



ROBOTIT JA TULEVAISUUDEN
HOIVATYÖ s. 11



FÅ BÄTTRE HÄLSA
MED DAGSLJUS s. 14

mega
VIKKO 42 VECKA 2015

mega mega mega mega

TEEMA: LIKUNTA JA HYVINVOINTI S.9-16

mega mega mega mega

POSITIV UTVECKLING I AFRIKA

KAN OCKSÅ VARA TILL FÖRDEL FÖR FINLAND

**Tosi Hyviä syystarjouksia!
Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin!
Kaikkea Kotiin!**

Halvan **Wanhanajan lakritsi** / lakrits 350g 2€
Kaikki **meikit /smink** uusi erä saapunut -30%
Kaikki **DVD:t** ISO valikoima -30%
Pandan suklaa rusinat / chokladrussin ne
legendaariset 0,90€
Päävispilä / huvudmassage spindel
hierontaan 2€

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

**JÄTTITAVARAALLO
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

Tarjoukset voimassa **23.10. 2015** saakka
niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOA tutustumaan mahtavaan jätti-kylä-
kauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

ANTALET BABYER OCH UNGA VUXNA

ÖKÄR I VASA

Under de senaste åren har nativiteten i Vasa ökat avsevärt jämfört med situationen i början av 2000-talet. Dessutom har antalet unga vuxna, dvs. personer i åldern 20-34 år, ökat nästan lika snabbt som antalet personer över 65 år.

Babyboomen fortsätter ännu

Babyboomen i Vasa har fortsatt i år. I januari-juni föddes 366 barn. Under samma period åren 2010-2014 föddes i genomsnitt 381 barn.

I Vasa har nativiteten ökat avsevärt sedan de första åren på 2000-talet. Under de senaste åren har i genomsnitt 764 barn fötts per år, då det i början av 2000-talet i genomsnitt föddes 715 barn per år.

Ett bevis på Vasas livskraft

Utöver ökad nativitet har även antalet unga vuxna, dvs. personer i åldern 20-34 år, ökat kraftigt i Vasa i tio år redan. Antalet unga vuxna har ökat nästan lika snabbt som antalet seniorer, dvs. personer över 65 år.

Ökningen av antalet babyer och unga vuxna är ett bevis på Vasas livskraft. Vi kan vara nöjda med situationen, även om t.ex. efterfrågan på dagvårdsplatser är stor och kommer att bli ännu större. Av tillväxten utgör personer med ett annat modersmål än finska eller svenska en stor andel, cirka 60-70 procent, vilket medför utmaningar, säger Vasa stads specialplanerare Jonas Nylén.

Folkmängden ökar

Folkmängden i Vasa kommer enligt förhandsuppgifterna att fortsätta öka i snabb takt år 2015. Folkmängden har redan i sju år i rad ökat med i genomsnitt över 600 invånare per år.

Folkmängden i Vasa ökar av olika orsaker. Antalet jobb har ökat kraftigt på 2000-talet, behovet av ersättande arbetskraft är stort på grund av pensioneringar, invandringen är livlig och babyboomen har redan pågått under en lång tid, berättar Nylén.

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

EROS.FI

mega

KOIRA

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

Ajanvaraus 041-4988311

v. 43

Lounas joka arkipäivä @Bock's

Måndag/Maanantai:

Skinkfrestelse med rödbeta
Auraostsallad med valnötter
Kinkkukiusaus, punajuuri
Aurajuustosalaatti,
jalopähkinät

Tiisdag/tiistai:

Chili Con Carne, vildris
Ugnspotatis med skagenröra
Chili Con Carne, villiriisi
Uuniperuna, katkaraputäyte

Onsdag/keskiviikko:

Korvsås med tomat & chili
Grekisk kycklingsallad
Makkarakastike, tomaatti &
chili
Kreikkalainen kanasalaatti

Torsdag/torstai:

Grisköttsgryta med kantareller
Ugnspotatis med tzatziki och
fetaost
Sianlihapatat, suppilovahverot
Uuniperuna, tzatziki & feta-
juusto

Fredag/perjantai:

Mustig höstgryta med smak
av Pale Ale
Rostbiffsallad
Pale Ale makuinen
syyspata Paahto-
paistisalaatti

9.50 €

Katso lounaslista joka viikko Megasta, kotisivuiltamme tai facebookista!

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

ANIMALS



Baby Lion King
Roars



020379

HUMOR



How much does it
cost to be Batman?



SCIENCE



Weather myths
we've probably all
believed debunked



020385

AFRIKKA, TULEVAISUUDEN MANNER



Jessica Lillbåsk

Afrikan taloudet kasvavat hyvää vauhtia. Viimeisen kymmenen vuoden aikana kuusi maailman kymmenestä nopeimmin kasvavasta taloudesta on ollut Saharan eteläpuolisessa Afrikassa; voi sanoa, että Afrikka on uusi Kiina. Afrikassa on nykypäivänä käynnissä suuria hankkeita ja taloudellista kehitystä, joka on vielä pitkälti tuntematonta eurooppalaiselle yritysmaailmalle. Africa is aware and advancing, tiivistää Namibian suurlähettiläs H.E. Bonny

Haufiku korostaa, että Afrikka on koko ajan kehittymässä. Namibian, eikä muunkaan Afrikan suhteen kannata olla välinpitämätön. Afrikka on rikas manner ja sieltä löytyy paljon mahdollisuuksia monille yrityksille, hän painottaa.

Haufiku muistuttaa myös Suomen ja Namibian pitkäaikaisista ja hyvistä yhteyksistä, jotka käynnistyivät jo 1800-luvulla lähetystyön myötä. Suomalaisilla yrityksillä on siis hyvä lähtökohta aloittaa liiketoimintaa Namibiassa. Yhteydet ovat yhä erittäin hyvät maidemme välillä, hän kertoo.

Namibiassa syntyy koko ajan uusia hankkeita, maa tarvitsee uutta infrastruktuuria, kuten tieverkoston, junaratojen ja satamatoiminnan laajentamista, mutta myös uusia yrityksiä, jotka voivat tuoda lisäarvoa alueen raaka-aineiden jalostukseen. Liiketoiminta hyödyttää molempia osapuolia, uskoo Haufiku.

Haufiku toivoo, että tulevaisuudessa yhä useammat ihmiset ymmärtäisivät, että Afrikassa on tulevaisuus. Namibian talous kasvaa edelleen ja jos sama kasvu jatkuu, niin 15 vuodessa Namibia tulee kaksinkertaistamaan taloutensa. Namibiassa on hyvät mahdollisuudet yritystoiminnan aloittamiselle. Namibian kautta yrityksille avautuu myös pääsy eteläisen Afrikan maiden houkutteleville markkinoille.

POSITIV UTVECKLING I AFRIKA KAN OCKSÅ VARA TILL FÖRDEL FÖR FINLAND

Afrika har kallats kontinenten ”on the rise”. Många ekonomer tror att det är här vi kommer att se den stora ekonomiska utvecklingen inom de närmaste decennierna. I Afrika finns det många stora projekt på gång och många länder har stor ekonomisk utveckling, detta är ofta helt okänt för många europeiska företag. Afrika is aware and advancing, summerar H.E. Bonny Haufiku Ambassador för Republiken Namibia.

Afrika utvecklas hela tiden, understryker Haufiku. Mångas bild av Afrika som extremt fattigt, katastrofdrabbat och hopplöst stämmer inte längre.

Afrika är utan tvekan en intressant region i ett ekonomiskt perspektiv. Det har ännu mineraler, olja och gaskällor som inte blivit utnyttjade. Men det är inte bara råvarorna som är intressanta. Namibia, såsom många andra länder i Afrika, vill utveckla sina industrier. Vi kallar det tillväxt hemma, säger Haufiku, Growth at home. Vi behöver ny infrastruktur såsom, nya energinät och nya företag för att förädla våra produkter. Affärsverksamheten kan ge nytta för bägge länderna, menar Haufiku.

Samarbetet mellan Finland och Namibia har djupa rötter, påpekar Haufiku. Det långa och speciella, förhållandet inleddes via missionärer redan på 1800-talet. Finland och Namibia har nu gått från traditionellt utvecklingssamarbete mot ett bredare ekonomiskt samarbete. Finska företag har alltså en god grund att börja med samarbete i Namibia; förbindelserna mellan länderna är ytterst bra.

Haufiku önskar att fler investerare skulle förstå att Afrika är framtiden. Ett nytt Afrika växer fram med stadig tillväxt i flera länder. Namibias ekonomi växer i rask takt och inom 15 år kan de fördubbla den. I Namibia finns det ännu bra möjligheter för företag att utvidga sina företag. Via Namibia öppnas även tillgång till södra Afrikas attraktiva marknader.

RAITISTUNUT ROCKMIES LÖYSI ELÄMÄNILON

NÄKÖKULMA Alkoholi ajoi Teemu Suomisen ongelmiin. Kun viina jäi, syntyi uusi mies.



Nalle Österman
nalle.osterman@lehtiyhtyma.fi

Teemu Suominen havahtui alkoholinkäyttönsä muodostuneen ongelmaksi, kun hän toissakesänä heitti humalapäissään pään kokoisen kiven ruokaravintolan ikkunan läpi Helsingin Kalliossa.

– Siinä olisi voinut käydä paljon pahemmin, sillä sen ikkunan takana istui joukko ruokailijoita, mies muistelee.

Onnekseen mies saikin tuomion vain vahingonteosta sekä tuhansien eurojen rapsut.

Samana kesänä oli kuitenkin ollut tilanteita, jolloin hälytyskellojen olisi pitänyt jo soida.

– Eräänä aamuna heräsin Helsingin Kisahallin putkasta ilman muistikuvia syistä. Heti kun pääsin putkasta pois, retostelin tapahtuneesta Facebookissa.

Suominen, 35, laittoi korkin kiinni 5. syyskuuta 2012. Siitä lähtien mies on ollut ilman viinaa.

– Ongelmani eivät johtuneet pelkästään alkoholista, vaan pikemminkin vaikeasta masennuksesta, jota lääkitsin alkoholilla.

Kun alkoholi jäi, päästiin kunnolla kiinni ongelmiin.

Jonkin ajan päästä tippui mielialalääkityskin. Tämän seurauksena Suominen oli ratketa ryyppäämään; lääkkeiden vie-roitusoireet olivat niin kovat.

– Muistan istuneeni turkulaisessa hotellihuoneessa ajatellen, että kukaan ei saisi koskaan tietää mitään, jos lukkiutuisin tänne neljän seinän sisälle ja joisin minibaarin tyhjäksi. Kunnahan vain pääsisi näistä helvetillisistä olotiloista eroon.

”Ongelmani eivät johtuneet pelkästään alkoholista, vaan pikemminkin vaikeasta masennuksesta, jota lääkitsin alkoholilla.”

Yhtä pahoja mielitekoja ei hänellä ole raittiutensa aikana ollut.

Tosin hän tunnustaa, että näin kesäaikaan mielessä vilahtaa välillä ajatus, kuinka mukavaa olisi hellepäivänä ottaa kylmä siideri kavereiden kesken.

– Juomisessa minua pelottaa eniten kontrollin pettäminen, hän myöntää.

– Oikeasti se ei yksinkertaisesti houkuttele enää.

Elämänarvot ovat Suomisen elämässä muuttuneet alkoholin tiputtua pois kuvioista. Aiemmin tärkeältä tuntuneet työt tapahtumajärjestäjänä ovat menettäneet hohtoaan. Siksi hän päättikin tänä keväänä lopettaa työnsä.

– Hämyiset klubit ja yökerhot, joissa alkoholi näyttelee isoa osaa, tuntuvat vierailta.

Silti Suominen ei koe varsinaisesti menettäneensä mitään tärkeää jätettyään alkoholin, päinvastoin.

Viinan jäätyä kiloja on karissut 25, hän on voittanut masennuksensa ja löytänyt urheilun.

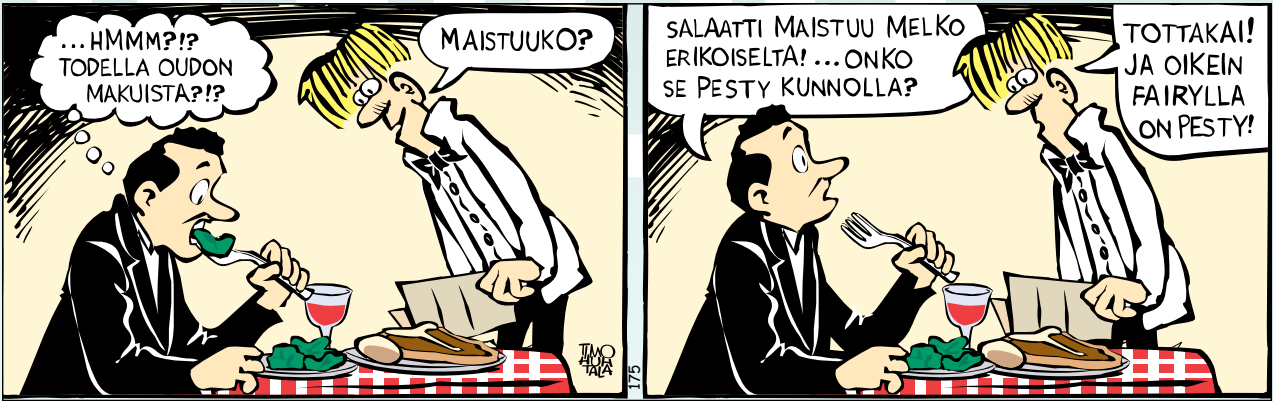
Puistopiknikillekin, festareille ja baareihin voi lähteä juovien ystävien kanssa, jos siltä tuntuu.

– Sen vastapainoksi vetäydyn välillä luonnon helmaan vaeltelemaan ja hiljentymään. Huomaan nauttivani siitä.

Heinäkuussa mies aikoo kiivetä Euroopan korkeimmalle vuorelle Mount Elbrusille 5642 metrin korkeuteen.

– Elämänlaatuni on parantunut kaikin tavoin, hän vakuuttaa.

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

#2

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

#3

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

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

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

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

digialbum

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

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

Valokuvakamppailu

Teema: Joulutunnetta – deadline 6.12.2015 Voittaja julkaistaan viikolla 50. Osallistu lähettämällä 10 kuvan kokonaisuus sähköpostitse mega@upc.fi. Liitä mukaan yhteystietosi, sekä maininta siitä että osallistut valokuvakamppailuun. Tuomaristo valitsee voittajan, palkintona julkaisemme kaikki kuvat sekä maksamme 100 euroa puhtaana käteen!

Fotokamp

Tema: Julkänsla – deadline 6.12.2015 Vinnaren publiceras vecka 50. Delta genom att skicka in 10 bilder via e-post, mega@upc.fi. Bifoga dina kontaktuppgifter och nämn också att du deltar i fotokampen. Juryn utser en vinnare. Som pris publicerar vi alla bilder och ger vinnaren 100€ i rena pengar!



Jessica Rudbäck



Niklas Falk, Sundom



Maj-Stin Björklund Oravais



Arja Utunen, Pietarsaari



Josefin Uppgård, Vasa



Birgitta Ahlmark, Vasa



Eija Syren, Vasa



Mathilda Börg, Vasa



Christian Nylund, Vasa



Hanna Perälä, Singsby

"Puoskarit eivät voi tarjota muuta kuin karismaansa"

Ossi Kurki-Suonio

Hyvää terveyttä ei voi hankkia pelkillä tempuilla, sanoo tiedetoimittaja Ulla Järvi.

– Terveysviranomaisten uskottavuus romahti vaalirahakohun lautakasaan, paukauttaa palkittu tiedetoimittaja, filosofian tohtori Ulla Järvi.

– Luottamus politiikkoihin ja instituutioihin ropisi Suomessa kovaa vauhtia ja sitten tulivat sikainfluenssa ja narkolepsia.

Samaan aikaan kun usko lääketieteeseen ja sen hoitokeinoin horjuvat, ihmiset ajattelevat voivansa hoitaa terveyttään erilaisilla valinnoilla.

Lehtien palstoilla ja sosiaalisessa mediassa esitellään dieettejä, reseptejä ja treenejä, joiden kaikkien luvataan parantavan terveyttä.

Myös terveystervanomaiset kannustavat tekemään valintoja terveyden puolesta.

– Vastustan sitä, kun terveys näytetään tällaisina tempuina:

Syö tätä goji-marjaa, juo tätä kookosöljyjuomaa, niin pysyt terveenä. Ja kun liikut 50 minuuttia päivässä, niin et ikinä sairastu, Järvi kertoo.

Terveysbisneksellä tämä kyllä kelpaa. Eri terveystervanomaista tuotteistetaan ahkerasti hyvinvointipalveluiksi ja monivitamiinipillereiksi.

Uusien oppien avulla kyseenalaistetaan virallisia ravintosuosituksia ja haastetaan lääketiede.

– Yhdysvalloissa yleisin salaliittoteoria on tutkitusti se, että paha lääketieteellisyys ja viranomaiset pimeävät meiltä tietoa. Uskon, että se on Suomessakin yleinen, kertoo Järvi.

"Terveyttä ei voi ajatella pelkinä valintoina – varsinkaan siinä vaiheessa, kun hoidetaan sairauksia."

Pahimmillaan tällainen epäluuloisuus johtaa siihen, että hylätään lääketiede kokonaan ja turvaudutaan puoskarointiin sairauden iskiessä.

– Puoskarit eivät voi tarjota muuta kuin karismaansa. Eihän heillä ole mitään muuta. Ei heillä ole faktoja, eikä tieteellisiä tutkimuksia. Eikä heillä ole paranemiskertomuksia, vaan yksittäisiä ihmekertomuksia, joita sattuu aika-ajoin koululääketieteessään.

Heillä on tarjota vain oma persoonansa.

Järvi painottaa, että terveyttä ei voi ajatella pelkästään valintoina. Ihminen ei voi lopulta vaikuttaa siihen, sairastuuko hän esimerkiksi syöpään vai ei.

– Sekin helpottaisi, että hyväksyisimme jotkut rajat. Tiettyynajaan asti kannattaa kuunnella kehoa, ja tiettyjä valintoja tekemällä voi hoitaa omaa yleistä hyvinvointia. Mutta sitten kun hoidetaan sairauksia, on hyväksyttävä omien voimien rajallisuus, sanoo Järvi.

Hyvinvointia koskevien suositusten kanssa viranomaiset sekä lääkärit voisivat olla joustavampia ja antaa tilaa ihmisten valinnoille.

– Miksipä ihmiset eivät saisi syödä suositusten vastaisesti? Jos uskoo goji-marjoihin, niin ei se ole niin vaarallista. Mutta jos jättää kolesterolilääkkeet pois ja ryhtyy syömään voita, niin se on ehkä sellainen valinta, mistä kannattaisi keskustella jonkun kanssa.

Taudit ja koskettavat tarinat myyvät mediassa

Terveystervanlistuksen ja median suhde on ristiriitainen. Terveyttä käsittelevässä uutisoinnissakin sekoittuvat faktatieto, tunteet ja yksittäiset kokemukset.

Näin todetaan elokuussa julkaistussa, terveystervanestinnän tutkijoiden ja toimittajien kirjoittama teos Tautinen media.

Lääkäriseura Duodecimin kustantama kirja on ensimmäinen suomalainen kokonaisesitys terveystervanjournalismista.

– Terveystervanviestinnän medioituminen muuttaa käsityksiä terveydestä.

Terveystervanjournalismi paitsi kuvailee sairauksia ja tuo julki potilaan äänen, se myös antaa sairauksille kuvastoa ja käsitteitä.

Määrittelemällä sairauden journalismi tulee samalla määritelleeksi terveyden. Esittämällä mikä on terveellistä ja mikä ei ole, media luo normaaliuden ja kelvollisen elämän ihanteita, kirjan toimittanut filosofian tohtori, tiedetoimittaja Ulla Järvi tiivistää.

Mutta miksi sairaudet saavat niin paljon palstatilaa?

Sairauksien ylivalta mediassa selittyy Järven mukaan uutisten logiikalla, jossa uutinen on tavallisuudesta poikkeavan asian kertominen. Terveys on normaali olotila, sairaus poikkeus. Mitä tappavampi tauti eli poikkeus on, sitä paremmin se myy.

Toinen syy sairauksien ylivaltaan mediassa on sairaustarinan suosio terveystervanjournalismin juttutyypinä.

Sairauksitarinat ovat Järven mukaan yleensä selviytymistarinoita, joissa on selkeä draaman kaari: kertomus alkaa sairauden toteamisella ja päättyy sairaudesta parantumiseen. Terveyden edistämisestä kertominen on tähän verrattuna abstraktimpi kokonaisuus, josta on vaikea löytää tarinan elementtejä.

Kolmas syy sairauksien suureen osuuteen uutis-sisällöissä on tutkijoiden mukaan taudeille annettavat hintalaput: sairauksista kerrotaan niiden yhteiskunnalle aiheuttamien taloudellisten kulu- jen kautta. Sairaanhoido on kuntien järjestämis- vastuulla, joten media seuraa päätöksentekoa ja kustannusten kehittymistä kriittisesti.





destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - Merenkurkun luontokeskus
Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800
Auki ti-to 11-18, pe-su 11-16
Opastus sunnuntaisin klo 12
Sisäänpääsy 7€ / 5€. Alle 18v ilmainen sisäänpääsy

VALOKUVAGALLERIA IBIS "Retrofocus"-valokuva-näyttely, Gunnar Bäckman 3.10-29.11.2015

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

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

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

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

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

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

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

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

ATELJE TORNI 6.10-25.10 REIUSE ILMAISUN MONTA TILAA GUNILLA LÅNG-KIVILINNA, ANN-BRITT ASPHOLM, DAN HOLM
Pitkätie 66
Avoimma: ti-to 12-18
la-su 12-16

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

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

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



Foto: Johan Hagström

Utställningar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GALLERIA ULRICO Jani Järvinen MÅLNINGAR GRAFIK Konstutställning 2.10. - 24.10.2015
Kyrkoesplanaden 20
65100 Vaasa
Öppet: ti - fre 13 - 17, lö - sö 12 - 15

mega
- SEUDUN KEHITTÄJÄ
- REGIONENS UTVECKLARE

Toimisto / Kontor:
Gerbyntie / Gerbyvägen 18,
65230 Vaasa / Vaasa

www.megamedia.fi
www.upc.fi

Kustannus / Utgivare:

UPC media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:
Jessica Lillbäck
mega@upc.fi
www.megamedia.fi
Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Ika Österblad

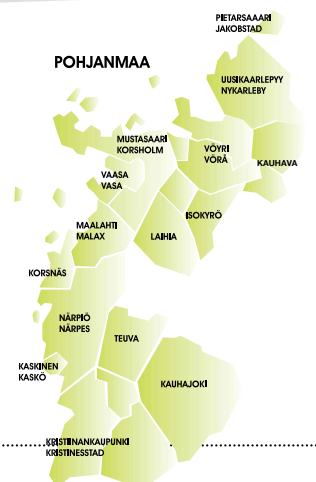
Paino / Tryck:

UPC print
COMMUNICATION CENTER

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

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi
Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi
Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

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



ULKONÄKÖ EI VAIKUTA VAIN MENESTYJIENTÄ ITSETUNTOON

Nuorten ulkonäköpaineet eivät koske vain hyvin menestyviä nuoria – tai ole suorittajatyttöjen ongelma.

Tyytyväisyys omaan ulkonäköönsä ja omaan painoonsa on sidoksissa siihen, miten hyväksi nuori olonsa tuntee. Mitä tyytymättömämpi nuori on ulkonäköönsä, sitä huonommin hän todennäköisesti voi.

Yhtälö pätee ehkä hieman yllättäen ennen kaikkea miehiin: miehet kärsivät ulkonäköön ja painoon liittyvistä ongelmista jopa merkitsevästi naisia enemmän. Nämä ongelmat nakertavat itsetuntoa, joka vaikuttaa muun muassa siihen, miten turvalliseksi nuori olonsa tuntee. Mitä parempi itsetunto vastaajalla oli, sitä todennäköisemmin hän koki olonsa turvalliseksi.

Tämä käy ilmi Itä-Suomen yliopiston, Helsingin Diakonissalaitoksen ja Diakonia-ammattikorkeakoulun heinäkuussa julkaisemasta tutkimuksesta. Tutkimusta varten haastateltiin 120 Vamos-palveluiden piirissä olevaa nuorta. Vamos-hankkeessa samaan yhteisöön on integroitu niin yksilötuen kuin ryhmätoimintojen muotoja, muiden järjestöjen toimintaa sekä kunnan tuottamia terveys- ja sosiaalipalveluja sellaisille 16–30-vuotiaille, jotka kaipaavat erityistä tukea selviytyäkseen arjessa.

Koko tutkimuksen löydä täältä <http://bit.ly/143nvi4>

työtärönympä

KOLME TYTTÖÄ NELJÄSTÄ HALUAISI OLLA LAIHEMPI

Valtaosa ulkonäköpaineista liittyy painoon.

Esimerkiksi Man-nerheimin lastensuojeluliiton vuonna 2012 toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan lähes kolme neljästä tytöstä on tyytymätön siihen, miltä näyttää.

Heistä ylivoimaisesti suurin osa haluaisi olla laihempia. Myös oman kehon malliin ja ulkonä-

köön oltiin keskimäärin enemmän tyytymättömiä kuin tyytyväisiä.

Näin siitakin huolimatta, että tytöt keskimäärin kokivat pärjäävänsä elämässä kohtalaisen hyvin, mikä ilmeni muun muassa sosiaalisuutena, kykynä mukautua erilaisiin tilanteisiin, suunnitelmallisuutena ja pystyvyyden tunteena.

Tyttöjen kehonkuvaa sekä käsitystä omasta vartalosta ja vartaloon liittyvistä ihanteista selvitettiin Thompsonin ym. vartaloasteikkokuvan (CDRS) avulla.

”Keskimäärin tytöt halusivat olla kaksi vartaloasteikkoa nykyistä laihempia.”

Vartaloasteikkokuvassa on yhdeksän eri vartalotyyppiä, jotka luokiteltiin MLL:n kyselyssä kolmeen eri ryhmään: vartalomallien 1–3 katsottiin kuuluvan vartaloasteikon hoikimpaan päähän, 4–6 normaali-painoiseen ja vartalomallit 7–9 isokokoisimpien päähän.

Ensin vastaajat arvioivat, mihin ryhmään he kuuluvat. Yli puolet

(55,1%) tytöistä koki normaalikokoisen vartalomallin kuvaavan omaa vartaloaan parhaiten, 37 prosenttia valitsi vartalomallin isokokoisimpien päästä.

Valittuaan omaa kehoaan vastaavan vartalotyyppin vastaajilta kysyttiin, miellyttikö valittu vaihtoehto vastaajaa. Vain 26,7 prosenttia vastaajista koki olevansa tyytyväisiä.

Mikäli valittu vartalo-vaihtoehto ei miellyttänyt vastaajaa, pyydettiin häntä valitsemaan ihan- nettaan vastaava vartalo- tyyppi.

Lähes 80 prosenttia tytöistä valitsi tässä vaiheessa vartalotyyppin, joka oli hoikempi kuin heidän nykyinen vartalonsa oli.

Keskimäärin tytöt halusivat olla kaksi vartaloasteikkoa nykyistä laihempia – vaikka vain 10 prosenttia valitsi kaikkien hoikimmat vartalo- tyyppit.

MLL:n tyttötutkimukseen osallistui kaikkiaan 4 366 vastaajaa. Iältään tytöt olivat 15–18-vuotiaita.

Koko tutkimuksen löydät täältä <http://bit.ly/10KzPI7>

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 Skoda Octavia Combi TDI -08 Hp. 15000e

Lähetä viesti numeroon **173197**.

Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun. HUOM! Ilmoitusta ei voi jättää tekstiviestillä GoMobile-liitymästä.

INTERNETISSÄ

mega.mainostaja.com

Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€

Kuva- ja/tai kehysilmoitus

mega.mainostaja.com

Voit halutessasi liittää ilmoituksesi kuvan. Maksutapa verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

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

MYYDÄÄN

Kaunis hirsihuvi tai okt 100m2: alak. 50m2, yläk. 50m2. Vie rakennus oikeutta 73,5m2. Soita. Hp. 10900e P. 0503202222

SEKALAISTA

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

Den finlandssvenska Kontaktens

Nainen etsii sinua

Syksyn illat pimeät yksin, kun sun otan saapuvan vapaa, huumorintaj., ok mies. Olen -60v, vapaa, puhelias XL-nainen. Odotan viestias. (1158812)

En helt vanlig kvinna, 50+, söker en snäll och ärlig man, 48-55 år. Endast seriösa svar önskas. Rökrfri bör du vara. 06-omr. (1158611) T

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

Keski-ikäinen, nuorekas yh-nainen hakee rehellistä yh-miestä tositark. (1158058)

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

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

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

Omtänksam och envis, ung kvinna, 20+, från 06-omr. söker i första hand vänskap, men ev. också en kärlek. Du skall vara max 30 år, ej blyg och med båda fötterna på jorden. (1153147) T

Mies, 60+, joka tanssiti usein, mökkeiletti, matkustelet ja kumppani hakusessa. (1151079)

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

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

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

Två stjärnor lyser och tindrar tillsammans på värhimlen. Den ena är du och den andra är jag. 60-årig kvinna från 06-omr. söker sin tvillingstjärna. (1144822) T

Kvinnä, 40+, humoristisk och lekfull söker jämnårig man med ordnat liv utan barn från norra 06-omr. som vill leva hälsosamt, röra på sig och är en stor djurvän. Hör av dig. (1141196) T

Seuraa jokaiselle



mega.seuraajokaiselle.fi
KOKEILE HETI ILMAISEKSI!

Mies etsii sinua

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

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

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

Mies, 34v, uskovaainen, etsii uskovaista naista. Olen huumorintaj., 06-alueelta. (1154462)

Mies, 40v, etsii mukavaa, solakkaa naista, 18-40v. Vaasa + lähialueet. (1148285)

Sinä rempseä, pehmeä, muodokas, povekas, vapaa, 40-55v nainen Vaasasta/06-alueelta. Sinua etsii vapaa, 50v mies. (1147105)

Ungdomlig, 49-årig kille söker tjej, 35-55 år, som är single, inga barn. Hoppas finna dej än i sommar, bor i Nykarleby. (1146056)

Mies hakee naista, 40-50v. (1145651)

Vapaa, savuton, liikunnallinen mies, 63v, etsii naista ystäväksi ja yhteisiin hetkiin. (1144947)

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

Olisiko Kauhavalla tai ymp. vapaata, aasialaista tyttöä tai naista? Olen keski-ikäinen yrittäjämies. (1158648)

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, 42v mies Pohjanmaalta, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kiva naista tositark. (1158580)

Täällä olis mukava, romanttinen, 47v mies 06-alueelta vailla romanttisen naisen seuraa. (1158506)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Man, 23 år, från 06-omr., söker snäll och rökrfri tjej, 18-26 år, att dela livet med. (1154958) T

Glad, trogen, omtänksam man, 30+, som ännu inte hittat kärleken och tröttnat på ensamheten söker 20-38-årig kvinna för fast förhållande. Barn i framtiden inget hinder. Intr. villaliv, resa m.m. (1154928) T

Olen 60+/180/85, vapaa, terve, hellä ja luotettava mies 06-alueelta. Etsin naista vakisuhteeseen. Sinä vapaa nainen, kirjoita minulle. (1154719)

Trevlig man, i 40 års åldern, saknar en trevlig och fin kvinna, gärna äldre, för umgänge. Är social, ser bra ut och lever ett sunt liv. Kanske du finns i 06-omr.? (1154657) T

Hitta den rätta

Kvinnä

Man

35 - 55

SÖK

megamedia.
kontakten.fi

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

Snäll, omtänksam singelkille, 40+, söker kärleken. Stort plus om du vill resa med mig, tillbringa tiden på villan eller åka ut på dans. (1153347) T

Jag är en ungdomlig 48-åring som söker en kvinna att byta ord med. Intr. ut och gå, cykla, laga något gott att äta, mysa och ha det bra. (1153152) T

Kille söker en tjej, 35-40 år, barn inget hinder. Bor på landet norr om Vasa. (1152917) T

Olen 65v mies, etsin luotettavaa, mukavaa, huumorintaj. naista tositassaan, sellainen vielä on olemassa. (1152868)

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



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

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

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

Eläkeläispoikamies, 57v, etsii tositark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämäkumppania. (1151322)

Är en man, 30 år, som söker en kvinna, 35+, från Vasa-trakten. (1150907) T

Sinä vanhempi nainen, mukava, 100kg keijukainen. Laitapa mukava viesti kivalle miehelle. Kiitos. Sjk. (1150753)

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

Finns det någon kvinna i Österbotten som verkligen saknar sin man? Kanske kan det vara jag. Söker en kvinna, 40-50 år. Gillar allt möjligt men mest livet på villan. Tänk att vakna vid sjon bara vi två. Hör av dig. (1150212) T

Man, 30 år, från södra 06-omr. söker kvinna. Jag är lantbrukare, lite rund om magen och har ett gott hjärta. (1149975) T

Man, 50+, på Vasas södra kant söker dig slanka, kramgodä kvinna, med båda fötterna på jorden. Du är rök- och spritfri som jag. Intr. sjöliv, naturen, resa och du. (1149301) T

Etsin seuraa naisesta, ikä 70-80v. (1149194)

Etsitty on, vaan eipä. Sinä fiksu nainen, edellyttät mieheltä enemmän kuin tavallinen junti. Terve, raitis, naista arvostava, ok seniori etsii sinua. Ei piaksi, vaan ystäväksi. (1148565)

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

Täs vapaa, rehellinen, 55v, E-Pohjanmaan mies kaipaa vierelleen naista, huumorintaj., johon voi luottaa pimeimpinäkin aikoina, elämän myrskytuulissa. (1146491)

Vapaa, 52v, liikunnallinen mies etsii sinua reipas ja avoin, n. 40-50v nainen, miel. Klasta tai läh. Myös vapaa, vaikka lenkkikaveriksi kevään kauniisiin itoihin. (1145724)

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, 41v mies Pohjanmaalta. Etsin kiva naista grillaamaan, lenkille tai miksei vaikka tositark. (1145629)

Snäll, energisk, 28-årig kille som ser helt ok ut söker en tjej, 22-30 år, som gillar villaliv och att vara ute i naturen. Hör av dig så berättar jag mera om mig. (1145578) T

Olen 42v, pitkä, huumorintaj., nuorekas mies 06-alueelta. Sinä mukava nainen, jos et tykkää olla yksin, niin ota yhteyttä. Pitkä, kuuma kesä. (1145406)

Här finns en 30-årig man som söker kvinnligt sällskap från Vasa-trakten att njuta av livet med. (1144681) T

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

Haen seuraa samanhenk., -60v naisesta kalalle/metsälle, mahd. pidemmäksikin aikaa. Mies, 56v. (1143824)

Man, 49 år, söker en dam för ett fast förhållande. Bor i norra 06-omr. När två ensamma finner varandra. Kanske då vinden vänder. (1143043)

Olen 52v mies 06-alueelta, vapaa, mukava, huumorintaj., rehti, toiset huomioon otava, en polta, ihan tavallinen, kunnollinen. Sinä nainen, samoja iäkiä, savuton, pehmeä. Miel. 06-alue + ymp. (1142915)

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

Tääl 06-alueelta 55v mies etsii sinua, maallavihtyvä naista, elämäkumppaniksi keväisiin päiviin piristykseksi. Olen raitis ja hyvin huumorin omaava mies. (1141550)

Pohjanmaan nainen, 18-45v. Kiva mies viestiä odottaa. Raitis, ok. (1141010)

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

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

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

Långtradar chaufför, 29 år, söker vän av det kvinnliga kön för umgänge, 20-50 år. (1138066) T

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



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

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

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

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

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

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

Olen 56v bi, hakusessa olis top-mies. Olen tosi nuorekas, hoikka, pitkä mies. (1155122)

Vaasasta isoa, top gay-miestä etsii +40v btm. BBC also. Saa mitäottaa. Vakiseuraa haen. (1153438)

Parit etsivät

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

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

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

1 Ilmoituksen vastaaneminen

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

Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (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. Pidättäme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinoinninen on rangaistava teko (rikoslaki 9§), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (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-liitymästä. Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,21e /min +pvm, 00 tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl. **Support** Ring 0400-607818 varje dag 9-21 E-post fi.support@movika.fi



ROBOTIT JA TULEVAISUUDEN HOIVATYÖ

Attendo

Attendo kierrättää hoivakotiympäristöön suunniteltua robottia hoivakodeissaan lokakuun ajan eri puolilla Suomea. Kokeilujakson aikana testataan, miten robotti soveltuu hoivakotiin. Lady Lydiaksi nimetyn robotin toiminnallisuuksiin kuuluu muun muassa keppijumpan ohjausta menneiden aikojen ja nykymusiikin tahtiin, jutustelua sekä muita toimintoja.

VIDEO

https://www.youtube.com/channel/UCL_9QHLf2xZFfuqlV7wX72w



020392

Hoivarobottien yleistymisestä on puhuttu jo yli vuosikymmenen ajan, ja aina on oletettu, että muutaman vuoden päästä hoivarobotit ovat laajemmassa käytössä. Näin ei ole käynyt siksi, että hoivan kilpailutustavat eivät kannusta innovaatioiden käyttöönottoon. Jos asiakas tai hänen omainen ei itse saa valita parasta hoivakotia ja kunta valitsee palveluntarjoajan

vain hinnan perusteella, ei yritysten kannata ottaa käyttöön uusinta teknologiaa. Tämä hidastaa vanhustenhuollon laadun parantamista.

Robotisaatio ei korvaa, vaan täydentää ihmistä hoivatyön tekijänä. Se vapauttaa ihmistyöaikaa toistuvista, rutiinomaisista töistä.

- Haluamme olla edelläkävijä hoivatyön tulevaisuuden näkijänä ja tekijänä ja haluamme hyödyntää uusinta teknologiaa. Lydia ei korvaa hoiva-alan ammattilaisten työtä vaan tavoitteena on aktivoida ja ilahduttaa ikäihmisiä, sanoo laatu- ja kehitysjohtaja Paula Pohto-Kapiainen.

Hoivarobotin toimittaa Zora Robotics Finland Oy.



”VARTALOA KRITISOIDAAN KOHTUUTTOMASTI”

NÄKÖKULMA Yli puolet naisista sanoo olevansa vähemmän puoleensavetäviä kuin mitä he haluaisivat olla.

kuka?

Monica Ålgars

- ▶ Åbo Akademin käyttäytymisgenetiikan laitoksen tutkija.
- ▶ Erikoisalat: kehonkuva ja syömishäiriöt suhteessa seksuaalisuuteen ja sukupuoli-identiteettiin.
- ▶ Väitellyt tohtoriksi aikuisten kehonkuvasta suhteesta sukupuoleen.



Moni ihminen on nykyään hukassa oman kehonsa kanssa, pelkää psykologian tohtori **Monica Ålgars**. Hänen mukaansa vartaloita ja kehoja tarkastellaan liikaa ulkoapäin ja verrataan sekä mitataan.

– Ylipäätään ihmisillä on huono yhteys omaan kehoonsa. Itse ajattelen, että nämä hirveät ulkonäkö- ja painopaineet sekä lehtien mainostamat ihmedieetit vain sotkevat meitä entistä enemmän. Saattaa jopa olla niin, että tämä koko laihuusihanne ja ylipaino ovat saman kolikon eri puolia, Ålgars toteaa.

Hän on tutkinut syömishäiriöitä muun muassa Pohjois-Carolinan yliopistossa ja väitellyt suomalaisten kehonkuvista.

Ålgars huomauttaa, että vaikka syömishäiriöiden ja huono kehonkuva yhdistetään usein mielikuvissa nuoriin tyttöihin, kärsivät niistä kaikenikäiset miehet ja naiset.

Yli puolet naisista ja reipas kolmannes miehistä sanoo olevansa vähemmän puoleensavetäviä kuin mitä he haluaisivat olla.

Ihmiset ovat Ålgarsin mukaan usein liian kriittisiä itseään kohtaan.

– Kehontutkimuksessa ja tutkijoiden piirissä puhutaan joskus jopa tällaisesta normatiivisesta tyytymättömyydestä, eli on jopa normaalia, että oman kehon suhteen ollaan hyvin kriittisiä ja hyvin tyytymättömiä. Se on hyvin surullinen asia, Ålgars sanoo.

”Ulkoiset paineet voivat jopa lisätä lihavuutta.”

Kova laihdutuspaineet eivät Ålgarsin mukaan välttämättä auta ihmisiä laihtumaan.

Itse asiassa tutkimuksissa on selvinnyt, että ulkoiset paineet voivat jopa lisätä lihavuutta.

– Aika usein vastaan tulee kysymys, miten pitäisi suhtautua ylipainoon ja liikalihavuuteen. Minä en ainakaan ajattele, että tämä laihdutusvimma mitenkään auttaisi asiaa. Itse asiassa on tutkittukin, että ylipainoisista ihmisistä he, jotka kokevat eniten arvostelua lihavuudestaan ja ulkonäköpaineita, niin he lihovat enemmän. Eli tavallaan tämä laihdutusvimma ei johda siihen, että kaikki laihtuisivat.

Ålgars painottaa, että tärkeintä on itse tunnustella omaa kehoa. Se unohuu monelta, kun kaloreiden ja niiden kulutuksen mittaamisesta on tehty arkipäiväistä ja sosiaalisen sekä perinteisen median kuvavirta pursuaa täydellisiä vartaloita.

– Kun luennoin syömishäiriöistä, kysyn usein, kuinka moni syö, kun on nälkä ja lopettaa, kun on täynnä. Kukaan ei ikinä viittaa.

– Itse ajattelen, että yksi sellainen strategia, mitä jokainen meistä voisi yrittää, on perspektiivin muuttaminen: ajateltaisiin vähemmän sitä, miltä keho näyttää ja enemmän sitä, miltä keho tuntuu. Niin usein keho on katseiden – sekä omien että muiden – kohteena, mutta itse voisi harjoitella ajattelemaan sitä, miltä se keho tuntuu sisältäpäin. Sitä voi ihan hyvin pysähtyä ja miettiä, miltä kehossa tuntuu: onko se väsynyt, vahva, iloinen vai kireä vai mitä se on.

Foton: Christian Nylund



FÅ BÄTTRE HÄLSA MED DAGSLJUS

Att börja promenera är det enklaste sättet att börja träna. Du förbättrar snabbt din kondition, stärker hjärtat, minskar risken för benskörhet och behöver ingen dyr utrustning. Men det är inte bara för motionens skull som det lönar sig att gå ut gå.

Att dagarna blir kortare och ljusintaget minskar kan även störa kroppens naturliga rytm av vakenhet och vila. Bristen på ljus kan få oss att "ur fas" så att det blir svårare att hitta vår naturliga sömncykel.

Men det går att skapa ljus i vintermörkret. Ett enkelt men effektivt sätt att motverka ljusbrist är dagliga lunchpromenader. Mitt på dagen är dagsljuset som starkast och förutsättningarna för ljusintag som bäst. En halvtimmespromenad ger dessutom en dos fysisk aktivitet och ett välkommet avbrott från de stillasittande arbeten som allt fler av oss har.





SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI AUTTAA VUOROTYÖLÄISTÄ KIRUOKA:

Maiju Korhonen

Vuorotyöläisen epäsäännöllinen uni- ja valverytmi aiheuttavat kierteen, jossa myös ruokailuajat, ruoanlaatu ja sosiaaliset suhteet kärsivät.

Koska vuorotyöläinen harvemmin pääsee itse vaikuttamaan työvuoroihinsa, hänelle on erityisen tärkeää pitää muut elämän osa-alueet kunnossa.

Se kannattaa, sillä sairastuvuusriski on vuorotyöläisellä keskimääräistä suurempi. Myös painonnousu on monen vuorotyöläisen ongelma.

– Unettomuus ja univaje lisäävät ruokahaluja, mikä johtaa painonhallintavaikkeuksiin. Sokeri piristää nopeasti, mutta sen vaikutus myös katoaa nopeasti. Säännöllinen ateriarytmi auttaa uniongelmissa ja parantaa unen laatua. Voimia jää myös itsestä huolehtimiseen ja sosiaalisen elämän ylläpitämiseen, sanoo ravitsemusterapeutti Nea Kurvinen Ravitsemusterapia Balansista.

”Yövuorossa valvomista voi helpottaa siten, että ajoittaa ateriat ja välipalat elimistön kannalta sopiviin aikoihin.”

Yövuorossa valvomista voi helpottaa siten, että ajoittaa ateriat ja välipalat elimistön kannalta sopiviin aikoihin.

Kurvisen mukaan on tärkeää pyrkiä noudattamaan normaalia ateriarytmiä ja välttämään napostelua. Tämä onnistuu, kun ateriat ja välipalat ripotellaan päivän mittaan tasaisesti kolmen neljän tunnin välein.

– Heräämisen jälkeen syödään aamupala, seuraavaksi päivällinen normaaliin päivälisaikaan ja ennen töihin menoa otetaan vielä välipala.

– Koska ruoansulatus hidastuu aamuyöstä, päivän toinen pääateria tulisi syödä ennen kello yhtä yöllä. Muuten voi alkaa väsyttää ja tulla vatsavaivoja. Kolmen neljän aikoihin syödään välipala ja aamulla ennen nukkumaan menoa otetaan vielä iltapala, jottei nälkä herättele liian aikaisin, Kurvinen luettelee.

Myös ateriakoolla ja ruoan laadulla on väliä. Kurvinen kehottaa syömään kohtuullisen kokoisia, helposti sulavia aterioita ja välttämään nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, kuten sokeria.



Tiesitkö?

Vuorotyöntekijöiden sairastuvuusriski on keskivertoa suurempi.

Epäsäännöllinen päivärytmi aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, ruoansulatusongelmia, stressiä, univaikeuksia, masennusoireita ja painonhallintavaikkeuksia sekä naisille rintasyöpää ja ongelmia lisääntymis-terveyteen.