

# SEURA

## SYDÄMELTÄÄN SUOMALAINEN

Seura tarjoaa sivuillaan viikoittain – ja Seura.fi:ssä päivittäin – monipuolista luettavaa sekä naiselle että miehelle: laadukkaita ajankohtaisjuttuja, tutkivaa journalismia, reportaaseja, rentouttavaa viihdettä, tavallisten suomalaisten selviytymistarinoita, historiaa, tiedettä ja luontoa sekä matka- ja ruokajuttuja samoissa kansissa. Seuran lukijaa kiinnostavat erityisesti terveys ja hyvinvointi, ruoanlaitto, tiede ja luonto, kirjat, kulttuuri, matkailu, mökkeily ja puutarhanhoito. Lehdestä löytyy myös aina runsas ristikko- ja tehtäväosio. Seuran lukija viihtyy lehtensä parissa peräti 81 minuuttia ja suhtautuu myönteisesti myös kaupallisiin viesteihin.

**Seura.fi:**n lukijat arvostavat verkossa erottuvaa laadukasta sisältöä: tutkivat jutut yhteiskunnasta sekä ajan-kohtaiset puheenaiheet ihmisläheisesti kerrottuina, taustoittavat ja syvälliset henkilöhaastattelut sekä monipuolinen terveysuutisointi. Seura.fi:stä löytyvät myös Kotilääkärin luotettavat terveys- ja kauneusjutut sekä Vivan jutut.

### TEKNISET TIEDOT

#### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

[yrityspalvelu@otavamedia.fi](mailto:yrityspalvelu@otavamedia.fi)  
puh. 050 346 1574

#### AINEISTOT

Varauksen yhteydessä mainostajalle / aineiston toimittajalle lähtee sähköposti sisältäen linkin aineiston toimitusta varten.

#### LIITTEIDEN TOIMITUS

Anita Ronkainen, p. 06 321 8019,  
UPC Print, Gerbyntie 18, 65230 Vaasa

#### ILMESTYMINEN

49 nroa vuodessa, 3 kaksoisnumeroa

#### LEHDEN KOKO

210 x 280

#### PAINOMENETELMÄ

Offset

#### SIDONTA

Stiftaus

#### LUKIJAMÄÄRÄ

216 000

### HINNAT

KOKO	HINTA €
2/1	11 450
1/1	6 360
1/2	4 330
1/4	3 180
TAKAKANSI	7 000

Mainosmittaritutkimus sovittaessa.  
Katso lisää [yrityksille.otavamedia.fi/mainostajan-ratkaisut/kampanjatutkimus-ja-raportointi](http://yrityksille.otavamedia.fi/mainostajan-ratkaisut/kampanjatutkimus-ja-raportointi).

### AIKATAULUT JA TEEMAT 2021

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	30.12.	8.12.	15.12.	Laihdutus. Tutkimus sovittaessa.
2	14.1.	18.12.	29.12.	Viehkeä valkosipuli. Alkoholittomat juomat. Tutkimus sovittaessa.
3	21.1.	30.12.	11.1.	Miten kuivia silmiä hoidetaan? Tutkimus sovittaessa.
4	28.1.	11.1.	18.1.	Laskiaispulla ja Runebergintorttu uusilla tavoilla. Taltuta hiljainen tulehdus: ruokavalio. Tutkimus sovittaessa.
5	4.2.	18.1.	25.1.	Nosta vastustuskykyä. Tutkimus sovittaessa.
6	11.2.	25.1.	1.2.	Monipuolinen bataatti. Poskiontelotulehdukseen apua. Tutkimus sovittaessa.
7	18.2.	1.2.	8.2.	Tutkimus sovittaessa.
8	25.2.	8.2.	15.2.	Espanjalainen menu. Hyvää sydämelle, mm. ruokavalio. Tutkimus sovittaessa.
9	4.3.	15.2.	22.2.	Kutiseva iho. Tutkimus sovittaessa.
10	11.3.	22.2.	1.3.	Makea ja mainio banaani, herkkuja ja jälkiruokia. Näin lievität stressiä: unenlaatu, rentoutuminen ja ravintolisät. Tutkimus sovittaessa.

Päivitetty tälle sivulle:

# SEURA

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
11	18.3.	1.3.	8.3.	Tutkimus sovittaessa.
12	25.3.	8.3.	15.3.	Piparjuuri. Apua nivelille. Tutkimus sovittaessa.
13-14	31.3.	12.3.	19.3.	Pääsiäismenu. <b>Puutarhaekstra.</b> Tutkimus sovittaessa.
15	15.4.	25.3.	1.4.	Näin selviät allergiakaudesta. Tutkimus sovittaessa.
16	22.4.	1.4.	12.4.	Parsajuhlat. Tutkimus sovittaessa.
17	29.4.	12.4.	19.4.	Mikä auttaa väsymykseen? Tutkimus sovittaessa.
18	6.5.	19.4.	26.4.	Kirpsakka raparperi. <b>Mökki ja pihækstra.</b> Tutkimus sovittaessa.
19	12.5.	23.4.	30.4.	Tunnista vaaralliset ihomuutokset ja suojaudu auringolta. Tutkimus sovittaessa.
20	20.5.	30.4.	7.5.	Helpot ja hienot kevään ja kesän juhlien kakut. Tutkimus sovittaessa.
21	27.5.	7.5.	17.5.	Miten kaljuuntumista voi estää? Tutkimus sovittaessa.
22	3.6.	17.5.	24.5.	Kesän parhaat kalat, silli ja silakka. Verenpaineen alennustalkoot. Tutkimus sovittaessa.
23	10.6.	24.5.	31.5.	Miten saada litteä vatsa ja turvotus pois? Tutkimus sovittaessa.
24	17.6.	31.5.	7.6.	Juhannusherkut. Tutkimus sovittaessa.
25-26	23.6.	4.6.	11.6.	Rapujuhlat grillin ympärillä. 50+ seksivaivat. Tutkimus sovittaessa.
27	8.7.	18.6.	28.6.	Jalkaterän kivut ja vaivat. Tutkimus sovittaessa.
28	15.7.	28.6.	5.7.	Marjat talteen. Vältä laskimoveritulppa. Tutkimus sovittaessa.
29	22.7.	5.7.	12.7.	Auringonpistos vai lämpöhalvaus? Suojaudu helteeltä. Tutkimus sovittaessa.
30	29.7.	12.7.	19.7.	Kesäinen kasvismenu. Miksi vatsa menee kesällä sekaisin? Tutkimus sovittaessa.
31	5.8.	19.7.	26.7.	Apua suonenvetoon. Tutkimus sovittaessa.
32	12.8.	26.7.	2.8.	Kaikenlaiset pavut. Tulehdus kampylobakteerista. Tutkimus sovittaessa.
33	19.8.	2.8.	9.8.	Kuiva suu. Tutkimus sovittaessa.
34	26.8.	9.8.	16.8.	Sadonkorjuujuhlat. Onko huimaus vaarallista? Tutkimus sovittaessa.
35	2.9.	16.8.	23.8.	Kipu kuriin. Tutkimus sovittaessa.
36	9.9.	23.8.	30.8.	Maistuva karitsanliha. Miksi suutulehdus on vaarallinen ja kaikki hampaiden hoitoon liittyvä. Tutkimus sovittaessa.
37	16.9.	30.8.	6.9.	Lyhennä flunssan kesto. Tutkimus sovittaessa.
38	23.9.	6.9.	13.9.	Herkkuja Italiasta. Virtsankarkailu. Tutkimus sovittaessa.
39	30.9.	13.9.	20.9.	Lisää virtaa arkeen. Mistä energiaa: ravitsemus, liikunta, uni ja rentoutuminen. Tutkimus sovittaessa.
40	7.10.	20.9.	27.9.	Arkinen ja turvallinen peruna. Rytmihäiriö. Tutkimus sovittaessa.
41	14.10.	27.9.	4.10.	Vanhusten ravitsemus. Tutkimus sovittaessa.
42	21.10.	4.10.	11.10.	Halloween-menu. Tutkimus sovittaessa.
43	28.10.	11.10.	18.10.	Unettomuus. Tutkimus sovittaessa.
44	4.11.	18.10.	25.10.	Erilaiset kaalit. Eron murehtimisesta. Tutkimus sovittaessa.
45	11.11.	25.10.	1.11.	Työnäkö. Tutkimus sovittaessa.
46	18.11.	1.11.	8.11.	Kynttilänvalossa-menu. Tutkimus sovittaessa.
47	25.11.	8.11.	15.11.	Apua vaihdevuosisivaihoihin. Tutkimus sovittaessa.
48	2.12.	15.11.	22.11.	Joulun ihanimmat leivonnaiset. Pirstystä kaamosoireiluun. Tutkimus sovittaessa.
49	9.12.	19.11.	26.11.	Niskat jumissa, mistä apu? Tutkimus sovittaessa.
50	16.12.	26.11.	3.12.	Uutta reumasta. Joulun uudet kasvisherkut. Tutkimus sovittaessa.
51-52	22.12.	2.12.	10.12.	Uuden vuoden 5 ruokalajin illallinen. Tuoksuallergia. Tutkimus sovittaessa.

Päivitetty tälle sivulle:

9.8.2021 numeroiden 41 ja 50 teemat