



**Digitalbum**

Kuva: Esa Rönkä Vaasa.

**s10-15**

AIKAKAUSLEHTI · TIDSKRIFT · SEUDUN KEHITTÄJÄ  
· REGIONENS UTVECKLARE

# mega

VIKKO 33 VECKA

2017

## BACK TO SCHOOL

KAIKKI KOULUN ALKUUN JA LISÄÄ  
[WWW.MULTITRONIC.FI/BACKTOSCHOOL](http://WWW.MULTITRONIC.FI/BACKTOSCHOOL)



KANNETTAVA  
**HP250 G5**  
Intel Celeron N3060 | 4Gt RAM  
128Gt SSD | Windows 10 Home

**299,00**



NÄYTTÖ  
**BENQ GW2470H**  
23.8" | Full HD | LED | 4ms  
VGA x1 | HDMI x2 | 3.5mm x1

**129,00** norm. 149€



WIFI-REITTIIN  
**TP-LINK TL-WR841N**  
TP-LINK, langaton reititin.  
4-portin kytkin. Langaton  
nopeus 300Mbps 802.11b/g/n

**29,00**



REPPU  
**Targus Strata**  
Targus Strata on nuorekas ja  
tilava reppu maksimissaan  
15,6-tuumaiselle kannetavalle  
tietokoneelle.

**29,00**

Ma-Pe - 10-18, La - 11-15  
Hovioikeudenpuistikko 18,  
65100, Vaasa  
[www.multitronic.fi](http://www.multitronic.fi)

**multitronic**



Pienillä  
muutoksilla  
lisää tehoa  
uintiharkkoihin

**s18-19**

**HAMMAS-PROTEESIT** **20 v. alalla**

**Erikoishammas**  
**tekniikalta**

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

**Soita ja varaa aikasi!**

**VAASA** 312 1233  
Kauppapuistikko 20B

**LAHIA** 477 0744  
Kauppatie 5

**ALUEEN HAMMAS** **MAALAHTI** 347 8080  
Köpingsvägen

**ALE ALE Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin! KYLLÄ ON HALPAA!**

Paikallinen, palveluksessasi yli 2000m<sup>2</sup> myymälä ja eri tuotteita 60 000 valikoimalla!

Sipsit 325 gramman pussit/Chips 325g	2,20€
Marjukka pyöreä marjanpuhdistaja/ Marjukka rund bärrensare	2,90€
Tiskiharja Kron-luxus malli/ Kron-luxus diskborste	2€
Kaikki CD-levyt isot valikoimat/ Alla CD-skivor, stort utbud	-20%
Henkilövaaka digitaalinen laadukas lasipinnalla hieno!!/Digital kvalitetsväg med glasyta, fin!	12€
Kahvinkeitin 900 W 10 kuppia musta Prego laatua/Svart Prego kvalitetskaffekokare	20€
Serla valkoinen WC-paperi 24 rullaa +30% Serla vitt WC-papper 24rull + 30%	9,50€
FIDGET SPINNERIT eri malleja SUPER TARJOUS alkaen / 900W, 10 koppar	4,80€
SUPER ERBJUDANDE från	4,80€

**Meillä mullat ja kiloruuvit edullisesti!! Mylly ja skruvar i lösvikt förmanligt från oss!!**

**JÄTTITAVARATALO**  
**TOLKIN KAUPPAHALLI**  
Isokyrö

Tolkintie 17, 61500 Isokyrö  
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00  
050-5974591  
[www.tolkincauppahalli.fi](http://www.tolkincauppahalli.fi)

Tarjoukset voimassa 24.8.2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää

4 Betydelsefulla Timmar

**s6**

**4BT**



# Bock's Session IPA Pekko

**Y**hden humalan Session Ipassamme on käytetty amerikkalaista kääpiöhummalalajiketta Pekkoa, joka on nimetty suomalaisen ohran ja oluen jumalan mukaan.

Kiiltävän oranssia väriä ja yrttisen hedelmäistä tuoksua seuraa jalo pitkäkestoinen katkero sekä kevyen maltainen loppu.

Tämä tekee oluesta täydellisen pidempäänkin istuntoon.

## Bock's Session IPA Pekko

I vår Session IPA har vi använt den amerikanska dvärghumlesorten Pekko, som är namngiven efter den finska öl- och korguden.

Med dess skinande orangea färg och fruktiga doft, följt av en ädel långvarig bitterhet med en lätt maltsmak mot slutet, är detta en perfekt öl för en längre session.

Hyvät kaupat keskellä Vaasaa  
Bra affärer i centrum av Vasa

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

**Myynti ja huolto**  
**Försäljning och service**

**HALONEN** Tammipiha-Ekgården  
☎ 045 6566 659  
[www.halonen.com](http://www.halonen.com)

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

[WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI](http://WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI)

**Vaasan Akvaarioliike**

HUOM!  
UUSI OSOITE  
Laivakatu 13  
(Minimani)  
OBS! NY ADRESS  
Skeppsgatan 13  
(Minimani)

**mega &** **ASUNTOLEHTI**  
**BOSTADSBLADET**

**STARKARE TILLSAMMANS**

73 000 exemplar varena vecka!  
Postutdelning fredagar.

**UPC**  
**media**  
COMMUNICATION CENTER

v. 34 **Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa**

**P** OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:	Tisdag/tiistai:	Onsdag/keskiviikko:	Torsdag/torstai:	Fredag/perjantai:
Pannbiff stekt lök rårörda lingon brunsås Bouef Bock's på highlandstek syltlök, timjan, betor, mäska & dunkel reduktion Sipulipannupihvejä puolukoilla Bouef Bock's, talon lihapata Highlandistä mäski ja dunkel kastikkeella	Rödspätta gratinerad med rökgig ost och tomat serveras med auraostflarn Köttsoppa med pannkaka som toppas med krispigt sidfläsk samt serveras med sockrade bär. Tomaatilla ja savujuustolla gratinointua punakampelaa, aurajuustoflan Lihakeittoa ja pannukakkua	Senapssås bräserad linderöd svin Fasan på kantareller & tranbär med rosmarinsky Haudutettua Linderöödin possua sinappikastikkeella Fasaania karpalo ja keltavahveropedillä	Bocks korv (bratwurst & tjockkorv) med pepparrotssås Herrgårdsstek med pressgurka Bocksin makkaroiita piparjuurikas-tikkeella Kartanonpaistia prässikurkuilla	Bocks pulled pork friday Laxpudding med bryntsmör & grillad citron Pulled pork perjantai Lohivanukasta ruskistetulla voilla ja hiillostetuilla sitruunoilla

**Sunday special:**

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

**Vuxna/Aikuiset 16.50 €**  
**Barn/Lapsset 7 €**

**Lounas**  
**10 €**

**Liten öl+lunch**  
**Pieni olut+lounas**  
**12,50 €**

# KOVAN LUOKAN BÄNDEISTÄ AMMATTINYRKKEILYYN

## WsArenan syksy on tapahtumia täynnä

*Lappeenrantalainen musiikkityyliltään suomirockin ja metallin sekoitusta soittava Kotiteollisuus sai Vaasassakin puntit tutisemaan.*

Juha Rantala

**V**iime vuoden maaliskuussa vietettiin Vaasan Varastokadulla uudenlaisen tapahtuma-areenan avajaisia. Toimitusjohtaja Ari Rintamäen liikeidealle moni hymähti tuolloin epäuskoisena; päivällä Wasafen myymälänä ja varastotilana toimiva kokonaisuus muuntuisi illan tultua ja viikonloppuisin WsArenan nimellä toimivaksi tapahtuma-areenaksi ja anniskelupaikaksi.

- Puolitoista vuotta sitten ryhdyimme toteuttamaan varsin nopealla aikataululla unelmaamme. Avajaisissa esiintyi Paul Oxleys Unit ja sen jälkeen on WsArenalla vierailleet lähes kaikki Suomen terävimpään bändi- ja artistikärkeen lukeutuvat nimet sekä tunnettuja nimiä aina ulkomaita myöden. Tavallaan työemme kruununa voimme pitää nyt kaksi kertaa peräkkäisinä juhannuksina järjestettyä Lisää löylyä!-tapahtumaa, joka sai molemmilla kerroilla kiitosta järjestelyistä ja mahtavasta tunnelmasta niin esiintyjiltä kuin yleisöltäkin. Ja ensi mittumaarina rävytämme juhannusfestarit kolmannen kerran entistä komeammin, lupaa Rintamäki.

WsArenaa markkinoidaan tapahtuma-areenana ja sitä se sanan varsinaisessa merkityksessä myös onkin. Bändikeikkojen ohella Varastokadulla on nähty ja nähdään mm. ammattinyrkkeilyä, karaokea, juomalauluiltoja jne. ja areenaa on mahdollisuus vuokrata erilaisiin tilaisuuksiin. Uutta on myös se, että WsArenan omissa tapahtumissa on jatkossa aina lauantaisin paikalla Erkin Grilli, joka pitää omalta osaltaan huo-

len siitä, ettei kenenkään tarvitse bailata nälissään. Hampurilaisia ja makkaraa loihtii herkuttelijoille itse Savuhovimestari Jaska Salmi.

WsArenan syksy on Ari Rintamäen mukaan mielenkiintoisia tapahtumia täynnä.

- Alkusyksen ohjelma on päällisin puolin lyöty jo lukkoon, ja bändien osalta meillä on tarjota yleisölle todella kovia kotimaisia ykkösluokan nimiä, paikallisia kokoonpanoja sekä paljon, paljon muuta. Eräs syksyn odotetuin ja kiinnostavin tapahtuma on myös lauantaina 16. syyskuuta areenallamme käytävä huipuluokan kansainvälinen ammattinyrkkeilyilta.

### Wiikatteesta Neljään Ruusuun

Jos on WsArenan Lisää löylyä!-tapahtuma tuonut kaupunkiin tukun huipputähtiä Suomen rocktaivaalta, niin tarjonta ei myöskään syksyn karkeloissa juuri kesätapahtumiin verrattuna kalpene.

- Neljä Ruusua on yleisökyselymme eniten toivottu vieras ja yhtyettä on yritetty monen monta kertaa saada Vaasaan. 11. marraskuuta tuo toive vihdoin toteutuu ja Neljä Ruusua kapuaa tuolloin WsArenan estradille. Kovan luokan hevibändi Turmion Kättilöt esiintyy 23. syyskuuta, toinen yleisön suosikki Wiikate 14. lokakuuta ja Vesterinen yhtyeineen esiintyy 28. lokakuuta, luettelee Rintamäki.

Tämän lisäksi paikallisten bändien (The Iltavuoro, SieluPuoli, Perilliset) Rock`n roll all night long-tapahtuma 2. syyskuuta, festivaalipitoinen Rock to Earth 9. syyskuuta ja Volumen show 27. lokakuuta

täydentävät syksyn ohjelmistoa, jota myös mahdollisesti täydennetään tilanteen mukaan.

- Olemme yrittäneet vierailujen suhteen toteuttaa asiakkaidemme toiveita, siis buukata bändejä ja artisteja, jotka ovat yleisön mieleen. Selvää on, että välillä toiveet voidaan täyttää, toisinaan sitten taas ei. Olemme myös antaneet lukuisille paikallisille kokoonpanoille tilan ja mahdollisuuden esiintymiseen. Laskujeni mukaan noin nelisenkymmentä paikallista artistia ja bändiä on esiintynyt tilaisuuksissamme, Rintamäki toteaa.

Musiikkimakuja on yhtä monta kuin kyselyihin vastaajiakin, mutta eniten vibraa ovat kuulijoille Rintamäen mukaan antaneet ainakin Klamydia, Poets of the Fall, Happoradio, Wiikate, Stamina, Kotiteollisuus, ruotsalainen Dynasty sekä Phil Rudd.

Paitsi artisteihin ja musiikilliseen tarjontaan, niin jatkossa WsArena panostaa yhä enemmän myös yleisön viihtyvyyteen.

- Lisää löylyä!-juhannusjuhlista lisäsimme mm. anniskelupaikkojen lukumäärää ja otimme alueelle edelliskesää huomattavasti suuremman teltan. Hyvä äänentoistomme on myös saanut paljon kiitosta. WsArenan akustiikka on toiminut hyvin ja lavan kanssa on pärjätty. Asiakkailta tullut positiivinen ja kiitollinen palaute antaa myös meille järjestäjille sen tarvittavan lisäkipinän, että sitä jaksaa kehitellä tapahtumia vieläkin paremmiksi ja yleisöystävällisimmiksi, Rintamäki kertoo.

# Konstens natt Taiteiden yö

# @ Bo

Bock's Corner Brewery järjesti ohjelmaa vauvasta vaariin taiteiden yönä 10.8

För barnen fanns hoppborgar, ansiktsmålning och många djur!

Under eftermiddagen och kvällen hölls auktion, konstutställning, loppis, live musik, god mat och öl åt alla vuxna samt möjlighet till tatuering!



**700**  
Besökare  
Kävijää



# ck's



# Näillä CV-vinkeillä Emmi sai työpaikan

Ansioluettelo päivittämällä Emmi Valtonen sai viikossa töitä.

**Emmi Valtonen** lomautettiin toukokuun lopulla. Hän asuu yhdessä avomiehensä kanssa ja perheeseen kuuluvat Danny- ja Riki-koirat.

–Turhautti niin paljon, kun päivällä ei ollut tekemistä ja oli tylsää, kertoo Valtonen.

Laskut alkoivat painaa ja tavalliseen mukavaan elämään rahat eivät enää meinanneet riittää.

Valtonen on koulutukseltaan talonrakentaja. Kokemusta löytyi, mutta uutta työpaikkaa ei. Aiemmin hän oli löytänyt työpaikkansa puskaradion kautta ja haastattelussa vakuuttanut työnantajat pätevyystään. CV:nsä avulla hän ei ollut koskaan päässyt edes työhaastatteluun asti.

–Tiedän, että olen hyvä ja pätevä, mutta se ei näkynyt paperilla.

## Huono CV esteenä haastatteluille

Työpaikan löytämiseksi hän päätti muokata CV:tään paremmaksi. Valtonen kuitenkin ei osannut itse pohtia, mitä hän lisäisi CV:seen. Pakolliset perusasiat hänellä oli listattuna ja itsestään hän oli myös kertonut aiempaan CV:seen.

Valtonen päätti ottaa yhteyttä media-alalla työskentelevään ystäväänsä, voisiko hän auttaa tehokkaamman CV:n teossa. Nyt hän suositteli CV:n yhdessä tekoa jonkun kanssa.

–Ulkopuolinen henkilö osaa kysyä sinulta erilaisia kysymyksiä ja arvioi osaamistasi toisesta näkökulmasta, Valtonen pohtii.

–Myöskin siinä on kaksi ihmistä ja neljä paria silmiä oikolukemassa.

## Viikon sisällä työtarjous

Uusi CV muovautui muutaman tunnin väännön



jälkeen ja lähti eteenpäin kymmenelle rakennusalan yritykselle. Kolmesta vastattiin, että CV oli vaikuttava, mutta heillä ei ollut töitä juuri nyt tarjolla. Nämä yritykset kuitenkin lupasivat säilyttää Valtosen CV:n, jos heillä tulevaisuudessa jotain aukeaisi. Yksi yritys kuitenkin kiinnostui Valtosesta ja pyysi haastatteluun. Viikko siitä, kun CV oli valmis, hän aloitti uudessa oman alan työpaikassa työt.

–En ikinä olisi arvannut, miten paljon hyvällä CV:llä on merkitystä!

Valtonen painottaa myös, että paikan päällä käynti ilmaisemassa kiinnostuksensa työpaikasta voi olla hyvä siirto.

## Uusi CV on työnantajan näkökulmasta

Hyvä CV on lyhyt ja ytimekäs, mutta sisältää kaiken tarvittavan. Kuva on kiva lisä, jotta työnantajalla on käsitys, millaista ihmistä hän on palkkaamassa. Erona tavalliseen CV:seen Valtosen uusi CV sisälsi osion ”Miksi juuri minä?”

–Kun istuimme ystäväni kanssa alas, hän kysyi ensimmäisenä, millaisia ihmisiä hakemalleni alalle yleensä haetaan, Valtonen kertoo.

Tästä he lähtivät yhdessä miettimään, millaisia

ihmisiä rakennusalalle yleensä palkataan, ja mitä piirteitä tällaisissa ihmisissä on.

– Otimme työnantajan näkökulman mukaan suunnitteluun. Mietimme millainen olen, mutta lisäsimme siihen, kuinka se palvelee työpaikalla, selittää hän.

Luonteenpiirteitä, kuten innostuva ja tarkka lisättiin CV:seen, mutta sen lisäksi siinä spesifioitiin, kuinka nämä piirteet palvelevat työpaikalla ja siten itse työnantajaa.

## Huomioi negatiiviset asiat

Yleensä CV:tä kirjoittaessa negatiiviset asiat tai sopimattomuus alalle jätetään huomioimatta. Esimerkiksi Valtosella on nuoren ikänsä takia vähemmän työkokemusta, mutta kokemattomuuskin käännettiin positiiviseksi seikaksi. Kokemattomuus on Valtosen CV:ssä kirjoitettu nykyisessä taloustilassa edulliseksi työntekijäksi, jonka yritys voi muovata omiin tarpeisiinsa sopivaksi.

Rakennusallalla myös sukupuoli saattaa vaikuttaa palkkaukseen. Työnantajalla saattaa olla pelko, että nainen, toisin kuin mies, ei jaksaisi fyysisistä töistä tarpeeksi hyvin. Valtonen tarkensi naisten hyviä piirteitä ammatissa ja korosti muun muassa tarkkuutta ja huolellisuutta.

– Minulta on kysytty työhaastattelussa, että jaksanko minä, koska olen nainen. Nyt kirjoitimme sen jo CV:seen.

Tekniikka, jota Valtonen käytti CV:n tekoon, on perinteinen markkinoinnin SWOT-työkalu, jolla määritellään vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhkat. Tämä näkökulma toimi Valtosen kohdalla.

–En aiemmin osannut markkinoida itseäni CV:llä työnantajalle, Valtonen lopettaa.

Teksti ja kuvat: Sylva Larsson

# 4 Betydelsefulla Timmar

Stödpersonverksamheten "Fyra betydelsefulla timmar" (4BT) ordnar verksamhet i Vasatrakten. 4BT förmedlar frivilliga stödjande vänner till personer med funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa.

Fredagen 25.8 ordnar 4BT Öppningsevenemang för verksamheten i Österbotten i Smedsby för alla intresserade. Vid träffen får man prova att åka en tur med Folkhälsans nya riksacykel, gå en promenad enligt guidehäfte (upp till 2 km) och så blir det kaffeservering och musik. Evenemanget är öppet för alla nya intresserade frivilliga, samarbetsparter, personer som söker en stöd-



person, personal på serviceboenden m.m.

4BT ordnar också månatliga temakvällar för nya intresserade av att bli och redan erfarna stödpersoner.

Den första kvällen är 30.8 och har temat är synskada. Man kan delta i enstaka träffar eller i alla. Sista anmälningdag för första träffen är 22.8.

"Fyra betydelsefulla timmar" finns också på Facebook och på hemsidan [www.samsnet.fi/4bt/](http://www.samsnet.fi/4bt/) Frågor och förhandsanmälningar rikts till stödpersonskoordinator Irene Bäckman, tel. 050-4318888 och e-post [irene.backman@samsnet.fi](mailto:irene.backman@samsnet.fi)





# SUNNUNTAINA 20.8. KLO 18:30

SEBASTIAN STRANDVALL  
KUVA: FOTO AIRAKSINEN

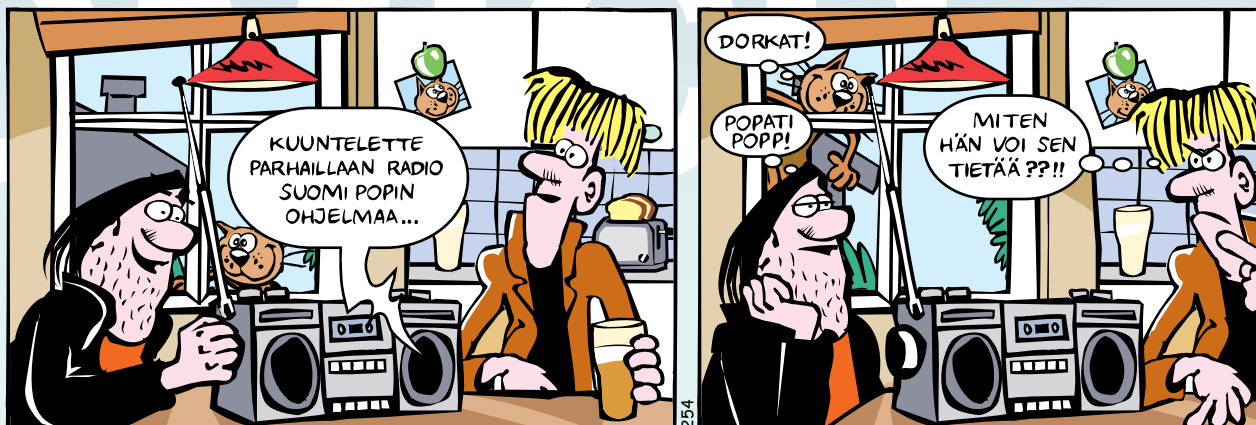


**LIPUT:**  
ENNAKKOON ALK. 10 €  
PORTILTA ALK. 15 €



# SUDOKU &

## BAZI & MAZI



## ZITZ



## SUDOKU

#1

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

#2

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

#3

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

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

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

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





# digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi

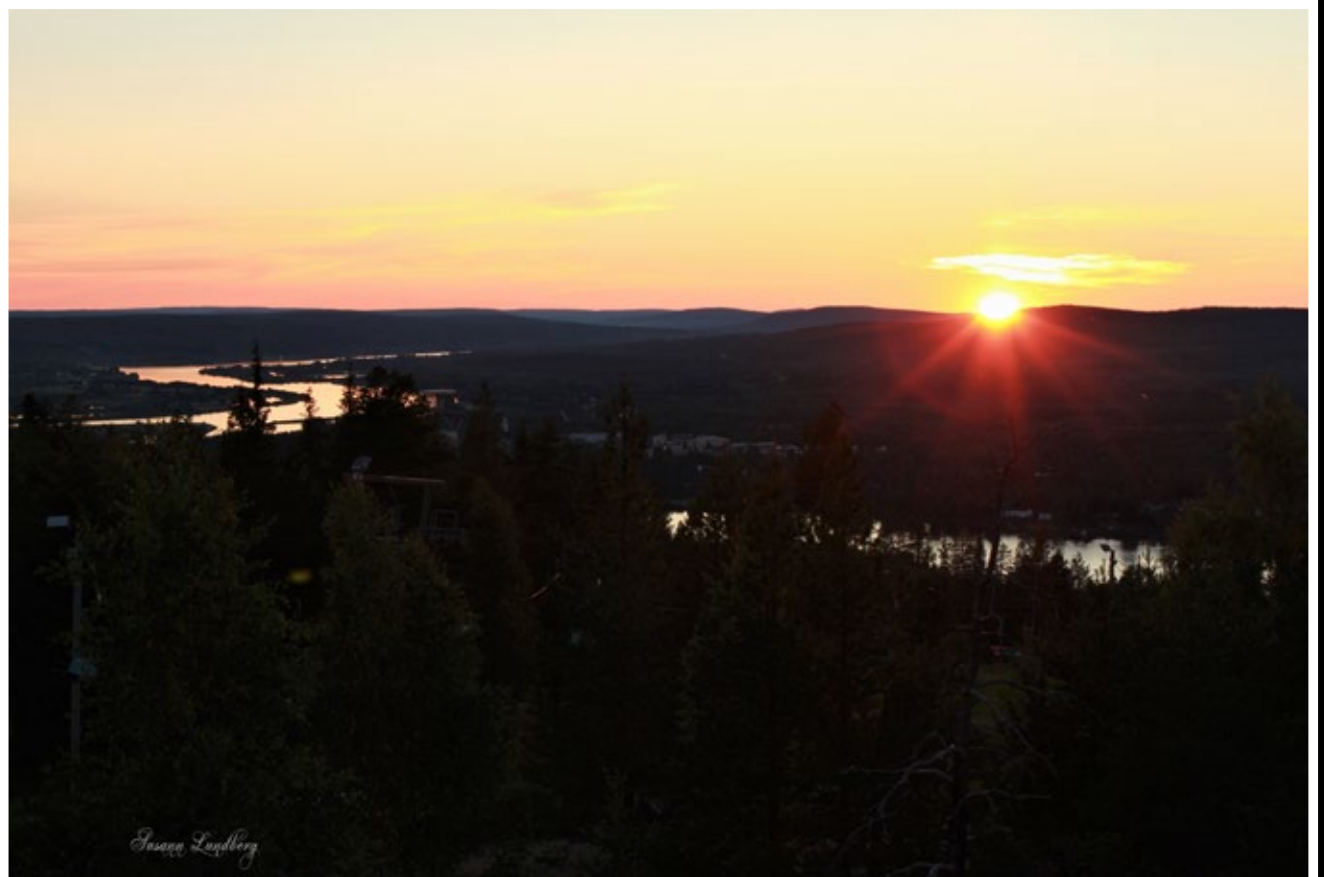
Vi publicerar varena vecka våra läsaes bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn och ort.



Esa Rönkä Vaasa. Kesäkukat loistavat.



Arja Utunen, Pietarsaari. Harmaahaikara.



Susann Lundberg, Köklot. Solnedgång i Ounasvaara

# digialbum



*Susann Lundberg*

Susann Lundberg Köklot. Månuppgång i Augusti



*Zabih Rahimi*

Zabih Rahimi



Zabih Rahimi



Christina Mattsson, Vasa. 3e klass?



Päivi Lammela, Teuva



Juha Kulmala, Kauhajoki



Gunvor Foxell, Korsholm.  
Groda 1,5m upp i syrenbusken



Matti Hietala, Vaasa



Päivi Lammela, Teuva



Matti Hietala, Vaasa

# Hajusteesi aiheuttavat muille päänsärkyä

Juuso Hänninen on pienestä pitäen ollut tuoksuyliherkkä ja hänellä on hajusteallergia.

Juuso Hänninen, 22, on pienestä asti ollut hajusteallergikko. Hän ei esimerkiksi pysty pesemään pyykkiä samassa pesukoneessa, jossa on pesty pyykkiä hajusteellisilla pesuaineilla. Pesuaineiden lisäksi tietyt hajurvedet ja deodorantit aiheuttavat hänelle kuumotavaa pitkäkestoista punoitusta.

Kun Hänninen ei pysty käyttämään opiskelijatalon pyykituvan pesukoneita, oli soluasunnossa onneksi pesukoneelle paikka.

- Reagoin kaikkein pahiten pesuaineiden hajusteille, joten voin kuvitella toisen tuskan, jos he joutuvat pesemään pyykkiä yleisissä pesukoneissa, Hänninen miettii.

- Piti myöskin selittää kämppikselle, miksi hän ei voi käyttää halvempia hajusteellisia pesuaineita pesukoneessamme, hän muistelee.

Hännisen tyttöystävä käyttää myöskin hajusteettomia pesuaineita.

- Parisuhteessa on tärkeä, että toinenkin käyttää hajusteettomia aineita. Muuten en voisi nukkua esimerkiksi hänen sängyssään.

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry:n mukaan elintasoltaan korkeissa maissa hajusteallergisia väestöstä on noin kolme prosenttia. Hajusteallergia tarkoittaa kosketuksessa iholle päässeistä hajustekemikaaleista syntyvää allergista reaktiota. Tämä voi ilmetä esimerkiksi ihottumana tai punoituksena.

## Hajusteita löytyy yllättävistä paikoista

Hajusteita voi löytyä myös deodoranteista, shampoista, hoitoaineista, siivousaineista, rasvoista, ilmanraikastimista sekä tiskiaineesta. Allergia-, iho- ja astmaliitto ry:n mukaan yleisin tapa määrittää allergian aiheuttavat hajustekemikaalit on lääkäriässä lapputestillä.

- Hajusteallergikot reagoivat yksilöllisesti eri hajuihin. Kaikki hajusteet eivät esimerkiksi aiheuta minulle reaktiota, Hänninen selittää.

## Kolmaosa väestöstä on tuoksuyliherkkiä

Hajusteallergia aiheuttaa ihokosketuksessa fyysisen reaktion, kuten Hännisen tapaan punoitusta tai ihottumaa. Myöskin tuoksut voivat aiheuttaa fyysisiä reaktioita. Tätä kutsutaan tuoksuyliherkkyydeksi. Allergia-, iho- ja astmaliitto ry:n mukaan tuoksuyliherk-

kydestä kärsii 10-40 prosenttia väestöstä. Yliherkkyys aiheuttaa muun muassa pyörtyystä, pahoinvointia, päänsärkyä, nuhaa ja aivastelua. Tuoksuyliherkkyyteen ei ole täsmälääkitystä.

- Itselläni tietyt hajut saavat aikaan nuhaa ja aivastelua. Saatan saada myös päänsärkyä, jos olen liian pitkään samassa tilassa oireita aiheuttavan hajusteen kanssa.

Myöskin Hännisen äidillä on tuoksuyliherkkyyttä sekä hajusteallergiaa.

- Äitini on tosin herkkä eri tuoksuille kuin minä.

Hänninen ei kuitenkaan yritä välttää täysin kaikkia hajusteita.

- Iän myötä yliherkkyys ja allergia on hieman helpottanut, mutta koen, että pieni jokapäiväinen altistus omissakin tuotteissa, kuten deodorantissa, on auttanut oireisiin, Hänninen selittää.

Julkisen liikenne on hajupommi

Julkisessa liikenteessä, koulussa ja töissä tulee paljon hajusteita vastaan. Hännisen mukaan työpaikoille on alkanut ilmestyä julisteita kertomaan tuoksuyliherkkyydestä.

- Haluaisin, että esimerkiksi julkiset tahot ja varsinkin koulut ottaisivat enemmän kantaa hajusteiden käyttöön. Esimerkiksi bussissa saa aina jännittää, istuuko viereen joku, joka käyttää paljon hajusteita.

Teksti ja kuva: Sylva Larsson

*Juuso Hänninen matkustaa bussilla kaupunkien väliä. Häntä jännittää, istuuko viereen joku, joka on käyttänyt paljon hajusteita. Tuoksuyliherkälle ja hajusteallergikolle voi tulla rajujakin oireita naapurin hajusteista*







*Juuso Hänninen matkustaa bussilla kaupunkien väliä. Häntä jännittää, istuuko viereen joku, joka on käyttänyt paljon hajusteita. Tuoksuhyberkälle ja hajusteallergikolle voi tulla rajuja oireita nopeasti hajusteista.*



*Maajoukkueuimari Ossi Oksa sanoo, että pienillä muutoksilla uintiin saadaan lisää tehoa ja luonnonmukaista liikettä.*

# Pienillä muutoksilla lisää tehoa uintiharkkoihin

**A**ltaassa liikkuu sulavammin, luonnonmukaisemmin ja nopeammin, kun tekniikka on hallussa. Maajoukkueuimari Ossi Oksa rakastaa uimisen lisäksi myös uimisen opettamista. Aikuisten uimatekniikkakursseihin olisi tällä hetkellä enemmän kysyntää kuin mitä sitä on saatavilla. Kysyimme Oksalta tärkeimmät vinkit kotiuimareille suosikkilajeistamme rintaja vapaauinnista.

## Rintauintiin lisää tehoa

Rintauinnin tyypillisimmiksi virheiksi Oksa nostaa rytmityksen ja liikelaajuudet. Liikkeen ja rytmin avulla rintauinnista pitäisi pyrkiä jättämään pois kuolleet vaiheet.

- Rintauinnissa liikkeet ovat lähes aina liian isoja. Pienellä liikkeellä pääsee yhtä nopeasti eteenpäin, kun liikkeiden välinen pysähdys on pienempi, Oksa muistuttaa.

Pään kuuluu liikkua vain aavistuksen verran, mikä voi yllättää monen harrasteuimarin.

- Kun veto menee kiinni, nostetaan pelkkä katse, ei koko päätä. Käsien liike nostaa ylävartaloa, jolloin päätä ei tarvitse erikseen nostaa pinnalle, Oksa opastaa. Rintauinnissa liikkeen tulisi olla sulavaa, mutta usein se tahtoo pysähdellä. Nopeita muutoksia uimiseensa saa aikaan pitämällä liikkeen jatkuvana.

Rintauinnin haastavin osio on saada potku puremaan. Kyseessä on pitkälti jalkojen luontainen liike, joka toisilla on ja toisilla ei. Se ei kuitenkaan estä hyvää uimista keneltäkään.

- Tärkeintä on, että veto ei kuole hetkeksikään, vaan liike on yhtäjaksoista, Oksa toteaa.

## Vapaauintiin eleettömyyttä

Vapaauinnissa Oksa korostaa koulutuksissaan eleettömyyttä.

- Hyvin usein väki tekee hirveästi kaikenlaista liikettä, mutta se on turhaa. Muisuttaisin, että liike on hyvin luonnonmukainen, mukavasti rallatteleva.

Vapaauintia vältellään joskus siksi, että pelätään, että käden taakse vienti on liian vaativa liike. Niin se onkin, jos se tehdään väärin, Oksa huomauttaa.

- Vartalo kiertää vapaauinnissa puolelta toiselle, mikä vie käsivarren mukanaan. Kättä ei tarvitse koskaan nostaa vedestä, vaan se heilautetaan vartalon mukana. Käden kulma ei ole oleellinen asia, mutta kämmen pitää muistaa pitää taaksepäin koko liikkeen läpi.

- Vapaauinnissa pitää uskaltaa nojata keuhkoihin, koska ne ovat meidän ponttonit. Kun nojaa keuhkoihin, jalat nousevat automaattisesti ylemmäs ja uintiasento paranee.

Vartalo pysyy koko uintiliikkeen täysin stabiilina kääntyillen rauhallisesti puolelta toiselle

- Kuten kajakki, Oksa kuvailee ja näyttää kuinka vartalon kiertoa voi harjoitella maassa seisoen.

Myös seinää tai pylvästä voi käyttää apuna, kun haluaa varmistaa, että ei vie missään liikkeen vaiheessa kättä liian taakse.

Vartalon kierto mahdollistaa myös hengittämisen sivusta. Silmät tulisi kuitenkin pitää veden alla myös hengitysvaiheessa.

# THIS WEEK IN SCIENCE

## You Could Soon Be Seeing This Futuristic Electric Car

### IN BRIEF

- You could be seeing this futuristic electric car out in the world pretty soon. That's because its developers at Uniti just went into partnership with Siemens to help put the car into production.



### Health & Medicine

## New Research Shows That This HPV Vaccine Could Prevent 93% of Cervical Cancers

The Royal Women's Hospital

### IN BRIEF

- A new study out of Australia has concluded that 93 percent of cases of cervical cancer are caused by seven strains of HPV,

all of which are protected against by the Gardasil 9 vaccine. Unfortunately, while this vaccine has been approved for use in the U.S. since 2014, it is still unapproved in Australia.



## Elon Musk Reminds Us of the Possible Dangers of Unregulated AI

by Patrick Coughlin on August 13, 2017

### IN BRIEF

## “The Machines Will Win”

- Late Friday night, Elon Musk tweeted a photo reigniting the debate over AI safety. The tongue-in-cheek post contained a picture of a gambling addiction ad stating “In the end the machines will win,” — not so obviously referring to gambling machines. On a more serious note, Musk said that the danger AI poses is more of a risk than the threat posed by North Korea.

