

mega

VIKKO 19 VECKA

2017

KAHVAKUULA- HARRASTUS

s8-9

Kuva: Ville Keto

AINA ILMAINEN VIANETSINTÄ

TARJOAMME TÄYDEN HUOLLON
TIETOKONEISIIN, PUHELIMIIN
JA TABLETTEIHIN

KANNETTAVA

HP 255 G5

15,6" Full HD näyttö | Intel Celeron
N3060 | 8 Gt muisti | 128 Gt SSD-levy
Windows 10 | W4N55EA#UW

499,00



SSD

Kingston 120GB SSDNow A400

Lukunopeus 500 Mt/s
Kirjoitusnopeus 320 Mt/s
SA400S37/120G

56,90



NÄYTTÖ

SAMSUNG 31,5" -näyttö

S32F351H | 31,5" | Full HD
2 x HDMI | 5ms | 60 Hz

239,00

Multitronic

Multitronic Vaasa
Korsholmanpuistikko 38, 65100
Ma-Pe 10-18 | Sat 10-14
multitronic.fi

"SAANKO OIKEASTI PITÄÄ TÄMÄN?"

s4-5



**HAMMAS-
PROTEESIT**

**20 v.
alalla**

**Erikoishammas-
teknikolta**

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

Söitä ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

**ALUEEN
HAMMAS**

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

HUIPPUTARJOUS

KAUSIKORTIT

ALK. 195€

VARAA OMASI: VAASANSPORT.FI

Trendikästä lähi-idän ruoka

s6-7



TECHTALK: Sähköpotkulaudalla lisätehoa liikkumiseen

500 m (barn/lapset 2012-)
1 km (barn/lapset 2006-2011)
2 km (barn/lapset 2002-2005)
4 km (barn/lapset 2000-2001)
+ tävlingsklass D/H, motions-
klass och vagnklass
+ kilpaluokka N/M,
kuntoluokka ja vaunuluokka

ilmoittautuminen paikalla /anmälan
på plats. Ennakko ilmoittautuminen
viim. 10.5.(kilpaluokka) / förhands-
anmälan senast 10.5. (tävlings-
klass) /info:
simone@bockscornerbrewery.com

Yhteistyössä /
I samarbete med:
Jannica Granbacka
& VIS

Bock's Run

Metviken runt
Onkilahden ympäri

13.5

Starts kl 15.00

v. 20 **Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa**

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Kycklinglår, mangoraja
och jasmiris G, L
Kanaoivet, mangoraja
ja jasmiriirisi G, L
Räksallad G, L
Katkarapusalaatti G, L

Tisdag/tiistai:

Pannbiff, chilimajonnäs och
klyftpotatis L
Pannupihvi, chilimajoneesi ja
lohkoperunat L
Ugnspotatis, rökt laxfyllning G, L
Uniperuna, savulohitäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:

Skaldjursfylla sikrullader G, L
Äyriäistäytetyt siikakääryleet G, L
Grekisk kycklingsallad G
Kreikkalainen kanasalaatti G

Torsdag/torstai:

Burgundisk köttgräta, rostad potatis G, L
Burgundypata, paahdetut perunat G, L
Ugnspotatis, tonfiskfyllning G, L
Uniperuna, tonnikalatäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Rökt laxwrap L
Savulohiwrap L

Sunday special:

Ruokalista ilmoitetaan perjantaisin meidän
kotisivuillamme
Menyn meddelas på fredag på vår hemsida

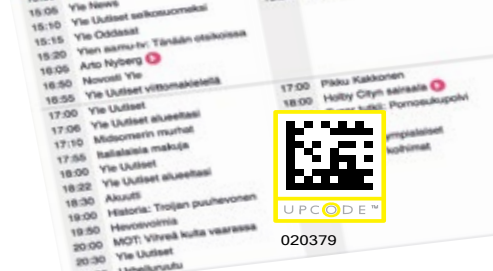
Vuxna/Äldreiset 16.50 €
Barn/lapset 7 €

Lounas 10 €

**1liten öl+lunch
Pieni olut+lounas 12,50 €**

DON'T SEARCH FIND! THE MOBILE CODES OF THE WEEK. A CELLPHONE EQUIPPED WITH A CAMERA AND AN INTERNET-CONNECTION IS REQUIRED.

**TV PROGRAM -
TV OHJELMAT**



2x3 sudoku



**FUNNY KIDS
FAILS**



ANNA PALAUTETTA: MEGA@UPC.FI

Sähköpotkulaudat tulivat näkyvästi katukuvaan viime keväänä. Tieliikennelain uudistus teki viime vuoden alussa keveistä sähköajoneuvoista laillisia kulkuvälineitä. Ne ovat olleet tervetullut uudistus liikkumiseen, koska eteneminen on päästötöntä ja taklaa ilmansaasteita. Lautoja koskevat polkupyöräilijän liikennesäännöt, ja niillä liikutaan pääsääntöisesti pyöriteillä.

Moni pitää sähköpotkulautaa kätevämpänä kuin sähköpolkupyörää. Työmatkailu sujuu seisoen eikä matkalla tule hiki, kun moottori hoitaa liikkumisen. Sähköpotkulaudat ovat kaupunkiliikenteen lisäksi yleistymässä vahvasti myös vapaa-ajan käytössä. Sienestäjät, marjastajat ja muut eränkävijät hyödyntävät niitä pitkillä matkataipaleilla. Yhdellä latauksella sähköpotkulauta liikkuu 20–40 kilometriä.

Sähköpotkulauta on tukeva ja tuntuma käyttöön syntyy nopeasti. Meno on vauhdikasta, mutta vakaata. Mallista riippuen nopeus on enintään 25 kilometriä tunnissa, ja ehdotonta suojakypärän käyttöä suositellaan. Lautaa voi myös käyttää kuin se olisi moottoriton eli jalkavoimilla. Tehokas kulkuväline sopii ikäihmisillekin, joilla hyvinvoinnin on todettu kasvavan, kun liikkuminen helpottuu ja sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy.

Lähde: escoot, moottori.fi



Potkulaudat sopivat liikkumiseen myös perheen pienimmille. Tasapaino löytyy helposti ja matala astinlauta helpottaa pysähtymistä. Sähköpotkulaudat on kätevä ja päästötön kulkuväline jokapäiväiseen liikkumiseen.

Uunituore äiti ihmetteli: "Saanko oikeasti pitää tämän?"

Pian ensimmäistä äitienpäiväänsä viettävä Suvi Poni on alun epävarmuuden jälkeen oppinut luottamaan siihen, että hän itse tuntee oman lapsensa parhaiten.

Suvi Ponin, 32, haave on ollut teini-ikästä asti tulla äidiksi. Lapsettomuudesta kärsinyt Poni joutui välillä jo luopumaan toivosta tulla raskaaksi, kunnes hän saikin esikoisensa Viiman tammikuun alussa.

– Synnytys oli rankka kokemus, josta toipuminen vei aikaa. Alussa arki oli kaaosta, josta piti vain selviytyä, Poni kertoo.

Ensimmäisiin viikkoihin kuului myös vauvan ihmetelyä: eikö kukaan tule hakemaan sitä pois, saako sen todella pitää? Vaikka Poni osasi alusta alkaen käsitellä luonteavasti Viimaa, huomasi hän hetkittäin kyseenalaistavansa omaa merkitystään. Oivallus tapahtui junamatkalla:

– Kun katselin junassa jonkun vieraan kuukauden ikäistä vauvaa, niin ajattelin, että en minä tuota osaisi hoitaa. Katsoin omaa lastani ja totesin, että kyllä tämä vaan on se minun lapseni.

Lukemaan opettelua

Poni on kasvanut vanhemmuuteen vähitellen. Alusta teki vaikean se, että vauvan tarpeita oli vaikea tulkita – Viima oli kuin "otus, jonka ohjaamoon ei saa mitään yhteyttä".

– Nyt kun Viima on 3,5 kuukautta, osaan jo lukea häntä paremmin. Olen oppinut, että kannattaa rohkeasti luottaa omaan vaistoonsa. Minä olen se Viima-asiantuntija, Poni pohtii.

Paineiden sijaan Poni on saanut ympäriltä runsaasti kannustusta. Esimerkiksi perheen vegaaniutta ei ole kyseenalaistettu neuvolassa kertaakaan, vaan on luotettu siihen, että asioista otetaan selvää.

– Alun epävarmuudessa ihmettelin, miksei ole tark-

kaa opasta siitä, miten lasta hoidetaan oikein. Mutta vauvat ovat yksilöitä, eikä ohjeita voi yleistää. Itse uskon lapsentahtisuuteen, eli siihen, että tilastojen sijaan katsotaan omaa lasta ja tulkitaan hänen tarpeitaan ja pohditaan sitä, mikä hänelle sopii missäkin vaiheessa, Poni pohtii.

Touhukasta elämää

Jo raskausaikana Poni valmistautui siihen, että hänen koko elämänsä tulisi muuttumaan. Se, että hänen koko elämänsä pyörii nykyään Viiman ympärillä, on tervetullutta ja ihanaa.

– Ennen kuin tulin äidiksi, kuvittelin, että olisin itsekkäämpi. Olin esimerkiksi ajatellut, etten menisi ikinä lastenkonsertteihin. Kuitenkin sillä sekunnilla, kun Viima syntyi, lastenkulttuuri alkoikin vaikuttaa älyttömän mielenkiintoiselta, Poni kuvailee.

Myös ympäristö on tullut vastaan. Keikoille tai baariin ei ole lähtemistä, mutta Viima on otettu Ponin lapsettomien kavereiden keskuudessa ilolla vastaan.

– En ajattele, että lapsi olisi riippakivi, jonka kanssa ei voisi viettää aktiivista elämää. Tietenkin, jos lapsi olisi sairas tai muuten herkkä, niin toimisimme sen mukaan. Viima on kuitenkin luonteeltaan reipas ja utelias. Olemme reissanneet mummolassa toisella puolella Suomea ja pyörähtäneet opiskelijajuhlissa alkuillasta, Poni kertoo.

Parhaat hetket vietetään kuitenkin aamuisin kahden.

– On niin ihanaa herätä toisen vierestä ja ajatella, että siinä se minun beibini on.

Teksti ja kuvat: Milka Räisänen

Suvi Poni haluaa olla Viimalle läsnäoleva äiti.

TRENDIKÄSTÄ LÄHI-IDÄN RUOKAA

– kokeile keväistä kasvisruokamenua



Makea ja raikas mango on myös perheen pienimpien mieleen.

Miedon mausteiset lähi-idän maut sopivat koko perheelle. Raikas tabbule-salaatti maistuu tsatsikin kera, kevyt mango-jogurttijälkiruoka sopii niin arkeen kuin juhlaan.

Viime vuosina lähi-idän ruoka on löytänyt tiensä suomalaisten sydämiin. Tabbule on libanonilainen ja arabialainen kasvisruoka, joka tarjotaan arabimaailmassa usein meze-alkupalana. Tabbule-salaattiin saat twistiä käyttämällä valmistuksessa kuitupitoista ja kotimaista täysjyväohraa bulgurin sijaan. Kyproslaisen halloumi-juuston ja kreikkalaisen tsatsikin kera tarjoiltuna salaatti on varsin ruokaisa. Aloita ruoanlaitto tsatsikin valmistuksesta. Laita valmis tsatsiki maustumaan jääkaappiin tabbullen valmistuksen ajaksi.

Tabbule-salaatti

Ainekset neljälle:

3 dl täysjyvä ohraa

1 tuore kurkku

250 g kirsikkatomaatteja

1 nippu kevätsipulia

1/2 punasipulia

1 dl tuoretta minttua

2 rkl sitruunan mehua

2 rkl oliiviöljyä

1 halloumi-juusto

- Keitä täysjyväohra pakkauksen ohjeen mukaisesti. Kuutioi kurkku ja kirsikkatomaatit kastikkeeseen kiehuessa. Hienonna punasipuli, kevätsipuli ja minttu.
- Sekoita ainekset kulhossa keskenään. Mausta salaatti suolalla, pippurilla, oliiviöljyllä ja sitruunamehulla. Jos haluat ruoasta tulisemman, lisää ripaus chilijauhetta tai silputtua tuoretta chiliä.
- Viipaloi halloumi-juusto noin sentin paksuisiksi viipaleiksi. Paista juustoviipaleita molemmilta puolilta öljytilkassa kunnes ne saavat kauniin pinnan.

Tsatsiki

Tsatsiki on perinteinen kreikkalainen lisuke ja sopii maistioksi tarjoiltavaksi tabbule-salaatin kera.

1/2 kurkkua

1–2 valkosipulinkynttä

2 dl turkkilaista jogurttia

1 rkl hienonnettua tuoretta tilliä

2 rkl ekstraneitsytoliiviöljyä

mustapippuria

- Raasta kurkku. Laita valmis raaste siivilään ja painele siitä ylimääräinen kosteus pois. Kuori ja silppua valkosipulinkyntset.
- Sekoita kurkkuraaste ja valkosipulisilppu turkkilaiseen jogurttiin. Mausta mustapippurilla ja tuoreella tillillä. Viimeistele valuttamalla tsatsikin päälle vielä oliiviöljyä.

Mango-jogurttijälkiruoka

Täyteläinen turkkilainen jogurtti sopii erinomaisesti jälkiruokiin. Makeuta maustamaton jogurtti pilkotulla mangolla ja juoksevilla hunajalla. Jälkiruoan voi tarjoilla trendikkäästi annoskulhoissa.

1 mango

500 g turkkilaista jogurttia

hunajaa

tuoreita mintun lehtiä

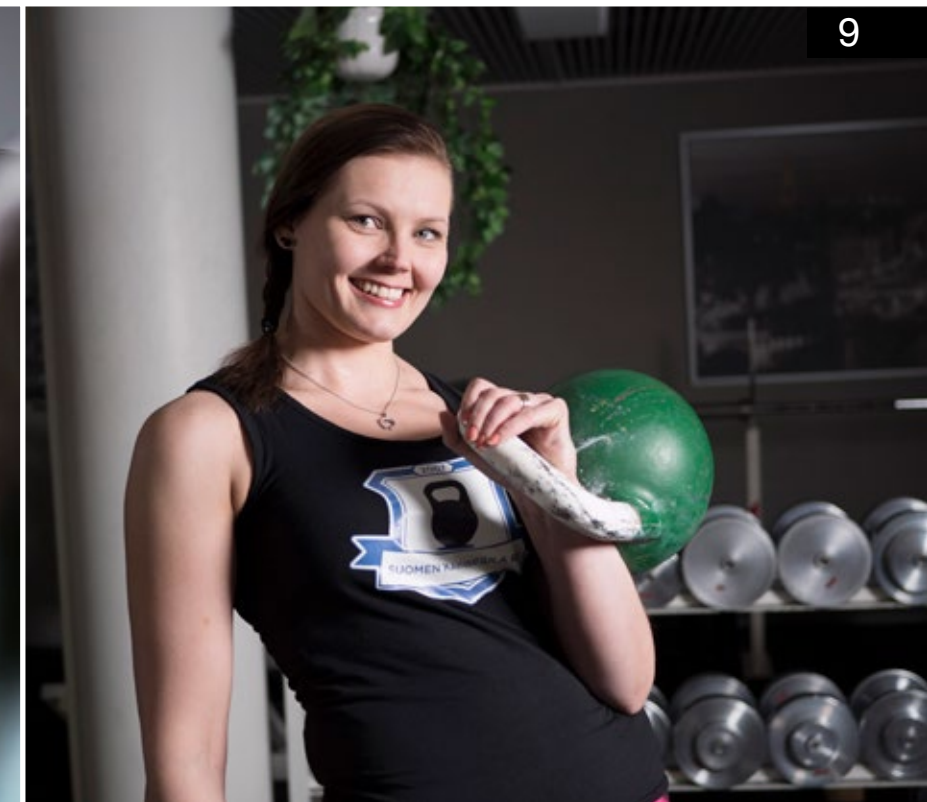
- Kuori mango. Poista mangon kivi leikkaamalla hedelmä pitkittäin molemmilta puolilta irti kivestä. Kuutioi leikkaamasi puolikkaat.
- Annostele jogurtti neljään pieneen kulhoon. Valuta jogurtin päälle juoksevaa hunajaa. Asettele kulhoihin mangokuutiot ja mintunlehdet.

Teksti ja kuvat: Onerva Martikainen



Tabbule-salaatin kauniit värit ja asettelu herättävät ruokahalun.

KAHVAKUULAHARRASTUS veikin mestaruuskilpailuihin



Niina Pelander osallistui seuran kannustamana heti syksyllä 2013 ensimmäisiin Suomen mestaruuskisoihinsa. Hän lähti kisoista hopeamitali mukanaan. Pelander kehuu seuran yhteishengen olevan hänelle todella tärkeä – heiltä saa aina vinkkejä ja kannustusta.

– Olen ollut jo pienestä asti liikkuvaista sorttia. Vuodenajasta riippuen olen harrastanut niin hiihtämistä ja luistelua kuin pyöräilyä ja uintiakin. Omistin myös ison osan elämäni hevosen, joka jäi minulle perinnöksi vauriitani, kun olin 12-vuotias, Niina Pelander kertoo.

Niina Pelander pyrkii käymään säännöllisesti hierojalla sekä kalevalaisella jäsenkorjaajalla.

– Minulla oli erilaisia kipuja, ja jalkani olivat erimittaiset. Elämänlaatu on parantunut hurjasti jäsenkorjaajan myötä. Jalkani ovat nykyään samanmittaiset, ja kivut ovat hellittäneet, hän kehuu.

Niina Pelander halusi vuonna 2013 eroon ras-
kauskiloista. Tie vei jumppien kautta harrastamaan
kahvakuulaa. Helmikuussa Pelander rikkoi kahva-
kuulussa kaksi Suomen ennätystä ja pokkasi kolme
mitalia. Tulevana toukokuuna hän lähtee edusta-
maan Suomea Euroopan mestaruuskilpailuihin.

Niina Pelander harrastaa kahvakuulaa paikallisessa
Kuulatuuli-seurassa. Kuulatuuli on osa koko maan
kattavaa Suomen kahvakuula ry:tä. Pelander käy
kaksi kertaa viikossa seuran järjestämissä tekniik-
katreeneissa. Muutoin viikon treeniohjelma vaihte-
lee.

– Käyn kuntosalilla kasvattamassa maksimaalista
voimaa. Tämän lisäksi kehitän kestävyyttä pidem-
millä juoksulenkeillä, ja hapenotto kykyäni inter-
vallitreeneillä. Palauttavina harjoituksina raskaiden
treenien välissä on kävelyä ja kevyttä juoksua sekä
pyöräilyä. Harjoituksia kertyy yleensä viisi tai kuusi
viikossa.

– Ruokavaliossa minulla on perusrunko, jota nou-
datan. Punnitsen annokseni ja pidän huolta, ettei-
vät ateriat välit pääse venymään liian pitkiksi. Syön
monipuolista ruokaa, ja pidän joskus myös herkut-
telupäiviä.

Pelanderin seurakaveri on personal trainer. Hän

suunnittelee Pelanderin harjoitukset ja on koosta-
nut myös ruokavaliorungon.

Kaksi Suomen ennätystä rikki

Pelander osallistui helmikuussa Haapajärvellä jär-
jestettyihin kahvakuulaurheilun Suomen mesta-
ruuskilpailuihin. Vain viikko ennen kisoja, hän
sairastui flunssaan. Alkuviikosta Pelander sai kuulla
lääkäriltä, että kyseessä on poskiontelontulehdus.

– Lähdin kisoihin antibioottikuurin voimilla. On-
neksi ne tehosivat, ja loppuviikosta olo alkoi paran-
tua. Minulla oli lauantain kisoissa kova päänsärky,
mutta päätin, etten anna sen häiritä. Kuulostelin
kuitenkin koko ajan omaa kehoani ja sydäntäni.
Mietin totta kai jälkikäteen, minkälaisiin tuloksiin
olisoin yltänyt täysikuntoisena, hän pohtii.

Pelander lähti kisaamaan kolmeen mestaruussar-
jaan haaveillen mitalista jokaisessa, ja yhdestä kirk-
kaimmasta. Haave toteutui – Pelander lähti kisoista
kulta-, hopea- ja pronssimitalien kanssa. Lisäksi hän
rikkoi kaksi Suomen ennätystä alle 75 kilogramman
painoluokassa.

On yleinen käytäntö, että voittaja kustakin paino-
luokasta lähtee edustamaan Suomea kansainvälisiin
kilpailuihin – seuraavat kisat ovat toukokuussa Lat-

vian Daugavpilissä järjestettävät Euroopan mesta-
ruuskilpailut.

– Sain juuri tiedon, että minut on valittu kisoihin
mukaan. Lähdän ehdottomasti, Pelander sanoo.

Tytär mukana treeneissä

Pelanderin mielestä tavoitehakuista urheilua ei ole
vaikea yhdistää työhön.

– Käyn päivätoisissa, joten pääsen treeneihin aina
työpäivän jälkeen. Aviomiehestäni on todella suu-
ri apu, sillä hän pystyy vahtimaan tyttäremme tä-
män ajan. Joskus minusta tuntuu, että haluaisin
olla enemmän kotona. Onneksi voin ottaa tyttäreni
myös mukaan seuran treeneihin. Hän on jo neljä-
vuotias, ja lähtee mielellään mukaan leikkimään
muiden lasten kanssa.

Pelander suosittelee ensimmäisiin kisoihin lähti-
jölle mielikuvaharjoittelua jännityksen helpotta-
miseen.

– Ennen kisoja kannatta käydä kilpailutilanne läpi
omassa mielessä. Tämä on oikeastaan hyvä vinkki
ihan missä tahansa lajissa, ja elämässä yleensä, Pe-
lander summaa.

Teksti: Inka Sopanen

Kuvat: Ville Keto

Morsdag / Äitienpäivä

14.5 2017 @ Bock's

Highland naudampaisti
Suppilovahverokastike

Tai

Kanafile
Hunajapippurikastike

Paahdetut perunat
Salaattipöytä
Tuoretta leipää

Jälkiruoka:
Mustikkapiiras vaniljakastikkeella

21,50€

Highland nöstek
Trattkantarellsås

Eller

Kycklingfile
Honungs-pepparsås

Rostad potatis
Salladsbord
Färskt bröd

Dessert:
Blåbärspaj med vaniljsås

21,50€

Bock's

Pöytävaraukset
Bordsreserveringar:

Simone Envall
Restaurant Sales & Bookings
Mobile: +358 50 3777000
E-mail: simone@bockscornerbrewery.com

THIS WEEK IN SCIENCE

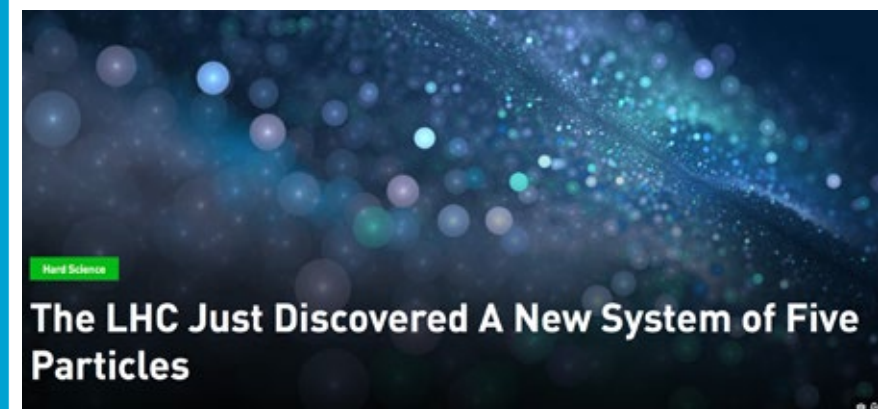


Researchers Just Unveiled a New Li-Fi System That's 100 Times Faster Than Wi-Fi

IN BRIEF

- This new Li-Fi system uses harmless infrared rays to generate a more secure and stable wireless connection with speeds of up to 42.8 Gbit/s over a distance of 2.5 meters.

- The system would be a dramatic improvement over traditional Wi-Fi, which typically maxes out at 300 Mbit/s, but it's still about 5 years away from being consumer-ready.



The LHC Just Discovered A New System of Five Particles

IN BRIEF

- Today, CERN announced an exceptional new discovery that was made by the LHCb, which unveiled five new states all at once.
- The team notes that this revelation improves our understanding of quantum theory in general and, most notably, gives us new clues about the earliest moments of our universe.



New Study Confirms That the Future of Data Storage Is in DNA

IN BRIEF

- Utilizing DNA for storage will fulfill our ever-growing data needs – just four grams of DNA can contain a year's worth of information produced by all of humanity combined.
- DNA is one of the most robust storage systems available, and the technology could be available to consumers in a little more than ten years.

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.



Christian Nylund, Vasa



Päivi Lammela, Teuva. Västärkki



Elisabeth Holm, Maxmo



Arja Utunen, Pietarsaari. Nokikana ja naurulokit Krokholmanjärvellä



Tanja Kauranen, Kurikka



Elisabeth Holm, Maxmo. Blåsippor



Pia Staffans-Åkerman, Malax



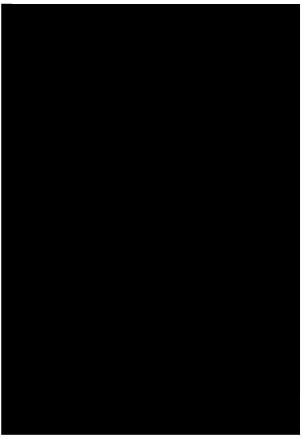
Tuula Taskinen, Vaasa. Kerroshampurilainen



Cristina Mattsson, Vasa



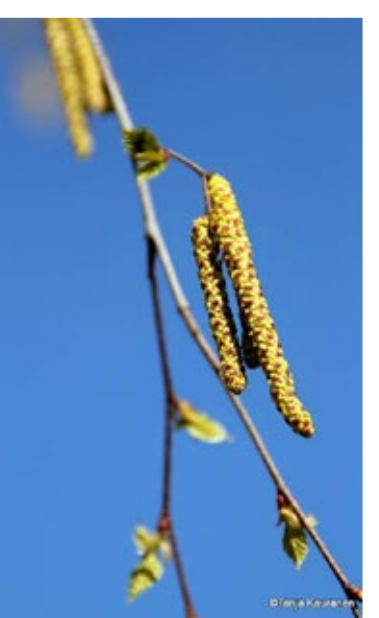
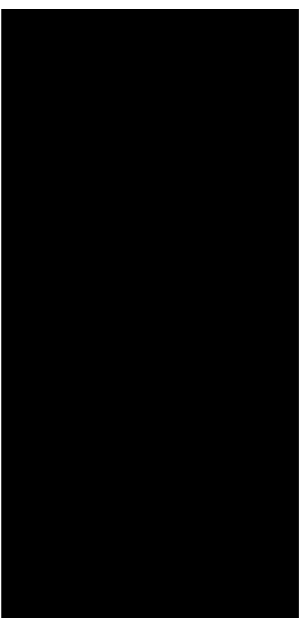
Paula Viitanen, Teuva. "Talitiainen ehti ensin"



Paula Viitanen, Teuva. "Sinitäinen: ja nyt pesäntekoon"



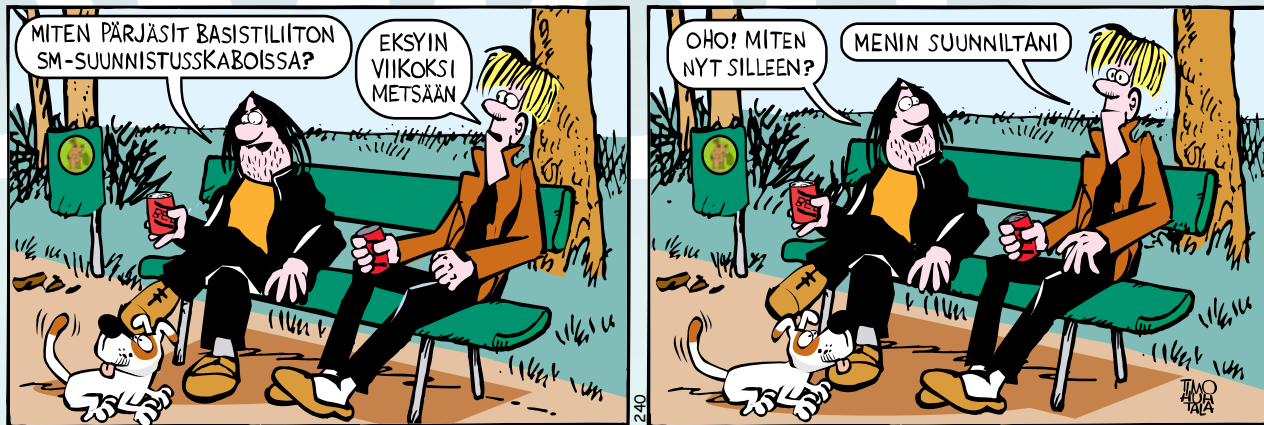
Paula Viitanen, Teuva. "Katsoso mun saalista" sanoi naakka!



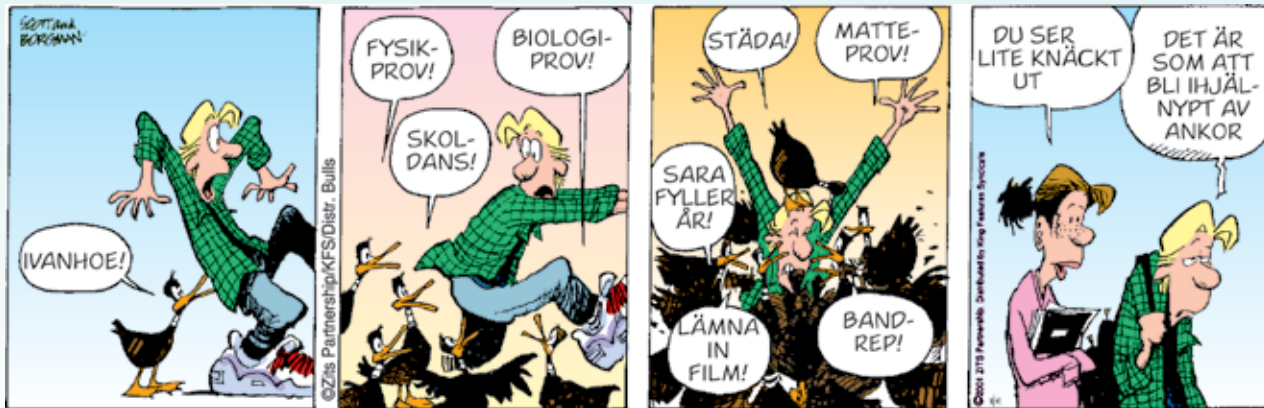
Tanja Kauranen, Kurikka

SUDOKU &

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

#2

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

#3

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

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

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Ilmeiden maa - Ilon Wiklandin kuvitustaidetta 10.3.–21.5.2017
 Astrid Lindgrenin kirjojen kuvituksista tunnetun Ilon Wiklandin näyttelyssä on esillä rakastettuja hahmoja, kuten Katto-Kassinen ja Leijonamielen veljekset.
 Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–16
 Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
 Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
Art Battle 4.2.–3.9.2017
 Kuntsin taidekokoelmasta koottu näyttely Art Battle juhlistaa helmikuussa 10 vuotta täyttävää museota.

Marjo Levlin: Unelmia, haamuja 6.5.–3.9.2017
 Installaatioista ja lyhytelokuvista koostuva näyttely käsittelee pienestä suomenruotsalaisesta pitävästä Pohjanmaalla nousseita unohtettuja tarinoita, joissa ihmiset etsivät paikkaansa, elinkeinoaan ja itseään.

Näyttelyn Unelmia, haamuja yleisöopastukset pidetään sunnuntaisin 7.5., 4.6., 2.7., 6.8. ja 3.9. Ruotsinkielinen opastus on klo 13 ja suomenkielinen klo 14.

Taiteilija Marjo Levlin esittelee itse näyttelyä taiteilijataapaamisessa lauantaina 6.5. klo 14.00–15.30. Taiteilijataapaaminen on avoin yleisötilaisuus ja se sisältyy pääsylipun hintaan. Tilaisuus on kaksikielinen.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 11–17
 Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
 Sisäsatama, Vaasa

POHJANMAAN MUSEO
Uusi näyttely Tainoita taidekaupungista – Vaasan Taideyhdistys 100 vuotta aukeaa yleisölle 19.5.2017.
 Perusnäyttelyt avoinna:
 VAASA 400 vuotta – Tainoita kaupungista
 TERRANOVA – Merenkurkun luontokeskus
 HEDMANIN kokoelmat

Pohjanmaan museo järjestää **lauantaina 6.5. klo 10-16** Vaasanseudun tunnusmaatikoiden ja Vaasan Filatelistien kanssa museon kahviossa tapahtuman, jossa yleisöllä on mahdollisuus saada tietoa rahojen ja postimerkkien keräilystä, säilytyksestä ja niiden arvosta. Lauantaina on myös ilmaispäivä. Hedmanin kokoelmiin järjestetään taidevarit ruotsiksi klo 13 ja suomeksi klo 14. Avoinna: tiista–sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen. Museokatu 3, Vaasa

**VAASAN TAIDEHALLI
SULJETTU NÄYTTELYNAIHDON AJAKSI.
UUSI NÄYTTELY PANU RUOTSALO: HERÄÄMISEN VÄRIT JA MUODOT AVAUTUU
YLEISÖLLE 13.5.2017.**

BLACK WALL GALLERY
POHJOISMAINEN TAIDEKOULU - TREASURE BOX
28.4 - 21.5
Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoinna ma-pe klo 13-18 ja la-su 12-15 Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY, KYLÄKAUPPA
Avoinna to. klo 15-18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNI
Pitkäk. 66. Av. ti-to 12-18 la-su 12-16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Vapaudentie 27 Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.00
Pääsymaksu 4/2 €

Kustannus / Utgivare:

The logo for the University of Portland Communication Center. It features the letters "UPC" in a large, bold, black sans-serif font. Below "UPC" is the word "media" in a lowercase, rounded sans-serif font, with "me" in orange and "dia" in red. A small orange flame-like graphic is positioned above the dot of the "i" in "media". Below "media" is the text "COMMUNICATION CENTER" in a smaller, bold, black sans-serif font.

Toimitus / Redaktion:
Sören Lundberg Gsm 040-187 8137
mega@upc.fi
www.megamedia.fi
Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Ika Österblad

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

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjilöisnagar – även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonn 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

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM
Sagoland – Ilon Wiklands illustrationer 10.3.–21.5.2017
 Verk av Ilon Wikland, som är känd för illustrationerna i Astrid Lindgrens böcker, visas på Tikanojas konstthems utställning Sagoland. Utställda finns älskade figurer, såsom Karlsson på taket och Bröderna Lejonhjärta. Öppet: tisdag-söndag 10-16
 Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.
 Hovrättsesplanaden 4, Vasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
Art Battle 4.2.–3.9.2017
 Utställningen Art Battle är sammanställd av Kuntsis konstsamling. Genom utställningen firar man att museet fyller 10 år i februari.
Anita Jensenin – Den förgängliga skönheten 4.2.–23.4.2017
 Anita Jensen är en långa linjens finländsk bildkonstnär och konstgrafiker som kombinerar element av det japanska och det finländska kulturarvet i sina verk.
 Öppet: tisdag–söndag 11–17
 Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.
 Inre hamnen, Vasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM
TERRANOVA – KVARKEENS NATURCENTRUM
HEDMANS SAMLINGAR

Österbottens museum ordnar tillsammans med Vasanejdens numismatiker och Vasa Filatelister **lördagen 6.5 kl. 10–16** ett evenemang i museets kafé, där allmänheten har möjlighet att få veta mera om samlandet och förvaringen av mynt, sedlar och frimärken och om deras värde. Lördagen är också en gratisdag. Till Hedmans samlingar ordnas konstkvarter på svenska kl. 13 och på finska kl. 14.

Öppet: tisdag-söndag 10–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

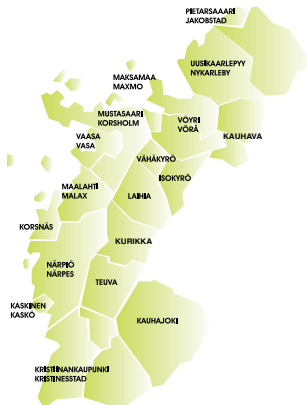
Museigatan 3, Vasa

VASA KONSTHALL
PÅ VÄG 1.4–30.4.2017
Examensarbeten från fotolinjen vid Yrkeshögskolan Novia.
Öppet: tisdag–söndag 11–17, Gratis inträde
Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D
Ingång från Rådhusgatans sida

ATELJÉ TORNI
Öpp. ti-to 12-18 lö-sun12-16

BOCK'S CORNER BREWERY, BYABUTIKEN
Öppet to. klo 15-18, Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY
NORDISKA KONSTSKOLAN - TREASURE BOX
28.4 - 21.5
Korsholmsplanaden 6, Vaasa
Öppet må-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15
Fritt inträde



Nuppu kuljettaa Maaritin kauppaan ja mökille – Kuplalla on kiva kruisilla

Vappu on vanhojen autojen harrastajille tärkeä päivä. Peltiaarteet kaivetaan talvisäilöistä, kiillotetaan oikein hienoiksi ja kokoonnutaan ajamaan kulkueissa, kun kansa kerääntyy katsomaan toinen toistaan hienompia ja erikoisempia ajokkeja.

Myös Maarit Tähtinen on osallistunut Nuppu-kuplavolkkarillaan vappuajelulle monta kertaa. Tänä vuonna auton keväthuolto ja katsastus on kuitenkin jäänyt tekemättä, joten kurvailemaan kuplalla pääsee vasta alkukesästä.

– Nuppu on varsinkin kesäisin ykkösaunoni, jolla kuljen kaikki kauppa- ja mökkireissut. Se ei ole museorekisterissä, joten sillä voisi ajaa ympäri vuoden, mutta talvisin moderni auto on mukavampi ja turvallisempi, Tähtinen kertoo.

Ostajia riittää jonoksi asti

Maarit sai kuplavolkkarin mieheltään 25-vuotishääpäivälahjaksi seitsemän vuotta sitten. Oma Kupla oli nuoruuden haave, joka ei kuitenkaan koskaan toteutunut.

– Kupla on minusta aina ollut hirmu sympaattinen ja persoonallinen auto. Nuorena sellaiseen ei ollut varaa ja myöhemmin tuli hankittua käytännöllisempiä perheautoja.

Vanhoilla Kuplilla on oma vankka kannattajakuntansa. Tähtinen naurahtaa, että auto on yritetty ostaa häneltä lukuisia kertoja.

– Lähikaupan pihassa on kolme kertaa tultu hieromaan kauppvoja, ja kerran joku jopa selvitti puhelinnumeroni rekisterinumeron perusteella ja kyseli puhelimitse auton hintaa! En kuitenkaan suostu myymään omaa Nuppuani.

Autoa käytetään, ei näytetä

Vuosimallin -67 Volkari on nähnyt kovasti elämää. Tähtiselle auto pelastettiin Haminasta erään vanhan isännän navetasta, jossa se oli seissyt toimettona 20 vuotta. Autoa on rassailtu ja ehostettu vuosien varrella, mutta tekemistä riittäisi aina.

– Siskoni mies on korjannut ja uusinut kuluvia osia. Varaosia löytyy yllättävän helposti ja auton huoltaminen käy kätevästi, kun moottorissa ei ole mitään ylimääräistä. Verhoilu on uusittu ja autoa on maalattu. Seuraavaksi pitäisi vaihtaa ovien tiivisteet. Haaveilen löytäväni autoon kunnon vanhanaikaisen radion.

Tähtinen ei halua puunata Nupusta liian hienoa, vaan hänestä ajan patina saa näkyä: kun auto ei kerran ole uusi, miksi sen pitäisi näyttää uudelta?

– Kyllähän kaikki osat saisi vaihdettua uusiin, mutta ei sen minusta pidä olla liian tiptop. Auto on minulle kuitenkin ennen kaikkea käyttö- eikä näyttelyesine.

Teksti ja kuvat: Kaisa-Liisa Ikonen



Maarit Tähtinen sai Nupuksi nimeämänsä kuplavolkkarin mieheltään hääpäivälahjaksi seitsemän vuotta sitten. Tähtinen ajelee Kuplallaan lähinnä kesäisiä mökki- ja kauppareissuja.



Kuplan moottori löytyy takakontista. Tähtinen toteaa, että konetta on ollut helppo huoltaa.

Bock's byabutik kyläkauppa

Olut/Öl
2,50€

Süideri/cider
3,50€

SUTELAN MYLLY
Juho ja Tiina Karvitas

aroma
Bageri & Konditori

Auki / Öppet:

Joka torstai / Varje torsdag 15.00 - 18.00

<http://www.bockscornerbrewery.com/market/>

You need to know!

Maailman lukuja

Kansalaisyhteiskuntaan kuuluu toimijoita kirkkoista aktivisteihin ja puolueisiin. Silti usein ajatellaan, että kansalaisyhteiskunta koostuu järjestöistä. Niitä maailmassa riittääkin.

10 000 000

on arvio järjestöjen määrästä maailmalla. Pelkästään Intiassa järjestöjä on 3,3 miljoonaa.

1400
000
000

(1,4 miljardia) dollaria lahjoitetaan järjestöille joka vuosi.

104
081

järjestöä on rekisteröity Suomessa.

15 000 000

on suomalaisjärjestöjen yhteenlaskettu jäsenmäärä.

Techreport.ngo, Yhdistysrekisteri & Kansalaisyhteiskunta.org

Lähde: Maailman Kuvalehti

Lähes puolet työikäisistä kärsii unettomuudesta

THL kertoo satunnaisten unettomuusoireiden lisääntyneen työikäisillä suomalaisilla. Runsas 40 prosenttia heistä raportoiti kokevansa jonkinasteista unettomuutta, ja joka viides työikäinen kärsii pitkäaikaisesta unettomuudesta.

– Jokainen ihminen kokee silloin tällöin lyhytaikaista unettomuutta. Lyhytaikainen unettomuus ei ole sairaus sinänsä, vaan voi liittyä normaaliin elämään. Pitkäaikainen unettomuus sen sijaan on haitallista terveydelle, kertoo dosentti Henri Tuomilehto Oivauni Uniklinikalta.

Pitkäaikaisesta unettomuudesta puhutaan, kun henkilöllä on ollut kaksi kuukautta säännönmukaisesti joko nukahtamisen vaikeuksia, tai hän heräilee toistuvasti yöllä. Useissa tapauksissa kyse on molemmista.

Unihäiriöt lisääntyneet merkittävästi

Ongelmat unessa vaikuttavat huomattavasti ihmisen terveyteen.

– Ihmisen on pakko syödä, juoda ja nukkua. Uni on elämän peruselementti. Jos sen kanssa on ongelmia, ei ole oikeastaan mitään osa-aluetta, johon tämä ei heijastuisi, Tuomilehto sanoo.

Unihäiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi vuosien saatossa. Syitä on useita.

– Tämän päivän elämäntyyli altistaa unen ja nukkumisen häiriöille. Työelämän vaatimukset ovat kasvaneet, ja ihmiset elävät nopeatempoista elämää. Tämä tarkoittaa, että myös vaatimukset levolle ovat kasvaneet. Ihmisten pitäisi nukkua enemmän kuin aiemmin. Sen sijaan olemme vähentäneet nukkumista. Ajan saatossa tämä kumuloituu, ja monelle onkin alkanut tulla ongelmia unen kanssa.

Unta täytyy arvostaa

Terveelliset elämäntavat ovat lähtökohta unettomuuden ehkäisemiseen. Liikkuminen ja säännönmukainen ruokailu-

rytmi ovat tärkeitä elementtejä hyvinvoinnin kannalta.

– On myös tärkeää arvostaa unta. Iltaa kohden on hyvä rauhoittua, eikä istua tietokoneella yömyöhään. Levolle täytyy järjestää riittävästi aikaa, Tuomilehto painottaa.

Unettomuutta pystytään hoitamaan, mutta ennen hoitoa on tärkeää tutkia mistä unettomuus johtuu.

– Ongelma on lääketieteellinen, joten sitä täytyy myös lähestyä lääketieteellisesti. Tänä päivänä on hyvin saatavilla erilaisia unitutkimuksia. Niissä katsotaan, mitä yön aikana tapahtuu. Tutkimusten perusteella pystytään kertomaan, mikä ongelma on unettomuuden taustalla.

Ihmiset ovat sinnittelijöitä

Tuomilehdon mielestä ihmisten olisi tärkeää pysähtyä miettimään omaa jaksamistaan sekä omaa olotilaansa.

– Ihmiset ovat sinnittelijöitä ja selviytyjiä. He sopeutuvat ja menevät eteenpäin sillä energiamäärällä, joka heillä on olemassa. Oma näkemys tuntuu helposti. Ihminen ei ymmärrä, ettei olotila olekaan normaali. Jos omat keinot eivät riitä unettomuuden selättämiseen, on hyvä pitää mielessä unen häiriöiden olevan yleisiä. Ne ovat hoidettavissa kuntoon. Elämä voi tällöin muuttua dramaattisesti parempaan suuntaan.

Teksti: Inka Sopanen

Kuva: Jorma Rajamäki

Dosentti Henri Tuomilehto hoitaa päätyönään unihäiriöpotilaita. Hän painottaa, ettei uni ole abstrakti käsite. Jos unessa on ongelma, kyseessä on todellinen sairaus. Tällöin kannattaa selvittää, mistä uniongelmat johtuvat – näin niitä voidaan myös hoitaa.



Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

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

TEKSTIVESTILLÄ

Kirjoita Riv10 (väli) **MEGA ilmoitustekstisi**. Mainitse viestissä myytkö/ ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitatko, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä

Esimerkki

Riv10 MEGA Myydään Toyota Auris 1.6 -11siisti. Hp. 10300e

Lähetä viesti numeroon **173197**. Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun.

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

Hirsihuvila/okt 100m2 9900e.
Alak. 50m2, yläk. 50m2, uusi. Lisätiedot: P. 0401884878

• OSTETAAN

Keräilytuotteita, kuolinpesät, vintittavaraa, vanhat rahat, taidelasia, sota-ajan ansiomerkkejä, vanhat kellot. Kätteis-maksu. Tarjoa. P. 0401975770

• SEKALAISTA

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

Jätä kuvailmoitus itse netissä mega.mainostaja.com

Den finlandssvenska Kontaktan

♥ Nainen etsii sinua

Rökrfi, 52-årig kvinna söker man att semestra med och eventuellt bo tillsammans. (1193246)

Kvinnna, 31/XL, sprit-/rök-/barnfri, söker ny vänskap från man, 30-45 år, bor i 06-omr. (1193076)

Olen nainen, etsin 06-alueelta tanssittait, miesystävää. Itse tykkään tanssimisesta, olen vapaa kulkemaan, työelämä takana, olen nuorekas, elämäntavat on kunnossa. (1192987)

Finns du? Är en kvinna, modell -56. Skulle vara trevligt med en vän i viken. Rökrfi, sunda vanor. Tycker om att vara ute i naturen, sjö och villaliv. (1189099)

Du lediga man från 06-omr., ålder 45-58 år. Jag 50+, allmänna intr. Vi hör! (1181153)

Nuorekas, rehellinen, mukava, -60v nainen etsii 06-alueelta rehellistä, yhden naisen yh-miestä tositark. (1194142)

Täällä 78v, virkeä emäntä etsii ystävää sinusta mies. Kevät lähenee. Olisi hyvä olla ystävä, jonka kanssa harrastaa yhteisiä asioita. Seikkailijat alkää vaivautuko. (1193444)

Iso mies, 06-alueelta, joka tykkää mukavasta XXL-naisesta. Olet vapaa, alko ei ongelma, olet 55-65v, tanssit, puhut ja pus-saat, olet etsimäni. Tositark. (1193209)

Olen -60v, hellä, humorintaj. XL-nainen. Olet n. 60v, asiallinen, fiksu, rehti, hellä ja naista arvostava mies ja tositark. liikkeellä, otapa yhteyttä. (1191091)

Olen sopivasti pehmeä, 06-alueen 57v nainen. Sinä vapaa, luotettava, rehti mies, joka osaat arvostaa naista ja elämää, sinua etsin. Ikäsi 50v ja siitä ylöspäin. (1190883)

Är en singelkvinnna, 52+, sunt omdöme, förnuft och livsföring. Rökrfi, betagande och erotisk. Gillar utflykter, vackert väder, sevärdheter och oförus-edda överraskningar. (1190688)

Täällä mukava, vapaa nainen sydän täynnä hellyyttä, välittämistä. Jos sinä vapaa mies, samankalt., n. 52-62v, kiinnostuit, laita viestiä tulemaan. (1187189)

Rökrfi kvinnna, 50+, söker man, 50-64 år. Jag bor i Vasa, men kan flytta. Jag har 2 katter och ett inte hemmavarande, vuxet barn. Gillar god mat, frisk luft, fri-luftsliv och kryssningar. (1186926)

Etsin miestä 06-alueelta elämäni, 58-62/180, matkat, liikunta, tanssi yms. kiinnostaa. Olen ok ja sopeutuva. (1186264)

Ensam kvinna, 50+, i Österbotten söker man att leva med. Jag kan tänka mig att flytta. (1185666)

Nainen etsii jutusteluun, ei seurusteluun, sinua mukava, keskustelutait. mies 06-alueelta. (1182102)

Nuorekas, +50v nainen hakee vapaata, rehellistä, 50-62v miestä Sjkita tai läh. tositark. (1180254)

Jag fyllde 70 år på hösten. Är det ännu möjligt hitta värme och kärlek? Jag bor i Västra Nyland. Söker en man ungefär samma åldern. Hoppas du har bllen. (1177724)

Hauska, rehellinen, ulospäinsuuntautuva, spontaani, 47v, vaasalainen nainen etsii vaasalaista naista tositark., 24-50v. (1193869)

Olen nainen, 58v, kiltti ja reilu, ei raitis, mut ok. Hellyys, naisen lämpö puuttuu, jos myös, ota yhteyttä. (1186000)

Tervetuloa elämään. Yhdessä tekemään arjen asioita. Nauttimaan läheisyydestä. (1191668)

♥ Mies etsii sinua

Luotettava, 56/183/80 mies etsii naista ilman koko-/ikärajoja. Tositark./seikkailu. (1191687)

Man, 25 år, från 06-omr., söker rökrfi tjej, 20-30 år, som trivs på landet, gillar djur. (1191041)

Olen mies, 59v. Etsin kivaä ystävää ja kaveria. Vaasa. (1190626)

Mies, 24v, etsii naisseuraa, 35-60v. Ole rohkea ja laita viestiä 06-alueelta. (1194561)

Nuorekas, ok-näk, ja raitis, 59/185/88, erähenk mies etsii vakituista. Txiatile, sä muodokas ja povekas nöpönenä. Sjk. (1194130)

K-Pohjanmaa, oletko yh-nainen lap-sineen? Kiva, raitis mies viestiä odottaa. (1193556)

Kevät tulla kohisee, katajapuskat toma-jaa ja horisontissa kesä hämmöttää. Jo senioriaatami edeniään rakentaa. Haa-veissaan tänne eevaa vieraaksi odottaa tai josko sinäkin omaasi. (1193524)

Mies, 58v, etsii vanhempaa naista tositark. 06-alueelta. (1193212)

Löydä seuraa helposti



Den finlandssvenska Kontaktan

Ledig man mitt i livet söker kvinna, 50+. Jag i 06-omr., var finns du? Höres. (1192850)

Haluan n. ikäiseni naisen omakse-ni. Olisit töissäkävyä, et nipo, sellanen normalainen. Pikkupaheet sallittu. Löytäisinkö täältä kinalooni sopusuht./siron neidon yhteisiin hetkiin, vaikka loppuelämäksi? (1186704)

Sinä pitkä, hoikahko nainen. Täällä 56v, vaasalainen sinkkumies etsii sinua. Olen luotettava ja rehellinen. Harrastuksina metsästy, kalastus, autoilu ja veneily. (1186570)

Nainen, +40v, löytäisinkö sinut? Kivan ja vapaan naisen. Rakastutaan ja tykäs-tytään ja ollaan kahden. Yhteiselo kuul-taisi kivalta. Mies, 46v. (1191942)

Man, 44 år, glad, snäll, med liten son, söker troende kvinna i 06-omr, änking. (1191811)

Olen alle 100v äijä Pohjanmaalta päin. Ei musta muuhun ole, mutta kova on itäi-ni kehumaan ja syön paljo. (1191691)

Olen 46v, vapaa, fiksu, luotettava, empaattinen, alkoton mies 06-alueelta. Nainen, vastaa. (1191050)

Sinkkumies, 50v, etsii 30-50v naista 06-alueelta tositark. Poitan, mutta en juo. (1190980)

Olen seniiori-ikäinen ja etsin sopusuht., 65v naisen seuraa, miel. urheilullinen, 06-alueelta. (1190917)

Här finns en trevlig, 36-årig kille som söker en trevlig kvinna i lämplig ålder. (1190786)

Kiva, 06-alueen mies etsii vanhemman, pehmeänpöyreän naisen seuraa. Jos tykkää hellyydestä, suodelmistä ja muusta lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä. (1190736)

Klassa vanhempaa naista, joka voisi ha-luta pitää hauskaa tällaisen 38v, ok-pöröpääsinkkumiehen kanssa? (1190200)

Man söker en varm, hemkär kvinna, med gammaldags värderingar, för äktenskap, som klär sig som 50-tal. Många intr. tar vi senare. Du kan vara mullig. (1190082)

Olen 46v, vapaa, luotettava, fiksu, naista arvostava, alkoton mies 06-alueelta. Etsin seuraa tositark. Nainen, tekstaile. (1189929)

Olen 66v mies, etsin luotettavaa, mukavaa, humorintaj. naista tositark. Olen rauhallinen, pidän koti-illoista. (1189918)

Sinä kypsä nainen, miel. 50-65/XL, vapaa, raitis, hellä, terve, luotettava mies 06-alueelta. Koko maa. (1189404)

Vanhempaa naista, että varmasti tiedän huomennakin! Sjk. (1188697)

Olen nuorekas, hoikka, 66v mies. Etsin hellää ja luotettavaa naisseuraa 06-alueelta. (1188662)

Rempseä, pehmeä, povekas, muodo-kas, vapaa, 40-55/XL-nainen Vaa-sa/Sjk? Sua etsii vapaa, 50v mies. Rohkeesti vastaa. (1187989)

Löytyykö Vaasasta tosi povekasta, yksinäistä, mukavaa, sopivan rehevää naista? Txt rohkeasti. Mies, 51v, 06-alue. (1187720)

Kiva, nuorekas mies etsii 06-alueelta 45-50v, nuorekasta naista. Sjk-Kauha-va. (1187486)

Bonde, 28 år, söker bondmora. (1187485)

Olen mies 06-alueelta. Elämä joskus yksinkertaisen monimutkasta, suru-kin ja suuria tunteita. Nainen, tuntuu-ko tutulta? Olen 60v mies ja halu vielä rakastaa. (1187387)

Mukava, 40-50v, savuton nainen. Ois mukava tutustua. Mä 50v, rento, savuton, sopivan sopuisa, kevättä odottava mies. Sjk. (1187200)

Olisko oikeasti vapaata, tavallista nais-ta 06-alueelta + muualta Suomesta, joka rakastuis vapaaseen, mukavaan, humo-rintaj., töitä tekävään, viiriini, 60v mie-heen, tositark.? Txt rohkeasti. (1186942)

Täällä olisi 47v, kiva, työssäkävyä her-rasmies, tumma, pitkä ja komeakin. Löytäisinkö täältä kinalooni sopusuht./siron neidon yhteisiin hetkiin, vaikka loppuelämäksi? (1186704)

Sinä pitkä, hoikahko nainen. Täällä 56v, vaasalainen sinkkumies etsii sinua. Olen luotettava ja rehellinen. Harrastuksina metsästy, kalastus, autoilu ja veneily. (1186570)

Nainen. Olen 48/178 mies, rauhallinen, rehellinen, hellä, romanttinen, humo-rintaj. Etsin vakituista naisystävää syy-lisuprinsessakseni, jolla on pitkät kyn-net ja humorintajua. (1186436)

Komea, ruskeasilmäinen, 42v timpuri-mies kaipaa naisen hellyyttä. 06-alue miel. (1186227)

Mies, 52v, 06-alueelta, etsii kaiken-ikäistä, vapaata naisseuraa. (1186093)

Vaasan seudun nainen, kaipaatko on-gelmatonta seuraa kivasta miehestä? (1183845)

Ilmoita Annonsera
mega.mainostaja.com

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lap-seton, työssäkävyä, sopusuht., 43v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaä naista tositark. (1183177)

Livsglad, ungdomlig, händig, trevlig, romantisk och social, 40+ kille, i 06-omr., söker en söt, glad, rökrfi, öppen och positiv tjej, 35-55 år, som gillar motion, natur, närhet, livet. Varför vän-ta? Livet är nu! (1182427)

Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Omantienkulkija, aikuinen nainen, suo-sittelten ottamaan yhteyttä. (1180390)

Etsin leppoisaa naista, joka kaipaa raittiin, 65v miehen läheisyyttä. 06-etelä. (1180129)

Mies, 22v, etsii tositark. seuraa 18-25v naisesta 06-alueelta. (1176655)

Mukava, 40v mies etsii vanhempaa, pehmeänpöyreää naista. Jos pidät suodelmis-ta ja muutenkin lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä ja tavataan. (1176034)

Medelålders man söker yngre kvinnna för äktenskap. Intr. musik, havet, gam-la bilar och dig. (1176034)

Här finns en 45/180/78 man från 06-omr., mörkt, kort hår, som söker en kvinnna, 30-60 år, att dela framtiden med. Hoppas du finns. (1175956)

Jag är en man, 40 år, i 06-omr., som vill träffa dig seriosa tjej som ser mer än utseendet utan också helheten i övrigt. (1175759)

Jag är en kille, 36 år, från 06-omr., som letar en tjej, 24-40 år. Mina intr. är re-sor, musik och teknik. (1175386)

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

Vill du kvinnna bli vän med en ledig man från 06-omr.? Du uppskattar är-lighet och skörfrika samtal. Hör av dej om du är 52-59 år. Kanske vi två i höstnatten. (1174950)

Mies, 57v, kaipaa seuraa muka-van rennosta naisesta. Kesänviettoon ja vaikka loppuiksi. Miel. E-Pohjan-maalta. (1174850)

Är en lugn och trevlig, 26-årig man från 06-omr. Jag tycker om att läsa böcker bl.a. Jag söker en gärna nägorlunda vacker och likasinnad kvinnna, 25-29 år. (1174821)

Man, 38-årigt, humoristiskt kärleks-paket, gillar barn och djur, söker kvinnna, 30-40 år, gärna rökrfi. 06-omr. (1174336)

Trogen man söker kvinnna född på 50-talet. Jag i 06-omr. (1174286)

Är en man, 50+, med humor, snäll och glad. Intr. god mat, gå i naturen, sköna hemmakällar. Rökrfi. Söker kvinnna från 02-, 03- eller 06-omr. (1174204)

Är 53-årig man som söker man, 55-70 år, för skön samvaro. Är singel. Vasa och söderut. (1193171)

Luotettava, 50v ukm etsii sinua luotet-tava ukm. (1192345)

Luotettava, 47v bi-mies etsii nuore-m-paa miesseuraa. Vaasa-Kla. (1181164)

Viiskymppinen, hoikka kaveri etsii yri-tyksen jatkajaa ja kaveria. (1193902)

Mies, 57v, 06-alueelta etsii sinua mies, joka kaipaat seuraa. Seksi ei pääasia. (1192359)

Mies 48v, hoikka, hakee hoikkaa mies-tä. 06 eteläinen alue. (1190101)

Olen 59/185/89 ukm. Haen vanhem-paa, top-henk. ukm., +55v. Voin käyttää stay-ujeja. K-Pohjanmaa. (1188424)

Olet Vaasan liepeiltä, haluat aina jos-kus miehen kinaloon jutustelemaan ja. Olen siivo, 60v mies. (1187924)

Olen 44v, siisti mies. Etsin vanhem-paa btm-miestä, tukevuus ei haittaa. (1187701)

Mies, 56v, etsii miesseuraa. Vaasa. (1187092)

Kokematon, 50v ukm, tosi nuorekas, ok kaikkiin puolin, haaveilee miestenvä-lisestä jossain muodossa. Vaasa. Ihme-teliään. (1185844)

Nahkahameeseen ym. asuihin puke-tuva, 58v, siisti, luotettava btm etsii va-kikumppania. (1184325)

Nuorimies etsii +60v top-miestä. (1182192)

Kvinnlig trans söker man/trans. (1182143)

Olen 47v, karvainen bi-mies 06-alu-eelta. Etsin 18-35v liveseuraa, kundia Vaasa-Kla-alueelta. Olen luotettava ka-veri. (1181124)

Vapaa, +50v top-mies saa tavoitel-la 43v btm-miestä, suhdetta tositark., matka ei este. Tämä mies vain h-mie-hille. (1180787)

♥ Parit etsivät

Olemme +60v pari läh. Vaasaa, et-simme mukavaa paria mökille sauna-seuraksi. Mökillä olemme nakuna ja käymme kesällä Yterissä. Ei ikä- eikä kokorajoituksia. (1193049)

Nainen, 55-68v, tule kolmanneksi. Olem-me kuusikymppinen pari. (1190062)

Rehevä, 60v rouva + aviomies etsivät kolmatta pyörää. Jos olet miel. koke-nut, kyvykäs ja kookas kaveri, ota yh-teyttä meihin. (1187835)

1 Ilmoituksen vastaaneminen

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **9** ja **ilmoitusnumero**. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja voitte jutella heti - tai jättää viestin niin ilmoittaja voi soittaa sinulle. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMOITUSNUMERO** (väli) **viestisi**. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (paikallispu-helu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMO** (väli) **ilmoitustekstisi**. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraa etsit ja miltä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinoinen on rangaistava teko (rikoslaki 9§), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispu-helu), näppäile **2** ja **ilmoitusnro** ja **salakoodi**. **Tekstaa** Kirjoita **SULJE** (väli) **ILMNRO** (väli) **TUNNUSLOKUSI**. Lähetä nroon **173193** (1,20e/viesti).

Neuvonta

Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. Sähköposti neuvonta@movika.fi Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,22e /min +pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.

Support

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