

- **Työturvallisuuskorttikoulutus**, 2.6. ja 10.8.
- **Tulityökorttikoulutus**, 6.6. ja 8.8.
- **Trukinkäyttökoulutus**, 13.6. ja 15.8.
- **Hygieniaoosaamistesti**, 16.6.
- **Sähkötyöturvallisuus SFS 6002**, 7.9.
- **EA 1**, 11.9.

Katso tarkemmat tiedot

www.eduvakk.fi

Sivuilla voit tutustua monipuoliseen koulutustarjontamme.

Järjestämme myös yrityskohtaisia koulutuksia suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. **Kysy tarjounta!**



mega

VIKKO 21 VECKA

2017

Ett överraskande
möte med
hjortar

s8-9



Foto: Hans Hästbacka



**KOULUVIESTI-
KARNEVAALIT
VAASASSA**

s6-7

**HAMMAS-
PROTEESIT**

**20 v.
alalla**

**Erikoishammas-
teknikolta**

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

Söta ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

ALUEEN
HAMMAS

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

HUIPPUTARJOUS

KAUSIKORTIT

ALK. 195€

VARAA OMASI: VAASANSPORT.FI

Digialbum

**s12-
15**

Foto: Boris Silfver

MULTITRONICIN JA JNT:N YHTEISTYÖ UUDELLE TASOLLE

Yritykset panostavat yhteiseen myymäläkonseptiin Pohjanmaalla

Teksti ja kuvat: Juha Rantala

Multitronic Oy ja JNT (Pietarsaaren Seudun Puhelin Oy) ovat tehneet yhteistyötä vuosikausien ajan JNT:n palveluiden jälleenmyynnin osalta Vaasassa. Nyt yritykset vievät yhteistyön askelta pidemmälle perustamalla yhteisen yhtiön, Oy Multitronic-JNT Ab:n, joka tulee pyörittämään myymälätoimintaa Pohjanmaalla.

Aluksi uusi yritys avaa kaksi myymälää. Toinen Vaasan ydin-keskustassa Hovioikeudenpuistikolla, Handelsbankenin vanhoissa tiloissa, ja toinen Pietarsaaren keskustassa, JNT:n nykyisissä tiloissa Alholminkadulla. Uuden myymäläkonseptin avajaisia vietetään perjantaina 26. toukokuuta klo 10 alkaen ja tapausta jatketaan vielä lauantaina samaan aikaan.

Luvassa on avajaistarjouksia ja tietysti monipuolista tarjoilua.

- Tavoitteena on vahvistaa molempien yhtiöiden palvelua ja myyntiä Pohjanmaalla. Yhteistyön kautta nostamme Multitronicin laitemyyntiä ja JNT:n palvelumyyntiä sekä tarjoamme reilua paikallista henkilökohtaista asiakaspalvelua, lupaavat Multitronic Oy:n hallituksen puheenjohtaja Tom Kecklund sekä JNT:n yrityspalveluiden johtaja Thomas Carp. Samalla, kun uusi yhtiö avaa myymälän Vaasan keskustassa, tulee myös JNT:n yritysmyynti sijaitsemaan samoissa tiloissa uudessa myymälässä. Konseptista tulee näin ollen hyvin samanlainen molemmilla paikkakunnilla. Multitronicin laitteita ja JNT:n palvelutarjontaa sekä kuluttajille että yrityksille Pohjanmaalla myydään molemmilla paikkakunnilla. - Multitronic tarjoaa suuren valikoiman elektroniikkatuotteita edullisin hinnoin. Osaava ja asiakasystävällinen henkilökunta



- Oy Multitronic-JNT Ab:n tavoitteena on vahvistaa molempien yhtiöiden palvelua ja myyntiä Pohjanmaalla. Uusi yritys avaa aluksi kaksi myymälää toisen Vaasaan ja toisen Pietarsaareen, sanovat Multitronic Oy:n hallituksen puheenjohtaja Tom Kecklund ja JNT:n yrityspalveluiden johtaja Thomas Carp.



Pian kaikki alkaa olla valmista. Näin tuumivat Oy Multitronic-JNT Ab:n Vaasan myymälässä, Hovioikeudenpuistikolla, Handelsbankenin vanhoissa tiloissa, Multitronic Oy:n hallituksen puheenjohtaja Tom Kecklund, myymäläpäällikkö Dennis Holmberg sekä JNT:n yrityspalveluiden johtaja Thomas Carp.

yhdistettynä huolto-osastoon, joka auttaa aina tarvittaessa asiakkaita heidän teknisten ongelmien kanssa, on aina ollut meille tärkeää. Tekemällä yhteistyötä JNT:n kanssa voimme nyt tarjota laitteita, huoltoa ja palveluja, kaikki saman katon alta. Vaasan liikkeen muuttaessa nyt Vaasan keskustaan uskomme vaikuttavan myös siihen, että yhä useammat asiakkaat löytävät myymäläämme, toteaa Kecklund edelleen.

Elektroniikkalaitteiden myynnin lisäksi asiakkaille tarjotaan huoltoa sekä Vaasassa että Pietarsaareissa. Tietokoneiden ja muun laitteiston huollon ja päivityksien tarve kasvaa jatkuvasti. Myymälätoimintaa tulee tukemaan molemmissa kaupungeissa JNT:n yritysmyynti.

- Myymälätoiminnan lisäksi meillä tulee olemaan osaavaa henkilökuntaa, jotka voivat palvella yritysasiakkaita JNT:n yrityspalvelujen osalta. Uskomme tämän olevan erinomainen konsepti, joka tulee olemaan yrittäjien mieleen. Haluamme tarjota paikan, jossa asiakas saa vastaukset kysymyksiinsä suoraan asiakaspalvelijoilta, sanoo Thomas Carp.

Pietarsaareissa tämä yhteistyö tulee Carpin mukaan luomaan asiakkaille useita etuja.

- Ennen kaikkea asiakkaamme voivat nyt tehdä tilauksensa netissä ja hakea tilaamansa tuotteet uudesta myymälästä. Samalla myymälä toimii pisteenä, jonne asiakas voi myöhemmin palata, jos hän tarvitsee apua ostamiensa tuotteiden käytössä tai mahdollisten takuiden kanssa.

Sekä Kecklund että Carp uskovat, että markkinoilla on tilaa toimijalle, joka on vahvasti kytköksissä Pohjanmaalle.

- JNT:n palveluiden ja kuituliittymien kysyntä kasvaa useilla alueilla Pohjanmaalla. Olemme rekrytoineet myyjiä, jotta meillä olisi useampia henkilöitä, jotka palvelevat yritysasiakkaita Vaasan alueella.

Vahvaa osaamista

Multitronic on yksi Suomen suurimmista IT-verkkomyyntiyrityksistä.

- Samalla, kun Multitronic haluaa olla verkkomyynnin kärkiyritys, tarjoamme myös asiakkaillemme henkilökohtaista palvelua myymälöidemme kautta. Myymälämme sijaitsevat Vaasassa, Jyväskylässä, Lappeenrannassa, Ahvenanmaalla ja Pietarsaareissa. iTronic-myymlät, jotka ovat Apple Premium Reseller-myymlöitä ja tarjoavat Applen koko valikoiman, sijaitsevat Vaasassa, Seinäjoella, Jyväskylässä ja Lappeenrannassa, tiivistää Kecklund.

Multicareen kautta Multitronic puolestaan tarjoaa myös huolto- ja mobiililaitteille.

Multitronicin liikevaihto vuonna 2016 oli noin 38 miljoonaa euroa ja yrityksellä on 65 työntekijää.

JNT puolestaan tarjoaa yrityksille ja yksityishenkilöille luotettavaa palvelua internetin, TV:n, puhelinpalveluiden ja IT:n saralla.

- Olemme paikallinen yhteistyökumppani, joka räätälöi ratkaisuja jokaisen asiakkaan tarpeiden mukaan.

Tällä hetkellä JNT:n liikevaihto on 14 miljoonaa euroa ja työntekijöitä on 55. Liikevoittonamme panostamme Pohjanmaan kehitykseen ja jatkuvaan teknisesti edistyneiden palveluiden tuottamiseen, painottaa Carp.

v. 22 **Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa**

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Chili Con Carne, rostad chili och vildris G, L
Chili Con Carne, paahdetut chilit ja villiriisi G, L
Kallrökt laxsallad G, L
Kylmäsavulohisalaatti G, L

Tisdag/tiistai:

Grekisk pannbiff, tzatziki och klyftpotatis L
Kreikkalainen pannupihvi, tzatziki ja lohkopernat L
Ugnspotatis, ishavsfyllning G, L
Uniperuna, jäamerentäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:

Rödspätta, gräddfilssås och kokt potatis L
Punakampela, kermaviilikastike ja keitetyt perunat L
Chorizosallad G, L
Chorizosalaatti G, L

Torsdag/torstai:

Vildsvingsryta, lingon och rostad potatis G, L
Villisikapata, puolukka ja paahdetut perunat G, L
Ugnspotatis, skaldjursfyllning G, L
Uniperuna, äyriäistäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Tonfiskwrap L
Tonnikalawrap L

Sunday special:

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

Vuxna/Äikuiset 16.50 €
Barn/Lapset 7 €

Lounas
10 €

Ilten öl+lunch
Pieni olut+lounas
12,50 €

Liikuntakirkon promoottori Mauri JV Öljymäki on hyvillään, että liikuntakirkkoidea on jäänyt elämään. - Liikuntakirkko veti viime vuonna hyvin väkeä. Uskon, että nouseva trendi vain jatkuu. Liikuntakirkko on tarkoitettu aivan kaikille, aina nuorista ikäihmisiin.

- Kuva: Juha Rantala



Kaarlo Maaninka, Moskovan olympialaisissa 1980

Olympiamitalisti Kaarlo Maaninka vierailee Palosaaren liikuntakirkossa

Juha Rantala

Jo perinteeksi muodostunut loppukevään Palosaaren liikuntakirkko järjestetään Vaasassa Palosaaren kirkon piha-alueella sunnuntaina 28. toukokuuta klo 15. Suomen 100-vuotisjuhlan kunniaksi liikuntakirkko pidetään nyt ensi kertaa ulkoilmatapahtumana. Tapahtuman vieraaksi saapuu kaksinkertainen olympiamitalisti Kaarlo Maaninka.

Sunnuntai-iltapäivän liikuntakirkon liturgina toimii seurakuntapastori Terhi Nissilä ja urheilijavieraan haastattelee kirkon nuorisotyönjohtaja Kari Hietämäki. Musiikista vastaa Johanna Välimäki ja houseband. Tervetulosanat lausuu aikaisempien vuosien tapaan liikuntakirkon promoottorin tehtäviä hoitava Mauri JV Öljymäki.

Erilaisia liikunta- ja hölkkäkirkkoja on järjestetty hyvällä menestyksellä ympäri Suomea tämän tästä. Myös Vaasankaan osalta tapahtuma ei ole uusi. Elämäntapa-likkuja, suuri urheilun ja liikunnan ystävä sekä seurakunnan useissa luottamustoimissa vaikuttava Mauri JV Öljymäki muistelee, että Vaasassa järjestettiin vastaavia tapahtumia jo reilut kymmenen vuotta sitten, mutta vetäjän puuttuessa tapahtuma joutui vuosiksi "telakalle".

- Halusin osaltani elvyttää tämän erinomaisen tapahtuman taas henkiin täällä Vaasassa, ja liikuntakirkko palasikin ohjelmaan uudestisyntyneenä neljä vuotta sitten. 2014 vieraanamme oli vaasalainen alppinisti, olympiakävijä Samu Torsti, seuraavana vuonna keihäänheiton olympiavoittaja Tapio Korjus ja viime vuonna Kurikan jätti, peräti viisi olympia- ja neljä MM-mitalia Suomelle tuonut hiihtokuningas Juha Mieto. Ja tänä vuonna Vaasaan lupautui Posiolla syntynyt ja nykyään Kauhajoella asuva olympiahopeaa ja -pronssia Moskovan olympiakisoissa voittanut Kaarlo Maaninka. Ei kovinkaan huono kattaus, eihän, naurahda aina hyvätuulinen Öljymäki tuttu pilke silmäkulmassa.

Liikuntakirkko on tarkoitettu kaikille

Liikuntakirkon puolesta kovan työn jälkeen kerran tehnyt Mauri JV Öljymäki sanoo tapahtuman eräänä tavoitteena olevan se, että liikuntakirkko herättää osaltaan uudenlaista mielenkiintoa kirkon toimintaa kohtaan.

- Liikuntakirkko on tarkoitettu aivan kaikille, mutta toivoisin paikalle erityisesti nuoria ja liikunnasta innostuneita ja kiinnostuneita ihmisiä. Ja samalla tietysti toivomme tätä kautta yhä uusia ihmisiä mukaan juma-

lanpalveluksiin kokemaan yhteisöllisyyttä kirkossa.

Öljymäki haluaa muistuttaa, ettei tapahtuma ole mikään kilpailu ja vain urheilijoille tarkoitettu tapahtuma.

- Jumalanpalveluksen jälkeen saavat kaikki halukkaat osallistua vapaaehtoisesti lyhyelle, noin parikymmentä minuuttia kestäväälle kävelylenkille, joka aikaisempien vuosien tapaan kiertää merellisen kauniin yliopistonrannan kautta takaisin Palosaaren kirkolle. Osallistujille ja muillekin on luvassa tietysti kirkkokahvit ja mehutarjoilu seurakuntakeskuksessa. Tapahtuman liikunnallisen ilmeen vuoksi asu on vapaa.

Ja kun Vaasaa mainostetaan Suomen auringoisimpana kaupunkina, niin Öljymäki on tietysti tilannut sunnuntaiksi lämpöä ja auringonpaistetta.

- Mutta jos nyt tilauksen suhteen on jokin mennyt pieleen, ja sattuu satamaan, niin ei hätää. Ulkoilmatapahtuma siirretään ilman suurempia kommervenkkejä sisätiloihin.

"Usko merkitsee rauhaa ja anteeksiantoa"

Liikuntakirkon vieras Kaarlo Maaninka on tuttu nimi kaikille penkkiurheilijoille.

Kahden arvokkaan olympiamitalin lisäksi Maaninka on voittanut kestävyysjuoksuissa useita SM-tason mitaleita. Seuratasolla hän on edustanut Posion Pyrintöä, Saarijärven Pullistusta ja Kauhajoen Karhua. Maaninkaa valmensi legendaarinen Jouko "Jokkeri" Elevara.

Aktiiviuran jälkeen Maaninka kouluttautui ensin hierojaksi. Tänä päivänä hän toimii metsäpalveluesimiehenä Kauhajoella. Jo aktiiviuran aikana Maaningassa heräsi kiinnostus hengellisistä asioista kohtaan. Palo uskon asioihin oli niin kova, että hän alkoi käydä hengellisissä kokouksissa.

- Menin hengellisiin kokouksiin ja siellä minun puolestani rukoiltiin. Tunsin ikään kuin jonkinlainen taakka olisi nostettu harteiltani. Muistan vielä jopa ajankohdan. Se oli marraskuuta ja vuosi oli 1982. Tänä päivänäkin usko merkitsee minulle rauhaa ja anteeksiantoa, sanoo olympiamitalisti Maaninka, jota muuten liikuntakirkko-promoottori Öljymäki oli kannustamassa Moskovan paikan päällä suomalaisen faniryhmän lipunheiluttajana.

Palosaaren liikuntakirkko Vaasassa sunnuntaina 28. toukokuuta 2017 klo 15 Palosaaren kirkon puistossa. Asu vapaa. Kirkkokahvit ja mehutarjoilu. Tervetuloa!

Vår bioanalytiker Susanne Nordström samt våra kardiologer Risto Jussila och Zarpadshah Nuri betjänar både privat- och företagskunder hos oss. Bioanalytikkomme Susanne Nordström sekä kardiologimme Risto Jussila ja Zarpadshah Nuri valmiina palvelemaan sekä yksityis- että yritysasiakkaitamme.



Hos oss tar våra specialläkare inom kardiologi och inre medicin hand om ditt hjärta!

Tillsammans med vår bioanalytiker kan vi genomföra flera hjärtundersökningar så som långtidsregistreringar av hjärta och blodtryck, belastnings-EKG och ultraljudsundersökning av hjärtat.

Kardiologian ja sisätautien erikoislääkärimme pitävät huolta sydäimestäsi!

Promedissa kardiologimme ja bioanalytikkomme tekevät useita sydäntutkimuksia, kuten esimerkiksi sydämen pitkäaikaisrekisteröintejä, verenpainemittauksia ja sydämen ultraääni- sekä rasisus-EKG-tutkimuksia.

Ajanvaraus ja lisätiedot:

Ring på nummer

(06) 357 7700

för mera information och tidsbokning.

Ota yhteyttä!

*Punkkikausi alkaa-
onhan rokotesuojasi kunnossa?*



*Fästingsäsongen börjar-
är ditt vaccinationsskydd i skick?*



Puutiaisivotulehduksen aiheuttava TBE-virus leviää useimmiten punkin pureman välityksellä. Puutiainen elää tyypillisesti lehdossa ja varjoisissa pensaikoissa.

Rokotteet antavat suojaa kaikkia kolmea puutiaisivotulehdusta aiheuttavaa viruksen alatyyppejä vastaan. Rokotetta annetaan aikaisemmin rokottamattomille aikuisille ja lapsille yhteensä kolme annosta lihakseen; kaksi ensimmäistä rokoteannosta on hyvä ottaa talvella ja varhain keväällä ennen puutiaisikautta, mutta vielä ehdit hankkia rokotesuojan tälle kesälle. Kolmas pistos annetaan seuraavana talvikautena. Aloitettua rokotussarjaa voidaan tarvittaessa jatkaa myös toisella puutiaisivotulehdusrokotevalmisteella.

Promedi huolehtii Sinun ja perheesi hyvinvoinnista - varaa aika teille sopivana ajankohtana rokotukseen!

TicoVac-rokotuksen hinta meillä on á 57 € (lapset á 52 €). Tarjous on voimassa koko punkkikauden syyskuun loppuun saakka.

TBE, det vill säga fästingburen hjärninflammation, är ett virus som sprids via fästingar. Fästingar trivs i gräs, busksnår, på skuggiga och fuktiga ställen.

Fästingvaccin ger skydd mot alla tre undergrupper av virus som orsakar TBE. Grundvaccineringen utgörs av tre doser; de två första doserna är bra att ta på vintern och tidigt på våren före fästingsäsongen, men ännu hinner du påbörja ditt vaccinationsskydd för denna sommar. Den tredje dosen ges under nästa vinter. En påbörjad grundvaccinering kan vid behov fortsättas med annat motsvarande fästingvaccinpreparat.

Promedi har omsorg för dig och din familjs välmående - ring och boka en lämplig tid för vaccinering!

TicoVac-vaccination kostar á 57 € (barn á 52 €) hos oss. Erbjudandet är i kraft hela fästingsäsongen fram till slutet av september.



www.promedi.fi

Himalajankatu 9
65100 VAASA

Himalajagatan 9
65100 VASA



Toiminnanjohtaja
Riitta Pääjärvi-Myllyaho
korosti liikunnan merkitystä.



Ensimmäiset valta- kunnalliset Koulu- viestikarnevaalit Vaasassa 19.- 20.5.

Maamme-laulun esitti
Roope Koskela Vaasan
Lyseon lukiosta.



1-4-luokkien
sukkulaviesti,
vaihdoissa Ter-
vajoen koulu.



Helsingin Suomalaisen Yhteiskoulun pojat olivat saapuneet Vaasaan aikaisin perjantai-aamuna. Poikien mukaan Viestikarnevaaleissa oli ollut tosi kivaa ja juoksut ovat menneet hyvin. Kaikki pitivät juoksemisesta ja tiesivät, että se kohottaa yleiskuntoa. Ville, Juho, Oiva ja Nico harrastavat kaikki myös muuta urheilua: Miekkailua, telinevoimistelua, koripalloa ja salibandyä. Joukkue tuli neljänneksi 4 x 800-200 m 5-6 lk poikien pitkässä viestissä.



Krista Siegfriids laulatti ja tansitti yleisöä.



Avajaiskulkueen viimeistelyä: Håkan
Nordman ja Heikki Keränen.



Vaasa-tyttöjen Felis-ryhmä esitti kilpailuohjelmansa.



Kaarlen kentällä oli myös mahdollista tutustua
Urheilumuseon liikkuvaan näyttelyyn.



<< Hulmin koulun joukkue voitti poikien 4x100 m viestin. Ankkurina Jonathan Niemi.

Verryttelyä! Savilahden yhtenäiskoulun >> Sirja Tyystjärvi.



Sukulaviestejä juostiin niin sukka-sillaan, tossuilla, kuin paljain varpainkin.



17 v. poikien kutsukilpailun voitti sinisessä paidassa juokseva Elias Jrad, KU-58.



Kekseliäs treenaa vaikka välipalalla: Raimo Kuoppa-Aho ja Minttu Kaari Otsou koulusta Ähtäristä banaanivaihdossa.



Mimosa Vaasan Keskuskoulusta oli juossut sukulaviestiä. Viestikarnevaaleissa oli ollut kivat kaksi päivää. Mimosan lempiurheilulaji on uinti, mutta jouksemienkin on ihan OK. Viidesluokkalaisten liikuntaharrastuksiin on kuulunut myös ratsastusta ja lentopalloa.



17 v. tyttöjen kutsukilpailun voitti Tampereen Pyrinnön Veera Perälä.



Pohjois-Haagan yhteiskoulu tuulettaa 7-9 lk 16 x 80 m sukulaviestin voittoa. Pohjois-Haagan pojat voittivat myös 7-9 luokkien 4x100 m.



Hetki huippu-urheilijana: Yleisradion haastattelussa Alanurmon koulun voittoisa tyttöjen joukkue, 7-9 lk.



<< Poikien 2. asteen 4 x100 m on alkamassa. Juoksun voitti Vaasan Lyseon lukion joukkue. Oikealla Mikko Paavola joukkueesta.



Osa Savilahden koulun sukulaviestijoukkuetta. Palkintoja jakamassa Mikko Vanni.





Den långa vita svansen har gett vitsvanshjorten dess namn.

Ett överraskande möte med hjortar

Text och bild: Hans Hästbacka

Två vitsvanshjortar står på skärivägen och tittar rakt mot bilen, när jag kommer körande i sakta mak ur en kurva bakom ett tätt granbestånd. Som två bildstoder står hjortarna fastnaglade i vägen, med de stora trattformade öronen och de mörka ögonen koncentrerade mot bilen.

Sedan svänger hjortarna på stället och travar framåt längs vägen med örontrattarna svängda bakåt och de långa vita svansarna resta upp över ryggen. Det är lätt att förstå, varför vitsvanshjorten fått sitt namn. Ett mera karakteristiskt kännetecken finns inte hos vitsvanshjorten än den långa och på undersidan helvita svansen.

Hjortarna är lika överraskade som jag av mötet på vägen. Efter ett kort trav längs vägen svänger hjortarna av och flyger i fjädrande språng över det vattenfyllda diket, för att i nästa sekund försvinna in bland granarna. Jag gör kameran klar och kör sakta vidare. Bakom nästa tvära krök öppnar sig ett kalhygge, där hjortarna kanske stannat upp för att betrakta bilen på längre avstånd.

När vägen rätar ut sig och hygget tar vid, fjädrar två hjortar till över vägen. Här är det tydligen full

kvällstrafik bland vitsvanshjortarna. Och mycket riktig - ute på hygget strålar de fyra hjortarna tillsammans, stannar upp för några sekunder och går sedan bort mot närmaste skogsbryn. Där ställer de sig på en liten höjd och står lugnt kvar, medan jag stannar bilen och vevar ner sidofönstret.

Att stiga ut bilen är lönlöst. Det skulle bara skrämma iväg hjortarna, in i det skyddande skogsbrynet. Som så många gånger tidigare är bilen ett gott gömsle, som döljer människan för både fyrfota och bevingade djur. Bil och motorljud är inget att vara rädd för, men nog människans siluett, rörelser och lukt.

Solen håller på att gå ner och vårvällens mjuka dunkelljus tar snart över. Men jag lutar på kameran och hoppas, att någon bild skall bli skarp och användbar, trots att jag fotograferar på frihand i obekvämt ställning. Dessutom vill jag naturligtvis även betrakta de vackra och vaksamma djuren nu, när de bjuder på sig själva utan att rusa in i närmaste skog med de vita svansarna signalerande fara och flykt.

I den vindstilla kvällen sjunger taltrast och koltrast, rödhake och bofink. Den sköna fågelsången strömmar in genom det öppna fönstret tillsammans med kvällskyla och doften av vårlig barmark.

Vitsvanshjortarna bär fortfarande sin gråfärgade

vinterpäls, raggig och sliten och klar att fällas, när vårvärmen sätter in och kalvningen börjar närma sig. Vinterpälsen ger hjortarna mjuka konturer, som försvårar kamerans automatiska skärpeinställning. Dessutom står hjortarna hundra meter bort och det ger lätt en viss skakningsoskärpa.

Så slappnar ledarhinden av, vänder sin uppmärksamhet mot skogsbrynet och går sakta in bland träden. De yngre och mindre djuren följer efter med öronen vända bakåt. Ett av djuren höjer sin långa vita svans upp i luften, osäker och kanske lite rädd som den är. Bäst i alla fall att signalera med svansen.

Jag sitter kvar en stund och väntar, ifall hjortarna skulle ångra sig och återvända till kalhygget. Under tiden hinner jag göra en kort resumé över vitsvanshjortens historia i Finland. Vitsvanshjorten är ett nordamerikanskt hjortdjur, som kom till landet 1934 från Minnesota som en gåva till hemlandet från några Amerika-emigranter. Åtta unga hjortar fångades in för ändamålet. En hann dö innan avfärden till Finland. Fyra hindar och en hjort (hanhjort) kom levande fram och inhägnades i Vesilax ett tjugotal kilometer söder om Tammerfors.

På våren 1937 föddes de två första kalvarna i hägnet. På hösten samma år rymde hjorten men höll sig kvar



Även i grå och sliten vinterpäls är vitsvanshjorten ett vackert djur.

i närheten av hägnet. I maj följande vår släpptes tre hindar och ungdjuren fria. Den fjärde hinden var blind och avlivades. Därmed kom blott en hjort och tre hindar att ligga till grund för landets blivande stam av vitsvanshjortar. Ett mycket smalt avels- och genmaterial med andra ord.

År 1949 uppskattades den sakta ökande stammen av vitsvanshjortar till högst 100 djur. Men det var tillräckligt för att visa, att vitsvanshjorten gott klarade av våra kalla och snörika vintrar och även hade hittat ersättande vinterföda; i stället för amerikans tuija och mjukbarriga nordamerikanska granar finska enar, blåbärsris och unga tallar. Mångsidig föda under de andra årstiderna finns det gott om i den finländska naturen för vitsvanshjorten.

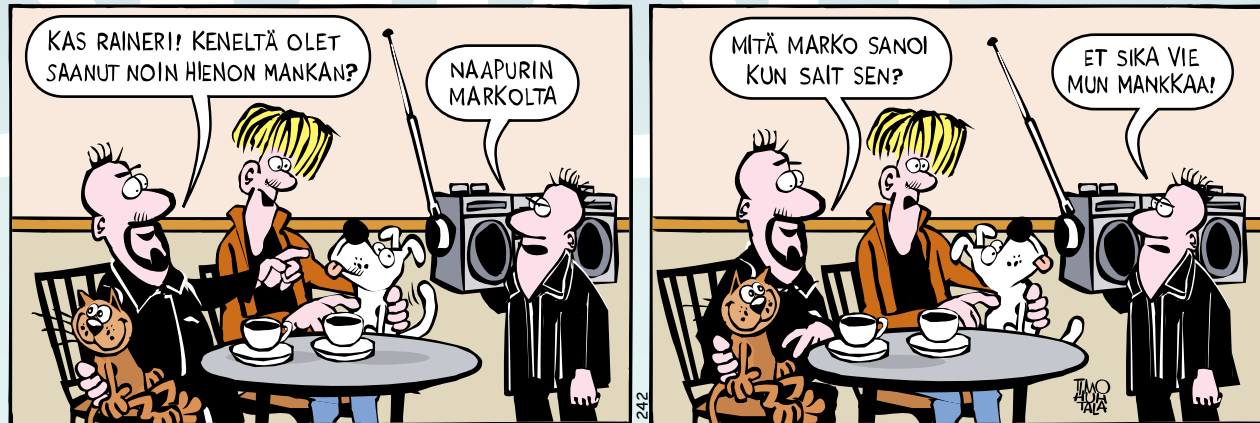
För att bredda på genmaterialet i hjortstammen importerades samma år några hjortar till från Minnesota. Uppgifterna om de hjortarna är osäkra, men av ursprungligen sex djur släpptes antagligen fyra djur fria, en hjort och tre hindar. I dag finns det över 40 000 vitsvanshjortar i Finland, flertalet i södra och mellersta delarna av landet. Amerika-emmigranternas gåva till Finland har på bred front etablerat sig i det nya hemlandet.

På kalhygget samlar sig de fyra vitsvanshjortarna i en tät grupp.



SUDOKU &

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Suljettu näyttelyvaihdon ajaksi.

Uusi näyttely Pariisi 1894: Gauguinin ja Strindbergin piirin suomalais-taiteilijat avautuu yleisölle 2.6.2017.

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–16

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen. Hovioikeudenp. 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Art Battle 4.2.–3.9.2017

Kuntsin taidekokoelmasta koottu näyttely Art Battle juhlistaa helmikuussa 10 vuotta täyttävää museota.

Marjo Levlín: Unelmia, haamuja 6.5.–3.9.2017

Installaatioista ja lyhytelokuvista koostuva näyttely käsittelee pienestä suomenruotsalaisesta pitäjästä Pohjanmaalla nousseita unohdettuja tarinoita, joissa ihmiset etsivät paikkaansa, elinkeinoaan ja itseään.

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

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

Avoimna: tiistai–sunnuntai 11–17

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

POHJANMAAN MUSEO

Uusi näyttely Tarinoita taidekaupungista – Vaasan Taideyhdistys 100 vuotta aukeaa yleisölle 19.5.2017.

Vaasan Taideyhdistys täyttää sata vuotta. Juhlavuoden näyttely esittelee yhdistyksen taidekokoelmaa ja sen muutoutumista.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 10–17

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

Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

PANU RUOTSALO: HERÄÄMISEN VÄRIT JA MUODOT 13.5.–27.8.2017

Panu Ruotsalon uusinta tuotantoa esittelevä yksityisnäyttely kertoo henkisestä kehityksestä ja muutoksesta värien sekä abstraktin ilmaisen avulla.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 11–17

Ilmainen sisäänpääsy.

Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1 D

Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

POHJOISMAINEN TAIDEKOULU - TREASURE BOX 28.4 - 21.5

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

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

BOCK'S CORNER BREWERY, KYLÄKAUPPA

Avoimna to. klo 15-18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNI

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

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Vapaudentie 27 Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.00

Pääsymaksu 4/2 €

MERIMUSEO, Vaasa, Palosaaren salmi (06)3120511

Perusnäyttelyn lisäksi valokuvanäyttely:

Palosaaren salmen historiaa ja tulevaisuutta.

Avoimna 22.5. - 25-8-klo11.30 – 18.30

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

Stängt för utställningsbyte.

Nya utställningen Paris 1894: finska konstnärer i Gauguins och Strindbergs krets öppnar för allmänheten 2.6.2017.

Öppet: tisdag–söndag 10–16

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

Hovrättsesplanaden 4, Vaasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Art Battle 4.2.–3.9.2017

Utställningen Art Battle är sammanställt av Kuntsis konstsamling. Genom utställningen firar man att museet fyller 10 år i februari.

Marjo Levlín: Drömmar, vålnader 6.5.–3.9.2017

Utställningen, som utgörs av installationer och kortfilmer, behandlar bortglömda berättelser från en finlandssvensk socken i Östernbotten om människor som söker sin plats, sin näring och sig själva.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

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

Inre hamnen, Vaasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

TERRANOVA – KVARKENS NATURCENTRUM

BERÄTTELSE FRÅN EN KONSTSTAD – VASA KONSTFÖRENING 100 ÅR 19.5.–10.9.2017

Vasa Konstförening fyller hundra år. Jubileumsårsutställningen presenterar föreningens konstsamling och hur den har utformats.

Öppet: tisdag–söndag 10–17

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

Museigatan 3, Vaasa

VASA KONSTHALL

PANU RUOTSALO: UPPVAKNANDETS FÄRGER OCH FORMER 13.5.–27.8.2017

Separatutställningen som presenterar Panu Ruotsalos senaste produktion berättar om andlig utveckling och förändring med hjälp av färger och abstrakt uttryck.

Öppet: tisdag–söndag 11–17, Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D

Ingång från Rådhusgatans sida

ATELJE TORNI

Öpp. ti-to 12-18 lö-sö 12-16

BOCK'S CORNER BREWERY, BYBUTIKEN

Öppet to. klo 15-18, Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

NORDISKA KONSTSKOLAN - TREASURE BOX

28.4 - 21.5

Korsholmsplanaden 6, Vaasa

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

VASA SJÖMUSEUM, Brändö sund, (06) 3120511.

Sommarens utställning: Brändö sunds historia och framtid.

Öppet 22.5.- 25.8.2016 kl. 11.30 - 18.30

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,
Hans Hästbacka,

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

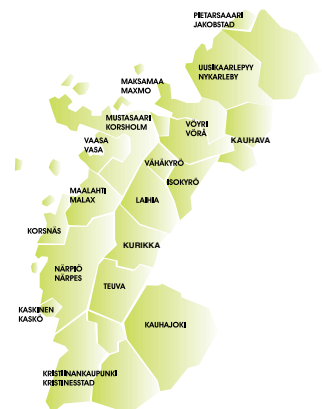
Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamynti / Medieförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

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



digialbum

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

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



Christian Nylund, Vasa. LilliPutti tåget 22.05 vid strandpromenaden i Vasa



P.Lammela

Päivi Lammela, Teuva. Kalasääski ja ahven



Esa Rönkä, Vaasa. Koputtiko joku?



Kai Lindfors, vaasa



Elisabeth Holm, Kvimo, Maxmo



Arja Utunen, Pietarsaari. Peippokoiras lehdettömässä puussa 18.5.17



Elisabeth Holm, Kvimo, Maxmo



Kai Lindfors, Vaasa



Boris Silfver. Bild på en ekorre som har övertagit en fågelholk.



Kai Lindfors, Vaasa



Osmo Metsälä Kauhajoki



Marcus Säger. Öjskogsparken, Närpes.

Hyviä tekoja vaasalaisnuorten hyväksi

1917

2017



Juha Rantala

Suomen Lions-klubien Punainen Sulka 2017-keräys on tuhansien vapaaehtoisten yhteiskunnallinen kannanotto nuorten hyvinvoinnin puolesta. Keräyksellä kootaan varoja nuorten elämänhallinnan tukemiseen painopisteinä syrjäytymisen ehkäiseminen, päihdetömyys, elämänhallinta ja mielenterveys. Suomen Lions-klubien Punainen Sulka 2017-keräyksen tavoitteena on koota viisi miljoonaa euroa nuorten hyväksi itsenäisyyden 100-vuotisuutta juhlivassa Suomessa. Keräyksen suojelija on tasavallan presidentti Sauli Niinistö.

Kampanjan keräyskumppaneita ovat Ehyt ry (ehkäisevä päihdetyö), Tukikummit-säätiö (syrjäytymisen ehkäiseminen), partiolaiset, Näkövammaisten liitto (elämänhallinnan tukeminen), Lasten ja nuorten säätiön Myrsky-taideterapiahanke (mielenterveystyö) sekä Yeesi ry (nuorten harrastustoiminta).

Myös Vaasassa hyvän asian eteen tehdään töitä.

Vaasan suurin Lions-klubi Lions Club Vaasa/ Meri järjestää Punainen Sulka-keräyksen päätapahtuman Vaasassa torstaina 8. kesäkuuta klo 19. Tuolloin Vaasan kaupungintalolla järjestetään viihteen ammattilaisten suuri viihdekonsertti, jossa esiintyvät Susanna & Ilpo Karisen Salonkiyhtye. Tämän lisäksi Heikki Loukola esittää kansanlauluja. Tilaisuuden tervetulo-sanat esittää tapahtuman juontaja Olli Linjala.



Ilpo Karinen (edessä) ja Kari Laaksoharju ovat hyvällä asialla. Tuki nuorten elämänhallintaan ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi ei mene koskaan hukkaan. - Kuva: Juha Rantala

- Viihdekonsertin tuotolla tehdään hyviä tekoja vaasalaisten nuorten hyväksi. Konsertti toteutetaan hyväntekeväisyyskonserttina ja täysin vapaaehtoisvoimin. Haluan myös kiittää niitä yrityksiä, jotka ovat olleet tukemassa tätä tapahtumaa Vaasassa pääsylipussa näkyvillä sponsori-ilmoituksillaan. Myös tämän viihdekonsertin tuotto jaetaan lyhentämättömänä nuorille. Itse konserttiin saa ostaa lippuja Studio

Ticketin palvelupisteestä, heidän nettisivuiltaan sekä ovelta ennen konsertin alkua, sanoo Lions Club Vaasa/ Meren presidentti Kari Laaksoharju.

Seitsemäs Punainen Sulka-keräys

Punainen Sulka on Suomen lionsklubien hyväntekeväisyyskeräysten rekisteröity tavaramerkki, jota klubit ovat käyttäneet valtakunnallisissa kampanjoissaan vuodesta 1972 alkaen. Suomen lionsklubit ovat Punainen Sulka- ja muissa keräyksissään lahjoittaneet nykyrahassa lähes 50 miljoonaa euroa kotimaamme ja maailman apua tarvitsevien auttamiseen. Tämän kertainen keräys on järjestyksessään seitsemäs Punainen Sulka-keräys.

- Punainen Sulka 2017 keräysvaroilla valtakunnallisesti lionsklubit ovat sitoutuneet tekemään vähintään 2017 tekoa nuorten hyväksi yhteistyössä keräyskumppaneiden kanssa. Tekoja kootaan keräyksen verkkosivuille www.punainensulka.fi. Ostamalla Vaasassa viihdekonsertin pääsylipun toimit myös lahjoittajana tähän kampanjaan, kertoo Laaksoharju.

Salonkiyhtyeen tahdissa

Viihdekonsertin musiikillisesta annista vastaavat Susanna & Ilpo Karisen Salonkiyhtye sekä kansanlauluvirtuosi Heikki Loukola.

- Tarjoamme viihteellistä musiikkia erilaisiin juhla- tai yksityistilaisuuksiin. Ohjelmamme koostuu monipuolisista ja erilaisista kappaleista, jotka ovat tunnettuja mieleenpainuvia sävelmiä moneen maakuun. Tavoitteemme on luoda mieluista tunnelmaa ja toivomme tietysti aina, että jokaiselle jää jokin sävelmä mieleen soimaan, taustoittaa yhtyeen tarjontaa pitkän linjan musiikkimies Ilpo Karinen. Salonkiyhtyeen keskeisessä osassa on Susanna Starckin laulu.

- Susannan musiikkitaival alkoi Kuula-opistossa ja Vaasan musiikkiluokilla. Tärkeää kokemusta antoi myös musiikkiryhmä Piupalit, joka esiintyi sangen laajasti ja ahkeraan, aina Yhdysvalloissa asti. Susannan musiikkiopinnot jatkuivat aikuisena työn ohessa, ja se innoitti perustamaan oman yhtyeen. Susannan isä Kari soitti yhtyeessäni vuodesta 1980 aina orkesterin aktiivikeikkailun lopettamiseen asti. Muutaman vuoden keikkataun jälkeen me vanhat konkarit päätimme ryhtyä säästämään Susanna, ja näin syntyi viihteelliseen musiikkiin painottuva salonkiyhtye joulukuussa 2014, taustoittaa Karinen. Susanna & Ilpo Karisen Salonkiyhtyeeltä on ilmestynyt tänä vuonna myös CD-levy nimeltään Salonkitunnelmaa.

Yhtyeessä soittavat Susanna Starck (laulu, viulu), Kari Laaksoharju (laulu, kitara), Ilpo Karinen (haitari, koskettimet), Jussi Korpi (basso) ja Leif Lundström (rummut).

Viihdekonsertti Punainen Sulka Vaasan kaupungintalolla torstaina 8. kesäkuuta 2017 klo 19.00. Pääsylipun hinta 20 € menee lyhentämättömänä vaasalaisille nuorille. Konsertin järjestää Lions Club Vaasa/ Meri.



Viihdekonsertin tahdit takaa Susanna & Ilpo Karisen Salonkiyhtye.

Marknad Markkinat

Bock's veckomarknad på Old Square!

Varje **sommartorsdag kl. 15.00-18.00**
ordnar vi en marknad för lokalproducerade varor!

Försäljarna på plats kan variera från vecka till vecka

Bock'sin markkinat Old Square- torilla!

Jokaisena kesätorstaina

klo 15.00-18.00 järjestämme markkinat
lähituotetuille tuotteille!

Myyntipiste on ilmainen!

Olisitteko kiinnostuneita?

Ota yhteyttä Simonen kanssa

simone@bockscornerbrewery.com

Veckans försäljare meddelas varje tisdag på våra Facebook-sidor | Viikon myyjät ilmoitetaan tiistaisin meidän Facebook-sivullamme



Old Square

**Joka Torstai
Varje Torsdag**

15-18

You need to know!

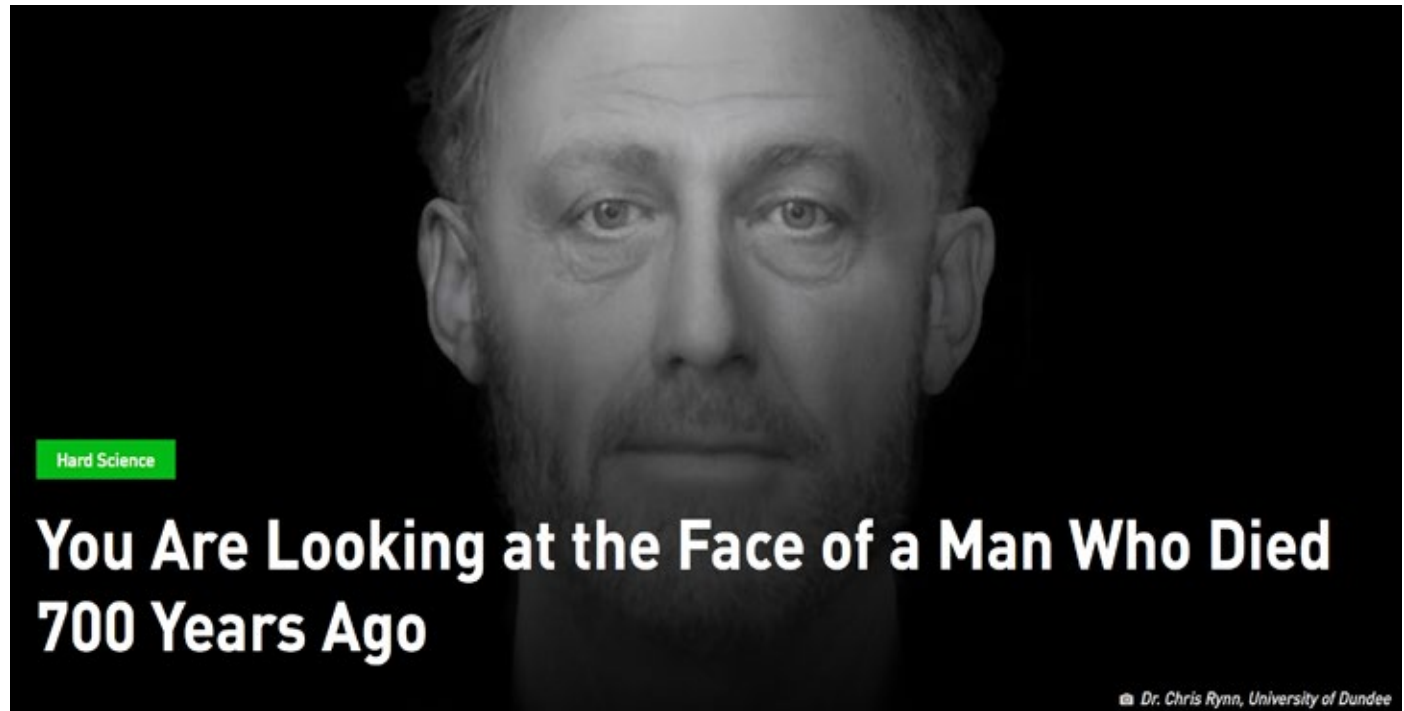
PIGEONS MAY BE ABLE TO 'SPELL'

For a study published in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, researchers trained four pigeons to recognize dozens of words. The birds then picked out the correct spellings from a series (which included nonwords) by pecking them, marking the first time nonprimates have been able to identify letter formations.

KIDS WHO GROW UP ON FARMS MAY HAVE FEWER ALLERGIES

A study published in *Thorax*, analyzing data from more than 10,000 people in 14 countries, found that adults who had grown up on farms were 57% less likely to have allergic nasal symptoms and 54% less likely to have asthma or hay fever than those from urban settings. —J.Z.

THIS WEEK IN SCIENCE



Hard Science

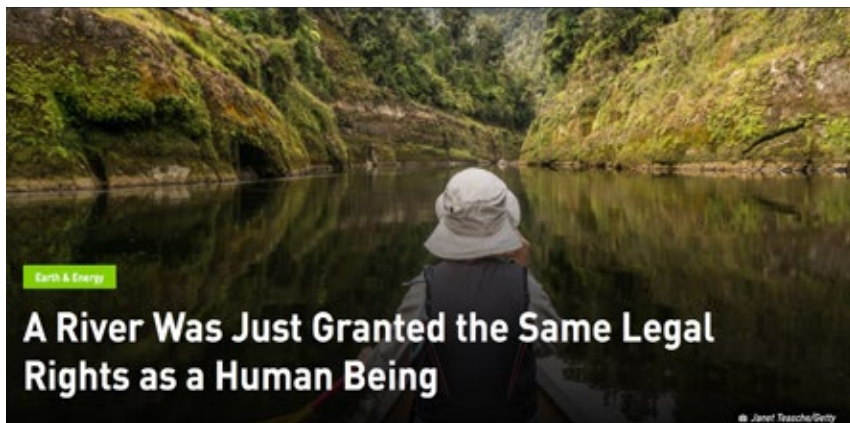
You Are Looking at the Face of a Man Who Died 700 Years Ago

Dr. Chris Rynn, University of Dundee

IN BRIEF

- Researchers have reconstructed the face of a working class, 13th-century British man they have called Context 958. They were also able to draw conclusions about his life from their findings.

- By analyzing the remains of Context 958 and others like him, forensic scientists hope to have a better understanding of the day to day lives of the working poor whose histories have been overlooked.



Earth & Energy

A River Was Just Granted the Same Legal Rights as a Human Being

Janet Trezise/Getty

IN BRIEF

- In a world-first, New Zealand's third largest river has just been granted the same legal rights as a human being.
- The new legislation essentially combines Western legal precedent with Maori mysticism. According to the Maori—a tribe of the Whanganui in the North Island who has been fighting to assert their rights over the river since the 1870s—their efforts to protect the river stems from the deep spiritual connection of the tribe to nature.



Hard Science

Researchers Have Transformed a Spinach Leaf Into Working Heart Tissue

WPI/YouTube

IN BRIEF

- A new way to create working heart tissue using plants could eventually help us treat heart attack patients or others whose hearts have difficulty contracting.
- Researchers from the Worcester Polytechnic Institute (WPI) have transformed a spinach leaf into functional heart tissue. The team's goal was to recreate human organ tissue down to the fragile vascular networks of blood vessels it can't survive without. Scientists had previously attempted to 3D print intricate vascular networks without success. This breakthrough could mean that the delicate vascular systems of plants are the key.

Fleksaus

– Kokeile kasvisruokaa osa-aikaisesti



Annarosa Suojasen mukaan kasvisruoanlaitto on helppoa ja nopeaa.

Fleksaus on kevään kuumiin ruokatrendi. Fleksaajat lisäävät kasvisruoan määrää kieltämättä liharuokaa kokonaan.

Viime vuosina kasvis- ja vegaaniruokavalioon siirtyminen on kasvattanut suosiotaan huomattavasti. Kaikki eivät ole kuitenkaan valmiita luopumaan lihasta täysin. Fleksaus eli osa-aikainen kasvissyönti on helppo tapa kokeilla kasvien lisäämistä.

Aloita fleksaaminen vähitellen

Opiskelija Annarosa Suojanen, 23, alkoi fleksata reilut kaksi vuotta sitten aloittaessaan opinnot uudella paikkakunnalla.

– Ruokavalion vaihtaminen ei ollut tietoinen päätös. Aluksi käytin ruoanlaitossa vielä kanaa, mutta vähitellen sekin jäi pois. Pidän kasvisruoasta ja sen tuomasta hyvästä olost. Myös monet uudet opiskelukaverit olivat kasvissyöjiä, mikä vaikutti tottumuksiini, Suojanen kertoo.

Fleksaamisen voi aloittaa eri syistä. Monia kiinnostaa kasvien lisääminen ruokavaliossa terveydellisten tai ekologisten syiden takia.

– Minulle fleksaaminen on hyvä vaihtoehto, koska se on joustavaa. Pidän kalaruoasta, joten en ole alkanut kokonaan kasvissyöjäksi. Fleksaajana voin myös syödä liharuokia vanhempieni luona käydessäni sekä ulkomailla, Suojanen kuvailee.

Jotkut aloittavat fleksaamisen lisäämällä kasvien määrää liharuoissa ja siirtyvät vasta sitten valmistamaan kasvisruokia.

Proteiinin riittävä saanti on helppoa taata

Monet aloittelevat kasvissyöjät tai fleksaajat ovat huolissaan tarpeellisten ravintoaineiden

kuten proteiinin riittävästä saannista. Myös paljon urheileva Annarosa Suojanen kertoo pohtineensa asiaa.

– Aluksi oli hankalaa kiinnittää tarpeeksi huomiota monipuoliseen ravintoaineiden saantiin. Olen lisännyt rahkojen, raejuuston ja palkokasvien määrää saadakseni tarpeeksi proteiinia. Myös vitamiinipitoiset kasvikset kuten lehti- ja parsakaali kuuluvat ruokavaliooni, Suojanen listaa.

Kasvissyöjän proteiinin saannista onkin tullut entistä helpompaa uusien lisukkeiden ansiosta: härkävauvista valmistettu härkis, kaurapohjainen nyhtökaura ja soijarouhe toimivat ruoanlaitossa jauhelihan tavoin.

– Olen päättänyt kokeilla soijarouhetta pastakastikkeessa ja soijasaukaleita salaatin lisukkeena ystävän suosituksesta. Niistä saa runsaasti proteiinia, Suojanen kertoo.

Kasvisruoka täyttää hyvällä tavalla

Monet lihansyöjät ovat huolissaan kasvisruoan täyttävyydestä. Vaikka fleksaaminen voi auttaa painonhallinnassa, kasvisruoan ei tarvitse tarkoittaa vain kevyitä keittoja tai salaatteja.

– Lämpimistä ruoista bravuurejani ovat punajuuri-vuohenjuustolasagne, kasvispastat ja italialaistyypiset risotot. Ne ovat myös hyvin ruokaisia, Suojanen luonnehtii.

Suojanen suosittelisi fleksaamista kavereilleen.

– Kasvispainotteisesta ruoasta tulee hyvä olo, eikä se rajoita elämää, kun kylässä voi kuitenkin syödä lihaa. Jokainen tietenkin löytää oman tapansa, Suojanen lisää.

Teksti ja kuvat: Onerva Martikainen

*Lounaaksi Annarosa Suojanen
nauttii usein ruokaisia salaatteja.*

