


Asumisoikeuskoti on
joustavampi

Oy Vaasan Asumisoikeus
Vasa Bostadsrätt Ab
» www.vaasanasumisoikeus.com
Uusi osoite:
Koulukatu 19, VAASA
puh. (06) 325 4432

**HALUATKO
ASUA KUUKAUDEN
MAKSUTTA?**
Katso www.pikipruukki.com

Kiinteistö Oy / Fastighets Ab
Pikipruukki
Koulukatu 19, VAASA
puh. (06) 325 4432
» www.pikipruukki.com

TUKIPOHJALLISHOIDOT
Yksilöllisesti tehty tukipohjalliset voivat olla ratkaisu
ongelmiisi.
Käytössämme on kävelyanalyyysilaitte, joka tukee tehtyä tutkimusta
ja antaa mahdollisuuden jatkossa seurata hoidon edistymistä.
Soita ja varaa aika!
ORTO BOTNIA
www.ortobotnia.fi
ORTO Botnia Oy Ab
(ICF Protech Vasa Oy)
Sähkötie 4D 65320 Vaasa
(entinen Virtaväli 162)
Juha Salonen
Puh. 040-5666270




KEVÄÄN 2015 YHTEISHAKU:

24.2 – 17.3.2015



Kevin Grankull pelaa Vaasan Sportin A-junioreissa ja haaveilee jääkiekkoilijan ammatista. Kaikkeaa ei kuitenkaan ole laitettu yhden kortin varaan, vaan nuorimies suorittaa Vaasan ammattiopistosta ensimmäistä vuottaan merkonomin tutkintoa.

Yläasteen jälkeen Grankull ei ollut vielä aivan varma siitä mille alalle hän haluaa opinnoissaan suuntautua, joten hän kävi ensin lukion. – Se oli mielestäni hyvä vaihtoehto siinä vaiheessa, ja nyt VAO:ssa osa kursseista katsotaan hyväksi luetuksi, kun ylioppilastutkinto on suoritettu.

Tavoitteellinen jääkiekon harjoittelu sekä opiskelu sopivat Grankullin mukaan hyvin yhteen. Jääkiekko on mukana Vaasan seudun urheiluakatemian lajivalikoimassa, ja näin Grankull pääsee kolme kertaa viikossa harjoittelemaan jo aamulla ennen koulupäivän alkua. Iltaisin ohjelmassa on sitten sitten joukkueharjoituksia. – Opinnot tuovat päivään säännöllisen rytmin, ja ovat eduksi myös harjoittelulle. Valmentajammekin on vahvasti kannustanut kaikkia jatkamaan opintojen parissa. Jos vain makaisin päivät kotona, en varmasti olisi terävimmilläni myöskään illan harjoituksissa, Grankull arvioi.

Merkonomiksi valmistuminen on Grankullin osalta parin vuoden päässä, mutta hän luottaa siihen että alalta löytyy töitä opintojen jälkeen. Siis siinä tapauksessa että unelma jääkiekkoammattilaisuudesta ei jostain syystä toteudu.



KAIKKI MITÄ TALOSI TARVITSEE!

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



PRP-VAASA OY

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



Alarm Control

Paloilmoittimien ja
sammutuslaitteistojen
lakisääteiset tarkastukset

Brandlarm- och
släckningsanläggningars
lagstadgade besiktningar

www.alco.fi



Yrkesakademien
i Österbotten



Utbildningsutbud 2015 på
www.yrkesakademien.fi.

Sök via gemensam ansökan på www.studieinfo.fi
under tiden 24.2-17.3.2015.

Vid alla våra enheter finns möjlighet att avlägga
dubbelexamen (grundexamen och studentexamen)
genom s.k. kombistudier.

VINTERERBJUDANDE! TALVITARJOUS!



MITSUBISHI MSZ-EF35 1.690 €
färdigt monterad / asennettuna

MITSUBISHI MSZ-FH35 1.790 €
färdigt monterad / asennettuna



**Passa på, priserna stiger!
Tartu tilaisuuteen, hinnat nousee!**

Verksamhet i hela Österbotten / Toimintaa koko Pohjanmaalla

Climatherm

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

KOIRA

turkinhoito, trimmaus,
kylpy, jne. Neuvontaa
koira-asioissa.

Ajanvaraus 041-4988311

EROS.FI

www.megamedia.fi

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!



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

UPCODEWORLD

UPC Konsultointi Oy | Gerbyntie 18 | 65230 VAASA

UpCode hakee kokenutta

OHJELMISTOSUUNNITTELIJAA

Työssä onnistuminen edellyttää

- Alan soveltavaa koulutusta
- Suunnittelukokemusta
- Kokemusta Microsoftin ohjelmointiympäristöstä (palvelinsovellukset)

Eduksi katsotaan osaaminen seuraavista tekniikoista:

- IIS, Microsoft Web Platform, .Net
- C#, C++
- WebServices, XML, CSS, XHTML, JavaScript

Työkuvaan kuuluu testauksen suunnittelua ja toteutusta (myös järjestelmätestausta) sekä tietokantojen suunnittelua ja vaativaa SQL ohjelmointia.

Arvostamme:

- Näyttöä osaamisestasi
- Määrätietoisuutta
- Kielitaitoa (suomi tai ruotsi ja englanti)

Tarjoamme mahdollisuuden työskennellä kansainvälisissä projekteissa, vaihtelevaa työtä sekä innovatiivista työympäristöä.

Kaipaako uusia haasteita ja työpaikkaa missä kädenjälkesi näkyy. Lähetä hakemuksesi viimeistään 1.3.2015 lähettämällä osoitteeseen camilla.sellberg@upcode.fi

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

HUMOR

Katy Perry's awesome
stage dive



020379

MUSIC

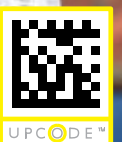
Heart - Stairway to Heaven
- Live at The Kennedy Center
Honors LED ZEPPELIN, 2012.



020381

WFP

Hunger can be
eliminated in our
lifetimes. But we
need your help.



020385

Anna palautetta: mega@upc.fi

SASI, RAPPORT 2014

Utdrag ur intervju gjord av vår samarbetspartner I Mwanza, Onesmo Kajuna sommaren 2014 då vi gav Sasi möjlighet att besöka sin familj i Musoma samt Kajuna och vänner i Mwanza.:

Arrangemang gjordes av Lena tillsammans med Joseph Mwandwanga, Dulla Matongo och Onesmo Kajuna så att jag kunde börja studera i Bagamoyo College of Arts, där jag nu studerar musik, teckning, grafik och scenkonst. Jag startade med kort kurs och fortsatte studierna med två-årigt program för att få certifikat. Programmet slutar juli 2015 men jag vill fortsätta med diplom. Det betyder ännu ett års studier.

Sedan jag inledde studierna i Bagamoyo har jag blivit en ny person, fått nya vänner som jag umgås och samarbetar med. Jag lär mig mycket varje dag. Jag var vilsen tidigare men nu kan jag se min framtid.

Jag har kontakt med min far igen och min familj, under min ledighet kunde jag besöka dem i Iramba (Musoma) min far, min

styvmor, min syster var glada att se mig, jag var också glad. Tack till alla som hjälpt mig dit var jag är nu, speciellt Lena. Jag skulle också vilja studera för diplom.

BAGAMOYO TANZANIA
07 / 02 / 2015

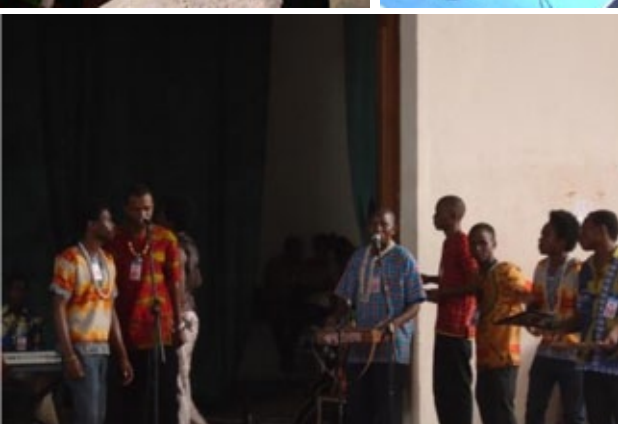
UPC PRINT

Hello upc print I am Sasi Sellestine from Tanzania I am fine and I hope you all are fine also. I am going good for college study two years and this year I will finish a college. I will hope after finish a school I will continue for study. .

Also thank very much upc print helped me for study at college and Lena Johansson helped me more study and other things for school and I hope we shall one day meet and god bless you all,

Sasi Sellestine

THOSE BELOW ARE PICTURES TO SHOW WHEN IN SCHOOL TO LEARN AND SHARE WITH MY FELLOW STUDENTS



KOKEILE VIETNAMILAISEN KEITTIÖN HERKKUJA

RUOKA Tuoreita vihanneksia, riisiä, chiliä, inkivääriä, valkosipulia, sitruunaruohoa ja soijakastiketta. Se on siinä.

Jos pidät aasialaisesta ruuasta, kokeile ihmeessä vietnamilaisen keittiön herkkuja.

Perinteiselle vietnamilaiselle ruualle on ominaista sen tuoreus – vihannekset ja liha tarjotaan usein vain kevyesti kypsennettyinä tai vihannekset ihan raakanakin.

Ruokalajeissa näkyy myös naapureiden ja historian vaikutus: vaikutteita on kiinalaisesta, thaimaalaisesta, indonesialaisesta ja intialaisesta keittiöstä ja kolonialismin aikaan Vietnamissa vaikuttaneesta ranskalaisesta keittiöstä.

Eurooppalaista perua on muun muassa vietnamilainen täytetty patonki eli banh mi, jota myydään tienvarsilla ympäri maata.

Riisi on vietnamilaisen aterian perusta.

Vietnamilaisiin hyviin tapoihin kuuluu, että yhtäkään aterialla tarjolla olevaa riisinjyvää ei jätetä syömättä. Tällä osoitetaan kunnioitusta riisinviljelyä kohtaan.

Tyypillistä on myös nuudeliin käyttö ja ruuan maustaminen kalakastikkeella. Mausteissa ei säästellä – resepteissä käytetään usein chiliä, inkivääriä, valkosipulia, sitruunaruohoa ja soijakastiketta.

Sen sijaan rasvoja keittiössä käytetään vähän.

Öljyistä suosittuja ovat esimerkiksi maapähkinäöljy, kookosöljy ja erilaiset kasviöljyt.

Vietnamilaisen ruuan esillepanossa korostuvat värit, selkeys ja monipuolisuus.

Alku- ja pääruokalajittelua ei useinkaan käytetä, vaan ateria koostuu useista samaan aikaan esille laitettavista ruokalajeista, joita syödään sormin tai pui-koilla.

Ruokien liemet nautitaan viimeiseen tippaan asti lusikalla.

Liemien lisäksi pöytään katetaan useita kastikkeita, joihin ruokalajeja dippaillaan.

Pöytään katetaan useimmiten kalakastiketta tai siitä, limemehusta ja ruskeasta sokerista tehtyä nuoc chamia, joka on maultaan happaman kirpeä.

Kotikeittiöiden klassikko: Pho-keitto

- Hyvin usein vietnamilainen ruoka rakentuu nuudeliin ympärille.
- Näin myös ehkä kuuluisimmassa vietnamilaisen keittiön ruuassa, Pho-keitossa.
- Keitosta löytyy lukuisia versioita eri puolelta Vietnamia, tosin vähän erilailla tarjoiltuna eri alueilla.
- Keittoa syödään aamusta iltaan.
- Pho-keitossa näkyy Vietnamin keittiön ydin: siinä on tulikuuma liemi, jossa on yleensä vähän lihaa ja nuudeleita, mutta runsaasti vihreää ja yrttejä.
- Lihan sijasta Phossa voidaan käyttää myös kanaa tai rapukakkusia.
- Usein keiton lientä maustetaan kanelilla ja tähtianiksilla, josta Phohon tulee ihan mausteinen maku.
- Tuoreet yrtit, kuten korianteri, minttu ja basilika, tarjoillaan keiton viereen ja niitä jokainen ottaa itse keittokulhoonsa.
- Rapeaksi paahdettu salottisipuli ja paahdettu pähkinärouhe ovat myös erinomaisia keiton lisukkeita.



NÄIN TEET PHO-KEITON JA KESÄRULLIA

Vietnamilaiset kesärullat

4 annosta
1 pkt riisipaperia
2 porkkanaa ohueksi siivutettuna
½ pnt ruohosipulia pätkittynä
2 kypsää avokadoa viipaleina (pirskota limemehua avokadoviipaleiden päälle, etteivät ne tummu)
noin 15 isoa rapua
½ pnt romaine-salaattia
öljyä paistamiseen

Rapujen marinadi:

3 rkl limemehua
1 dl vettä
½ chili viipaloituna
½ dl kookosöljyä

Dippikastike:

1 dl sweet chili -kastiketta
1/2 limen mehu
2 tl kookospalmusokeria

1 dl vettä
2 rkl riisiviinietikkaa
1/2 chili pilkottuna
hyppysellinen suolaa
½ pnt tuoretta korianteria lehdet nypittynä

Sekoita rapumarinadin ainekset ja marinoi rapuja kymmenisen minuuttia. Kuullota porkkana-siivuja hetki öljyssä. Laita joukkoon ravut paistumaan. Paista niitäkin vain hetki.

Sekoita dippikastike kulhoon ja laita viileään maustumaan.

Aloita kevätrullien kääriminen. Kastele riisipaperit yksi kerrallaan vaikka uunivuokaan laitettuun kuumaan veteen ja odota, kunnes riisipaperi muuttuu täysin läpikuultavaksi ja not-

keaksi.

Lado sitten jokaiseen kääryleeseen rapu, porkkanaviipaleita, hieman ruohosipulia, avokadonviipale ja pala salaattia. Taittele riisipaperi rullaksi. Tee rullista tiukkoja. Tarjoa kevätrullat heti dippikastikkeen kera.

Vinkki: Rulliin voi myös laittaa riisinuudeleita, jolloin ne ovat ruokaisampia!

Vietnamlainen Pho-keitto

4 annosta
1,5 l lihalientä
2 cm pätkä inkivääriä
1 sipuli pienittynä
2 porkkanaa ohueksi suikaloituna
1 valkosipulin kynsi pienittynä

2 tähtianista
1 kanelitanko
2 rkl kookospalmusokeria
2 rkl kalakastiketta
300 g riisinuudeleita
2 dl ituja
½ chili pienittynä
½ pnt tuoretta basilikaa, minttua ja korianteria
200 g possun sisäfilettä ohueksi viipaloituna
Lihan marinadi:
1 rkl kookospalmusokeria
1 rkl hunajaa
1 rkl kalakastiketta
2 rkl soijakastiketta
1 tl chilihiutaleita
öljyä paistamiseen

Sekoita lihan marinadi kulhossa. Leikkaa lihapalat ohuiksi. Pyörittele ne marinadiin.

Laita kattilaan lihaliemi, inkivääri, sipuli, valkosipuli, täh-

tianikset, kanelitanko, sokeria ja kalakastike. Kiehauta ja laske lämpö miedoksi. Anna hautua kannen alla noin puoli tuntia ja siivilöi liemi.

Paista lihat kuumalla pannulla öljyssä. Kypsennä samalla nuudelit ja huuhtelee ne kylmällä vedellä.

Jaa kulloihin nuudelit, porkkanasuikaleet, lihapalat ja idut. Kaada tulikuuma liemi päälle. Viimeistele keitto runsaalla määrällä basilikaa, minttua ja korianteria. Voit myös silputa vähän chiliä keiton päälle.

Vinkki: Jos käytät naudan filettä ohueksi viipaloituna, sitä ei tarvitse kypsennää ollenkaan, vaan voit laittaa lihasiivut kulhoon ennen tulikuuman liemen lisäämistä. Naudanfileviipaleet kypsyvät juuri sopivaksi kuuman liemen ansiosta.

PAHAA TEETÄ EI OLE, ON VAIN VÄÄRIN HAUDUTETTUA

RUOKA Pirkko Arstila perusti Teen Ystävät 12 vuotta sitten. Silloin Suomesta löytyi vain pari teekauppaa.



Teija Varis
teija.varis@media.fi

Suomessa saa nykyään maailman huipputason teelaatuja. Ihmiset ovat aidosti kiinnostuneita teestä, vaikka olemmekin kahvimaa, iloitsee Teen Ystävät ry:n perustaja, toimittaja-kirjailija **Pirkko Arstila**.

Kymmenen Uutisten ensimmäisenä naispuolisena uutisankkurina ja Huomenta Suomen juontajana suomalaisille tutuksi tullut Arstila perusti teeyhdistyksen 12 vuotta sitten.

– Tuolloin Suomessa oli vain pari teekauppaa. Nyt kauppoja on paljon ja ravintoloissakin on teemenuita. Teeväki kehtaa jo vaatia hyvää teetä, Arstila sanoo.

Vaikka hyvää teetä on saatavana, eivät kuluttajat

Arstilan mielestä vielä tunne lämpötilojen ja haudutusaikojen dramaattista vaikutusta teen makuun.

Japanilaisen teen hautuessa en edes vastaa kännykkääni, vaan tuijotan kannua. Onnistuessani onnittelen itseäni ääneen.”

– Hyvä, laadukas tee syntyy oikeasta lämpötilasta ja teelaadulle sopivasta haudutusajasta, hän muistuttaa.

– Jos saa ”pahaa” teetä, syynä on joko liian kuuma vesi, liian pitkä haudutus tai se, että teeheon on laitettu liikaa lehtiä.

Yleisin virhe on kaataa teen päälle kiehuvaa vettä. Musta tee on nimittäin ainoa, joka sellaista kestää. Vihreät, valkoiset ja oolong-teet vaativat sen sijaan

70–80 asteisen veden.

– Japanilainen vihreä tee on asia erikseen. Se onnistuu vain 60–70 asteessa ja haudutusajaksi riittää 1–2 minuuttia. Japanilaisen teen hautuessa minä en edes vastaa kännykkääni, vaan tuijotan kannua. Onnistuessani onnittelen itseäni ääneen, Arstila naurattaa.

Kiinalainen vihreä tee ei ole yhtä kronkeli kuin japanilainen.

– Kitkeryys kuuluu vihreään teeheon, mutta sitä voi säädellä vähentämällä lehtiä ja lyhentämällä haudutusaikaa. Vihreästä teestä syntyy helposti oikeaa myrkysoppaa, jos käyttää liikaa lehtiä, kaataa kiehuvaa vettä päälle ja antaa hautua pitkään, hän vinkkaa.

PIRKKO ARSTILAN TEEVINKKEJÄ:

Teekannussa pitää olla sihti. Niitä voi ostaa erillisinä ja käyttää isoäidin kannussakin. Jos jättää teelehdet lillumaan kannun pohjalle, saa taatusti kitkerää teetä. Se on brittiteen ominaisuus. Siksi he käyttävät sokeria, hunajaa ja maitoa katkaistakseen kitkeryyden.

Suomalaiset juovat perinteistä mustaa teetä brittien tapaan sokerin, hunajan, sitruunan ja maidon kera.

Venäläistä vaikutusta on sekoittaa teehen vadelmahilloa. Vähän hapetettuihin laatuihin, kuten vihreään, valkoiseen ja oolong-laatuihin, ei kuulu lisätä mitään.

On etikettivirhe, jos vihreään teehen lisää maitoa ja sitruunaa.

Suomalaisten ongelma on teen terveellisyys korostaminen. Tee on tutkitusti terveellistä, mutta suomalaiset puhuvat teestä kuin kalanmaksaöljystä. Mikä tee on terveellisintä? Mihin tämä tee vaikuttaa? Teen yhteydessä ei meillä puhuta nautinnoista, teen mauista, tuoksuista, väreistä. Mielestäni teet ovat kuin viinejä ja niihin pitäisi suhtautua myös samalla tavalla. Eihän viineistäkään heti tiedustella alkoholiprosentteja vaan keskustellaan mauista.

Teetä pitää juoda paljon. Ei yksi kuppi silloin tällöin terveyttä lisää. Itse haudutan aamuisin litran vihreää tai valkoista ja litkin sitä pitkin päivää janojuomana. Hyvä lehtitee on hyvää myös haaleana ja huoneenlämpöisenä.

Suomen suosituin tee on musta tee, usein aromatisoituna – mutta vihreä tee on lisännyt suosiotaan ja samoin valkoinen.

Trendinä on tällä hetkellä japanilainen matcha, jonka haudutusaika on yksi sekunti. Se on raakaa jauhattua teen lehteä ja säilytettävä jääkaapissa. Matchaa voi myös sekoittaa esimerkiksi smoothieen tai makuveteen, jos haluaa saada kofeiinikirkastuksen.

Jos haluat energijuoman, tee kuin kiinalaiset taksikuskit: Laita vihreää teetä lehtineen (Long jing, Mao Hunan) ja vetä isoon kannuun. Niin kauan kuin lehdistä irtoaa makua, niistä irtoaa myös kofeiinia. Se vastaa energijuomaa ilman energijuoman haittoja.

Teellä voi säädellä virkeystasoaan. Se on oikea taikajuoma. Itse kannan aina mukani pikkuisessa pillerirasiassa teehelmiä (helmeen muotoon puristettuja teen lehtiä). Jos saan kuumaa vettä, heitän sekaan pari helmeä – ja saan erinomaista teetä missä tahansa. Tai pureskelen teehelmiä sellaisenaan. Virkistyn välittömästi.

Kiinalaisilla on sanonta: vesi on sopivaa, kun vesi kiehuu kalansilminä.

Ensin veteen syntyy pikku kuplia – se on vauvavettä. Seuraavaksi se alkaa kohista ravunsilminä. Ei vielä sopivaa. Mutta kun veteen syntyy kalansilmiä juuri ennen kiehumista, se on noin 80 asteista. Se on teelle sopivaa. Mutta jos vesi pääsee kuplimaan kaljupäisiä ukkoja, on se ”vanhan miehen vettä”, eikä sovi hyvään teehen. Hyvän teen nyrkkisääntö: kolmen minuutin haudutus ja lehdet poistetaan. Yksikin lehti kitkeröittää teen.

Teen ikä on noin kolme vuotta. Säilytä se kuivassa, pimeässä paikassa, peltirasia on hyvä. Jos säilytät sitä pussissa kahvin vieressä, tee nappaa kahvin hajun. Teen lehdet ovat kuin imupaperia ja ottavat hajuja ympäriltään.

Vain musta tee säilyy sellaisenaan aika pitkään, se on kehitetty aikoinaan briteille ja kestäämään pitkät kuljetukset. Vihreä, valkoinen ja oolong ovat parhaimmillaan tuoreina. Jos mahdollista tarkista teen tuoreus pakkauksesta.

Lue lisää <http://www.teenystavat.fi>



APUA, SAANKO TARPEEKSI VITAMIINEJA?

TERVEYS Terveellinen ravinto tappoi keripukin. Silti arjen valinnoilla on yhä väliä.

Teksti: Teija Varis

Vitamiinien riittävä saanti askarruttaa monia varsinkin pimeinä syys- ja talvikuukausina.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikön erikoistutkija **Marja-Leena Ovaskaisen** mukaan syytä huoleen ei kuitenkaan ole. Vuosittain vain muutamilla kymmenillä, korkeintaan parilla sadalla suomalaisella todetaan vitamiinipuutosta.

”Perusohje: D-vitamiinia lapsille ja ikääntyville, rautaa naisille.”

Tämä on todistettu myös tutkimuksissa. Esimerkiksi keväällä 2012 tehty suomalaisen aikuisväestön ravitsemusta seuraava Finravintotutkimus osoitti, että vitamiinien keskimääräiset saannit jopa ylittivät saantisuosituksen.

Syy on aiempaa monipuolisemmassa ravinnossa.

Yleiskunto on aina hyvä mittari

- ▶ Yleiskunto on edelleen paras mittari, jos haluaa arvioida omaa ravitsemuksellista hyvinvointiaan.
- ▶ Jos yleiskunto laskee ja esimerkiksi väsymys jatkuu ja paino putoaa toivottua enemmän, syyt voitiin kannattaa selvittää lääkärin kanssa.
- ▶ Yleensä alkuun pääsee jo verikokeella.
- ▶ Laske ruokavaliosi vitamiinipitoisuus itse osoitteessa www.finel.fi

Vinkit antoi THL:n ravitsemusyksikön erikoistutkija Marja-Leena Ovaskainen

– Aiemmin Suomen talvessa saattoi esiintyä esimerkiksi C-vitamiinin puutosta eli keripukkia, mutta nykyaikana pakastetut marjat sekä kasvien ja hedelmien saatavuus ympäri vuoden takaavat riittävän C-vitamiinin saannin, Ovaskainen paljastaa.

Vitamiinien riittävässä saannissa omilla päivittäisillä valinnoilla on kuitenkin yhä suuri merkitys.

– Vitamiineja ja kivennäisaineita on esimerkiksi täysviljassa enemmän kuin kuoritusviljassa. Maitotuotteet, liha ja kala parantavat nekin ruokavalion vitamiini- ja kivennäisainepitoisuutta.

Myös kasviöljyllä on merkitystä, sillä se on hyvä E-vitamiinin lähde. Kalaa taas kannattaa suosia sekä D-vitamiinin että pehmeän rasvan vuoksi.

– D-vitamiinin käyttö ravintolisänä on suositeltavaa ennen kaikkea lapsilla ja ikääntyneillä. Samoin kuin raudan käyttö

(ravintolisänä) naisilla.



JATKUVA UNIVELKA KERTYY LISÄKILOIKSI

TERVEYS Myös immuunipuolustus ja arvostelukyky kärsivät univajeesta.

Teija Varis
teija.varis@media.fi

Riittävän unen saantiin kannattaa panostaa, sillä nukkumisella on suora yhteys ihmisen hyvinvointiin.

Lääketieteen tohtori Elina Hermansonin mukaan ihmisen aivot, keskittyminen, jaksaminen ja oppiminen tarvitsevat unta, mutta niin tarvitsee moni muukin elimistön toiminto.

– Jos ei nuku riittävästi, hormonitoiminta menee sekaisin, elimistön immuunipuolustus heikkenee, elimistö altistuu tulehdustauksille ja stressi kasvaa.

– Myös ruokahalun säätelymekanismit menevät sijoiltaan ja kehittyy niin sanottu insuliiniresistenssi. Näiden seurauksena liian vähän nukkunut ihminen lihoo, ja riski jopa aikuistyyppin diabetekseen kasvaa, Hermanson luettelee.

”Kouluikäinen tarvitsee kymmenisen tuntia unta.”

Vireystilan säätely liittyy Hermansonin mukaan keskeisesti uneen ja uni-valverytmiin.

Liian pitkään valvonut ihminen on kuin humalainen.

– Etenkin etuaivokuori kärsii, ja ennakointi, arvostelukyky ja impulssikontrolli heikkenevät, hän kuvailee.

Mutta paljonko unta on riittävästi?

Se vaihtelee – yksi pärjää vähemmällä nukkumisella, toinen tarvitsee paljon unta.

Myös iällä ja elämäntilanteella on merkitystä.

Elina Hermansonin mukaan varsinkin lapsi tarvitsee erityisen paljon unta, koska lapsen kasvuun liittyvillä hormoneilla on yhteyksiä uni-valverytmiin ja koska lapsella on paljon opittavaa.

– Esimerkiksi vastasyntyneen unentarve on 16–20 tuntia.

Yksivuotiaalla riittää jo 12 tuntia, mutta kouluikäisenkin pitäisi nukkua vielä kymmenisen tuntia, Hermanson laskee.

Jos et saa nukuttua...

- ▶ Unettomuuden itsehoidon kannalta on tärkeää, että ei pelkää unettomuutta.
- ▶ Mitä enemmän pelkää unettomuutta, sen vaikeampaa on saada unta tai nukahtaa uudelleen yöllisen heräämisen jälkeen.
- ▶ Jos yrittää pakottaa itsensä saamaan unta, sitä vaikeampaa unen saanti on.
- ▶ Ajoittain unettomuudesta kärsivän kannattaa koettaa hyväksyä alttiutensa unettomuuteen, lyhyen ja katkonaisen unenkin jälkeen kykenee seuraavana päivänä hyvin toimimaan.

*Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen,
terveyskirjasto Duodecim*



KATOSIKO VIRTAA?

AUTOILIJAN ARKEA Sähköviat ovat autoilijoille jo arkea. Niiltä eivät säästy uudestaan automallit.

Teksti ja kuvat

moottori.fi
powered by autoliitto

Sähköviat ovat yhä tutumpi riesa monille autoilijoille, eivätkä ongelmat rajoitu elinkaarensa ehtoopuolen autoihin. Yhä useampi hinausauton lavalle päätnyt ajoneuvo on uudehko ja melko vähän ajettu.

Hausjärveläinen hinausyrittäjä **Seppo Kuoppamäki** kertoo, että hänen työnkuvansa on muuttunut paljon viime vuosina.

– Kaksi kolmasosaa hinaustehtävistä on nykyisin tekniikkavikoja, loput kolareita. Tekniikkavikojen takia hinattavista valtaosa on uudempia autoja, Kuoppamäki valottaa.

Samasta todistaa työnjohtaja Mikko Helander Tehtaankadun Autohuollosta.

Riihimäellä sijaitseva huolto palkittiin viime lokakuussa vuoden Bosch Car Service -autokorjaamona.

– Sähkövikojen tulee eteen päivittäin.

Helanderin mukaan monet viat saavat alkunsa yksinkertaisista käyttövirheistä tai olosuhteiden aiheuttamista ongelmista.

– Tavallinen tarina on se, että auton kattokourujen vesireiät menevät tukkoon ja vesi kulkeutuu sisään autoon. Lattiamattojen alla voi olla johtosarjoja ja liitoksia, jotka kastuvat, Helander taustoittaa.

– Ongelma ei ole minkään tietyn automerkin, vaan sitä esiintyy uudemmissa ja vanhemmissa autoissa merkistä riippumatta.

Helander muistuttaa autoilijoita, että auton vesikourut ja auton etuosassa sijaitsevat reiät tulee pitää puhtaina.

– Lehtiä, havunneulasia ja muuta roskaa kulkeutuu kouruja pitkin tukkien aukot, joista veden pitäisi virrata pois. Jos reiät ovat tukossa, vesi etsii tiensä muualta ja voi päätyä matkustamoon.

Myös muu puhtaanapito ja tarkkailu voi ennaltaehkäistä kiusalliset viat.

– Pääasiassa autot ovat hyvin suojattuja, mutta olosuhteemme ovat ankaria. Maantiesuola ja lämpötilanvaihtelut koettelevat.

Sähköviat ovat usein kiusallisia korjaamollekin. Monet väyläratkaisut ovat sellaisia, että viat saattavat näyttää joltain muulta kuin mistä todellisuudessa on kysymys.

– Kun informaatio kulkee saman väylän kautta moneen käyttöön, saattaa välissä oleva vika pimentää kokonaisen haaran eri laitteita, jolloin vian paikantaminen on hankalampaa. Diagnostiikka on onneksi parantunut valtavasti ja nykyautoista vian paikantaminen on helpompaa.

2000-luvun alun ja sitä vanhemmat autot saattavat olla hyvinkin ongelmallisia.

– Niissä on jo aika paljon elektroniikkaa, mutta silti diagnostiikka voi olla vielä melko alkeellista, jolloin vikojen paikantaminen on hidasta ja suuritöistä.

Nykyautojen pakokaasun takaisinkierätyjärjestelmä on yksi uusista vikakohteista. Pakokaasun takaisinkierätys eli EGR-venttiili voi Suomen oloissa tuottaa jo melko uudessa autossa ongelmia.



Jos EGR-venttiili tukkeutuu, auton meno tyssää.

– EGR-venttiileihin kertyy karstaa ja muuta. Jäätyminen edesauttaa kondenssiveden muodostumista ja vesi ei tee hyvää näillekään laitteille.

EGR-venttiilien ongelmat ovat autoilijoille verrattain vieraita, mutta korjaus kallista. Helanderin neuvona on välttää ajamista paljon lyhyitä ajomatkoja.

Sähköongelmat eivät ole aina vältettävissä edes ajotapoja tarkkailemalla.

– Viime lokakuussa meille tuli auto, jonka ongelmana oli rotan järsimät johdot. Auto otettiin halliin ja siitä ryhdyttiin irrottamaan pohjasuojaa, jolloin syyllinen pakeni. Rotta oli tullut auton mukana korjaamolle saakka, Helander naurahtaa.

TÄLLAINEN ON ROBOTIN OHJAAMA AUTO

KOEAJOSSA Sykähdyttävää, rentouttavaa, järkevää, outoa ja pelottavaa. Ja todennäköistä autoilutulevaisuutta – sitten joskus.

Istahdan mustan Volvo S60:n etumatkustajaksi. Auto nytkähtää liikkeelle ihmisen käskemänä.

Moottoritielle päästyämme tuotekehitysinsinööri Mattias Brännström painaa ohjauspyörän nappia ja irrottaa kädet rattista. Nyt auto ajaa itse.

– Auto pysyy kaistaviivojen välissä ilman, että teen ohjausliikkeitä. Auto säätelee muun liikennevirran mukaisesti nopeutta ja turvaväliä edelläajaviin, Brännström kertoo ja kääntää keskustelun aikana aika ajoin katseensa tiestä.

Prototyyppi-Volvo soljuu liikennevirrassa sovittaen vauhdin edelläajavien mukaan.

Vauhtia on korkeintaan 70 kilometriä tunnissa, joten ohittajia vilahtaa sivuitse tämän tästä. Kaistaa prototyyppi-auto ei kykene vielä omatoimisesti vaihtamaan.

Hätkähdän, sillä rampista tunkee rekka eteen. Volvo hiljentää vauhtiaan, ja jättää riittävän turvavälin rekkaan. Rekakuski ei edes aavista, että takana seuraa robottiauto.

Ainutlaatuista on, että robottiauto liikkuu muun liikenteen joukossa.

Göteborgin koeajoreitillä on mittaa 50 kilometriä.

meroiden, etäisyystutkan ja lasermitauksen yhteispeliin. Kamerate näkevät kaistaviivat ja osaavat pysyttää auton oikealla ajolinjalla. Ajo- ja sijaintitiedot välittyvät liikenteen ohjauskeskukseen.

Volvo aikoo vuokrata sata itseksen ajavaa Volvoa tavallisille autonkäyttäjille vuosina 2017–18. Robottiajo tosin sujuisi tuolloinkin vain ennakolta rajatulla alueella.

Turva-asiantuntija Anders Eugensson on hyvillään autoteknisten edistysaskelten lisäksi siitä, että Volvo on saanut houkuteltua mukaan Göteborgin kaupungin, lainsäätäjät, liikenneviranomaiset ja Ruotsin hallituksen.

Pulmiakin piisaa. Talvella kamerat eivät näe lumen alle jääviä kaistaviivoja.

– Yksi ratkaisu olisi tiehen upotettu älytekniikka, joka antaa tietoa auton antureille. Tämä vaatisi liikenneympäristön rakentamista itseksen ajavien autojen tarpeisiin.

Autolle voidaan antaa itsenäistä ajovaltaa vasta sitten, kun kaikki visaiset pulmat on ratkottu. Niitä ovat myös ihmisten käytös ja lainsäädännön esteet.

– Ovatko lait tekniikan kanssa ajantasalla ja kuinka lait eroavat eri maissa?

Miten muut kanssa-autoilijat suhtautuvat robottiautoihin ja kuka on vastuussa jos robottiauto aiheuttaa onnettomuuden?, Eugensson luettelee haasteita.

Suomen liikenne- ja viestintäministeriössä uskotaan, ettei yksikään autonvalmistaja voisi tuoda markkinoille robottiautoa, jossa kaikkia mahdollisia riskitekijöitä ei ole pyritty eliminomaan.

Autonvalmistajilla ei ole varaa riskeerata mainettaan.

Robotti-Volvon vasemman tuulilasipilarin juureen sijoitettu kamera tarkkailee ratin takana istuvaa.

Jos katse siirtyy liian kauaksi aikaa tienäkymästä tai silmät painuvat kiinni, varoittaa auto kuskia äänimerkein.

Rattia täristävä torkkuavustin ei toimi, koska eihän kuskilla ole käsiä rattissa.

– Ehkä täristys siirtyy istuimeen, Daniel Levin uumoilee. Hän kehittää Volvolla autonomisen ajamisen tunnistinjärjestelmiä.

– Sitäkin on mietitty, voisiko matkustamoon levittäytyvä tuoksu olla kuljettajan havahduttava ratkaisu, Levin jatkaa, ilmeisesti puolileikillään.

Ongelmana ovat myös jotkut aurinkolasit, jotka estävät näkemästä kuljettajan silmiä.

Anders Eugensson kertoo autonomisen ajamisen eduista useita järkeenkäypä esimerkkejä.

– Optimoidut reitit vähentävät turhan ajon tarvetta, autonomiset autot voivat ajaa tasavauhtia letkoissa erittäin lähellä toisiaan, mikä säästää tietilaa eli helpot-

taa ruuhkia.

– Letkoissa ajaminen vähentää ilmanvastusta, ja se taas kohentaa ajamisen taloudellisuutta ja karsii päästöjä.

Eugensson muistuttaa, että taustalla on EU:n tavoite supistaa uusien autojen hiilidioksidipäästöt 95 grammaan kilometriltä vuoteen 2020 mennessä.

Diesel-autoissa se tarkoittaisi 3,6 litran ja bensiiniautoissa 4,0 litran kulutusta sadalla kilometrillä.

Robottiautojen letkat, maanteiden autojunat, herättävät myös puistatusta ja epäluuloja. Katoaako ajamisesta ilo ja itsenäisyys?

Ainakin volvolaisten mielestä autonominen ajaminen päinvastoin suo ihmiselle lisää valtaa päättää omasta ajankäytöstään, jos hän voi ruuhkassa edetessä tehdä samaan aikaan jotain muuta.

– Robotti voi vapauttaa ajon aiheuttamasta väsymyksestä tai turhautumisesta.

Volvo muistuttaa ennen Göteborgin testiajoa, ettei se vielä esittele viimeistelyä teknologiaa. Varoitus käy toteen kesken koeajon.

Robottiauto kyllästyy ajamaan itse. Ihmistä tarvitaan yhä.



Autonominen ajo perustuu ka-



Teksti ja kuvat

moottori.fi
powered by autoliitto

TUTKIJAT: VAALEJA EI RATKAISTA TWITTERISSÄ



Silja Tenhunen

Näin poliitikot juhlivat Twitterissä äänestystulosta. Suovetoomus luovutettiin Stubbille Twitterissä. #tahdon2013 oli maailman nousevin hashtag Twitterissä. Haasta kansanedustaja mukaan ydinvoimakeskusteluun

Huipputarjouksia! TERVETULOA!

Novitan Jussi langat / tyger 2€

Curver siivousmoppiseti /

städmopp-set Laadukas 9€

Auton H4 ajovalopoltin / billampa 1,50€

Ruohomatto / gräsmatta palana väri vihreä 45x60cm 2€

Poikien alushousut / kalsonger iso valikoima 1€

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

JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALI
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 27.2.2015 saakka niin
kauan, kuin tarjouseriää riittää

Twitterissä.

Nämä otsikot ovat viime vuodelta, eivätkä mikään poikkeus – Twitteristä tai siellä sanotusta on tullut entistä useammin jutun aihe, myös politiikan kohdalla.

Mutta pystytkö väline, jolla on Suomessa keskimäärin 50 000 aktiivista käyttäjää viikossa, todella vaikuttamaan esimerkiksi kevään eduskuntavaalien tulokseen?

Kyllä ja ei, Tampereen yliopiston viestinnän, median ja teatterin yksikön tutkija **Eliisa Vainikka** sanoo.

–Sosiaalinen media on nousemassa varsinkin Etelä-Suomen valtapuolueille yhdeksi vartenotettavaksi välineeksi tavoittaa äänestäjiä. Tämä näkyi jo eurovaaleissa, joissa aktiivisimmat ehdokkaat saattoivat tviitata tuhansia viestejä kampanjansa aikana.

Silti läsnäolo Twitterissä ei takaa, tai estä, kenenkään läpimenoa.

–Oleellista on, millä välineellä puolue ja sen ehdokkaat tavoittavat parhaiten juuri ne itselleen tärkeät äänestäjät. Kokoomukselle ja vihreille Twitter on selväs-

ti tärkeä väline. Sen sijaan perussuomalaiset eivät ole Twitterissä aktiivisia, mutta ovat vahvasti esillä blogeissa ja omilla keskustelufoorumeillaan, Vainikka kuva.

**”Pieni osa porukasta
tuottaa suurimman osan
sisällöstä, huomattava
osa osallistujista vain
seuraa puhetta sivusta.”**

Samaa mieltä on Turun yliopiston politiikan tutkimuksen laitoksen erikoistutkija Erkki Railo.

Railon mukaan Twitter on edelleen ennen kaikkea eliitin väline; paikka, jossa esimerkiksi poliitikot ja poliittiset toimittajat keskustelevat keskenään.

Eikä keskustelu suinkaan ole täysin demokraattista.

–Pieni osa porukasta tuottaa suurimman osan sisällöstä, huomattava osa

osallistujista vain seuraa puhetta sivusta, Railo sanoo.

–Lisäksi keskustelua käy pääosin se joukko, joka on arvomaailmaltaan jo valmiiksi lähellä toisiaan, hän muistuttaa.

Silti sosiaalinen media tarjoaa äänestäjälle ainutlaatuisen mahdollisuuden seurata ja osallistua poliittiseen keskusteluun ilman välikäsiä, Railo ja Vainikka sanovat.

Äänestysintoa tämä ei kuitenkaan automaattisesti nosta, tutkijat muistuttavat.

–Vaikka sosiaalinen media on tehnyt poliittisesta keskustelusta entistä läpinäkyvämpää ja tuonut sen suoraan äänestäjien seurattavaksi, valtaosa keskustelua seuraavista ja siihen osallistuvista kansalaisista on niitä, jotka ovat jo muutenkin aktiivisia ja kiinnostuneita aiheesta, Railo muistuttaa.

–Esimerkiksi nuorten tai jatkuvasti äänestämättä jättävien aktivoimiseen on löydettävä muita välineitä.

UTBILDNING BÄSTA INVESTERINGEN

Trots alla utmaningar placerar sig de nordiska länderna alltjämt i topp i olika undersökningar om världens bästa land att bo i. Vi har byggt upp demokratiska samhällen där människor har möjligast lika förutsättningar - och även tas om hand - oavsett socioekonomisk position. Den viktigaste enskilda grundbulten i utvecklandet av vårt välfärdssamhälle har varit en god utbildning på alla nivåer.

Högklassig småbarnsfostran och grundläggande utbildning som närservice, gymnasie- och yrkesutbildning på rimligt avstånd samt högskoleutbildning i våra landskapscentran har bevisligen varit värdefulla värdeskapande investeringar – trots att de i kommuners och statens räkenskaper i första hand betraktas som kostnader.

I och med att utbildning stöder ekonomisk tillväxt och är avgörande för skapandet av också nya arbetsplatser, främjar vi genom investeringar i utbildning Finlands globala konkurrenskraft och medborgarnas välfärd. Mot

denna bakgrund är det oerhört viktigt att lärarnas kunskaper och yrkets dragningskraft tryggas och förstärks genom i synnerhet en utmärkt lärarutbildning. Vi bör slå vakt om och aktivt vidareutveckla den lärarutbildning som idag finns vid Åbo Akademi i Vasa.

Finlands framtid kräver att våra barn och unga har rätt till en kvalitativ och inspirerande undervisning samt till en trygg och mångsidig undervisningsmiljö.

Joakim Strand



-Över 100 föräldrar och 200 barn mötte upp för att diskutera framtiden med Joakim Strand vid Swingeling.

-Yli 100 vanhempaa ja 200 lasta tulivat keskustelemaan tulevaisuudesta Joakim Strandin kanssa.



KOULUTUS PARAS INVESTOINTI

Kaikista tämän päivän haasteista huolimatta Pohjoismaat sijoittuvat lähes poikkeuksetta kärkeen maailman parasta asuinpaikkaa mittaavissa tutkimuksissa. Olemme täällä Pohjolassa rakentaneet demokraattisia yhteiskuntia, joissa ihmisillä on mahdollisimmat samantyyppiset mahdollisuudet rakentaa omaa elämää - ja joissa ihmisistä myös huolehditaan – sosioekonomisista lähtökohdista riippumatta. Tärkein yksittäinen kulkakivi rauhanajan Suomen hyvinvointiyhteiskunnan rakentamisessa on ollut laadukas koulutus eri tasoilla. Varhaiskasvatus ja perusopetus lähipalveluina, toisen asteen koulutus lähialueella sekä korkea-asteen kou-

lutus maakuntakeskuksissamme ovat olleet arvokkaita arvoja luovia investointeja.

Koulutuksella on keskeinen rooli uusien työpaikkojen synnyttämisessä sekä tavoiteltaessa talouden vakautta että kestävästä kasvusta. Maksuttoman ja laadukkaan varhaiskasvatuksen ja koulutuksen tulee olla kaikkien saavutettavissa joka puolella maata. Osaavien, korkeasti koulutettujen opettajien arvostus sekä pedagogiikan arvon ja merkityksen ymmärtäminen ovat koulutusta kehitettäessä avainasemassa.

Joakim Strand



020825

Koodi on nyt rahaa

UPC©DEWORLD

Professional

ESA SILTALOPPI KUVAA VAASAA LINNUN SILMIN

Valokuvaaja Esa Siltaloppi kertoo, että onnistunut ilmakeku ei valmistu pelkällä pienoiskopterin kiinnitetyllä kameralla ja sen ilmaan nostamisella, vaan jokainen kuva vaatii suunnittelua, oikeaa ajoitusta valon suhteen sekä erilaisten kuvakulmien miettimistä.



Kuva: Niko Siltaloppi

Juha Rantala

On kesä ja aurinko painuu pikku hiljaa mailleen kauaksi horisonttiin. Taivaalla liittää yksinäinen lokki, se kiertele ja tähystelee. Se näkee maailman aivan eri näkökulmasta kuin me täällä maan kamaralla.

- Valokuvanäyttelyni idea perustuu juuri tuohon, mitä taivaalla kiertävät linnut näkevät, mutta mitä me emme näe. Haluankin näyttelyssäni viedä katsojat ylhäälle katsomaan meille suurimmalle osalle tuttuja vaasalaisia maisemia, jotka tästä uudesta perspektiivistä muuttuvatkin yht'äkkiä yllättäviksi ja hämmäntäviksi, kertoo **Esa Siltaloppi** valokuvanäyttelynsä Linnun silmin taustoista.

Siltalopilla on Galleria Ulricon näyttelyssä esillä 18 upeaa valokuvaa, joista löytyvät ikuistettuna mm. Vaasan ja Mustasaaren kirkot, hovioikeus, Vanhan Vaasan rauniot, Raippaluodon silta, Sundin ranta Palosaarelta, Räätelinsaaari sekä muutama jäätävän jylhä otos tammikuuisesta Kuusamosta.

- Tutut maisemat ja paikat saavat aivan erilaisen ilmeen, kun niitä tarkastelee ilmasta tai maanpinnalta. Onnistunut ilmakeku ei valmistu pelkällä kameran pienoiskopterilla ja ilmaan nostamisella, vaan jokainen kuva vaatii tarkkaa suunnittelua, oikeaa ajoitusta valon suhteen, erilaisten kuvakulmien miettimistä sekä ennen kaikkea kärsivällisyyttä, taustoittaa Siltaloppi teoksiaan.

Näyttelyyn kuuluu myös videoteos, jossa on upeita näkymiä niin Vaasasta kuin Kuusamosta.

Luonto pysäyttää

Vaasalaiskuvaaja Esa Siltaloppi miettii ja pohtii luonnon ja kaupunkikuvan monimuotoisuutta, ja kuinka kaiken ikuistaminen voi olla sekunneista kiinni.

- Liikkuva luontokohde ei jää poseeraamaan kuvaajalle, vaikka kuinka pyytäisi, ja valo eri elementeissään on jatkuvasti haasteellista ikuistettavaa. Erityisesti talvinen maisema kysyy kuvaajalta paljon, kun aurinko saattaa pilkاهدella esiin vain harvakseltaan. Myös valon käsittely on vaativaa. Iltavalo on se kaunein valo ja se lyö päivänvalon tunnelmallisuudellaan. Kesä, jolloin päivät ovat pitkiä, antaa erinomaisen mahdollisuuden kuvata auringonvaloa ja sen käyttäytymistä aamusta iltahämärään.

Siltaloppi tunnustaa luontokuvauksen muokanneen jopa hänen luonnettaan.

- Tällainen sähköjänis kuin minä aina olen ollut, olen oppinut luonnon parissa kuvatessani kärsivällisyyttä. Sitä se vaatiikin, sillä oikean paikan ja oikean hetken ikuistaminen voi olla pienestä hetkestä kiinni.

Vaasalaiskuvaajan viimeiset valokuvanäyttelyt sekä Vaasa-aiheinen valokuvakirja ovat myös ainutlaatuisen rakkaudentunnustus kotikaupungilleen ja Suomen upealle luonnolle.

- Eniten nautin meren kuvaamisesta, mutta myös kaupalliset kuvat pyrin ottamaan taiteen ehdoilla.

Monet kuvat jäävät myös lähtemättömästi historiaan, pohtii Siltaloppi.

Pörri ja Pirre

Siltaloppi vie katsojansa taivaalle, jopa 150 metrin korkeuteen, pienoiskopteriansa kautta. Siltaloppi on nimennyt nämä GPS-teknologiaa hyväkseen käyttävät kopterit Pörriksi ja Pirreksi.

- Tällaisen teknologian omaksuminen ei ole ollenkaan helppo laji. Se vaatii tekniikan opettelua, totuttelua ja hallitsemista, ja sen jälkeen on vuorossa tekniikan yhdistämistä taiteelliseen työhön. Tämä kaikki tekee tästä lintuperspektiivikuvauksesta niin kiehtovaa.

Esa Siltaloppi on työssään joutunut useinkin uusien haasteiden eteen alan murrosten edessä.

Valokuvaus on aina ollut osa Siltalopin elämää, jo pienestä pitäen.

Hänen ammattiuransa alkoi 70-luvun loppupuolella Vaasa-lehdessä. Sieltä Siltaloppi muutti työn perässä Hämeenlinnaan ja Hämeen Sanomiin. Lehtikuvausura vaihtui työpaikkaan Vaasan Ylen filmiryhmässä. Oman tuotantoyhtiönsä myötä Siltaloppi kiersi kamerateineen kymmenissä eri maissa, ja ammattimainen työ myös huomioitiin useine palkintoineen uutiskuvauksista, dokumenteista kuin mainostuotannoista.

Vaasalaisen Esa Siltalopin valokuvanäyttely Linnun silmin Galleria Ulricossa, Kirkkopuistikko 20, Vaasa, 28. helmikuuta 2015 saakka.

digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi tai Megan kotisivujen kautta, megamedia.fi -> digialbumi -> osallistu.

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

Valokuvakamppailu

Teema: Ihmiset – deadline 15.3.2015
Voittaja julkaistaan viikolla 12.

Osallistu lähettämällä 10 kuvan kokonaisuus sähköpostitse mega@upc.fi. Liitä mukaan yhteystietosi, sekä maininta siitä että osallistut valokuvakamppailuun. Tuomaristo valitsee voittajan, palkintona julkaisemme kaikki kuvat sekä maksamme 100 euroa puhtaana käteen!

Fotokamp

Tema: Människor – deadline 15.3.2015
Vinnaren publiceras vecka 12.

Delta genom att skicka in 10 bilder via e-post, mega@upc.fi. Bifoga dina kontaktuppgifter och nämn också att du deltar i fotokampen. Juryn utser en vinnare. Som pris publicerar vi alla bilder och ger vinnaren 100€ i rena pengar.



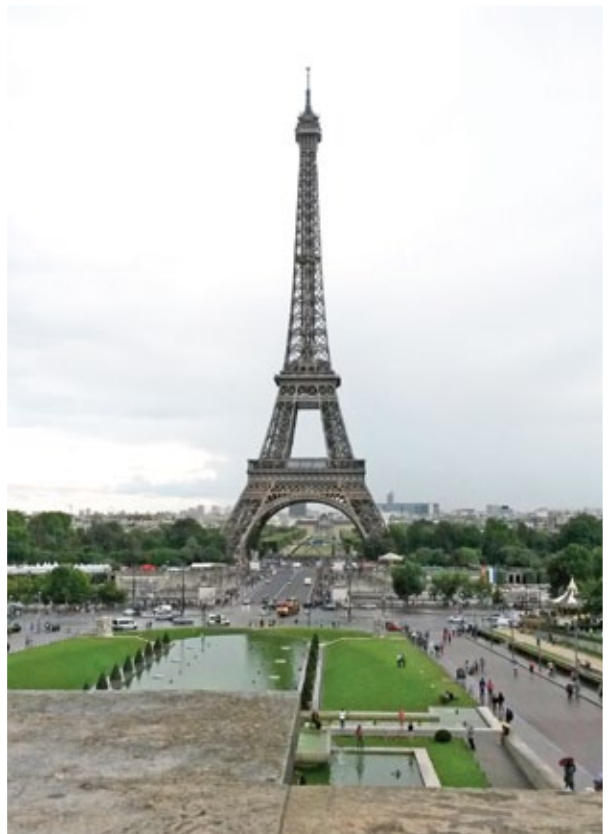
Emma Vehkaoja, 14 vuotta



Ann Rudbäck



Nea Långskog, Pörtom



Hanna Maria



Monica Björk, Jakobstad



Teija Cederlöf, Jungsund



Niklas Falk, Vasa



Arja Utunen, Pietarsaari



Maj-Stin Björklund, Oravais



Raija Mattsson, Solf

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

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

TEKSTIVIESTILLÄ

Kirjoita Rivi10 (väli) MEGA (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse viestissä myytkö/ ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitakat, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä

Esimerkki

Rivi10 MEGA Myydään Skoda Octavia Combi TDI -08 Hp. 15000e

Lähetä viesti numeroon **173197**. Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun. HUOM! Ilmoitusta ei voi jättää tekstiviestillä GoMobile-liittymästä.

INTERNETISSÄ

mega.mainostaja.com
Toimi ohjelden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€

Kuva- ja/tai kehysilmoitus mega.mainostaja.com

Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksutapa verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

Lehti ilmestyy viikottain. Seuraavaan lehteen ilmoitus on jätettävä edeltävänä sunnuntaina klo 12 mennessä. Ilmoitukset julkaistaan Mega-lehdessä sekä kaikkien palvelussa mukana olevien lehtien ja TV-kanavien internet-palvelussa. Ilmoituksesi näkyy koko Suomessa!

SEKALAISTA

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

Den finlandssvenska Kontaktén

♥ Nainen etsii sinua

Uskon, että minua varten on vielä rakkautta! Oletko valmis rakastumaan uudestaan? Jos niin, ota yhteyttä naiseen rohkeasti, 50+, raitis ja luotettava mies. (1140779)

Täällä ulkomainen, keski-ikäinen nainen etsii sinua rehellinen, raitis ja yhden naisen mies tositark. Jos olet 53-60v, vastaa nätille, nuorekkaalle naiselle. (1139940)

Här är en dam, 51 år, bor i Pörtom, snäll, ärlig, trevlig. Hör av dig så får du veta mera. (1139768) T

Koko maan kohtaamispaikka teksti-tv:ssä

MTV3 & Sub s.830

Nelonen, JimTV & Nelonen Sport s.550

Var i 06-omr. finns du 50-65 åriga, utländska man, nu bosatt här, som saknar din själsfrände? Undrar en kvinna som önskar möta dig. (1139766)

Kramgod, positiv, pålitlig kvinna, 38 år, vill träffa lång, trevlig man att dela upplevelser, tankar och närhet med. Du är barnfri som jag. Hög moral, öppenhet och värme är viktigt. Vi har samma värderingar och livsmål. (1139679) T

Olen nuorekas, mukava, pienellä paheella var. nainen. Etsin hoikkaa/sohusuht., 49-57v miestä, pienet pahet sallittu. Olethan 06-alueelta. (1139559)

Ungdomlig kvinna, 50+, söker en ärlig, snäll och trevlig man, 45-55 år, att dela livet med. Röföri och från 06-omr. (1138684) T

Ehkä löydän sinut täältä? Kapakois en juokse, metsäs et ole tullu vastaan, etkä oveeni koputellu. Sinä vapaa, rehti, rakastava mies, ikäsi n. 48-60v. 06-alue + lähiymp. (1138511)

Haen ystävää tanssittait. seniorimiehestä. Nainen, 67v, 06-alueelta. (1138354)

Etsin 55-60v, rehellistä, fiksuma ja pitkä miestä 06-alueelta. Tanssittaito olisi myös plussaa. Koti-illatkin ovat mukavia se sopiva vierellä. (1135920)

Sinä 60v, asiallinen, pitkä, romanttinen, reilu ja reipas, vapaa mies. Vastaa kivalle, hoikalle, asialliselle naiselle, pirstämään syksyisiä syysäitä, tuomaan yhteistä lämpöä elämäämme, lähekkäin. Vain me. L-Suomi. (1132144)

Nainen, 56v, etsii vapaata naista. Olen reilu, mut lämpö ja läheisyys puuttuu. Jos tunnet samoin, ota yhteyttä. (1134690)

♥ Mies etsii sinua

Olen 43v, hoikka mies ja haluaisin tutustua naiseen, jolla on kielikoru. (1137767)

Jag är en kille på 48 vårar som söker en tjej i 06-omr. Om du som vill satsa på ett förhållande, så texta. (1136084)

Ensam och jättesnäll, 26-ärlig kille från 06-omr. söker prinsessa som jag kan skydda från ondska. Förhoppningsvis finner vi varandra och evig kärlek. (1140652) T

Jag önskar träffa en röföri kvinna. 40-51 år, med kristen livsyn. Jag är själv en man, 50 år, som tycker om att resa och hålla mig i fysisk form. 06-omr. (1140624) T

Täs kiltti, rehellinen, vapaa, naista arvostava mies. Etsin tositark. sinua vapaa, kiltti, rehellinen, 53-56v nainen Pohjanmaalta. (1140564)

Olen kiva, mukava, puhelias, fiksu, lapseton, hellä ja herkkä, 41v mies Pohjanmaalta. Etsin kivaa, fiksuma ja mukavaa naista, miel. 06-alueelta. (1140326)

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

Naista ihanaista etsii terve, raitis, vanha, pieni, 165/72 miehentapainen. Sinua arvostaen ja huumoriakin riittää. Et mitään menetä, vaikka yhteyttä otat. (1140197)

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

Trevlig man undrar om det finns någon trevlig, fin och snäll kvinna i 06-omr. Jag har jobb, många intr. och lever sunt. Ålder ej så viktigt. (1139555) T

Viisikymppinen, nuorekas, huumorintaj, tsemppi mieshenkilö etsii samanhenk. ja jalat maassa, joskus ilmassakin olevaa, +35v, kivännäk. naista. (1139466)

Hakusen olis vapaa, povekas, estoton, naisellinen nainen, 40-50v, Vaasa/lähiymp. Olen mies, 49v. (1139463)

Man, 44+, söker en kvinna, 38+, i 06-omr. Intr. promenader med hund. Tag kontakt, så får vi se vart det leder. (1139379) T

Ok, 44v mies etsii vaimoa tummahoi-sesta, 18-35v naisesta. (1139352)

Man söker kvinnlig vän, 50+, i hela vårt land. Själv bor jag i 06-omr. (1138982) T

Sympatisk, social, självgående, stilig man, 44 år, i 06-omr. önskar träffa en röföri, ärlig, trevlig, kärlekslängtande, snäll kvinna, 30-50 år, med livslust. Di-na intr. får gärna vara motion, god mat, natur, inredning, resor. (1138974) T

Söker en mycket fyllig gammaldags kvinna, 50-60 år. Intr. gammaldags klädsel, gamla amerikanska bilar, musik m.m. (1138726) T

Man, 38 år, hoppas få kontakt med dej, varmjärtade kvinna. Finsk- och engelskspråkig tas i beaktande också. Vänskap eller fast, något mer i framtiden. (1138639) T

Klasta miel. jo +50v naista, joka miestä vailla ja joka voisi haluta tutustua tällaiseen 36v, ok sinkkumieheen? (1138545)

Olen 65v poikamies. Etsin mukavaa, kivaa naista tosisaan. Olen rauhallinen ja pidän koti-illoista. (1138228)

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

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

Yksinäinen, 45/XXL mies hakee 30-50/XXL naisesta ystävää tai vaikkapa rakkauttakin. Olen fiksu, luotettava, huumorintaj. Ota rohkeasti yhteyttä. (1137932)

Man, 26 år, med båda fötterna på jorden, vill ha någon att dela vardagen med. Kanske det är du. (1137825) T

Vill du kvinna i passlig ålder lära dig dansa fusku eller vals nu i vinter i Vasa? Man, 30 år, skulle behöva dig som danspartner på kurs. (1137761) T

Eläkeläinen, 56v poikamies etsii tositark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämänkumppania. (1137755)

Är en glad, snäll, romantisk och trevlig, 28-ärlig kille. Gillar att motionera, vara med vänner och familj. Hör av dig till mig. (1137745) T

27-ärlig man i 06-omr. söker en kvinna, 20-35 år. Vem vet om vi hittär kärleken vi söker. Hör av dig, så lär vi känna varandra. (1137600) T

Olen 36v, rento, avoin, innokas ja luotettava mies Vaasasta. Vastaa, sulata sydämeni ja vie jalat alta. (1137035)

Hitta den rätta

Kvinnaa

Man

35 - 55

SÖK

megamedia.kontakten.fi

Olen sympaattinen, vapaa, raitis, ok-näk. mies. Etsin sinua kiva, 53-63/L-XL nainen. Itse olen 47v. (1136880)

Sinä yksin asuva nainen, kaipaako asunto-si, mökkisi, autosi tai sinä osaavaa miestä? Monitait., 60v mies tarjolla. (1136815)

Olen 68v, vakavarainen mies ja etsin hellää ja luotettavaa naisystävää tositark. (1135647)

Mp-henk. naisesta seuraa, n. 40-50v, vaikka seurusteluun, kaippaa samanhenk., +50v yrittäjämies. (1135571)

Tumma, 52v kaveri etsii sitä oikeaa, ei ole löytynyt vielä. (1135547)

Finns ensam, ungdomlig, 60-ärlig man. Sökes dito kvinna som vill ha en trogen, nykter man för en trygg relation i 06-omr. (1135545) T

Här finnes en man, 30 år, från 06-omr. som tröttnat på allt lekande och söker nu en kvinna för långvarigt förhållande. Du kvinna, 20-36 år, hör av dig. (1135063) T

Här finns en jordnära, glad, romantisk, snäll, trogen man, 43 år, som längtar efter kärleken. Du kvinna, 30-50v, som inte är rädd att få skit under naglarna och gillar villaliv och hemmakvällar, hör av dig. (1134687) T

Syntikkasoitajamies etsii 25-45v naista, joka osaa laulaa tai soittaa kitaraa. Olen 48v, vapaa mies 06-alueelta, kiltti, talous ok. Sinä nätti, ota yhteys tositark. (1134481)

Ilmoita Annonsera

mega.mainostaja.com

Olen 60+ mies Lounais-Suomesta, terve, viiriili ja rakastava. Etsin vastaavaa naista omaksi kullaksi. (1134436)

Är en glad, snäll, humoristisk, 43-ärlig kille. Intr. matlagning, vandra i naturen, mysiga hemmakvällar. Söker en kvinna, 28-55 år, att dela ensamheten med, från 06-omr. (1134262) T

En 25-ärlig bonde i Österbotten söker en tjej. Intr. djur, natur, mysiga hemmakvällar. Jag är röföri och nykter. (1134122) T

Rehti, huumorintaj., ei ruma mies katteele kivaa pimua, talous ok. Ota yhteyttä, et pety. (1133850)

Olen 65v mies ja etsin mukavaa naista tositark. Pidän koti-illoista ja olen rauhallinen. (1133761)

Eikö Suomes ole 50-60v naista, joka haluaa kodin ja huumorintaj. miehen? Olen hoikka, siisti mies, talous ok. Vastaikkaa, joulu hirvee yksin. (1133677)

Tiukassa etsinnässä nainen, XXL-kok. ja sulla mahtava peräsin ja jättipurjeet. Jos vielä vaalea ja eläinrakas, niin olet kultakimpale. Uhkeaa olemustasi kaippaa hyvin toimeentuleva, keski-ikäinen mies. Harvoin tarjolla. (1133606)

Olen 69v mies ja etsin hellää ja luotettavaa naisystävää. (1133356)

Olen 52/180/85, tumma, urheilullinen, rento kaveri. Asun E-Pohjanmaalla ja etsin vapaata, mukavaa, yli 30v naista elämään. Et kadu. (1133191)

Olen 06-alueelta oleva, kiva, 58v, nuorekas mies, jolla talous ok ja huumorintaj. liikaaki. Onko pimui enää? (1132976)

Sinä nuorinainen. Sinua odottaa 06-alueelta 54v mies pimenevien iltojen iloksi. (1132762)

Var finns du kramgoda tjejer som vill finna en vän? Jag är man, 45+, i 06-omr. Musik, trivs bäst hemma, inga barn. (1132518) T

Nykarlebykille söker en jordnära kvinna. Gärna romantisk. Villaliv m.m. (1132141) T

Mies, 56v, hakee 50v naista tosimielessä. (1132043)

Nyt mukava, reilu, rehevän rempe-seä XL-tyttönen, n. 50-65v. Sinua kaippaa kiltti, mukava, myös XL-kok. mies, 56v. Olet sitten tumma tai vaalea kunhan et haalea. (1131705)

Man, 27 år, letar efter en kvinna, 25-32 år. Intr. sport, mat, natur, hemmakvällar m.m. Som vän, förhållande eller äktenskap. Från 06-omr. Hör av dig. (1131618) T

Man söker kvinna, 55+. Bor i 06-omr. (1131504) T

Missä olet, vapaa, kiva, avoin nainen? Olen +40v, rehti, uskollinen, hellä mies. Etsin sinua tositark. (1131047)

Pietarsaaren ymp. 45-60v, vapaata, kivaa, muodokasta naista etsii mukava, vapaa, luonnossa ym. viihtyvä, töitä tekevä, 58/190/86 mies. (1130997)

Här är en seriös, slank, röföri, händig, 53-ärlig man som är klar med sitt förä liv. Söker en kvinna i passlig ålder från 06-omr. att dela livet med. (1130994) T

Thaimaan, Viron tai Venäjän 30-50v, kiva, vapaa nainen. Sinua etsii okt:ssa asuva, mukava, vapaa, töitä tekevä, 58v mies tositark. (1129963)

Olen +60v, normaaliavart., alktion, savuton mies. Haen n. 60v, rehellistä naista. (1129884)

Man, 24 år, söker kvinna, 20-30 år, i 06-omr. Intr. djur och natur och mysiga hemmakvällar. (1129760) T

Trevlig, snäll, omtänksam kille, 34 år, söker en söt, snäll, barnkär kvinna, 25-40 år, att dela livet med. (1129646) T

Katseenkest., 43v mies etsii hoikkaa, n. 40-60v naista. Kla, Pietarsaari. (1129566)

Haen E-Pohjanmaalta n. 35-55v, fiksu, raitista, siistä, sis. kaunistaa, lapsetonta, leveälant., kapeavyöt. naista. Olet kalt. uskoll., perint. arvoilla ja kädentaid. varust. Tanssit. Olen 52v, hoikka, kiltti mies länsirannikolta. (1129536)

Seuraa jokaiselle



mega.seuraajokaiselle.fi

KOKEILE HETI ILMAISEKSI!

Olen charmikas, 70v, vakavarainen herrasmies L-Suomesta. Harrastan metsästä ja puutarhanhoitoa, liikuntaa, tanssia. Etsin vertaistaan, tyylikästä, naisellista naista seuraksi maalle ja kaupunkiin. (1128220)

Jos olet 30-40v, söpö nainen, tunnet, että miksi mulla ei ole ketään. Mahdollisuus nyt, viisikymppinen ikinuori etsii sinua. Et pety. (1128171)

Olen 61/178/80, vapaa, työssäkäyvä mies 06-alueelta. Sinä vapaa nainen, otapa yhteyttä. (1126849)

Olen vapaa, työssäkäyvä, urheilullinen, savuton ja raitis, 49/180/90 mies 06-alueelta, joka etsii mukavaa, avointa ja rehellistä, 42-52v, naisellista naista kaikkien kivaan yhdessäoloon. (1126637)

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

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

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

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

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

Olen 50v, bi, tumma romanimies. Etsin toista tummaa romanimiestä 06-alueelta. Myös muut voi txt. (1140428)

Täs olis 49v bi-mies. Hakuses olis nuorimies Kurikasta. Virolainen, tumma hieroja. (1140424)

Hoikka, 46v mies hakee hoikkaa miestä 06-eteläalueelta luottokaveriksi. (1138733)

Olen nuorekas, 58/172/90, roteva, itses-täni huolta pitävä. Olen muualta muuttanut 06-alueelle. Haluaisin tutustua aikuisen mieheen tositark. Voit olla muualtan. Olen hellä ja siisti, joka kaippaa vakiveria. Ota yht., et pety. (1138330)

Löytyykö vanhempaa, tukevaa, uskovaista maaseudun miestä toiselle, rauhalliselle polkamiehelle? Mv, automies ym. (1138179)

Luotettava, 40v mies hakee asiallista, vanhempaa, yli 65v btm:a ilman kokorajaa. (1137071)

Nuorempi mies etsii vanhemman top-eläkeläismiehen seuraa. (1136883)

♥ Parit etsivät

Olemme nainen 61/L ja mies 62/XXL, viljelijäpari Pohjanmaalta, harrastamme monipuolista, eroottista iloittelua työssä ja vapaalla. Etsimme mukavaa, luotettavaa paria yhteiseen kivaan, ilman vaihtoa. (1137964)

1 Ilmoitukseen vastaaminen

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

2 Ilmoituksen jättäminen

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

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

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

Neuvonta

Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. e-mail: neuvonta@movika.fi
Tekstiviestit EIVÄT toimi GoMobile-liittymässä. Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,21e /min +pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.
Support
Ring 0400-607818 varje dag 9-21
E-post fi.support@movika.fi

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA – MERENKURKUN LUONTOKESKUS

Elina Försti – Silmin havaittavissa 23.1 – 22.3.2015
Museokatu 3
p. (06) 325 3800
Avoinna ti, to ja pe 12 - 17,
ke 12 - 20, la - su 12 - 17
Pääsymaksu 7/5 €

VALOKUVAGALLERIA IBIS Lowlands 2015 31.1 – 8.3.2015

VAASAN TAIDEHALLI

Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoinna ke-pe 12-18,
la-su 12-17

BLACK WALL GALLERY

Kasarmi 13 Korsholmanpuistikko 6,
Vaasa Avoinna
ke - pe 13 - 18,
la - su 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA

Hyvän elämän jäljillä – Henrietta Haupt, Sonja Puska och Maria-Terttu Ristilä 5.2 – 14.3.2015
Vaasan pääkirjasto, 2. krs.
Kirjastonkatu 13, 65100
Vaasa

GALLERIA WASABORG

Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoinna:
ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Kuka sinä olet? – Teemu Mäki 14.2 – 24.5.2015
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (06) 325 3920 Avoinna:
tiistai - sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle
18 v. ilmainen Erikoisnäyttely:
7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista si-
säänpääsyä

GALLERIA ULRICO

Uusi perspektiivi - Linnun silmin 9.2.-28.2.2015
Valokuvia ja video, Esa
Siltaloppi. Kirkkopuistikko
20, Vaasa. Avoinna ti-pe klo
13-17, la klo 11-14.

MIKOLAN AKVARELLISALI

Raastuvankatu 21, sisäpiha,
Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoinna ke 14 - 18, la - su 12
- 16 info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORN

Pitkätatu 66 Puh: 050-3690910
Avoinna: ti-to 12-18 la-su
12-16 Vapaa sisäänpääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Surrealismia ja silmänlumetta 1900-luvun alun valokuvakorteissa 13.12.2014 – 8.3.2015
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoinna: tiistai - sunnuntai
12-17. Pääsymaksut 5 € / 3
€ / alle 18 v. ilmainen
Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle
18 v. ilmainen
Yhteislippu : 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista si-
säänpääsyä.

KÄSITYÖN TALO LOFTET

Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100
Vaasa www.loftet.fi
Avoinna ma - pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIINI

Marenintie 294
SUNDOM, Vaasa
• Näyttely avoinna yleisölle:
3.6-30.9 ke 18-20 ja su 14-20
• Tilauksesta ryhmille:
toukokuu-lokakuu, joka päivä
- Vaasan matkatoimiston
kautta, puh. (06) 325 1145
tai online: www.meteoria.fi

Utställningar

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA – KVARKENS NATURCENTRUM

Elina Försti – Synlig för ögat 23.1 – 22.3.2015
Museigatan 3, tel (06) 325 3800.
Öppet ti, to och fre 12 - 17,
ons 12-20, lö - sö 12 - 17
Inträde 7/5 €

FOTOGALLERI IBIS

Lowlands 2015 31.1 – 8.3.2015

VASA KONSTHALL

Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons
- fre 12 - 18, lö - sö 12 - 17

TIKANOJAS KONSTHEM

Surrealism och trolleri på fotokort från början av 1900-talet 13.12.2014 – 8.3.2015
Hovrättsplanaden 4
Tel (06) 325 3916 Öppet: tisdag
- söndag 12-17. Inträde:
5 € / 3 € / alle 18 v. under 18
åringar gratis Specialutställ-
ning: 7 € / 5 € / alle 18 v. under
18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Ej gratis inträde på fredagar.

MIKOLAS AKVARELLSAL

Rådhusgatan 21, innergården,
Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 - 18,
lö - sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

KORSHOLM KULTURHUS

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

KONSTGALLERI TEMA

Hyvän elämän jäljillä – Henrietta Haupt, Sonja Puska och Maria-Terttu Ristilä 5.2 – 14.3.2015
Vaasa stadsbibliotek, 2 vån
Biblioteksgatan 13, 65100 Vaasa

GALLERIA WASABORG

Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet:
må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Vem är du? – Teemu Mäki 14.2 – 24.5.2015
Inre hamnen PL3, 65100 Vaasa
tel (06) 325 3920
Öppet: tisdag - söndag 11-17.
Inträde: 5 € / 3 €, under 18
åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € /
under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €

HANTVERKETS HUS LOFTET

Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15
och lö - sö kl 11-14

METEORIA SÖDERFJÄRDEN

Marenvägen 294
SUNDOM, Vaasa
• Utställningen öppen för
allmänheten:
3.6-30.9 on 18-20 och sö 14-20
• På beställning för grupper:
maj-oktober, alla dagar
- via Turistbyrån i Vaasa,
tfn (06) 325 1145
eller online: www.meteoria.fi

ATELJÉ TORN

Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet:
ti-to 12-18 lö-sö 12-16
Fritt inträde
Arrangör: Vaasa Konstklubb rf.

GALLERIA ULRICO

Nytt perspektiv - Med fågelns
öga 9.2. - 28.2.2015
Foton och video,
Esa Siltaloppi.
Kyrkoessplanaden 20, Vaasa.
Öppet ti-fre kl 13-17,
lö kl 11-14.

BLACK WALL GALLERY

Kasern 13
Korsholmsesplanaden 6,
Vaasa Öppet ons - fre 13 - 18,
lö - sö 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

Foto:
Johan Hagström

mega

SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

Suomen Lehtiyhtymän KasvuSuomi-jäsen

Julkaisija ja kustantaja / Utgivare: UPC Media
Paino / Tryck: UPC Print, www.upc.fi
Toimisto / Kontor: Gerbyntie / Gerbyvägen 18,
65230 Vaasa / Vasa

Jakelupalautteet / Utebliven eller försenad tidning:
www.jakelupalaute.fi/megamedia

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

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

Vastaava toimittaja / Ansvarig redaktör:
Tero Nurmi

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

Tavoita! Nä alla!

MegaMedian noin 250 000 kontaktia viikoittain, palveluksessaasi
kustannustehokkaasti.
MegaMedias omkring 250 000 kontakter varje vecka är oslagsbart
kostnadseffektivt för Dig.

UPC Media

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjälönsing – även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annon i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi
Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

PAINOS 100 000 – KAIKKI KOTITALOUDET • UPPLAGA 100 000 – ALLA HUSHÄLL

