihveiksi tai puikuloiksi ja paista niitä miedolla keskilämmöllä molemmin puolin, kunnes ne saavat kullannuskean paistopinnan. Tarjoa esimerkiksi suurten valkoisten papujen ja peston kanssa.



Kotimaiset kasvikset / Tommy Selin

KAURAPUUROPANNARIT NELJÄLLE

2 dl kaurajauhoja
2 1/2 dl (täysjyvä) vehnä jauhoja
2 rkl sokeria
2 tl leivinjauhetta
vajaa 1 tl suolaa
3 rkl sulatettua voita
5 dl maitoa
2 1/2 dl kylmää kaurapuuroa
1 rkl hunajaa
2 kananmunaa

Sekoita kuivat aineet keskenään.

Toisessa kulhossa vatkaa pallovispilällä sekaisin voisula, maito, kaurapuuro, hunaja ja munat.

Kääntele kostea seos kevyesti kuivien joukkoon ja sekoita sekaisin, varo vaivaamasta taikinaan sitkoa. Kuumenna lettupannu ja paista voissa taikinasta molemmin puolin kauniin kullannuskeita pannukakkuja. Tarjoile kaapista löytämiesi hillonjämien kera.

NÄIN VOIT VÄHENTÄÄ RUOKAHÄVIKKIÄ KOTONA

Ennen lähtöä kauppaan:

- Jotta et osta kaupasta turhaa ruokaa, kurkista jääkaappiin ennen kauppaan lähtöä ja tee ostoslista. Voit napata kaapin sisällöstä myös kuvan.
- Inventoi silloin tällöin myös pakastin. Kauppaan ei ehkä tarvitsekaan lähteä.

Kaupassa:

- Vältä ostoksia nälkäisenä.
- Älä sorru paljoustarjouksiin, jos tuote on helposti pilaantuva.
- Tarkista tuotteiden päiväysmerkinnät, ja mieti, ehditkö käyttää tuotteet ajoissa.
- Osta hedelmät mieluummin irtotuotteina. Valmispakkauksissa yksi homeinen hedelmä pilaa nopeasti muut.
- Alennustarratuotteiden suosiminen on ekoteko.

Ruoan säilytys:

- Sijoita nopeimmin pilaantuvat ruoat jääkaapin etuosaan, niin muistat käyttää ne ajoissa.
- Avaa uusi paketti vasta, kun edellinen on syöty loppuun.
- Säilytä ruoat oikeissa paikoissa, ne säilyvät pidempään.

Jäikö ruokaa silti yli?

- Loihdi tähteistä uusia herkkuja. Käytä mielikuvitustasi!
- Ota tähteet seuraavana päivänä evääksi töihin.
- Pakasta ylijäämäsi valmiiksi annoksiksi.

Lähteet: saasyoda.fi, marttaliitto.fi, kuluttajaliitto.fi.



RUOAN MUKANA ROSKIIN HEITETÄÄN RAHAA JA HYVINVOINTIA

- Suomessa tuhlaetaan vuosittain 400 miljoonaa kiloa syömäkelpoista ruokaa.
- Ruokahävikillä tarkoitetaan ruokaa, joka on alun perin ollut syömäkelpoista, mutta joka syystä tai toisesta päättyy roskeen tai biojätteeksi.
- Suomalaiset kotitaloudet heittävät ruokaa

roskeen vuosittain 120–160 miljoonaa kiloa eli 20–30 kiloa henkeä kohti.

- Talouksien osuus ruokahävikissä on 37 prosenttia, teollisuuden 27 prosenttia, ravintoloiden 20 prosenttia ja kauppojen 18 prosenttia.

- Kaikesta maailmassa vuosittain tuotetusta ruuasta kolmasosa päättyy roskeen. Määrä riittäisi ruokkimaan 3 miljardia ihmistä.

Taakka ympäristölle ja kukkarolle:

- Ruoan tuottaminen, kuljettaminen ja valmistaminen aiheuttavat huomattavasti päästöjä, eli kyse on myös merkittävästä ympäristöongelmasta.
- Roskiin heitetty ruoka rokottaa suomalaisten kukkaroita 500 miljoonalla eurolla vuosittain.

SYÖTÄVÄT HAAVEITA PUUSTA



HÄVIKKI HERKUKSI: KANARISOTTO



KUVA: Leipätiedotus

Testa också på vegetarisk kornotto!

Här är ett bra alternativ till risotto - kornotto! Pröva på detta grundrecept.

Grönsakskornotto (4 pers.)

1,5 dl kornris
3 dl vatten
1 tl rypsolja
1 liten hackad lök
½ dl purjo i tunna skivor
1–2 vitlöksklyftor
6 dl vatten
½ kasvisliemikuutio
3 tärnade morötter
2 tl curry
1 tärnad grön paprika
200 g fryst majs
Färsk hackad basilika

Hetta rypsoljan i en kastrull. Stek löken tills den blir gyllenbrun och lägg till curryn.. Mät upp vattnet i en kastrull, lägg till grönsakbuljongen och koka upp.

Lägg till morötterna och kornriset. Koka ca 20 min. under lock.

Lägg till paprikan och den frysta majs och låt stå ytterligare 10 minuter, tills kornriset är värdigt och vätskan jag sugts upp. Tillsätt ännu basilikan ovanpå kornotton.

Resepti: Leipätiedotus

Elina Teerijoki

Grilli- tai uunibroilerista jää tähteeksi karun näköinen ranka.

Nykyihminen suhtautuu luihin ruoka-aineena epäillen, mutta niissä on paljon makua jäljellä.

Kun luut ja nahat keittää liemeksi, niistä irtaavat ylikypsinä myös vihoviimeiset lihanriekaleet, jotka voi hyödyntää liemen kanssa risottoon.

Liemeen tarvitaan muutama makua antava vihannes, esim. sipuli, porkkana ja pala selleriä, sekä maun mukaan mausteita kuten musta- tai maustepippuria.

Lisää ranka, vihannekset ja mausteet kattilaan ja laske päälle vettä niin, että ainekset peittyvät.

Keitä lientä miedolla lämmöllä tunnin-parin ajan. Siivilöi ja poimi halutessasi talteen lihapalat.

Liemen voi keittää kokoon ja pakastaa tai käyttää saman tien.

Vapusta jääneet viinitilkat aateloivat tähderisoton, mutta viini ei ole pakollinen aines.

Kanarisotto

(neljälle)

8 dl itse tehtyä kanalientä

lihoineen

2 dl valko-, rosee- tai

kuohuviiniä

1 tl suolaa

0,5 dl oliiviöljyä

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

4 dl risotto- tai puuroriisiä

persiljaa

parmesanjuustoa

Yhdistä kanaliemi ja viini kattilassa, mausta suolalla ja kuumenna seos.

Silppua sipulit.

Kuumenna öljy toisen kattilan pohjalla ja lisää sipulit ja riisi sekä mahdolliset lihapalat. Kuullota voimakkaalla lämmöllä parin minuutin ajan.

Laske lämpö matalalle keskitasolle ja lisää pari desilitraa nestettä.

Kun neste on imeytynyt riisiin, lisää nestettä. Jatka, kunnes kaikki neste on käytetty ja riisi on pehmentynyt.

Lisää valmiiseen risottoon silputtua, tuoretta persiljaa ja parmesanraastetta.

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!

SEKALAISTA

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

Den finlandssvenska Kontakten

Nainen etsii sinua

Finns det ingen man över åt mig? <vinna, 50+, hoppas hitta mannen sitt liv. Är du ärlig, snäll, glad och rökr, så tveka inte. Endast seriösa svar. 36-omr. (1158244) T

Söker en man kring 70 år. Det skulle vara trevligt att ha någon att prata och fundera med. Kanske just med dig. Jag är glad och ordentlig. Intr. bl.a. natur och gym. Helst inom 06-omr. (1158221) T

keski-ikäinen, nuorekas yh-nainen hakee ehellistä yh-miestä tositark. (1158058)

Koko maan kohtaamispaikka teksti-tv:ssä

MTV3 & Sub s.830
Nelonen, Jim TV & Nelonen Sport s.550

Du man, 50-65 år, betyder trohet, illit, trygghet, sorg, glädje, inre mograd, ärlighet, en egen kvinna, något för dig? På riktigt? Möts våra livsresor nu? Jag tror så. (1157587) T

Snäll, trevlig och varmhjärtad kvinna, med sunda vanor, söker en varm nalle till hösten, helst -50 år. Intr. allt möjligt. Norra-06. (1157272) T

Fäällä on 30v nuorinainen. Etsin rehellistä, turvallista, rakastavaa miesseuraa tositark. vanhemmasta miehestä, 1. 60-70v. (1155460)

Omtänksam och envis, ung kvinna, 50+, som också söker en ärlig, god vän 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 tanssit usein, mökkeilet, matkustelet ja kumppani hakusesa. (1151079)

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

Ilmoita Annonsera
mega.mainostaja.com

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

Tääl -40/XXL nainen, mukava ja kokenut, enää 1 lapsi alaikänen. Etsin reilua, mukavaa ja luotettavaa miestä. Vastaa ja kokeilemaan aidosti. Ei häiriköt, ei seikkailijat. (1146018)

Söt, snäll, omtänksam, 47-årig tjej söker en snugg singelkille som också söker kärleken. Drömkillen, finns du? (1145591) 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 tvillingstjärna. (1144822) T

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

Kvinnä, 40+, humoristisk och lekfull söker jännärig 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

Mies etsii sinua

Olen mies, eronnut ja käyn töissä joka päivä. (1157448)

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

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

Mies, 34v, uskovainen, etsii uskovaista 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 Vaasasta/06-alueelta. Sinua etsii vapaa, 50v mies. (1147105)

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)

Olen mies, 63/173/75 ja etsin naista tositark. En tupakoi, en kapakoi, omilla tulen toimeen, auto on. (1141254)

Oliko ihan tavis naista, 40-60v, vaikka ihan seurusteluun? Mies parhaassa iässä kyselee. Olethan E-Pohjanmaalla. (1158329)

Finner jag min hjärtevä'n här? Du kvinna, 50+, som också söker en ärlig, god vän i livet. Tag kontakt med en omtänksam, glad man. Nu siktar vi båda på framtiden tillsammans. 06-omr. (1158154) T

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, 42v mies Pohjanmaalta, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaa naista tositark. (1157971)

Tääl ois nuorekas, tummahiuksinen ja ok-näk., vapaa, raitis, 58/184/88 eräjannu. Kiva, muodokas ja povekas nainen, btxtailehan. (1157846)

Man, 37 år, för tre månader sen blev jag singel. Suget efter ett nytt förhållande börjar komma nu. Söker en kvinna i passlig ålder i 06-omr. Hur du ser ut spelar ingen roll, mer personligheten. (1157818) T

Man, 45+, söker en kvinna, 35-55 år, i 06-omr., att umgås med, kanske mera. Är du slank och trevlig, skriv nån rad, så får vi se vart det leder. (1157727) T

Bonde söker tjej. Charmig, sympatisk, 48-årig kille söker söt, snäll och trevlig tjej, med huumor. (1157652) T

Olen siisti, 44v yrittäjämies ja etsin matkaseuraa 18+ naisesta. (1157650)

Man, 50 år, söker 30-35-årig kvinna från 06-omr. (1157618) T

Singelman söker kvinna, född på 50-talet. Jag finns i 06-omr. (1157608) T

Emmekö +50v naiset näin nuorempina miehinä kiinnosta teitä sinä mielessä j joutuukohan tällainen Klan 37v sinkkumies vain haaveilemaan teistä? (1157434)

Nainen, rohkea, kiva, vapaa, huumorintaj., Kla-Sjk-väiltä. Samantyylinen, 59/188/85 mies etsii sinua. (1156969)

Sinä mukava maalaisnainen, 60-85v. Kiinnostaako raamikas navettamies, yli 40v? E-P/Pirkanmaa. (1156531)

Kille, 24 år ung, söker en trevlig tjej, 21-26 år, från 06-omr. (1156365) T

Ok mies etsii. Nainen lapsineen, vastaa raitille miehelle. Pohjanmaa. (1155903)

Jag är en 39-årig man som vill träffa dig snälla kvinna, 33-40 år. Gillar att cykla, lite dans, är nykter och rökrfri. Jag finns i 06-omr. Kanske vi två? (1155700) T

Olisitko tääl? Sinä ihana, hellä ja kiltti nainen. Sun kainaloa kaipaen. T. Hallanlemies, 55v, 06-alueelta. (1155622)

Sinkkuja läheltä

Nainen

Mies

35 - 55

HAE

mega.seuraajokaiselle.fi

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

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

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

Snäll, omtänksam singelkille, 40+, söker kärleken. Start 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 tosisaan, jos sellainen vielä on olemassa. (1152868)

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

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

Hitta den rätta



Den finlandssvenska Kontakten

megamedia.kontakten.fi

PROVA NU GRATIS!

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

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

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)

Nuorempi mies etsii vanhemman, pehmeäpyöreän naisen seuraa, joka kaipaa hellyyttä, läheisyyttä ja suudelmia. Tunnistathan läheisyyden kaipuun. (1150488)

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 sjon 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

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, naturen, resa och du. (1149301) T

Etsin seuraa naisesta, ikä 70-80v. (149194)

Edsitty on, vaan epä. Sinä fiks nainen, edellyttät mieheltä enemmän kuin tavallinen juttu. Terve, raitis, naista arvostava, ok seniori etsii sinua. Ei piaksi, vaan ystäväksi. (1148565)

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

Täs vapaa, rehellinen, 55v, E-Pohjanmaan mies kaipaa viereelleen naista, huumorintaj., johon voi luottaa pimeimpinäkin aikoina, elämän myrskytylissä. (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 villaliv och att vara ute i naturen. Hör av dig så berättar jag mera om mig. (1145578) T

Olen 42v, pitkä, huumorintaj., nuorekas mies 06-alueelta. Sinä mukava nainen, jos et tykkää olla yksin, niin ota 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

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

Haen seuraa samanhenk., -60v naisesta kalalle/metsälle, mahd. pidemmäksi 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 otava, en polta, ihan tavallinen, kunnallinen. Sinä nainen, samoja ikä, savuton, pehmeä. Miel. 06-alue + ymp. (1142915)

Sinä 40-55v, pirteä, reipas, aktiivinen nainen. Vastaa luotettavalle, asialliselle, ok, 40+ miehelle. Luodaan aikuisen kumppanuus. (1142207)

Tääl 06-alueelta 55v mies etsii sinua, maallia viihtyvästä naista, elämänkumppaniksi keväisin päivien piristykseksi. Olen raitis ja hyvän huumorin omaava mies. (1141550)

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 onksa. Förhoppningsvis finner vi varandra och evig kärlek. (1140652) T

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

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

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

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

Olen 46v mies ja etsin luotettavaa, hoikkaa, 35-40v miestä 06-alueelta. (1157433)

Olen 47v mies ja etsin luotettavaa seuraa miehestä Kurikka-Kauhajoki-alueelta. (1154833)

Man söker man i 06-omr. Söker en yngre killkompis. (1158240) T

Kokematon ukkomies, 50v, tosi nuorekas, ok kaikin puolin, haaveilee mies-tenväisistä jossain muodos. 06-alue, ihmetellään. (1158136)

Pälitig, 46-årig man i 06-omr. söker 18-40-årig kille. (1157986) T

Olen 57v ukkomies. Etsin kaveria, jota vois tavata silloin tällöin. Ei väliä minkä ikäinen olet, kun olet tavata. (1155854)

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)

Parit etsivät

Olemme +60v pari Pohjanmaalta, etsimme hämääriin syysiltoihin mukavaa paria Tre-Kla-väiltä. Parinvaihto ei ole meidän juttu, mutta toisen parin touhuja olis kiva katella ja ehkä vähän hyvällä. (1158254)

Tässä mies tai pari, raittiita, etsii toista paria. Olemme normaalikok., ikä +60v, etsimme seuraa. (1157816)

Olemme 62/64v, M/XXL-kok., nuorekas pari. Mökillä otamme aurinkoa aina nakuna ja Yyterin nakurannalla-kin käymme. Etsimme mukavaa paria seuraksi. (1154226)

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 (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 mitä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinoiminen on rangaistava teko (rikoslaki 9S), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeaminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispuhelu), 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 EVÄT toimi GoMobile-liittymästä. 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

SORRUTKO SINÄKIN RUOKAKAUPASSA TÄHÄN?

RUOKA Kotitalouksien osuus ruokahävikistä on selkeästi suurin.
Eniten roskiin päätyy vitamiinipommeja.



Crista Lassfolk-Feodoroff

Maailmassa roskeen päätyvästä ruoasta noin neljännes riittäisi poistamaan nälänhädän. Ranskassa syömäkelpoisen ruoan poisheittäminen jatkossa rikos.

Suomalaisittain otsikot ovat maltillisempia, mutta ruokahävikin lukemat ovat täälläkin hälyttävät.

Pääsyllinen katsoo meitä peilistä, sillä kotitalouksien osuus ruoantuhlailussa on selkeästi suurin: 35 prosenttia.

Kuluttajaliiton elintarvikeasiantuntija **Annikka Marniemi** herättelee työkseen suomalaisia muuttamaan tottumuksiaan.

- Tavoitteemme on saada ihmiset huomaamaan omat kipupisteensä ja kysymään, missä minä itse menen hävikin suhteen?

Kaupasta ostellaan vähän sitä sun tätä miettimättä todellista tarvetta tarkemmin."

Hän nostaa yleisimmäksi ongelmaksi suunnitelmallisuuden puutteen. Kaupasta ostellaan vähän sitä sun tätä miettimättä todellista tarvetta tarkemmin.

- Kannattaa tehdä etukäteen vähintään parin päivän ruokalista ja ostaa sen mukaan, Marniemi vinkkaa.
- Keinot hävikin vähentämiseen ovat helppoja, mutta omien tapojen muuttaminen vaatii työtä.

Kotikeittiöissä roskeen menee eniten hedelmiä ja kasviksia. Juuri ne vitamiinipommit, jotka terveellisemmän elämän toivossa nostetaan ostokoriin, mutta unohdetaan pilaantumaan. Asiantuntija tarjoaa ratkaisuksi smoothieita tai vaikkapa sosekeittoja.

- Nahistuneetkin vihannekset kelpaavat niihin. Mielikuvitus on hyvä apuväline hävikin vähentämisessä.

Tutkimusten mukaan eniten ruokahävikkiä henkeä kohti syntyy sinkkotalouksissa, erityisesti yksin asuvilla naisilla." Ruokahävikin määrä vaihtelee kotitalouksissa paljon. Joku heittää ruokaa roskeen jopa 160 kiloa vuodessa, kun toiselta ruokaa ei päädy roskeen juuri lainkaan.

Tutkimusten mukaan eniten ruokahävikkiä henkeä kohti syntyy sinkkotalouksissa, erityisesti yksin asuvilla naisilla. He heittävät noin kolmanneksen enemmän ruokaa pois kuin yksin asuvat miehet.

Miesten ja naisten välillä on eroa myös ruokaostoksilla. Ruokahävikkiä syntyy keskimäärin eniten perheissä, joissa ruokaostoksista vastaa nainen.

- Syynä voi olla naisten suurempi halu ostaa terveellisempää ruokaa, kuten vihanneksia, joita ei sitten kuitenkaan ehditä valmistaa, Marniemi arvioi.

Mutta mistä syntyy Marniemen perheen ruokahävikki?

- Lapsiperheenä meillä jää usein ruokaa yli, ja sitten on niitä jämäkippoja jääkaappi täynnä, Marniemi kertoo.
- Olen ratkaissut sen niin, että meillä on nykyään jämäpäivä, jolloin koko perhe syö tähteitä. On ihan ok, jos kaikki syövät eri ruokaa.

Juureslaatikko sopii paitsi arkiruuaksi, myös joulupöytään ja riistaruoan lisäkkeeksi.

kuvaaja: Kotimaiset Kasvikset ry / Teppo Johansson

VIIKON ARKIRUOKA: HELPPO JUURESLAATIKKO

6–7 pienehköä punajuurta
(noin 600 g)
vettä keittämiseen
1 dl ohrasuurimoita
vettä keittämiseen, suolaa
2 rkl rypsiöljyä tai
pullomargariinia
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 palsternakka
2 porkkanaa
200 g siitakesieniä
1 rkl hunajaa
1 rkl punaviinietikkaa
suolaa
mustapippuria
tuoretta timjama
150 g sinihomejuustoa
1,5 dl omenamehua
2 dl ruokakermaa

Keitä punajuuret kuorineen kypsiksi. Kypsyminen vie 30–40 minuuttia.

Keitä ohrasuurimot pakkauksen ohjeen mukaan.

Kuori ja hienonna sipulit. Kuori palsternakka ja porkkanat ja leikkaa pieniksi kuutioiksi.

Paloittele siitakesienet.

Kuori punajuuret ja raasta karkeahkoksi raasteeksi.

Kuumenna tilavalla pannulla rasva. Lisää sipulit ja juureskuutiot ja kuumenna ainekset ruskistamatta välillä sekoitellen.

Lisää pannulle sienet, hunaja, etikka ja mausteet. Murustele joukkoon sinihomejuusto ja lisää nesteeksi omenamehua ja kermaa.

Kuumenna seos, tarkista maku ja kaada voideltuun uunivuokaan.

Paista 175-asteisessa uunissa tunnin ajan.

Tarjoa juureslaatikko lämpimän kasvisruokana esimerkiksi omenaa ja lehtiselleriä sisältävän salaatin kanssa.

Juureslaatikko sopii myös joulukauden pöytiin ja riistaruoan lisäkkeeksi.

Resepti:
Kotimaiset Kasvikset ry