

mega

VIKKO 8 VECKA

2017

Digialbum s8-11

Kuva: Matti Hietala, Vaasa.

promedi



**Ortopedian erikoishoitoa
päiväkirurgiassa**
Ortopedisk specialvård
på dagkirurgin

Tutkimme ja hoidamme luustoon, lihaksiin,
niveliin ja jänteisiin liittyviä sairauksia.

Vi undersöker och vårdar sjukdomar
i benstomme, leder och senor.

Varaa aika tutkimukseen!
Reservera tid för en undersökning!

06 357 7700

Himalajankatu 9, 65100 VAASA
Himalajagatan 9, 65100 VASA

www.promedi.fi

Paikallista huolenpitoa | Lokal omsorg

NYA VASA

s5



s5

UUSI VAASA

**HAMMAS-
PROTEESIT** **20 v.
alalla!**
**Erikoishammas-
teknikolta**
• uudet kokoproteesit
• otiivistus ja korjaus jopa odottaessa!
• hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
• takuutyö
Soi! ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAHIA 477 0744
Kauppatie 5

ALUEEN
HAMMAS

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

HALVALLA LÄHTEE ALA ALE
Lähde tekemään löytöjä aitoon yksityiseen jätti-kyläkauppaan yli 2000m² myymäläämmel!
Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin!
Paikallinen palveluva, kylä on tavaraa ja HALPAA ON!! Erilaiset valikoimat, kuin ketjukaupoilla!!

| | |
|---|-------|
| WC-paperi SERLA 24 rullaa/SERLA WC-papper 24 rll | 6,40€ |
| Kaikki Novitan langat, isot valikoimat! / Novitas garn, stort utbud | -15% |
| Stanley ilmalämmitin Diesel toiminen, tankki 18L. Teho 20,5kw, lämmitysalue 385m ² /h /Stanley diesel-luftvärmare, 18L tank. Effekt 20,5 kw, kap. 385m ² /h | 250€ |
| Sängynaluslaatikko 32litraa laadukas / 32L förvaringslåda av hög kvalitet, passar under sängen | 5€ |
| Kaikki kosteantilanmatot saksalaista laatu/alla vätrumsmattor av tusk kvalitet | 5€/m |

**JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

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

Tarjoukset voimassa 3.3.2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULO A valikoimassa 60000 eri tuotetta!

YSÄRIBILEET
1.4.2017 @ VAASA ARENA

PANDORA / MR. PRESIDENT
E-ROTIC / BASIC ELEMENT
WALDO'S PEOPLE / DJ ICE K

LIPUT ALK.
29,90€ *Copper Island*

LIPUT BILEISIIN MYY
SPORTSHOP, LIPPU.FI & STUDIO TICKET

Hyvät kaupat keskellä Vaasaa • Bra affärer i centrum av Vasa

SINGER **BERNINA**
EVA **brother** **PFAFF**
 Husqvarna **VIKING**

Myynti ja huolto
Försäljning och service

HALONEN Tammipiha-Ekgården
 ☎ 045 6566 659
www.halonen.com

KATSO KALA JA ELÄINVALIKOIMA NETISTÄ!
BEKANTA DIG MED FISK- OCH DJURSORTI-
MENTET PÅ NÄTET!

WWW.VAASANAKVAARIOLIKE.FI

Vaasan Akvaarioliike

Valurautapannuissa
 uusia malleja
 Gjutjärns pannor i
 nya färger

Vaasanpuistikko 20
 Vaasa
 Puh.tel. 044-3215 247
ekosoppi.com

ekosoppi

v. 9 Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa **P** **OBS! HUOM! FREE PARKING**

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Måndag/Maanantai: Flygande Jakob G, L Lentävä Jaakob G, L Halloumisallad, djävulssylt G, L Halloumisalaatti, paholaishillo G, L | Tisdag/tiistai: Pannbiff, aioli, klyftpotatis och lingon G, L Pannupihvi, aioli, lohkoperunat ja puolukkaa G, L Ugnspotatis, tzatziki-fetayfyllning G Uuniperuna, tzatziki-fetatyte G | Onsdag/keskiviikko: Fisk- och skaldjursgryta med saffran och vildris G, L Kala- ja äyriäyspata safframilla ja villiriisillä G, L Bbq-kycklingsallad G, L Bbq-kanasalaatti G, L | Torsdag/torstai: Karelsk stek, rostad potatis och lingon L Karjalanpaisti, paahdetut perunat ja puolukkaa L Ugnspotatis, kallrökt laxfyllning G, L Uuniperuna, kylmäsavulohitäyte G, L | Fredag/perjantai: Pulled Pork G, L Räkwrap L Katkarapuwrap L |
|--|--|---|---|--|

Sunday special: Ruokalista ilmoitetaan perjantaisin meidän kotisivuillamme
 Menyyn meddelas på fredag på vår hemsida

Vuxna/Åtkuiset 16.50 €
Barn/Barnet 7 €

Löunäs 10 €
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

UPCODE™ 020379

2x3 sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|---|---|
| 1 | 3 | | | | | | | 5 |
| | | | 6 | | | 1 | | |
| | | | | | | | | 3 |
| | 1 | | | | | 4 | 9 | |
| | 9 | | | | | 8 | | |
| 8 | 6 | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | 9 |

SUDOKU

UPCODE™ 020381

CUTE FUNNY BABY GOATS

UPCODE™ 020385

ANNA PALAUTETTA: MEGA@UPC.FI

Live music by
Syrack
 @ Bock's
 24.2

Live music by
WATERMELON BITE
 @ Bock's 25.2



SUOMEN VUOKRANANTAJAT

VUOKRANANTAJASEMINAARI 6.3.2017

Sampolan juhlasalissa
klo 15.30 - 19.30

Ohjelma

15:30 Minimesut

Tervetuloa tutustumaan
kannatusjäsenyrityksiin

17:00 Siirtyminen juhlasaliin

Seminaarin avaus

Kimmo Jyrkkä
Pirkanmaan paikallisasiamies
Suomen Vuokranantajat ry

Hyvä vuokrasopimus

Ville Hopsu
Neuvontalakiemies
Suomen Vuokranantajat ry

Häiriötilanteiden hallinta

Ilkka Saarinen
Isännoitsijäliiton puheenjohtaja
Isännöinti Ilkka Saarinen Oy

Kunnossapitovastuunjako

(vuokralainen, vuokranantaja,
taloyhtiö)

Ari Kanerva, Asianajaja
Asianajotoimisto Kuhanen,
Asikainen & Kanerva Oy

19:00 – 19:30 Minimesut & verkostoitumista

Ilmoittaudu mukaan:

vuokranantajat.fi/tapahtumat

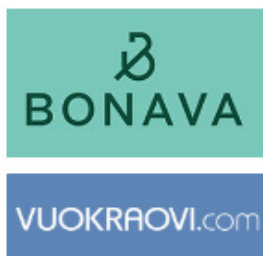
Tilaisuudessa on rajattu määrä
paikkoja!



Maksuton bussikyyditys Vaasasta

Aikataulu:

11.30 lähtö Vaasan vanha Matkahuolto, Sepänkyläntie 1
12.45 pysähdys Seinäjoen matkailukeskuksessa, Valtiokatu 1
16.00 saapuminen Sampolaan
19.15 lähtö Tampereelta
23.00 saapuminen Seinäjoen kautta Vaasaan



BOCK'S BYABUTIK UTÖKAR SORTIMENTET!

I Bock's byabutik finner du sedan tidigare Bock's öl, cider, kaffe och highlandkött från ranchen i Maxmo. Genom att handla direkt med lokala producenter hålls pengarna kvar i regionen. Det är också viktigt att visa upp vilka fina produkter som tillverkas i Österbotten; allt en familj behöver ska finnas lokalt och lättillgängligt. Bock's har nu inlett samarbete med lokala producenter för att kunderna ska hitta allt de behöver under ett och samma tak! Samarbetet är redan inlett med Sutelan Mylly (mjöl) och Aroma (nybakat bröd) vars produkter finns till salu i butiken varje torsdag mellan 15.00 – 18.00. Via fler samarbeten ska Bock's byabutik utvecklas till en helomspännande butik för lokala fina råvaror som gör gott åt alla!

Ät lokalt, drick lokalt och tänk lokalt!



BOCK'S MEDDELAR!

Prisuppgifter:
(priserna gäller från och med 1.3)

Maletktt
13 /kg

Aromas
Levainbrd
5,50

Bock's
Wasakaffe
150g
7

Ossobucco
19 /kg

Sutelan
Myllys
vetemjöl 2kg
3,20

Bock's
4-pack I
10
2,50/l,
3,50/cider



UUSI VAASA

Usein kun puhutaan Pohjanmaan vahvuuksista, keskitytään paljon alueen isoihin yrityksiin ja toimijoihin. Emme kuitenkaan saa unohtaa pienyrityksiä ja niiden työllistävää vaikutusta. Pohjanmaalla on tällä hetkellä monia tuhansia pieniä ja keskisuuria yrityksiä, joilla on merkittävä vaikutus alueemme hyvinvointiin. Poliittisessa päätöksenteossa on pidettävä huoli, että myös näille yrityksille luodaan parhaat mahdolliset edellytykset toimia ja kasvaa.

Esimerkiksi vain muutama viikko sitten kuulin erään Vaasan alueen yrittäjästä, joista monet haluaisivat laajentaa tilojaan, mutta koska alueen kaavoitus on kesken, yritykset eivät tällä hetkellä voi saada rakennuslupia tai edes rahoitusta pysyvien lisätilojen rakentamiseksi. Tämä on vain yksi esimerkki tilanteesta, jossa byrokratia tai poliittinen päätöksenteko on enemmänkin hidastanut kuin edesauttanut yritysten mahdollisuuksia kasvaa ja toimia

Yksi alueemme vahvuuksista on aina ollut yritystemme päätöksentekokyky ja nopeus vastata globaaliin kysyntään. Jopa vuonna 2008, kun monet maamme alueet kärsivät heikosta taloustilanteesta, Pohjanmaalla yrityksillä meni suhteellisen hyvin, ja kasvu jatkui. Jos haluamme menestyä myös tulevaisuudessa, meidän on tehtävä kaikkemme, jotta myös poliittinen päätöksenteko nopeutuu ja byrokratiaa vähennetään. Poliitiikan tehtävänä on helpottaa ihmisten ja yritysten arkea ja luoda edellytyksiä menestykseen, eikä päinvastoin.

Uuden Vaasan tulee olla meidän kaikkien yhteinen kaupunki, ja tämä ei koske vain yrityksiä. Meidän pitää jatkaa panostamista ammattilaisurheiluun ja isojen seurojen menestykseen, mutta samalla pitää myös huoli siitä, että pienet urheiluseurat ja alemman tason urheilijat saavat aikoja harjoitella alueemme halleissa ja kentillä. Liian helposti pienemmät lajit, ja erityisesti tyttövaltaiset lajit, kuten esim. ratsastus tai tanssi jäävät muiden varjoon. Juuri nämä pienemmät lajit luovat monipuolisuutta ja voivat olla ratkaisevia tekijöitä, kun ihmiset tekevät päätöksiä siitä missä haluavat asua ja elää tulevaisuudessa. Meitä kaikkia, niin isoja kuin pieniäkin tekijöitä tarvitaan, jotta voimme yhdessä rakentaa elinvoimaisen ja kehittyvän alueen.

Meillä Pohjanmaalla on nyt ainutlaatuinen mahdollisuus rakentaa alue, joka voi toimia kaikkien Pohjoismaiden ja jopa Euroopan esikuvana. Yhdessä voimme tehdä työtä yli kieli-, kulttuuri-, ja kuntarajojen sekä myös yli valtionrajojen luodaksemme Uuden Vaasan!

Thomas Näsman

NYA VASA

Vad är egentligen en framgångsrik region? Hur mäter man livskvalitet? Hur skapar man en omgivning där innovation, kreativitet, idéer och livsglädje kan flöda?

Under min tid i Asien fick jag möjligheten att lära känna en väldigt godhjärtad kvinna vid namnet Naomi. Hon var hemma från Tuvalu, som är en liten stillahavsö på endast 26 km² och som har 10 000 invånare. En av de saker med henne som gjorde största intrycket på mig var hennes kärlek för sin hemort. Aldrig har jag mött en människa som älskar sitt hem lika mycket. Ibland funderade jag hur någon kan njuta av att bo på ett så litet ställe, men bara av att lyssna på det sättet hon beskrev Tuvalu fick nästan mig själv att vilja flytta dit.

Det sägs att ofta uppskattar vi inte det vi har innan vi mister det, det är lätt att ta saker vi har för givet. Självtänkan jag inte tänka mig ett bättre ställe att växa upp på än Österbotten. Jag hade fördelen att växa upp med tre olika språk ända från barnsben och jag kunde i all säkerhet cykla till skolan ensam redan på första årskursen i lågstadiet. Möjlighet till att spela fotboll, ishockey, skida på vintern och simma på sommaren fanns allt på högst 10 minuters avstånd hemifrån.

När man jämför med de flesta ställen i världen finns det faktiskt inte mycket att klaga på här hemma i Österbotten. Faktum är ändå, att vi lever i en värld som är i konstant förändring. I och med globaliseringen är vi allt mer beroende av resten av världen. Det att vi under en lång tid fått njuta av hög livskvalitet betyder inte att det automatiskt alltid kommer att vara så.

Vi måste våga se framåt. För att företagen i regionen ska klara sig måste de hålla världsklass på allt det som de gör. Den som lyckas leverera bästa produkten och ger bästa offerten får jobbet. Resten blir utan beställning, vilket i praktiken leder till ingenting. Därför måste vi höja ribban och se framåt. Om vi vill skapa hållbar framgång på lång sikt måste vi på allvar kunna konkurrera med städer som

Tokyo, London och Stockholm för att locka hit den bästa arbetskraften. Vi måste kunna erbjuda en livsmiljö där ungdomar och specialister från hela världen vill bo.

Som jag ser det har vi ändå en unik chans att skapa något ännu bättre än det vi har nu i framtiden. Få regioner har samma fördelar som vår. Vi har en blomstrande industri med ett högt förädlingsvärde och hög exporteringsgrad. Vi har många utmärkta skolor och högskolor med möjlighet till mycket varierande utbildningar av hög klass. På bara några minuters avstånd från centrum har vi en fantastisk skärgård med ett världs naturarv. Om man så önskar kan man mycket väl bo mitt i skärgården och jobba i stan, och ändå spendera mindre än hälften av tiden på arbetsresor som en vanlig Helsingforsbo gör i medeltal. Vi har ett internationellt flygfält med goda förbindelser, med bara en mellanlandning hinner man till New York eller Hong Kong redan samma dag.

Vi har så att säga alla kort i våra egna händer. Nu måste vi bara spela dem rätt. För mig är en framgångsrik region ett ställe där människor ständigt kan utveckla sig själva och hitta meningsfulla aktiviteter och sätt att engagera sig också utanför arbetslivet. En region som kan erbjuda livskvalitet som inte kan köpas med pengar. En kombination av intressanta karriärmöjligheter, spännande och utmanande utbildning och fritidsaktiviteter för såväl gamla som unga och barnfamiljer. Ett ställe där människor trivs och känner sig delaktiga i samhället och dess utveckling.

Fortfarande är det allt för många unga som hamnar eller väljer att flytta bort på grund av olika orsaker. Detta är ett tecken på att det fortfarande finns saker vi måste jobba på. Det finns områden vi måste och bör utveckla. Jag önskar att då mina barn växer upp, kan de vara lika stolta över sin hemort som Naomi är över Tuvalu. Oberoende av vart de än flyttar eller åker på resa kommer Österbotten alltid att ha en speciell plats i deras hjärtan. Att Österbotten alltid är det ställe de längtar efter att få komma hem till.

Thomas Näsman

AAMUPALAKSI RUUSUNMARJAPUUROA

Testasimme ruokabloggarin parhaat arkireseptit. Kahden viljan ruusunmarjapuuro

(Kahdelle)

5 dl vettä 1 dl gluteenittomia kaurahiutaleita 0,5 dl tattarihiutaleita 2 rkl pellavansiemenrouhetta 1–2 rkl kylmäpuristettua kookosöljyä Himalajan ruusunmarjajauhoa maun mukaan 3 tl ruusunmarjajauhetta Lisäksi: reilusti suomalaisia marjoja, pähkinöitä ja siemeniä

Mittaa vesi kattilaan ja kuumenna kiehumispisteeseen. Lisää hiutaleet, pellavansiemenrouhe ja kookosöljy. Keitä hiljalleen muutama minuutti välillä sekoitellen. Sammuta levy ja sulje kattilan kansi ja anna puuron tekeytyä vielä muutama minuutti.

Mausta suolalla makusi mukaan. Sekoita valmiiseen puuroon ruusunmarjajauhe. Jaa puuro kahteen kulhoon. Lisää päälle reilusti marjoja, siemeniä ja pähkinöitä ja nauti heti.



Piparinmakuiset pähkinä-suklaapallot

(Noin 20 kpl)

100 g parapähkinöitä 1 dl tattarihiutaleita 0,5 dl rusinoita 0,5 dl kuivattuja karpaloita 0,5 dl tahinia 1 dl intiaanisokeria 3 rkl kylmäpuristettua kookosöljyä (juoksevana) 2 rkl vahvanmakuista mausteteetä 1 tl jauhetta kanelia 1 tl jauhetta vihreää kardemummaa 0,5 tl jauhetta vaniljaa 0,5 tl jauhetta inkivääriä 2 rkl raakakaakaojauhetta Pinnalle: jauhetta kanelia Liota parapähkinöitä vedessä 4 tuntia tai vaikka yön yli. Kaada liotusvesi pois ja huuhtelee ja kuivaa pähkinät talouspaperilla taputellen. Rouhi pähkinät, tattarihiutaleet, rusinat ja karpalot tehosekoittimessa karkeaksi rouheeksi. Yhdistä kulhossa tahini, intiaanisokeri, juoksevaksi lämmitetty kookosöljy ja tee. Lisää pähkinä-kuivahedelmärouhe, mausteet ja raakakaakaojauhe. Puristele käsin tasaiseksi massaksi. Pyörittele massasta pieniä pallerota ja kierrittele niitä lautaselle ripotellussa kanelissa. Aseta pallot tarjottimelle leivinpaperin päälle. Jähmetä jääkaapissa noin 3 tuntia. Säilytä suklaaherkut kannellisessa rasiassa jääkaapissa.



Tofu-porkkanapihvit

(16 kpl)

Porkkanaseos:

4,5 dl vettä 2 dl vaaleaa kvinoa rkl oliiviöljyä 1 tl Himalajan ruusunmarjajauhoa 3 porkkanaa hienoksi raastettuna 1 tl jauhetta kurkumaa 1 tl kuivattua basilikaa 1 tl jauhetta paprikkaa 1 tl kuivattua sitruunatimjamia 0,5 dl pofiberiä (perunakuitua) 2 rkl karkeaa psylliumkuorijauhetta reilusti mustapippuria myllystä Tofuseos: 1 pkt (270 g) maustamatonta luomu jalotofua 1 limen mehu 1 dl mantelijauhoja 1 tl Himalajan ruusunmarjajauhoa kourallinen tuoretta persiljaa varsineen kourallinen tuoretta ruohosipulia 3 munaa

Pihvien muotoiluun ja paistamiseen: oliiviöljyä

Valmista ensin porkkanaseos. Mittaa vesi kattilaan. Lisää huuhdeltu kvinoa, oliiviöljy ja suola. Kuumenna seos kiehuvaan ja keitä sitten hiljalleen kannen alla, kunnes suurin osa keitinvedestä on imeytynyt kvinoaan. Lisää porkkanaraaste, kurkuma, basilika, paprikajauhe ja sitruunatimjami. Hauduta kannen alla välillä



sekoittellen, kunnes kaikki vesi on imeytynyt porkkana-kvinoaseokseen. Sekoita lopuksi joukkoon pofiber, psyllium ja rouhittu mustapippuri. Jäähdytä.

Valmista tofuseos. Paloittele tofu tehosekoittimeen. Lisää limetin mehu, mantelijauho, suola ja hienonnetut yrtit. Jauha tasaiseksi massaksi. Kumo tofuseos kulhoon ja sekoita massaan munat.

Yhdistä porkkanaseos tofuseokseen. Peitä kulho kelmulla ja anna taikinan tekeytyä jääkaapissa puolisen tuntia. Muotoile taikinasta öljytyin käsin pihvejä ja paista parilapannulla noin neljä minuuttia per puoli.

Voit paistaa pihvit myös öljytyllä paistinpannalla tai 200 °C:ssa uunissa pellillä leivinpaperin päällä noin 25 minuuttia.

Reseptit ja kuvat: Pauliina Tervo



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 varena vecka våra läsares bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum-> delta.



Matti Hietala, Vaasa. Pilvistä pilkkiä jäällä ja kanootissa, Vaasa 5.2.2017



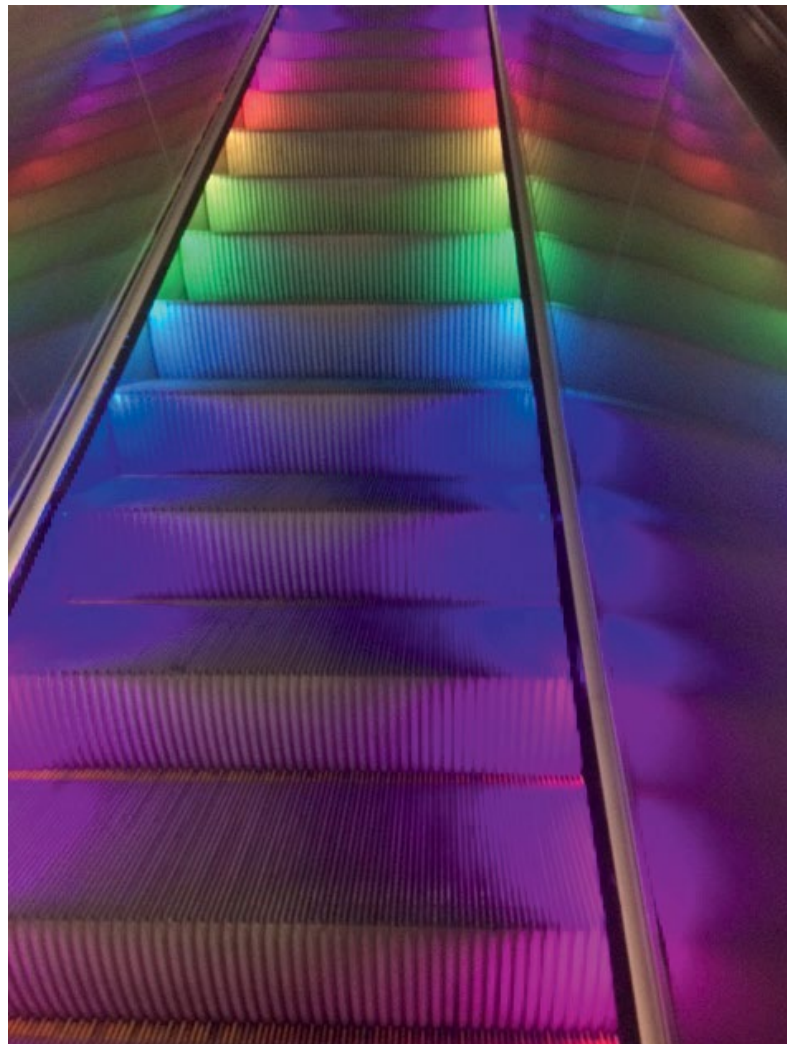
Christian Nylund, Vasa



Anitta Rintamäki, Mustasaari. Auringonlasku tammikuussa.



Tuula Taskinen, Vaasa. Hohtava Ruusunmarja



Karoliina Rajasalo, Lapväärtti



Christian Nylund, Vasa

digialbum



Elisabeth Holm, Maxmo



Esa Rönkä, Vaasa. Kuvassa kalliopyöräilijän vaikea reitinvalinta.



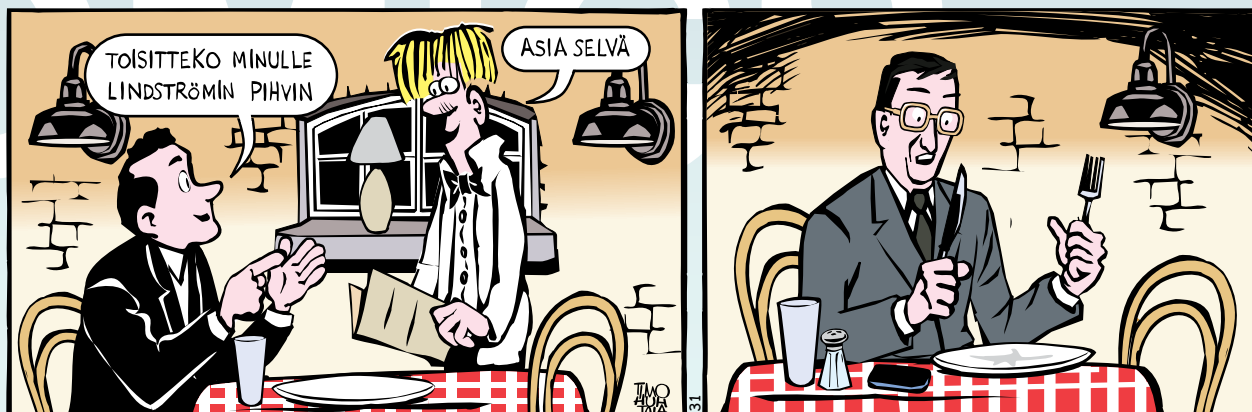
Reijo Kärkkäinen, Isokyrö



Reijo Kärkkäinen, Isokyrö

SUDOKU &

Bazi & Mazi



Zitz



SUDOKU

#1

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

#2

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

#3

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

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

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

JUGEND 7.10.2016 – 26.2.2017

Tyylikauden sisustuksia, esineitä ja teksteillejä sekä aikakauden taidetta.

Avoimna: 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.

Anita Jensenin – Kohtalokas kauneus 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen on suomalainen pitkän linjan kuvataiteilija ja taidegraafikko, joka teoksissaan yhdistelee elementtejä japanilaisesta ja suomalaisesta kulttuuriperinnöstä.

Avoimna: tiistai – sunnuntai 11–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Sisäsatama, Vaasa

POHJANMAAN MUSEO

Uusi näyttely Suden ja ketun jäljillä aukeaa yleisölle 24.2.2017.

Katse kokoelmiin

Pienoisnäyttelysarjassa syvennytään vuoden 2017 aikana Suomen itsenäisyyden 100-vuotiseen historiaan. Kuukausittain vaihtuvissa näytelyissä tutustutaan itsenäisen Suomen historian vuosikymmeniin museon kokoelmista valittujen esineiden, taideteosten ja valokuvien kautta.

Helmikuussa on teemana iloinen 20-luku. Esillä on Harry Schaumanin siskon Hjärdis Bruunin muotokuva ja hänen kaksi lenkkiään.

Perusnäyttelyt avoimna:

VAASA 400 vuotta – Tarinoita kaupungista

TERRANOVA – Merenkurkun luontokeskus

HEDMANIN kokoelmat

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

KOHTAAMISIA 11.2.–19.3.2017

Näyttely tuo yhteen eri maissa ja maanosissa asuvia nuoria sekä herättelee kysymyksiä siitä, miten yhteiskunnalliset, alueelliset ja poliittiset muutokset koskettavat erityisesti heitä.

Avoimna: tiistai – sunnuntai 11–17

Ilmainen sisäänpääsy.

Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1 D

Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

"NAINEN SUOMESSA - TUOKIOKUVIA ENNEN JA NYT"

26.2 - 26.3.2017

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

Avoimna ma-pe klo 13-18 ja la-su 12-15

Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY,

KYLÄKAUPPA

Avoimna 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 €

Foto: Johan Hagström

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

JUGEND 7.10.2016 – 26.2.2017

Heminteriörer med föremål och textilier samt konst från stilepoken.

Öppet: tisdag - söndag 10-16

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

Hovrättsplanaden 4, Vaasa

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, Vaasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

Nya utställningen Varg och räb på spåren öppnar för allmänheten 24.2.2017.

Glimtar ur samlingarna

En serie miniatyrtställningar där besökarna under 2017 kan fördjupa sig i den hundraåriga historien för Finlands självständighet. Det som förevisas varierar från månad till månad och det självständiga Finlands olika decennier framställs genom ett urval av föremål, konstverk och fotografier ur samlingarna. Tema för februari är det glada 20-talet. Utställd är Harry Schaumans syster Hjärdis Bruuns porträtt och hennes två festklänningar.

Basutställningarna öppnar:

VAASA 400 – Staden berättar

TERRANOVA – Kvarkens Naturcentrum

HEDMANS samlingar

Öppet: tisdag - söndag 10-17. Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Museigatan 3, Vaasa

VASA KONSTHALL

MÖTEN 11.2.–19.3.2017

Utställningen för samman unga som bor i olika länder och världsdelar och väcker frågor om hur sociala, regionala och politiska förändringar i synnerhet påverkar unga.

Öppet: tisdag - söndag 11-17. Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D. Ingång från Rådhusgatans sida

ATELJÉ TORNI

Storalångg.66

Öpp. ti -to 12-18 lö-sö 12-16

BOCK'S CORNER BREWERY,

BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15-18

Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

"KVINNAN I FINLAND - ÖGONBLICKSBILDER FRÅN FÖRR OCH NU"

26.2 - 26.3.2017

Korsholmsplanaden 6, Vaasa

Öppet må-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15

Fri inträde

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,

Hans Hästbacka,

Ika Österblad

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

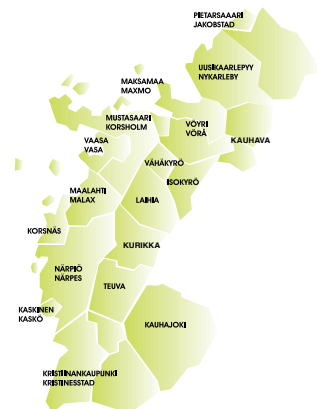
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonns i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynä / Medieförsläning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi

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



Bock's?



7 €

Kyläkaupassa torstaina
15.00 - 18.00
I byabutiken torsdagar
15.00 - 1.800

Wasa coffee

Vasas egna kaffeblendning

Vaasan oma kahvisekoitus

**You need
to know!**

‘EVERYWHERE
YOU LOOKED,
THERE WERE
FIRES ... IT WAS
LIKE DRIVING
INTO HELL.’

RAIN MOORE, lieutenant at the Sneedville fire department, describing the wildfires that burned through the eastern Tennessee towns Gatlinburg and Pigeon Forge, as well as other parts of eastern Tennessee, killing at least three and damaging hundreds of buildings; Moore drove an hour and a half to help combat the blaze, which began on Nov. 28

THIS WEEK IN SCIENCE



Robots & Machines

Scientists Have Unveiled The World's Most Powerful "Super Laser"

IN BRIEF

- British and Czech scientists have unveiled Bijov, a 22-ton "super laser" with an average power output of 1,000 watts, 10 times that of any laser of its kind on Earth.
- Bijov could be ready for commercial use by the end of this year and is expected to "transform the application of high power, high energy lasers."



Earth & Energy

China is Now the Biggest Producer of Solar Energy in the World

IN BRIEF

- China is home to a whopping 1.357 billion people and is a leading producer, which makes their decision to transition from fossil fuels to renewable energy incredibly important.
- If other major producing countries followed China's lead, we could be on our way to a more environmentally conscious future.



Earth & Energy

Tesla Just Shattered a World Record

IN BRIEF

- Using its "Ludicrous mode" upgrade, Tesla's Model S P100D has broken Motor Trend's all-time world record for acceleration by going from 0 to 60 mph in 2.28 seconds.
- The achievement shows that making the environmentally conscious decision to drive an electric vehicle doesn't require drivers to sacrifice speed or power.

AFTER WORK CONNECT: KULTTUURILAITOSTEN RAHOITUS UUDISTUU

Opetus- ja kulttuuriministeriö uudistaa parhaillaan museoiden, teattereiden, mukaan lukien sirkus ja tanssi, sekä orkestereiden toimintaan myöntämäänsä rahoitusta.

Tarkoituksena on uudistaa rahoitusjärjestelmää siten, että se ottaisi paremmin huomioon taidekentän ja yhteiskunnan muutokset sekä tulevaisuuden haasteet.

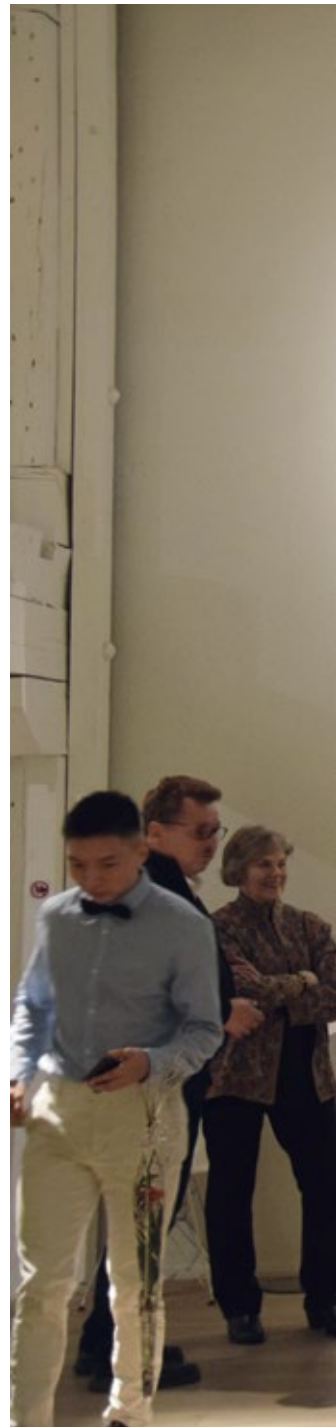
Nykyinen kulttuurilaitosten rahoitukseen tarkoitettu valtionosuusjärjestelmä syntyi 1990-luvun alussa, jolloin se korvasi aiemmin harkinnanvaraisena myönnetyn rahoituksen. Valtionosuusjärjestelmä on laskennallinen, ja se perustuu henkilötyövuosiin ja sen yksikköhintaan.

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra on koordinoanut keskustelua kulttuurin valtionosuusjärjestelmän uudistuksesta syksyllä

2016. Työskentelyn tavoitteena on ollut muodostaa uudistuksen pohjaksi monipuolinen kokonaiskuva sekä kulttuurikentän muutoksista että kulttuurin merkityksestä tulevaisuuden Suomessa.

14. helmikuuta julkaistu KulttuuriVOS-julkaisu on koennut esittävien taiteiden ja museoiden rahoitusjärjestelmän osallistavan uudistustyön ensimmäisen vaiheen tuotokset. 31. lokakuuta saakka jatkuvassa toisessa vaiheessa asiantuntijatyöryhmä laatii ehdotuksen rahoitusjärjestelmän uudistamiseksi ja valmistelee tarvittavat säädösmuutosehdotukset. Lain valmistelu jatkuu syyskuulle ja kulttuuri-VOS-laki lähtee lausuntokierrokselle lokakuussa 2017.

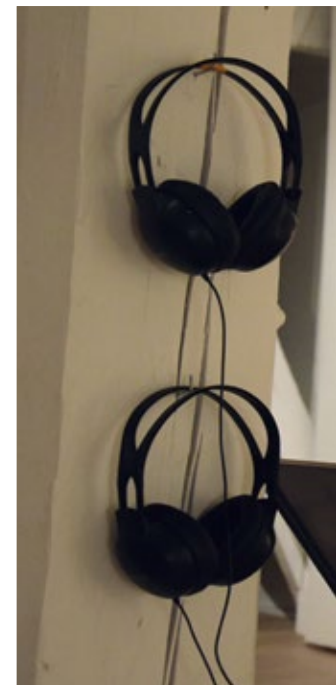
Seuraava After Work Connect järjestetään maaliskuussa, seuraa ilmoittelua lehdessä!



Uudistuvan rahoituksen periaatteet:

1. Esittävien taiteiden ja museoiden rahoitusjärjestelmä huomioi yhteiskunnan monet erilaiset kulttuuriset tarpeet.
2. Varmistetaan palvelujen alueellinen saatavuus ja monipuolisuus.
3. Uudistus kokoaa valtion rahoituksen yhdeksi kokonaisuudeksi, joka koostuu eri toimijatyyppitunnistavista kategorioista ja tehtäväpohjaisista elementeistä.
4. Kaikissa kategorioissa kriteerien toteutumista tarkastellaan määräajoin. Määräajat ovat eripituisia. Tämä luo mahdollisuuksia sekä pitkäjänteiseen toimintaan että esittävisä taiteissa vaihtuvuuteen.

Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sitra





Vaasan kaupungin museoihin kuuluvat Pohjanmaan museo ja Terranova, Kuntsin Modernin taiteen museo, Tikanojan taidekoti, Vaasan taidehalli ja Vanhan Vaasan museo. Kuntsin Art Battle -näyttely juhlistaa kymmenen vuotta täyttävää museota. Näyttelyyn on osallistettu neljä ryhmää, jotka ovat päässeet näyttämään taitonsa kuvataiteen kentällä ja valitsemaan juhlavuoden näyttelyn teokset Simo Kuntsin kokoelmasta.





” Fitness-kisat kerran tai kaksi vuodessa ovat terveellisempi vaihtoehto kuin useiden maratonien juokseminen vuodessa. Syömishäiriöitä ilmenee muutamia tuhansien fitness-harrastajien joukossa. Dieetti tai stressi voivat laukaista sairauden, mutta sinällään ongelma on olemassa ihmisessä jo valmiiksi.

”

Mari Valosaari:

Hälytyskellot soitava alle tuhannen kalorien kisadieetillä

Mari Valosaari on harrastanut fitnessiä vuodesta 2009 saakka – ilman ongelmia. Hän painottaa, että fitness-elämäntapana on terveellistä, kunhan ylilyöntejä vältetään. Nyt nainen nauttii vauva-arjesta.

Mari Valosaari nauttii vauva-arjesta. Elämä on melko erilaista kuin muutama vuosi sitten.

– Kun esikoiseni syntyi kolme vuotta sitten, olin fitness-kisoissa, kun tyttö oli vasta yhdeksän kuukautinen. Nyt nuorimmainen on saman ikäinen, enkä ole käynyt salilla kertaakaan, Valosaari hymyilee.

Edellisen kerran Mari Valosaari on kisannut maaliskuussa 2015. Tuolloin kyseessä olivat Fitness Helsinki -kisat, joissa hän voitti Sport bikini model -sarjan.

– Treenasin salilla neljä kertaa viikossa, yleensä tunnin kerrallaan, se riittää. Aerobisen treenin määrä on riippunut lähtökohdista, siitä onko itsellä tiputettavia kiloja vai ei. Edellisellä kisadieetillä ei ollut, joten en käynyt kertaakaan aamulenkillä.

Kaloreita 2 100 päivässä

Valosaari on pyrkinyt pitämään itsensä hoikkana ja fitnessin terveelliset elämäntavat osana arkea.

– En käytä normaalissa elämässäkään ainesruokia. En välttele niitä rasvan, vaan lisäaineiden takia. Vuonna 2010 lopetin kokonaan suklaan ja karkin syömisen. Ajattelin kisadieetin jälkeen, että jos pystyn olemaan kolme kuukautta ilman, niin miksi söisin herkkuja jatkossakaan, sillä elimistöni ei tarvitse niitä. Ehdoton en silti ole.

Kisakaudella Valosaari on syönyt usein 2 100 kilokaloria päivässä. Se on iso määrä ruokaa, etenkin, jos syö puhtaita raaka-aineita. Kisadieetillä kalorimäärät ovat olleet 1 600–1 800 kilokaloria. Hiilihydraatittomalla ruokavaliolla hän ei ole ollut ikinä.

– Ihminen tarvitsee hiilihydraatteja, jotta saa treeneissä tuloksia ja kone pysyy käynnissä. Toki energiaa saa proteiineista ja rasvoistakin, mutta ilman hiilihydraatteja loppuu puhti.

Suolistosairaus karsi viljatuotteet

Valosaari ei käytä viljatuotteita ja maitotuotteitakin hän syö vain minimimäärän. Syynä ei kuitenkaan ole fitness, vaan ensimmäisen raskauden aikana puhjennut suolistosairaus.

– Monet ovat kritisoineet yleisöpalstoilla, että olen itse fitness-harrastuksellani aiheuttanut sairauteni. Syön säännöllisesti terveellistä ruokaa, en näe, että se voisi olla paha asia. Nyt olen ollut 1,5 vuotta oireettomana ja ilman lääkkeitä.

Colitis ulcerosan eli haavaisen paksusuolentulehduksen syy on tuntematon, mutta perintötekijöillä arvellaan olevan vaikutusta asiaan.

Valosaari kertoo tietävänsä, mitä nälkä on. Kerran hän on ollut kisadieetillä niin, että painoa piti pudottaa enemmän. Loppukirin vuoksi pari päivää meni 1 100 kilokalorilla per päivä.

– Ruokavaliosta täytyy pitää järki mukana. Jos valmentaja ehdottaa 500 kalorien ruokavaliota tai kuntosalitreenejä yli seitsemän kertaa viikossa, pitäisi hälytyskellojen soida.

Uusi palvelu tarjoaa netissä livejumppaa

Tammikuun alussa Mari Valosaari palasi liikunnan pariin uuden Fitness TV:n kautta. Palvelu välittää ihmisille kotiin livestreenejä netin kautta.

– Netti on pullollaan valmennuksia ja videoita, mutta tietävästi olemme ensimmäinen ja ainut livejumppaa tarjoava taho. Jumppia voi ostaa kertatai kuukausimaksulla. Palvelulla haluamme laskea kynnyksen liikkumiseen mahdollisimman alas, esimerkiksi "kevyesti kuntoon" on oma treenini, missä liikkeelle lähdetään ihan nollostakaan, Valosaari kertoo.

Teksti: Päivi Kantonen

Kuva: Petri Mast

”

Dieetissä rasvaprosentti laskee ja se palautetaan normaalille tasolle lisäämällä ruokaa vähitellen kisojen jälkeen. Silti perusterveellisen ruokavaliion tulisi olla elämäntapa, eikä vain muuttaman kuukauden ryöstys.

”



Mari Valosaari muistuttaa, että itseään ei kannata ikinä verrata toiseen fitness-kilpailijaan tai vaikkapa hänen Instagram-kuviinsa. Pahimmillaan sillä psyykkää itsensä ulos kilpailusta, kun luulee, että muut ovat parempia.

TECHTALK:

YHTEISKÄYTTÖ- SÄHKÖAUTOT SÄÄSTÄVÄT RAHAA JA LUONTOA



Suomessa yli 80 prosentilla kotitalouksista on vähintään yksi auto. Autoistumisen aste on Vaasankin seudulla ollut pitkään selvässä kasvussa, kun yhä useampaan kotiin hankitaan myös kakkosautoja. Auton omistaminen ei kuitenkaan ole välttämätön edellytys auton käyttämiselle. Erityisesti sähköautojen yhteiskäyttöpalvelu kaupungeissa on ollut vahvasti lisääntymässä, ja auton saa tarvittaessa käyttöönsä vaivatta.

Pääkaupunkiseudulle jalkautunut EkoRent-sähköautojen yhteiskäyttöpalvelu on ratkaisu yhteisöille, jotka haluavat tarjota jäsenilleen uudenlaista autoilua. Yhteisö maksaa palvelusta kuukausihinnan ja yhteisön jäsenet autoilusta käytön mukaan. EkoRentin palvelut esimerkkinä sisältävät kaiken tarvittavan alkaen sähköautoista ja latausasemista käyttöönottoperehdytykseen asti. Käyttäjän ei tarvitse huolehtia edes huolloista tai renkaiden vaihdosta ja jopa auton pesut kuuluvat hintaan.

Sähköinen yhteiskäyttöauto minimoi liikkumisesta syntyviä päästöjä ja parantaa täten kaupunkien ilmanlaatua. Palvelu sopii muun muassa yrityksille. Myös monet taloyhtiöt ovat olleet kiinnostuneita uudesta palvelumallista, ja parhaillaan alueella tehdään selvitystä uusiin rakennuskoh-teisiin ja aluekehitykseen liittyen.

Lähde: Motiva, EkoRent

@ BOCK'S
24.-25.2.2017

**BOTHNIA
BEERFEST**

VAASA VASA

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

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

TEKSTIViestillä

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 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 palveluissa mukana olevien lehtien ja TV-kanavien internet-palveluissa. Ilmoituksesi näkyvä koko Suomessa!

SEKALAISTA

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

Jätä kuvailmoitus itse netissä
mega.mainostaja.comDen finlandssvenska
Kontakten

Nainen etsii sinua

Finns du? Är en kvinna, modell -56. Skulle vara trevligt med en vän i viken. Röckfri, 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)

Är en singelkvinna, 52+, sunt omdöme, förnuft och livsföring. Röckfri, betagande och erotisk. Gillar utflykter, vackert väder, sevärigheter och oförus- edda överraskningar. (1190688) T

Suomenruotsalainen, 52v nainen hakee 52-65v miestä, joka on valmis solmimaan avioliiton Uudellamaalla 2018. (1190059) T

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

Röckfri kvinna, 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 kryssning. (1186926) T

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

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

Nuorekas, +50v nainen hakee vapaata, rehelliistä, 50-62v miestä Sjkta tai läh. tostitark. (1180254)

Jag fylle 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 bilen. (1177724)

Är en kvinna, 50+, i 06-omr. Kryssning, god mat, naturen och läsnig. (1175340) T

Troende mamma, 40+, söker en livs-vän. Tycker om allt gott här i livet. Bor i 06-omr. (1174043) T

Jospa löytäisin sinut näin, vapaa, lämmin sydän, suht. raitis, vakavarainen mies, ikäsi n. 54v ja siitä yöspäin. Olen nuorekas, naisellinen nainen. Voit olla muualtakin. (1173777)

Är en positivt tänkande tjej, -50 år, snäll och glad. Trivs med livet och vad det innebär, från 06-omr. Du kille, med samma värderingar, ta kontakt. (1168454) T

Jag är 66-årig kvinna från Ekenäs-trakten och söker sällskap till mörka höstkvällar. Myös suomeksi. (1162427)

Var i Västrnyland finns du röckria och nyktra man som saknar någon att dela ensamheten med? undrar en 63-årig kvinna. (1162234)

Kvinna, 53 år, hoppas på detta rätt hitta en snäll, pätiligt och röckria man, 50-55 år, att dela livet med. 06-omr. (1159064) T

Talvi-illat ikävät yksin, kun sun ootan saapuvan vapaa, huumorintaj., ok mies. Olen -60v, vapaa, puhelias XL-nainen. Odotan viestiäs. (1158812)

Keski-ikäinen, nuorekas yh-nainen hakee rehelliistä yh-miestä tostitark. (1158058)

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

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

Glad och trevlig tjej, 48 år, söker väinna att umgås, prata, promenader, byta tankar m.m. Du får gärna vara glad och trevlig. Jag finns i 06-omr. (1172573) T

Kun on 60v, osaa viittä kieltä: hymy, kyyneleet, kosketus, rakkaus ja rukous. Tarvitsee vain samankalt. kumppanin, naisen naiselle, loppuelämäksi. (1171390)

Mies etsii sinua

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

Luotettava, 56/183/82 mies etsii naista ilman koko-/ikärajaa. Tositark./seikkailu. (1185649)

Man, 26 år, från 06-omr. söker en röckfri tjej, 22-32 år, för seriöst förhållande. (1177323)

Olen vapaa, savuton, +60v mies. Etsin naista kaikkeen kivaan, luontoon, yhdessäoloon. Kla-Pietarsaari. (1165964)

Kiva, 06-alueen mies etsii vanhemman, pehmeäpyöreän naisen seuraa. Jos tykkäät hellyydestä, suudelmista ja muusta lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä. (1190736)

Pohjanmaa, nainen tanssimaan, lenkille. Kiva, raitis mies vastausta odottaa. Aurinkoa jne. (1190529)

Söker kvinna för seriös relation. Är en man, 60+, i 06-omr. Hoppas du hör av dej. (1190499) T

Klassa vanhempaa naista, joka voisi haluta pitää hauskaa tällaisena 38v, ok pöröpääsinnkkumiehen kanssa? (1190200)

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

Löydä seuraa helposti



Mies, 58v, etsii 65v, nahkahameista naista 06-alueelta. (1190057)

Olisitko tääl, sinä ihana, hellä, kiilti nainen? Kainalos kii on hyvä olla. Aina. T. Hainalliemies, 56v, 06-alueelta. (1189930)

Olen 46v, vapaa, luotettava, fiksu, naista arvostava, alkotoin mies 06-alueelta. Etsin seuraa tostitark. Nainen, tekstitä. (1189929)

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

Kiva, luotettava, 46v yrittäjämies etsii sopuuh, -30-46v naista. Vastaa ja katsotaan löytyykö kipinää välillämme. (1189736)

Sinä kypsä nainen, miel. 50-65/XL, vapaa. Etsitkö miestä? Olen 65/182/85, 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)

Erähenk., nuorekas, raitis ja ok-näk., 59/185/88 Leijona-mies täällä! Missäs sinä, mun muodokas ja povekas kult-suni? Sjk. (1188567)

Rempseä, pehmeä, povekas, muodokas, vapaa, 40-55/XL-XXL nainen Vaasa/Sjk? Sua etsii vapaa, 50v mies. Rohkeesti vastaa. (1187989)

Löytyykö Vaasasta tosi povekasta, yksinäistä, mukavaa, sopivan rehevää naista? Txt rohkeesti. 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) T

Olen mies 06-alueelta. Elämä joskus yksinkertaisen monimutkasta, surauihin ja suuria tunteita. Nainen, tuntuuko 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)

Snäll, 24-årig man söker snäll och röckfri kvinna, 18-26 år, för seriöst förhållande från 06-omr. (1187007) T

Olisiko oikeasti vapaata, tavallista naista 06-alueelta + muualta Suomesta, joka rakastuis vapaaseen, mukavaan, huumorintaj., töitä tekeväseen, viriiliin, 60v miehen, tostitark.? Txt rohkeasti. (1186942)

Man, 24 år, från 06-omr., söker röckfri tjej, 19-28 år, för fast förhållande. (1186758) T

Täällä olisi 47v, kiva, työssäkäyvä herrasmies, tumma, pitkä ja komeakin. Löytäisitkoko täältä kainaloon sopusuht./siron neidon yhteisiin helkkiiin, vaikka loppuelämäksi? (1186704)

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

Nainen. Olen 48/178 mies, rauhallinen, rehellinen, hellä, romanttinen, huumorintaj. Etsin vakituista naistystävää syllikisuprinessakseni, jolla on pitkät kynnet ja huumorintajua. (1186436)

Komea, ruskeasilmäinen, 42v timpurimies kaippaa naisen hellyyttä. 06-alue miel. (1186227)

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

Sinkkumies, 50v eläkeläinen 06-alueelta, etsii 35-50v naista tostitark. (1185593)

Nainen, runsasmuotoinen, povekas, naisellinen. Sinut haluaisi vakisuhteeseen herrasmies, -60v. (1184559)

Vaasan seudun nainen, kaipaatto ongelmatonta seuraa kivasta miehestä? (1183845)

Löytyisikö K-Pohjanmaalta vapaata, 66-70/-170 naista ystäväksi miehelle Sjk suunnalta? Raitis. (1183608)

Olen fiksu, viriili yrittäjämies, +60v. Haen luotettavaa seuraa kaikkeen kivaan menoon. (1183431)



Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, työssäkäyvä, sopusuht., 43v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaa naista tostitark. (1183177)

Olen 42v mies ja etsin elämäkumppania mukavasta naisesta. Asun maaseudun rauhassa. (1182788)

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

Oisiko 18-25v naista kiltille, huumorintaj. ja asialliselle, 36v miehelle? Poltan, mutta alko ei ongelma. Illat pimenee. (1182294)

Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Omantienkulkija, aikuinen nainen, suosittelien ottamaan yhteyttä. (1180390)

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

Kramo ja snäll, 28-årig kille från 06-omr. söker en tjej. (1178867) T

Jag är en 36-årig kille som söker en snäll kvinna som kan förkylla min vardag. Jag finns i 06-omr. Endast seriösa svar. (1178354) T

Mies, 22v, etsii tostitark. seuraa 18-25v naisesta 06-alueelta. (1176665) T

Mukava, 40v mies etsii vanhempaa, pehmeäpyöreää naista. Jos pidät suudelmista ja muutenkin lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä ja tavataan. (1176346)

Medelålders man söker yngre kvinna för äktenskap. Intr. musik, havet, gamla bilar och dig. (1176034) T

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

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

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

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

Mies, 57v, kaippaa seuraa mukavan rennosta naisesta. Kesänviettoon ja vaikka loppuiksi. Miel. E-Pohjanmaalta. (1174850)

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

Man, 38-årigt, humoristisk kärlekspaket, gillar barn och djur, söker kvinna, 30-40 år, gärna röckfri. 06-omr. (1174336) T

Snäll och röckfri, 24-årig kille söker bekantskap med singeltjej, 20-28 år, från 06-omr. (1173735) T

Aikuinen nainen, tumma tai blondi, hoikka, pitkä, tuhtikin, kaikista ammatteista, harrastuksista, muodokas, povekas, uhkea, kaikenväriset saappaat, nahka-asuinen. Olen täysin raitis, 60v sinkkumies. (1173662)

Hakussessa olisi ulkomaalainen, tumma, virolainen mies. Mä tumma mies Kurikasta. Kurikka. (1190035)

Olen Kauhajoelta 51v bi-ukm, etsin luottamuksellista, nuorta miestä. Olen täysin luotettava. Hieroja olis kiva ylläri. Kauhajoki. (1190033)

Luotettava, 47v bi-mies etsii nuorempaa miesseuraa. Vaasa-Kla. (1181164)

Mies 48v, hoikka, hakee hoikkaa miestä. 06 eteläinen alue. (1190101)

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

Olet Vaasan liepeillä, haluat aina joskus miehen kainaloon jutustelemaan ja. Olen siivo, 60v mies. (1187924)

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

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

Kokematon, 50v ukm, tosi nuorekas, ok kaikki puolin, haaveilee miestenvälisestä jossain muodossa. Vaasa. Ihmetellään. (1185844)

Nahkahameeseen ym. asuihin pukeutuva, 58v, siisti, luotettava btm etsii vakikumppania. (1184325)

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

Kvinnlig trans söker man/trans. (1182143) T

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

Vapaa, +50v top-mies saa tavoitella 43v btm-miestä, suhdetta tostitark., matka ei este. Tämä mies vain h-miehille. (1180787)

Parit etsivät

Olemme mukava pari, 48v. Haemme n. 40-50v bi-naisesta seuraa. Kauhajoki + 100km. (1183252)

Nainen, 55-68v, tule kolmanneksi. Olemme kuuskympinen pari. (1190062)

Rehevä, 60v rouva + aviomies etsivät kolmatta pyöreää. Jos olet miel. kokeutut, kyyrykäs ja kookas kaveri, ota yhteyttä meihin. (1187835)

Olemme nainen 63/M ja mies 65/XXL aviopiari. Etsimme luotettavaa paria moneen menoon ja eroott. itoihin, merkällä alku yhdessä, loppupelut oman kullan kanssa. Vaasa +250km. (1185895)

1 Ilmoituksen vastaanminen

Soita **0700 - 51 30 87**, nappäile **9** ja ilmoitusero. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja viotte 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 miltä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

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

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita **0600 - 41 33 87** (paikallispuhelu), nappäile **2** ja ilmoitsero ja salakoodi. **Tekstaa** Kirjoita SULJE (väli) **ILMNR0** (väli) **TUNNUSLUKUSI**. 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