



AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ
• REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIIKKO 3 VECKA 2017

ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE

Lähde tekemään löytöjä aitoon yksityiseen jätti-kyläkauppaan yli 2000m² myymäläämme!

Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin!
Paikallinen palveluva, kylä on tavaraa ja HALPAA ON!! Erilaiset valikoimat, kuin ketjukaupoilla!

Isosta valikoimasta kaikki käsiineet, hanskat, tumput ym. ihan kaikki osta kolme maksa kaksi tarjoamme edullisimman!!!!
Alla vanter, handskar, stickade vanter mm.
Köp tre, betala för två, vi bjuder på den billigaste!

Fairy käsittiskaine 500ml / Fairy handdiskmedel	0,90€
Glögilasit lasia todella hienoja / verkligt fina glögg-glas	0,50€/kpl/st
Läsinpesuneste 5 L -20° 2 kanisteria yhteensä 10L Spolarväska 5L -20° 2 kanistrar tills. 10L	5€

**JÄTTITAVARA-ALUE
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

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

Tarjoukset voimassa 27.1.2017 saakka niin kauan, kuin tarjouksia riittää
TERVETULOA valikoimassa 60000 eri tuotetta!

**HAMMAS-
PROTEESIT**

20 v. alalla

**Erikoishammas-
teknikolta**

- uudet kokoproteesit
- otivistus ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- otakuutyö

Soi! ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

**ALUEEN
HAMMAS**

*Drick och ät
lokalt!*

Bock's

*Juo ja syö
paikallista!*

**TÄHTÄIMESSÄ
PLAYOFFS**

TUKEASI TARVITAAN.

LA/LÖR 21.1. 17:00



FOTO: Hans Hästbacka

**Perhe 21.1.
Leffapäivä!**

Liput vain 8€ sekä lapsille että aikuisille!
**Muista myös Lasten Combo (sis. 1,5l popparit + 0,2l mehun)
Perheleffapäivinä klo 11-15 vain 3,50€!**

**Onneli, Anneli ja
Salaperäinen Muukalainen**

**SING -
elokuva**

**Viiru ja Pesonen
Paras Joulukuukin**

**Osta lippusi ennakoon netistä ja vältä jonot elokuvateatterilla!
Koko ohjelmisto, lisätiedot sekä liput osoitteesta: www.biorex.fi**

bioRëx BioRëx Vaasa
Hovioikeudenpuistikko 16
65100 Vaasa

Yksilöllistä palvelua Laihian erikoisliikkeistä! Hyvät pysäköintitilat.

Personlig betjäning i Laihias specialbutiker! Betjäning även på svenska! Gott om parkeringsplatser

LAATUSISUSTUS

JAER

KAIKKI
VESIVAHINKOTYÖT
AMMATTITAITIDOLLA

- VESIVAHINKOJEN KUIVAUKSET Myös pikakuivaukset (Mikro)
- Sisustustyöt • Parketin korjaukset + asennukset
- Lattialämpökaapelin asennukset • Laatoitukset • Mattotyöt
- Kylpyhuoneremontit - keittiökalusteet myynti + asennus

Max 15.000 €:n Rahoitus

0400-767050

KYRÖNMAAN LVI OY

Tampereentie 93, LAIHIA

06-4771 246, 0500-768 727

LVI-tarvikkeet,
asennukset ja huolto

KÖSSIN HALLISSA LAIHIALLA
Poistetaan erä kenkiä hurjan halvalla!
Nyt kaikki OUTLET -OSASTOLLA olevat ken-
gät PUOLEEN HINTAAN JO ALENNETUSTA
HINNASTA 25,1. saakka! OUTLET-OSASTOLTA
MYÖS EDULLISIA VAATELÖYTÖJÄ!

FRÄN KÖSSIN HALLI! I LAIHIA
Ett parti skor bortslumpas extremt billigt!
Alla skor från OUTLET-avdelningen TILL
HALVA PRISET AV REDAN RABBATERADE
PRISER t.o.m. 25.1. ÄVEN FÖRMÄNLIGA
KLÄDFYND FRÄN OUTLET-AVDELNINGEN!

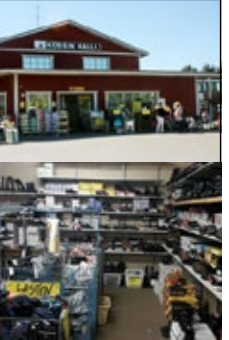


Palvelemme:
MA-PE 10-18
LA 10-15

Laihiantie 48
66400 LAIHIA
puh. (06) 4777600

Vi betjänar:
MA-FRE 10-18
LÖ 10-15

Tervetuloa!
Välkommen!



LAIHIAN AUTOTARVIKE

Tampereentie 76, Laihia Puh. 477 1770

**Allegro Plus - tiiviste - edullisin
40% vähemmän riittää!**

Allegro PLUS 8kg, 46€

Ei ärsytä ihoa. Hajusteeton. Mm. kesto-vaippailijoiden suo-
sima. Mukana Koneenpuhdistusaine ja Pesuntehostajaa
250g. Ei sisällä zeoliittia, hajusteita, väri- eikä haalistavia
aineita. Pitää koneen hajuttomana ja pyykin raikkaana.

Myynti Kyrönmaan Markkinointi Oy

Laihiantie 44 66400 Laihia
064772300

AHKERA LIISA

06-477 1904, Kauppatie 5, Laihia

Auki: ma-pe 09-17, la 9-13

Meiltä kankaat, langat ja
ompelutarvikkeet!
Myös korjaus- ja ompelupalvelu.

v. 4 *Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa*

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Kycklinglår, mangoraja och jas-
minris G, L

Kanakoivet, mangoraja ja
jasmiiniriisi G, L

Räksallad G, L

Katkarapusaalaatti G, L

Tisdag/tiistai:

Pannbiff, chilimajonnäs och klyft-
potatis G, L

Pannupihvi, chilimajoneesi ja
lohkoperunat G, L

Ugnspotatis, rökt laxfyllning G, L

Uuniperuna, savulohitäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:

Skaldjursfyllad sikrullader G, L

Äyriäistäytetyt siikakääryleet
G, L

Grekisk kycklingsallad G

Kreikkalainen kanasalaatti G

Torsdag/torstai:

Burgundisk köttgräta, rostad potatis G, L

Burgundypata, paahdetut perunat G, L

Ugnspotatis, tonfiskfyllning G, L

Uuniperuna, tonnikalatäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L

Rökt laxwrap L

Savulohiwrap L

10 €



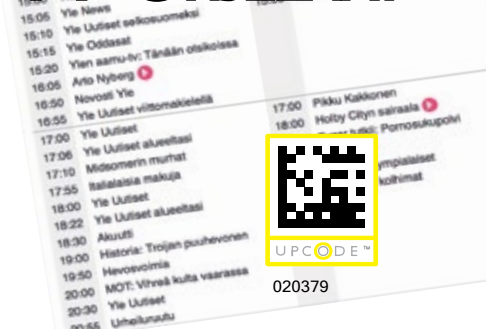
Sunday special:

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

**Vuxna/Aikuiset 14.50 €
Barn/Lapset 7 €**

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

TV PROGRAM - TV OHJELMAT



2x3 sudoku



ANNA PALAUTETTA: MEGA@UPC.FI

TAIDETTA BOCKSILLA

Maanantaista 16.1. lähtien on Bocksin ravintolapuolella esillä **Sofie Staffans-Lytzin** akvarellimaalauksia. Teokset on tehty erityisesti Bocksiin, niin sisällöltään kuin värivalinnaltaankin. Sofie tekee esittäviä maalauksia, mutta työskentelee myös graafisen suunnittelun parissa. Teokset ovat esillä Bocksilla talven yli. Sofie tekee mielellään myös yhteistöitä ja tekee taidetta ja graafista suunnittelua tilauksesta. Voit tutustua Sofien töihin myös hänen facebook-sivullaan [Sofies Art 'n stuff](#).

KONST PÅ BOCKS

På Bock's restaurang avdelning kan man från och med **måndag 16.1.** ta del av **Sofie Staffans-Lytz** akvarellmålningar. Verken är enkom gjorda för att passa in på Bock's. Sofie arbetar både med gestaltande målningar men gör även grafisk layout och design. Verken kommer att vara framme under vintern 2017. Sofie är även intresserad av att göra samarbeten och konst och grafisk layout på beställning. Den intresserade kan även ta en titt på Sofies facebook sida: [Sofies Art 'n Stuff](#).



RUOKAREMONTTI AUTTOI KILPI- RAUHASSEN VAJAATOIMINTAAN

**Lehden taittajana työskentelevä viisikymppinen Mervi Lampinen väsyi vetämättö-
mään ja väsyneeseen oloonsa. Kilpirauha-
sen vajaatoiminnan tuloksena hän lihoi ja
laihtui vähän väliä. Lääkitystä nostettiin
ylöspäin, eikä hoitotasapainoa löytynyt.**

Humapin organisaatiokonsultti Jukka-Pekka Lampisen uusi elämä alkoi vuoden alussa, kun hän luki jutun gluteenin haitallisesta vaikutuksesta sairauteen. Sen mukaan kilpirauhanen voi paremmin, kun ruokavaliosta jätetään gluteenipitoiset elintarvikkeet pois. Hiilihydraatit sen sijaan ovat kilpirauhasen toiminnalle välttämättömiä. Lampinen syökin edelleen riisiä, bataattia ja perunaa, mutta jättää leivät kaupan-
hyllylle. Saman elämäntapamuutoksen myötä ruokavaliosta poistuivat myös maito, sokeri ja margariini.

– Olen lukenut tutkimustuloksista, joissa sanotaan maidon ylläpitävän elimistön tulehdustilaa. Toki välillä syön rahkaa ja jäätelöäkin, mutta vähemmän kuin ennen. Nyt kun maidottomuuteen on tottunut, ei sitä enää kaipaa. Käytän nykyään ruoanlaitossa paljon kookosmaitoa. Aiemmin käyttämäni rasvat ovat vaihtuneet voihiin, kookosöljyyn ja pähkinöihin. Näin joskus margariinin lisäaineluettelon, enkä ole sen jälkeen halunnut käyttää sitä enää, Lampinen sanoo.

Paino tippui vuodessa 22 kiloa

Kilpirauhasen vajaatoiminnan lääkitys saatiin pian asettumaan ja painokin tippui vauhdilla. Lampisen aloittama kuntoharrastus CrossFit on ollut edesauttamassa kilojen putoamista. Puolessa vuodessa paino tippui peräti 22 kiloa. Tällä kertaa pysyvästi. Lampinen aikoo pysyä jatkossakin samalla linjalla, vaikkei siihen enää varsinaista terveydellistä syytä olisikaan. Vapaaehtoisuus onkin Lampisen laihdutusprojektin kantava voima.

– Mitään ei pitäisi kieltää itseltään kokonaan, koska

sitten tulee himo ja sitten alkaa syödä itseltään salaa. Ajattelin, että tämä on ennemminkin kokeilu, eikä koko elämää kestävä projekti. Nyt minun on kevyempi olla ja turvotus on poissa. Nukun nykyään tosi hyvin ja olo on pirteämpi. Myös kilpirauhanen voi hyvin. Voin kai sanoa, että sain elämänmuutokselta kaiken sen minkä halusinkin.

Teksti: Maiju Korhonen

Kuva: Ville Keto

► *Mervi Lampinen laihtui uuden ruokavalionsa sekä CrossFitin myötä 22 kiloa puolessa vuodessa.*





Mikä kilpirauhasen vajaatoiminta?

Kilpirauhasen vajaatoiminta syntyy, kun kilpirauhanen ei enää pysty tuottamaan riittävästi kilpirauhashormoneja.

Kilpirauhashormonin puute hidastaa aineenvaihduntaa, mistä seuraa väsymystä, paleluherkkyyttä, painonnousua, ummetusta, sydämen sykkeen hidastumista ja ihon kuivumista. Usein esiintyy turvotusta silmissä, kasvoissa ja sääriissä. Oireet alkavat hitaasti ja pahenevat hiljalleen kuukausien tai vuosien aikana. Hoitona on tyroksiinihormoni, jonka avulla oireet väistyvät muutamassa viikossa.

RASVAPROSENTTI LASKI RUOKA

Parikymppinen liikunnanohjaajaopiskelija Tony Niemelä on aina ollut urheilullinen. Siitä huolimatta vatsalihakset ovat pysyneet sitkeästi piilossa rasvan alla. Niemelän kehon rasvaprosentti on ollut korkea, mutta se on pysynyt vielä terveen rajoissa.

Jokin aika sitten Tony Niemelän työtöystävä löysi netistä dokumentin 30 päivän ihmiskoe. Dokumentin tekijältä löytyi myös viiden viikon nettivalmennushaaste, jonka tarkoituksena oli laittaa koko nykyinen elämäntapa remonttiin ruokavaliota myöten. Alan opiskelijana Niemelä kiinnostui haasteesta ja päätti ottaa sen vastaan.

– Viiden viikon haaste sai minut uteliaaksi. Halusin ottaa selville mikä juttu tämä on ja saada uuden kokemuksen ravitsemuksesta. Haasteen aikana ravitsemuksen ihmeellinen maailma alkoi kiinnostaa minua uudella tavalla, Niemelä kertoo.

Hyvästit leivälle ja maidolle

Elämäntaparemontille oli tarvetta, sillä Niemelän ruokavalio ei ollut eineksien myötä kovin ihanteellinen. Jo ennen haasteen alkamista hän oli jättänyt pois leivän, viljat, makaronin, perunan ja riisin. Haasteen myötä tietoisuus terveellisestä ja puhtaasta ravinnosta vain kasvoi. Seuraavaksi ruokalistalta poistuivat maito ja maitovalmisteet.

– Halusin syödä terveellisemmin, ja kokeilin eri juttuja omassa ruokavaliosani. Aiemmin suhtauduin neutraalisti ravintoasioihin, koska niistä ollaan niin montaa eri mieltä. Nyt kun itse olen kokeillut erilaista ruokavaliota, on minulle muodostunut mielipide siitä, millainen ruoka on terveydelle hyväksi. En kuitenkaan usko, että oppiminen sen suhteen ikinä loppuu.

Niemelän uudessa ruokavaliossa suurin muutos oli siirtyminen maidottomuuteen.

– Join aiemmin kolme lasillista kevytmaitoa per ateria. Nykyään käytän vain vettä. Saan tarvittavan määrän kalسيومia kasviksista, kalasta, pähkinöistä ja siemenistä. Ruokavaliossani on nyt myös enemmän hyviä rasvoja, kuten voita, oliiviöljyä, avokadoa, pähkinöitä, kookosöljyä ja mct-öljyä.

Hyvä olo tulee sisältäpäin

Niemelä on tyytyväinen elämäntapamuutokseensa. Sen myötä hänellä on nykyään virkeämpi olo, ja päivä lähtee käyntiin mukavammin.

– Muutos oli minulle helppo. Eniten mietitytti maidottoman kahvin maistuminen, mutta nykyään se menee ihan hyvin mustanakin. Uuden ruokavalion myötä vireystaso ei vaihtelee enää pitkin päivää. Ruokasta tulee tasaisesti energiaa. Muutosten myötä ensin laski turvotus ja sitten pieneni myös rasvaprosentti. Erityisesti viskeraalirasvan väheneminen on hienoa, sillä se kertoo terveydestä enemmän kuin puntarin lukema tai peilikuva.

Aivan orjallisesti Niemelä ei uutta ruokavaliotaan noudata. Kerran viikossa hän sallii itselleen herkuttelupäivän, jolloin ruokalistalla ovat myös vilja- ja maitotuotteet.

– Hyvältäähän sekaruoka maistuu, mutta jälkeinpäin siitä tulee ähkyolo. Herkuttelupäivä on itse asiassa minulle hyvä muistutus siitä, miksi maidon ja huonojen hiilihydraattien poisjättäminen kannattaa, Niemelä toteaa.

Teksti: Maiju Korhonen

Kuva: Tony Niemelä

Tony Niemelä pudotti seitsemän kuukauden aikana viskeraalirasvaprosentin puoleen.



AVALIOMUUTOKSEN MYÖTÄ



Mikä viskeraalirasva?

Viskeraali- eli sisäelinrasva on elimien, kuten munuaisten, maksan, haiman ja pernan ympärille varastoitunutta rasvaa. Liian suuri määrä viskeraalista rasvaa on yhteydessä moniin vakaviin sairauksiin, esimerkiksi diabetekseen ja sydänsairauksiin. Merkittävin viskeraalirasvaa kasvattava tekijä on liikunnan puute. Liikkumattomuuden ohella epäterveellinen ravinto, tietyt päihteet, stressihormonit ja perimätekijät vaikuttavat haitallisesti viskeraalirasvan määrään.

AIRA SAMULIN: VANHUS, KÄYTÄ OMAT RAHASI HYVINVOINTIISI

Aira Samulin käyttää tekniikkaa apunaan pystyäkseen asumaan kotona mahdollisimman pitkään.

Aira Samulin puhuu ikääntyvien ihmisten kotona asumisen puolesta. Itse hän on ottanut Helsingin asuntoonsa avuksi tekniikkaa, joka auttaa pärjäämään kotona, mutta joka tuo myös turvaa. Airan kotona on käytössä elektroninen liiketunnistimiin ja ovianturoihin perustuva turvajärjestelmä. Tekniikkaa löytyy joka huoneesta.

Tämä tarkoittaa sitä, että jos Aira ei poistu vessasta, lähtee kodistaan ja jättää oven auki tai kaatuu, kulkee tieto Helsingistä pojantytarelle Hyrsylän Mutkaan Lohjalle matkapuhelimeen.

Anturit mittaavat, kuinka yöunet sujuvat ja pojantytär näkee myös, onko Aira muistanut syödä, sillä jääkaapissakin on tunnistin.

–Vanhusten ei kannattaisi pelätä tekniikkaa, se on todellakin avuksi. Kun pojan-tyttäreni oli Meksikossa, hän soitti minulle ja sanoi nähneensä puhelimestaan, että olen noussut ylös, että nyt voi jo soittaa.

Vanhuus kestää kolmanneksen elämästä

Aira käy puhumassa erilaisissa tapahtumissa vanhuudesta. Hän nauraakin olevansa erityisasiantuntija, koska on itsekin jo 89-vuotias. Hän muistuttaa, että vanhuus on ihmisen elämässä pitkä ajanjakso, kolmannes koko elämästä. Puhuessaan ikääntyville hän kehottaa ottamaan oman vanhuutensa haltuun, tekemään päätöksiä, kun vielä voi.

–Jokaisen ihmisen pitäisi käyttää myös omat rahansa. Omaisetkin ovat tyytyväisiä, kun mummo voi hyvin. Käytä omat rahasi omaan hyvinvointiisi, Aira kehottaa.

Hyrsylän Mutkaan nousi mallitalo

Aira on rakennuttanut Hyrsylän Mutkaan säätiöidyn hoivatalon – mallitalon, jossa vanhemman ihmisen on hyvä elää. Mallitalossa on muun muassa tanssisali, jossa on joustava lattia ja peiliseinä.

Mallitalosta löytyy myös vastavirta-allas, jossa 32-asteinen vesi lämmittää ja jalat yltävät pohjaan. Vedessäkin voi Airan mukaan hyvin tanssia. Talossa ei ole kynnyksiä tai portaita ja pistorasiat ovat kädenkorkeudella ja yön voi nukkua motorisoidussa sängyssä.

–Yhteiskunta ei voi järjestää meille kaikkea. Omaisten pitää myös kannustaa ikääntynyttä omaista hoitamaan itse ajoissa asiat. Jos olisin jättänyt itseni pelkäämään yhteiskunnan haltuun, en olisi edes elossa, Aira sanoo.

Teksti: Jaana Larsson

Kuvat: Aira Samulinin kotialbumi

Aira Samulin uskoo, että jokainen ihminen voi parhaiten kotonaan ja sen vuoksi kotona asumista voi tukea erilaisella tekniikalla. Samulin kehottaa ikääntyneitä ottamaan vallan omasta vanhuudestaan ja tekemään päätöksiä, jotta saa elää oman näköistä vanhuuttaan.





Lastenpussi-kampanjan tiedotustilaisuudessa yhteistyökumppanit olivat syystä yhtä hymyä. Niin lastenosaston osastonhoitaja Heli Suomela, kuin Sportin junioripelaajat Ville Manninen ja Joacim Ahrner, vastuualuejohtaja Tarja Holm sekä Minimaniin päivittäistavarapäälikkö Pentti Vartiainen olivat iloisia Lastenpussi-kampanjan erinomaisesta tuloksesta. - Kuva: Juha Rantala

Lastenpussi-kampanjan tuotto löysi arvoisensa kohteet

Juha Rantala

Vaasan keskussairaala on viime aikoina ollut valtakunnallisestikin paljon esillä. Uutiset keskussairaalan statuksesta on aiheuttanut ymmärrettävää huolta alueellisesti. Sitä vastoin pienistä ilon hetkistä otetaan kaikki irti niin osaavan ja motivoituneen henkilökunnan kuin heidän työtään arvostavien potilaiden ja heidän omaistensa taholta.

Yksi tällainen hyvän mielen päivä oli, kun Vaasan Sportin Juniorit ry:n yhteistyökumppani Minimani lahjoitti Lastenpussi-kampanjan tuoton 13 950,00 € Vaasan keskussairaalan lastenosastolle ja Vaasan Sportin Junioreille.

- On hienoa olla tukemassa tällaisia hankkeita. Jo se, että joka viides asiakas on meillä Minimaniin asioidessaan päätenyt ostamaan ja sitä kautta olemaan omalta osaltaan mukana Lastenpussi-kampanjassa kertoo asian merkityksestä asiakkaillemme, sanoo Mi-

nimanin päivittäistavarapäälikkö Pentti Vartiainen.

Lastenkampanjan tuotosta puolet menee keskussairaalan lastenosastolle ja puolet Vaasan Sportin Junioreiden toimintaan.

Vaasan Sportin Juniorit ry:n toiminnanjohtaja Ari-Pekka Pajuluoma kertoo, että vuonna 1985 perustetun JuniorSportin toiminnassa on yli 600 lasta ja nuorta koko Pohjanmaan alueelta.

- Seuramme on myös Nuori Suomi-sinettiseura, eli panostamme toiminnassamme laatuun ja myös kasvatuksellisiin seikkoihin urheilun ohella. Nuorten ja lasten tasapuolinen kohtelu on meillä toimiva käytäntö, eikä pelkästään ohjelmajulistus.

Pajuluoma sanoo, ettei nyt saatavaa lahjoitusta ole millään tavoin korvamerkitty.

- Kyllä meillä todella löytyy tälle summalle käyttöä. Voimme esimerkiksi maksaa tällä summalla vaikkapa luistelukoulun jääajat. Ja jos jotain siitä vielä sen

jälkeen jää, niin voin kyllä vakuuttaa, että kyllä näille varoille kohteita toiminnassamme riittää.

Vaasan keskussairaalan lastenosaston vastuualuejohtaja Tarja Holm sanoo, että kaikenlaiset säästötoimenpiteet ovat koskettaneet myös lastenosastoa ja rahasta tekee todella tiukkaa.

- Tämä on meille kullannarvoinen lisä. Kaikki maksaa ja esimerkiksi laitehankinnat tänne lastenosastolle ovat kalliita. Omat vaatimuksensa lastenosastolle asettaa sekin, että meillä on potilaina 0-16-vuotiaita. Itse ajattelisin, että yksi asia johon ei ikinä liikaa voi satsata on osaston viihtyvyys. Monelle pienelle potilaalle esimerkiksi pleikkarin saaminen on suuri asia. Todellakin tällaisella lahjoituksella on lastenosastolle suuri merkitys. Niin Holm, Pajuluoma kuin Vartiainenkin toteavat Lastenpussi-kampanjan saaneen niin positiivista palautetta, että yhteistyötä jatketaan tulevaisuudessakin.

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 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.



Keskiviikkona 11.1. kova tuuli nosti vedenpinnan Merenkurkussa yli 80 cm plussalle. Torstaina Raippaluodon sillan pielessä oli pyryä ja merivesi jo hieman matalammalla. Kuva: Matti Hietala Vaasa



Matti Hietala Vaasa



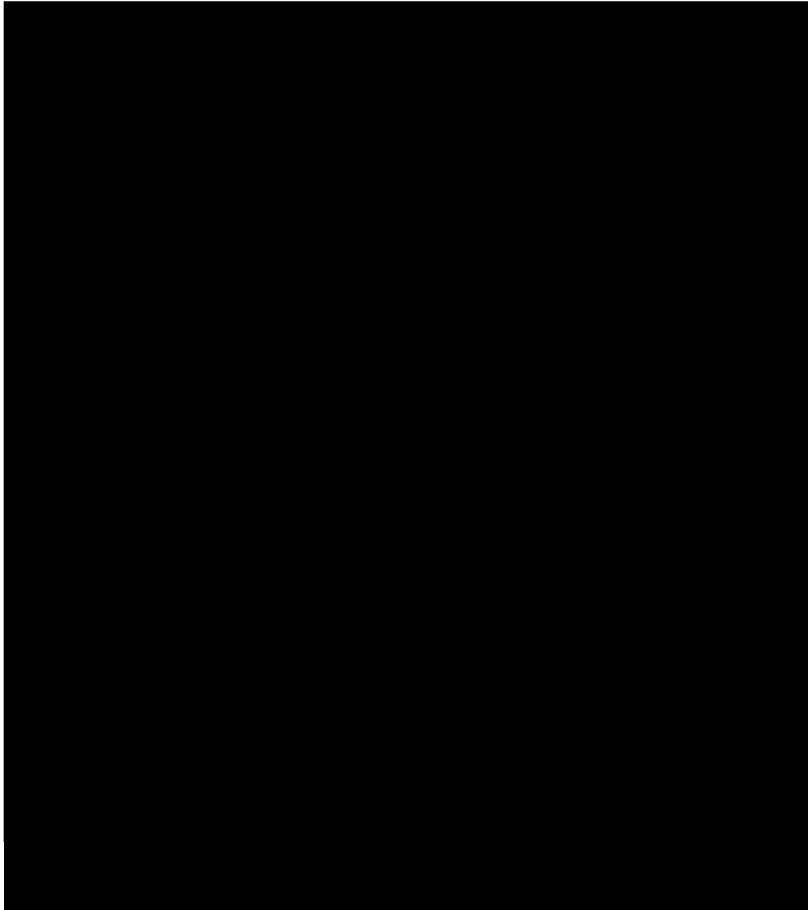
Harvinainen keskipäivän valoilmiö. Kuva Esa Rönkä, Vaasa

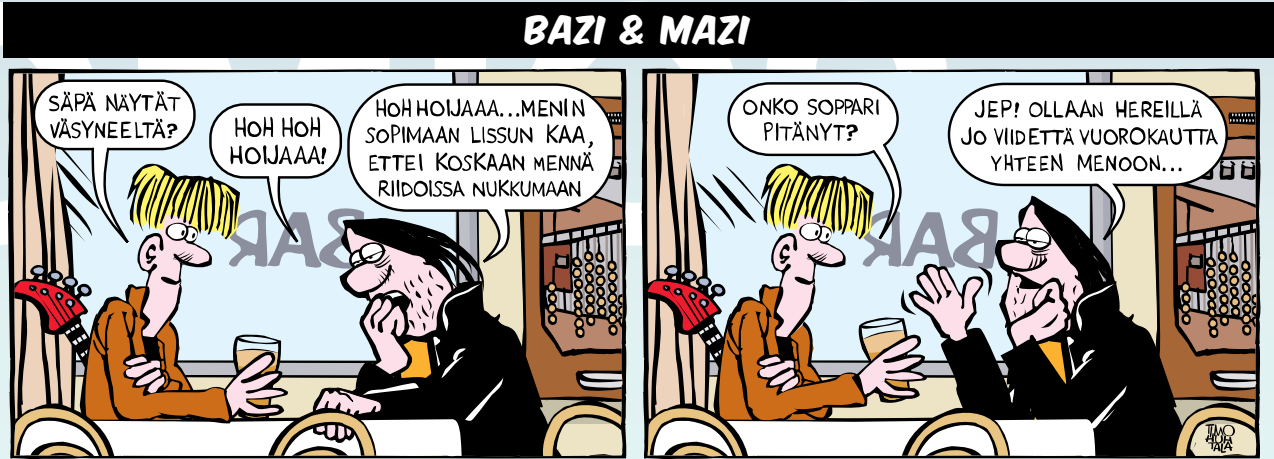


Elisabeth Holm, Kvimo Maxmo



Arja Utunen, Pietarsaari





SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

JUGEND 7.10.2016 – 26.2.2017

Tyylikauden sisustuksia, esineitä ja tekstiilejä sekä aikakauden taidetta. Yleisöopastus sunnuntaina 22.1 suomeksi klo 14 ja ruotsiksi klo 13. Opastus sisältyy museon sisäänpääsymaksuun. Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–16 Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

HERKKYYS JA VOIMA – JUKKA MÄKELÄ 17.9.2016–22.1.2017

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

POHJANMAAN MUSEO

Valon vuosikymmenet – Antti Maasaloon taidetta 1968–2016 (30.09.2016 – 05.02.2017) Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–17 Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen. Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

UTOPIA 17.12.2016 - 21.01.2017

Utopia-näyttelyyn kuvataiteilija Annika Bergvik-Forsander tuo sarjan uusia teoksia vuosilta 2015–2016. Avoinna: tiistai – sunnuntai 11–17 Ilmainen sisäänpääsy. Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1 D Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

MONET-RYHMÄN NÄYTTELY

11.1 - 29.1.2017

Kasarni 13, Korsholmanpuistikko 6, Vaasa Avoinna ke-pe klo 13–18 ja la-su 12–15 Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY,

KYLÄKAUPPA

Avoinna to. klo 15–18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNI

Pitkäk. 66

Av. ti-to 12–18 la-su 12–16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

-TYÖVÄEN OSUUSLIKE KAUTTA AIKAIN.

-KUVIA VAASAN TYÖVÄENLIIKKEEN

HISTORIASTA

-FANNYN KOTI

Vapaudentie 27 Avoinna ma klo 13 – 18, ti – pe 12.30 – 17.00

Pääsymaksu 4/2 €

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

JUGEND 7.10.2016 – 26.2.2017

Heminteriörer med föremål och textilier samt konst från stilepoken.

Öppen guidning för publiken ordnas söndagen den 15.1 kl. 13 på svenska och kl. 14 på finska.

Guidningen ingår i museets inträdesavgift.

Öppet: tisdag – söndag 10–16

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

Hovrättsplanen 4, Vaasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

KÄNSLIGHET OCH KRAFT – JUKKA MÄKELÄ 17.9.2016–22.1.2017

Öppet: tisdag – söndag 11–17

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

Inre hamnen, Vaasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

LJUSETS ÅRTIONDEN – KONST AV ANTTI MAASALO 1968–2016 (30.09.2016 – 05.02.2017)

Öppet: tisdag – söndag 10–17

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

Museigatan 3, Vaasa

VASA KONSTHALL

UTOPIA 17.12.2016 - 21.01.2017

I utställningen Utopia visar bildkonstnär Annika Bergvik-Forsander en serie nya verk från år 2015–2016.

Öppet: tisdag – söndag 11–17

Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D

Ingång från Rådhusgatans sida

ATELJÉ TORNI

Storalångg.66

Öpp. ti -to 12–18 lö-sö 12–16

BOCK'S CORNER BREWERY, BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15–18

Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

UTSTÄLLNING AV MONET-GRUPPEN

11.1 - 29.1.2017

Kasern 13, Korsholmsplanen 6, Vaasa

Öppen ons-fri 13–18 lö-sö 12–15

Fri inträde

Foto: Johan Hagström

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,

Hans Hästbacka,

Ika Österblad

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

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

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



Fågelinflu

I Danmark har bland annat ett flertal knölsvanar dött av fågelinfluensan.



Senaste höst drabbades vigen på Åland av den beryktade fågelinfluensan.

nsan

I slutet av oktober i fjol noterades de första fallen av fågelinfluensa hos vilda fåglar i Europa. I medlet av december hade över 900 fall noterats i Europa hos 28 olika fågelarter. Alla drabbade fåglar har varit sjöfåglar, måsfåglar och as- och fiskätare.

I **Danmark** har följande fågelarter drabbats av fågelinfluensa: främst vigg, sedan knölsvan och havstrut. Andra arter som drabbats är fiskmå, gråtrut och skrattnås, vidare havsörn, ormvråk, skata och ejder.

I **Sverige** har åtminstone följande arter drabbats: knipa, havsörn, skrattnås, gråtrut och kråka. I **Finland** har man konstaterat fågelinfluensa hos vigg och havsörn med början på Åland, där vigg övervintrar i tätt samlade flockar och där både lokala havsörnar och övervintrande havsörnar plockar främst sjuka och döda fåglar ur viggflockarna. Övervintrande havs- och gråtrutar samt kråkor och korpar har säkert deltagit i kalasandet på döda vigg, och eventuellt andra drabbade sjöfågelarter.

Hur många vigg och havsörnar som dött av fågelinfluensan kan ingen bedöma, men antalet är med säkerhet betydligt större än de hittade och undersökta fåglarna. Dessutom har höns och påfåglar dött på Lill-Holmen i Mariehamns fågelpark på grund av fågelinfluensan. Fågelparkens alla fåglar har avlivats och parken desinfierats för att förhindra vidare spridning i människans närhet.

När man följer med nyhetsrapporteringen om fågelinfluensan, dyker naturligt nog flera frågor upp. Hur omfattande kommer fågelinfluensan att bli och hur mycket kommer de olika arterna att drabbas, dvs. hur många fåglar kommer att dö? Ingen vet hur omfattande epidemin blir och ingen kan bedöma hur många fåglar som dör under den tid epidemin håller i sig. Men när fågelinfluensan härjade för elva år sedan bland vilda fåglar i Europa, dog den ut under vintern. Förhoppningsvis går det likadant denna gång. I bästa fall har fågelinfluensan redan börjat avta.

En annan fråga som många säkert ställt är följande: **Är vilda fåglar en fara för vår hälsa?** Nej, inte vilda fåglar över lag, endast sjuka och döda fåglar som drabbats av fågelinfluensa och främst då vid direktkontakt. Döda havsörnar och döda sjöfåglar skall man givetvis inte hantera själv i detta skede. Det är veterinärmyndigheternas jobb både på lokal och regional nivå, eftersom viruset kan spridas från virusdrabbade fåglar till människan och även till andra däggdjur vid direktkontakt.

En tredje fråga, och en synnerligen viktig sådan, är följande: Varifrån kommer fågelinfluensan? Den nuvarande epidemin har

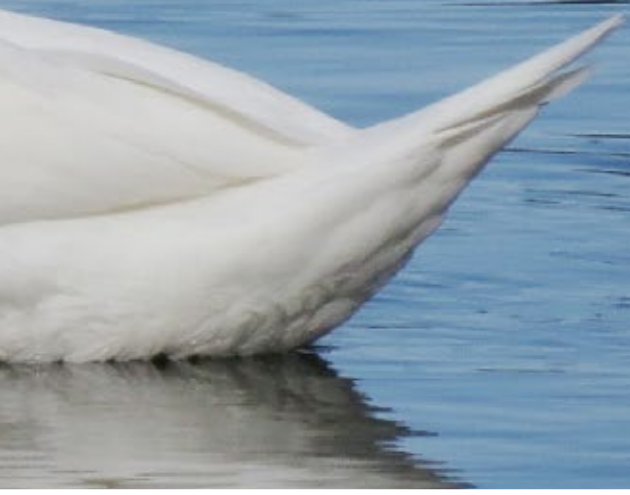
sin början i östra Asien, med start i förfölj i sjöfågelparker, därifrån den sedan spridit sig vidare ut i världen för att även slå till i Europa i fjol. Så har även de andra utbrotten av den allvarliga fågelinfluensan fått sin början: Den utvecklas i fjäderfäbesättningar av olika slag och fason och sprids vidare genom handel med virusinfekterade höns, ankor och gäss - och till en mindre del genom hantering och försäljning av gödsel från de infekterade uppfödningstillägen.

I naturen bär vilda fåglar ytterst sällan på den allvarliga eller högpatogeta formen av fågelinfluensa, men vilda fåglar kan smittas av detta virus vid kontakt med sjuka fjäderfäbesättningar i parker och dammar, och av virusmittat vatten och gödsel. Människan odlar med andra ord denna farliga form av fågelinfluensavirus. Med tanke på under vilka primitiva förhållanden fjäderfäbesättningar föds upp och hanteras på många håll i Asien, är det inte alls förvånande att allvarliga fågelinfluensaepidemier får sin början i något asiatiskt land.

Vilda fåglar bär på en ofarlig eller lågpatoget form av influensavirus, som kan ge fåglarna en mindre flunssa med ett par dagars stegring. Det är främst årsungar hos andfåglar, måsfåglar och vadare som under sin första höst bär på detta virus, som inte leder till allvarliga epidemier med döda fåglar som följd. De unga fåglarna utvecklar rätt snabbt immunitet mot det lågpatogeta viruset. En naturlig process som ständigt pågår hos alla djurarter, människan inberäknad, eftersom alla arter bär på virus av allehanda slag.

Det allvarliga eller högpatogeta fågelviruset har så här långt i vår närhistoria inte muterat eller förändrats så, att det skulle smitta från människa till människa. Det kan smitta från fågel till människa, och även till andra däggdjur, men sprider sig inte vidare hos människan. Vi människor har med andra ord inte drabbats av någon epidemi, genom en förändring och anpassning till människan av det högpatogeta fågelviruset med beteckningen HPAI. Och så länge ett sådant virus inte finns, kan man inte utveckla ett direkt vaccin mot det heller.

Men det är klart att hälsovårdsmyndigheter världen över följer med varje utbrott av den allvarliga formen av fågelinfluensa hos vilda fåglar, samtidigt som varje fjäderbesättning som drabbas av det allvarliga, högpatogeta fågelviruset avlivs och förstörs. Det är på många sätt en ändlös kamp mot snurrande väderkvarnsvingar, så länge fjäderfä föds upp under primitiva förhållanden på många håll i världen. Varierande fattigdom och inbitna traditioner ger föga hopp om en förändring av de rådande förhållandena under detta århundrade.



I Sverige hör skrattnåsen till de insjuknade fåglarna.

Häämessut Hotel Astorissa nyt viidennen kerran

Hääjuhlien luonne on aina persoonallinen

Juha Rantala

Hotel Astorissa Vaasassa järjestetään jo viidennen kerran peräkkäin häämessut lauantaina 21. tammikuuta klo 15.30 - 18. Häämessujen yhteistyöyrityksistä on tänä vuonna mukana Hotel Astorin lisäksi Artistica, Foto Airaksinen, Kukka Anemone, Hovisevät, Karisma, Ravintola Hemmer, Suklaaparatiisi, Boutique Beauty ja Wasa Wellness. Musiikillisia tunnelmapaloja loihtii F.e.a.t Trio.

- Olemme saaneet jälleen luotua tapahtumaan kivan ja onnistuneen konseptin. Uskon, että hääjuhlia suunnittelevat parit ja heidän läheisensä saavat häämessuilta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, mitä pitää ottaa huomioon hääjuhlia järjestettäessä jo suunnitteluvaiheessa. Nyt messuille tulevien on mahdollisuus mm. tutustua hääsuviitteihin. Paikalla on myös hääkuvaaja, kampaaja ja make up-artistejä. Vieraat voivat maistella erilaisia hääherkkuja, tutustua vihkisormuksiin, morsiuskimpuihin ja heille kerrotaan uusimmista hää- ja juhlatrendeistä. Voit olla varma siitä, että saat yhteistyökumppaneiltamme hyvät neuvot ja vinkit erääseen elämäsi tärkeimpään juhlaan, kertoo tapah-

tumaideasta häämessuilla alusta saakka mukana ollut Suklaaparatiisin yrittäjä Anne Nymark.

Aikaisempina vuosina järjestetyt messut saivat Nymarkin mukaan niin paljon positiivista palautetta, että oli itsestään selvää, että häämessut järjestetään myös tänä vuonna.

- Hotel Astorin häämessut ovat vakiintuneet tammi-kuun puolelle. Syynä siihen on se, että vastaavanlaisia tapahtumia järjestetään mm. Helsingissä ja Tampereella, ja yritämme näin välttää päällekkäisyyksiä. Halusimme järjestää tapahtuman myös ennen hiihtolomia, sillä silloinhan on väkeä paljon matkoilla.

Homma hoituu hyvällä porukalla

Anne Nymark sanoo olevansa mielellään mukana häämessujärjestelyissä.

- Meillä on taas kasassa todella kiva yrittäjäryhmä, joka ei kilpaile keskenään, vaan tukee toinen toisiaan. Kaikilla meillä on vahvat osaamisalueemme. Myös asiakkaiden tyytyväisyys ja palaute on kannustanut meitä jatkamaan. Häämessuille on Vaasassa selvä tilaus, sillä Hotel Astoriin on saapunut messuista kiinnostuneita pitkienkin matkojen takaa.

Nyt mukana olevat yrittäjät ovat koonneet kattavan



paketin häitä suunnitteleville, joten he saavat Nymarkin mukaan huokaista helpotuksesta, sillä kaikki on pyritty ottamaan huomioon.

- Nyt ei tarvitse hoitaa joka asiaa erikseen, vaan uskon, että messuilta löytyy kaikki mitä häissä tarvitaan. Parit saavat meiltä asiantuntijuutta ja ideoita. Hääjuhla on hääparille aina eräs elämän tärkeimmistä juhlista, joten tapahtumasta pyritään tekemään ainutkertainen, jonka muistot säilyvät koko loppuelämän ajan. Häihin eivät välttämättä vaikuta niinkään muoti eivätkä trendit, sillä jokainen hääpari tekee elämänsä tapahtumasta omannäköisensä ikimuistoisen juhlan. Häitä juhlietaan näyttävästi ja antaumuksella ja niiden luonne on persoonallinen, joka usein vielä räätälöidään pieniä yksityiskohtia myöten, toteaa Nymark.

Häämessut Hotel Astorissa, Asemakatu 4, Vaasa, lauantaina 21. tammikuuta klo 15.30 - 18.00.

Tapahtumaan on vapaa pääsy.

Bock's

Byabutik Kyläkauppa

**Auki / Öppet:
To 15.00 – 18.00**



SPORT-ÖLEN NU I BYABUTIKEN!

**TEE TILAUS KOTISIVUILLAMME:
GÖR EN BESTÄLLNING PÅ VÅR HEMSIDA:**

www.bockscornerbrewery.com

TAI OTA YHTEYTTÄ / ELLER TAG KONTAKT simone@bockscornerbrewery.com

Simone Envall Head of meetings, conferences and events

Mobile: +358 50 3777 000

THIS WEEK IN SCIENCE



Health & Medicine

Stanford Researchers Create a 20 Cent Centrifuge That Detects Malaria

Stanford University

IN BRIEF

- Stanford researchers created a human-powered centrifuge made from simple components: paper, twine, and plastic.
- Using nothing but the motions created by its operator, the device can spin at speeds up to 125,000 rpm and exert forces of 30,000 Gs.
- Centrifuges are a key component in the proper diagnoses,

and therefore, treatment of diseases like malaria. Conventional centrifuges are used to spin blood using electricity. The centrifugal force of the spinning causes the components making up a blood sample into layers based on their respective densities. Red blood cells collect at the bottom of the tube and plasma settles on top. In cases of blood from patients with malaria, the parasites will be in the middle.



Earth & Energy

All Dutch Trains Now Run on 100% Wind Power

IN BRIEF

- As of the first of January this year, all public transport trains in the Netherlands are being powered by renewable energy, namely from wind power.
- There's currently a total of 2,200 wind turbines across the country, which generate enough power to sustain the equivalent of 2.4 million homes.



Robots & Machines

MIT Unveils New Material That's Strongest and Lightest On Earth

IN BRIEF

- Researchers from MIT have created a new material that is actually stronger than graphene – making it 10 times stronger than steel, with only five percent of its density.
- The research has many applications, according to experts, including ones in the fields of architecture, construction, and even filtration.

Myös sarjakuvat kehittävä

Lukeminen lievittää stressiä ja parantaa päätöksentekokykyä. Se vaikuttaa juuri niihin ominaisuuksiin, joita kiireisessä työ- ja perhe-elämässä tarvitaan.

Lukeminen on myös hyvä vastapaino pikaviestien ja sosiaalisen median hektiselle maailmalle, jossa lukeminen on nopeaa, parin lauseen mittaisten viestien vilkkuu. Monesti uutisestakin katsotaan vain otsikko, joskus ehkä myös kuva ja pari ensimmäistä lausetta.

Lapsille luettava ääneen

Aikaa kannattaa varata erityisesti ajan kanssa lukemiseen kouluikäisten lasten kanssa. Lapselle on hyvä lukea ääneen, sillä lukemaan oppimisessa on tärkeää oppia hahmottamaan kirjaimien ja äänten välinen yhteys.

– Juuri lukemaan oppinut lapsi käyttää vielä sisäistä puhetta sanoja lukiessaan. Vasta kun on jo opittu lukemaan, ei samanlaista mielensisäistä puhetta välttämättä enää tarvita luetunymmärtämiseen. Aikuisilla aktivoituu enää harvoin hiljaa mielessä lukeminen, koska sanojen lukeminen on automatisoitunut, sanoo Turun yliopiston yliopistonlehtori, dosentti Johanna Kaakinen.

Aku Ankasta yleissivistystä

Silloin tällöin medioissa julkaistaan listoja kirjoista, jotka jokaisen tulisi lukea kerran elämässään. Monesti nämä kirjat ovat palkittuja romaaneja mitä erilaisimmista aiheista. Kuuluu yleissivistykseen tietää maailmankirjallisuuden huippunimistä ja heidän teoksistaan.

Oppia voi myös vähemmän kehuista kirjallisuudesta, kuten vaikkapa sarjakuvista. Esimerkiksi Kaakinen itse on rakentanut yleissivistyksensä pohjan Carl Barksin ankkamaailman varaan.

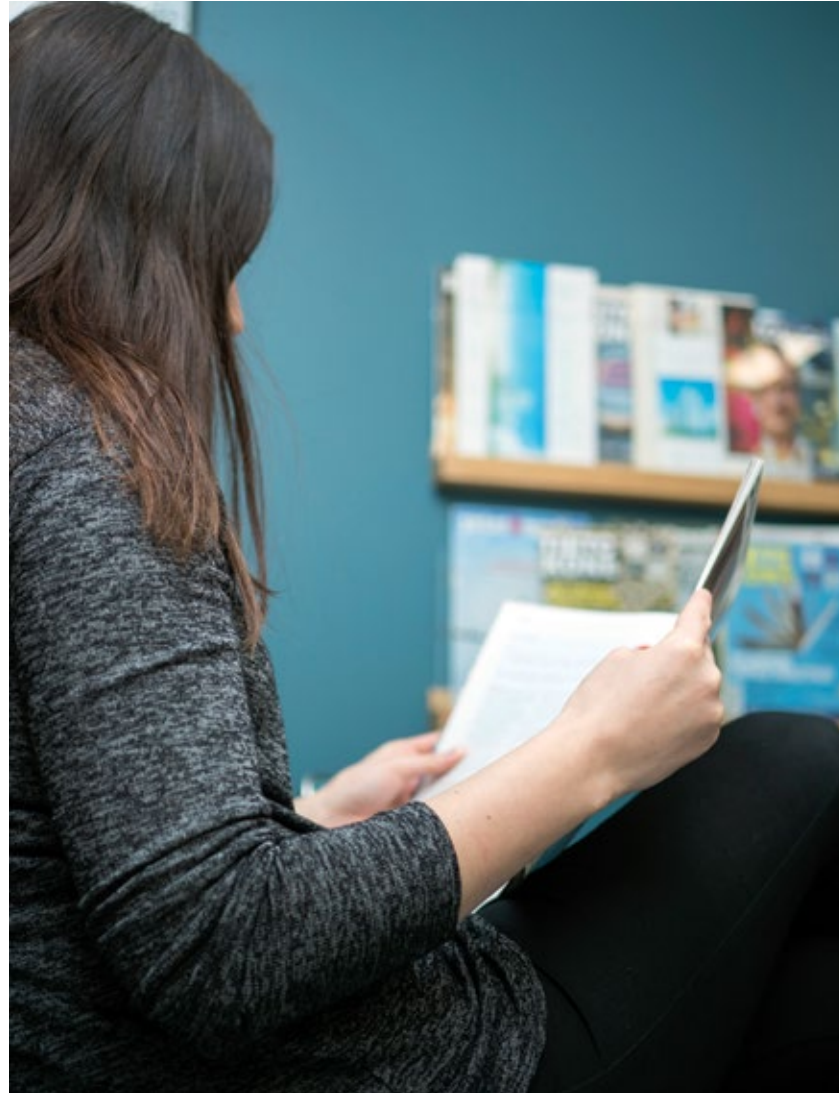
– Olen oppinut Aku Ankan taskukirjojen avulla lukemaan. Kieli on taito, mikä harjaantuu, kun lukee hyvin kirjoitettua kieltä. Niin kauan kun Aku Ankassa on hyvät suomentajat, on sen lukeminen vain hyvästä. Toki teksti on lyhyttä, kun taas kaunokirjallisuudessa ilmaisu on pidempää. On esimerkiksi todettu, että kirjallisuuden tunteminen korreloi positiivisesti sanavaraston, kielioppisääntöjen osaamisen ja retoristen taitojen kanssa.

Lukeminen ei aina ole hyvästä

Lukeminen on siis kaikin puolin aina hyväksi, vai onko?

– Ei. Ihminen omaksuu harmillisen helposti virheellistä tietoa. Joskus, esimerkiksi blogiteksteissä, kohtaamme myös kertomuksia, jotka eivät välttämättä ole totta ja joista voi olla jopa haittaa. Joskus jopa toivon, että ihmiset jättäisivät joitakin asioita lukematta, Kaakinen sanoo.

Teksti: Maiju Korhonen



▲ Jos koululainen on kiinnostunut enemmän Aku Ankasta kuin maailmankirjallisuuden huippunimistä, ei se haittaa mitään. Pääasia on, että hän lukee.

Kuva: Mikko Rautio

◀▶ Lukijan ikä vaikuttaa siihen mitä hyötyä hän lukemisesta saa. Se, millaista kirjallisuutta luetaan, on sivuseikka. Tärkeintä on, että teksti on laadukasta ja hyvin kirjoitettua.

Kuva: Ville Keto

ät kielellistä kyvykkyyttä

