

mega

VIKKO 39 VECKA

2017

Digialbum s8-13

Kuva: Reijo Kärkkäinen, Isokyrö



KANNETTAVA
ASUS VIVOBOK
17,3" | Intel Celeron N3350
8 Gt RAM | 1 Tt HDD | DVDSM
Windows 10

499,00€



PÖYTÄKONE
LENOVO IdeaCentre 510
Intel Pentium G4560 3,5GHz | 8 Gt
RAM | 1 Tt HDD | GeForce GTX
1050 2 Gt | HDMI | DisplayPort | 6 x
USB 3.0 | Windows 10

599,00€ 749,00€



NÄYTÖ
BENQ GC2870H
28" | Full HD | VA | 75 Hz | 5 ms
HDMI 2x | VGA 1x | 3.5mm 1x

189,00€ 209,00€



SSD-LEVY
KINGSTON SSDNOW
Kingston A400 SSD-levy on helppo ja
erittäin edullinen tapa päivittää tieto-
koneen suorituskykyä.

120 Gt 240 Gt
66,90€ 88,90€

Ma-Pe - 10-18, La - 11-15,
Hovioikeudenpuistikko 18,
65100, Vaasa
www.multitronic.fi

multitronic

OKTOBERFEST 2017 @ BOCK'S

s3



SUPER ALE Tervetulo syksyiseen Tolkin Kauppahalliin! KYLLÄ ON HALPAA!

Paikallinen, palveluksessa yli 2000m² myymälä ja eri tuotteita 60 000 valikoima!

Syyskäsiineet naisille ja lapsille paljon hyviä malleja/hösthandskar för damer och barn

-25%

Jäähdytinneste vihreä 100% neste 3 litraa Grön Kylarvätska 100% 3 liter. **7,90€**

Lasten sukkahousut mukavat ja pehmeät Mjuka och bekväma strumpbyxor för barn **2,80€**

Hedelmä ja sienikuivuri säädettävällä lämmöllä Prego laatua/Frukt- o. svampork **36€**

Kaikki kosteantilanmatot saksalaista laatu rullasta/Alla vätrums mattor av tysk kvalitet **-20%**

Serla valkoinen WC-paperi 24 rullaa +30% Vitt Serla WC papper 24 rll +30% **9,50€**

Fairy käsitiskiaine 500ml/ Fairy handdiskmedel 500ml **0,90€**



Kartanon multaa 8 sakkia 20€ HALPAA ON!! Kartano myllä 8 säckar 20€ BILLIGT!

JÄTTITAVARATALO TOLKIN KAUPPAHALLI Isokyrö

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

Tarjoukset voimassa 5.10.2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää

HAMMAS-PROTEESIT

Erikoishammas-
teknikolta



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

Solta ja varaa aikasi!

ALUEEN HAMMAS
VAASA 312 1233
Kauppauistikko 20B
LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5
MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

Vi stöder Torsdagsrörelsen Tuemme Torstailiikettä:

s6



Matias Mäkynen



Mathias Lindström

Lajiharjoittelun tulisi olla osa koulupäivää

Alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Suurin osa suomalaislapsista ei tähän suositukseen yllä. Liikuntamäärä ei nouse pelkällä varhaiskasvatus- ja koululiikunnalla edes yhdistettynä tavoitteelliseen seuraharjoitteluun.

Liian varhain ja liian paljon

Valtaosalle lapsiperheistä kaava on tuttu. Liikuntavaatteet ja -välineet mukaan koululiikuntaan, harjoituskuskausta muutamana iltana viikossa, ehkä turnaus tai kilpailut viikonloppuna. Ja leiritykset vielä päälle. Aika ja rahat kuluvat tehokkaasti, mutta silti lapset eivät liiku tarpeeksi. Miksi näin?

Lasten ja nuorten urheilun asiantuntija Laura Tast Suomen Olympiakomiteasta niputtaa lasten ja nuorten liikunnan ongelmat selkeään pakettiin: liian varhain, liian paljon ja liian lajikeskeisesti.

- Suomessa keskitytään varhain yhteen lajiin hyvinkin tavoitteellisesti. Ohjattujen seuraharjoitusten määrä nousee monessa lajissa jo varhain, mikä vähentää tärkeän arkiliikunnan määrää, Tast selventää.

Tämän seurauksena lasten liikkuminen on liian yksipuolista, mikä muun muassa lisää loukkaantumisten määrää.

Virallisen suosituksen mukaan lajinvalintavaihe tulisi aloittaa vasta 13-vuotiaana. Siihen asti lapsilla tulee olla oikeus urheilla ja harrastaa monipuolisesti.

- Lajiliitot ovat lähteneet tähän hienosti mukaan, ja seuratoiminta on muutenkin menossa parempaan suuntaan. Esimerkiksi oheisharjoitteluna pääsee jo monessa seurassa kokeilemaan eri lajeja. Toki on muutamia varhaista kiinnittymistä vaativia lajeja, kuten taitoluistelu, joissa tämä suositus ei päde, Tast huomauttaa.

Harjoittelua tulisi siirtää aiemmaksi

Seuraharjoittelun iltapainotteisuus luo omia ongelmiaan niin hyvinvointiin kuin ajanhallintaan. Iltapainotteinen harjoittelu ei anna tarpeeksi aikaa palautumiselle, voi haitata unirytmää ja sekä mahdollisuuksia muihin harrastuksiin.

Olympiakomitea ja lajiliitot kehittävätkin parhaillaan ohjelmaa, jossa tavoitteellista harjoittelua pyritään siirtämään aamu- ja iltapäiviin, jotta iltoihin jäi-



Olympiakomitea ja lajiliitot kehittävätkin parhaillaan ohjelmaa, jossa tavoitteellista harjoittelua pyritään siirtämään aamu- ja iltapäiviin, jotta iltoihin jäisi enemmän aikaa arkiliikunnalle ja vapaa-ajalle.

si enemmän aikaa arkiliikunnalle ja vapaa-ajalle. Ohjelmassa on yhtäläisyyksiä USA:n malliin, jossa harrasteliikunta ja urheiluvalmennus toteutetaan pitkälti koulupäivien yhteydessä.

- Tavoite on rakentaa seurojen kanssa malli, jossa harjoittelu voidaan toteuttaa ainakin osittain koulupäivän lomassa. Tällöin osan harjoittelusta toteuttaa koulu, osan urheiluseura. Lisäksi varhaiskasvatuksessa pyritään lisäämään liikuntamahdollisuuksia.

Vantaa on toiminut edelläkävijänä lasten päiväaikaisen liikunnan lisäämisessä. Siellä jokainen yläkoulu on liikuntakoulu.

- Vantaalla on aivan huikea toimintamalli. Lisäksi liikuntatilat ovat siellä maksuttomia, mikä tukee seuroja päivävalmennuksen järjestämisessä, Tast kehuu.

Kaksoisura jo yläasteelta?

Tavoitteellisesti kilpaurheilua harrastavilla lapsilla ja nuorilla ajankäyttö on nykytilanteessa erittäin haasteellista. Varsinkin yläkouluikäisillä urheilijoilla

elämä on usein ruuhkaista ja ylikuormittuminen uhkaa niin hyvinvointia, koulusta suoriutumista kuin urheiluharrastusta.

Teini-iässä urheilu-ura katkeaa usein nimenomaan ajan puutteeseen ja uupumiseen. Kehiteltävän ohjelman tavoitteena on mahdollistaa kaksoisura jo yläkoulusta lähtien. Samalla nuorten liikkumisen toivotaan lisääntyvän ja myös lajihuippuja kehittyvän enemmän.

- Jotta tämä olisi mahdollista, tarvitaan nuorten monenlaisia motiiveja tunnistavia yläkouluja. Myös koulunkäynnin tulee olla tavoitteellista, mutta kilpaurheilun mahdollista. Tärkeää olisi luoda yhdessä nuorelle eheä päivä, johon mahtuu kaikki tarvittava, Tast tiivistää.

Teksti: Riitta Alakoski

Kuva: Jaana Larsson

Hyvät kaupat keskellä Vaasaa - Bra affärer i centrum av Vasa

SWISS DESIGN **SYKSYN UUTUUSMALLI!**
Bernette Funlock 42
peitetikki nyt 690,-

- 4-lankainen/3-neulainen peitetikkikone
- Helppo värimerkitty langoitus
- Ompelunopeus jopa 1300 pistoa/min
- Peitetikin leveys: 2.8/5.6 mm.

HALONEN Tammipiha-Ekgården
☎ 045 6566 659
www.halonen.com

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

WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI

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

Vaasan Akvaarioliike

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

- Industry Leader
- Vertical Integration
- Business Intelligence

En riktig Oktoberfest!

En "cocktail av människor" kunde beskriva årets Oktoberfest på Bock's. Här samlades människor från många olika länder och alla åldrar.

Det talades bl.a. tyska, franska, finska, engelska och svenska bland alla glada besökare. Bock's Oktoberfest

öl var uppskattad och även maten smakade.

Barnen fick hoppa trampolin och rida ponny på lördagseftermiddagen.

Det blev en riktig Oktoberfest!

Kanske blir festen en hel vecka lång nästa år?

Kunnon Oktoberfest!

Nyt toteutui jo eurooppalainen kansantyyli juhlassa: nuoret, naiset, eläkeläiset, johtajat, miehet, työntekijät, taiteilijat, tutkijat koko kirjo kansalaisia – ja lauantaina iso joukko

lapsia perhetapahtumassa. Olut oli loistava aito oktoberfestolut ja lisäksi maittavat ruokaannokset. Ensi vuonna ehkä pitenee juhlaiviikoksi!





TECHTALK: Uusenergialla tuotettua sähköä pk-yrityksille

Motiva järjestää webinaarin sähkön alkuperätakuista ja uusiutuvalla energialla tuotetun sähkön hankinnasta keskiviikkona 11. lokakuuta kello 09.30. Tunnin pituinen webinaari on suunnattu erityisesti pk-yrityksille, ja siihen voi osallistua omalta työpisteeltä Lyncin välityksellä.

Motiva Oy on valtion kokonaan omistama yritys, joka tarjoaa asiantuntijapalveluja resurssitehokkuuden lisäämiseksi. Ajankohtaisessa webinaarissa kuulet muun muassa sähkön alkuperätakuusta ja sen vaikutuksesta sähkön hankintahintaan. Alkuperätakuulla merkitty sähkö on tuotettu kestävästi uusiutuvilla energialähteillä, ja sitä hyödyntämällä voi pienentää yrityksen hiilijalanjälkeä sekä vähentää sähkönkäytön ja -tuotannon aiheuttamia haittoja.

Ilmoittautuminen webinaariin Motivan sivuilla www.motiva.fi/ajankohtaista/tapahtumat 9. lokakuuta mennessä. Lisätietoja asiantuntija Milja Aarni, puhelin 040 824 1711 ja sähköposti milja.aarni@motiva.fi.

Lähde: Motiva



Positiv drive i Österbotten

Finlands skogsindustri har all orsak att dra en lättadens suck efter att man i parlamentet i Bryssel röstat för ett kompromissförslag som tar i beaktande såväl Parisavtalets klimatmål som vårt lands ekonomiska intressen. I synnerhet Nicke Torvalds skall ha ett stort tack för arbetet i kulisserna. Glädjande är även att allt fler nya företag - ofta med unga eldsjälar - grundats i Vasaregionen och Österbotten under det senaste året. Vasa universitet å sin sida har slutit ett samarbetsavtal med Kinas vetenskapsakademi vilket innebär grundandet av ett Kina-Finlandsinstitut.

"Man kan lura hela folket en del av tiden och en del av folket hela tiden, men man kan inte lura hela folket hela tiden." Detta konstaterade den amerikanska presidenten Abraham Lincoln i tiderna. Min tanke går osökt till Östermyraregionens språkrör Ilkka och dess chefredaktör som i veckan påminde läsarna om hur Vasa "motarbetat" centralsjukhuset i Östermyra i frågan om jourreformen. Helt sjukt säger jag. Vi förde - och för alltjämt! - en kampanj som går ut på att Vasa centralsjukhus - helt i enlighet med bl.a. THL:s och Sitras rapporter - bör vara ett av de sjukhus som framöver har omfattande jour dygnet runt och alla tillstånd att vidare utvecklas. Vi har inte en tradition av att i en global värld utgå från att utvecklas på grannarnas bekostnad.

Vasa stad har i dagarna fått många tack för en lyckad förturnering inför nästa sommars Europeiska mästerskap för U-19 i världens största idrottsgren - fotboll. Jag sänder bollförbundets framlidne ordförande Pertti Alaja en varm och tacksam tanke:

han var väldigt mån om att ge orter som vågar investera möjligheten att arrangera internationella matcher. Under tre veckor nästa sommar blir det alltså fotbollsfest med uppskattningsvis 40 000 gäster, hundratals agenter och scouter samt timtal av Vasaregionen live på Eurosport. Rätt typ av satsningar på idrott och kultur betalar sig alltid tillbaka.

Orsaken till att vi vill skapa förutsättningar för fler jobb, stärka forskningen och innovationsplattformarna kring energiklustret etc. är att vi även framöver skall kunna finansiera det allra viktigaste: en god vård i livets alla skeden samt bildning genom livet. Och när det finns orsak att i enskilda fall backa så backar man ödmjukt. Vasa stad misslyckades delvis med förnyandet av färdtjänstsystemet, men det kommer nu att korrigeras. Att våra seniorer och övriga i behov av specialtjänster har en trygg vardag är en hederssak för staden Vasa - som under vårvintern 1918 inhyste det självständiga Finlands första senat. Vi har också all orsak att glädjas över den fina och för landskapet strategiskt viktiga satsning på en rullskidsbana som gjorts i Vörå. Från Vasas sida deltog vi med glädje när man såg vilket personligt engagemang utomstående krafter från näringslivet visade. Finansieringsupp-lägget som användes kunde mycket väl utgöra en modell för även framtida regionala framtidssatsningar. Regioner som vågar satsa klara sig alltid. Och förra fredagen ordnades för första gången världsberömda TEDx i Vasa!

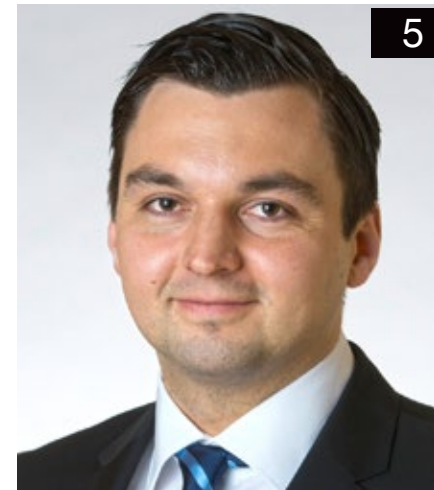
Joakim Strand

Positiivinen draivi Pohjanmaalla

Suomen metsäteollisuus saa huokaista helpotuksesta Euroopan parlamentin äänestettyä kompromissimuutosesityksen puolesta, joka huomioi niin Pariisin ilmastopöytäkirjan kuin maamme taloudelliset intressit. Saamme kiittää etenkin Nicke Torvaldsia erinomaisesta työstä. Ilahduttavaa on myös, että tänä vuonna yhä useampi yritys - joissa usein on mukana nuoria tulisielujäseniä - on perustettu Vaasan seudulle ja Pohjanmaalle. Vaasan yliopisto on puolestaan solminut yhteistyösopimuksen Kiinan tiedeakatemiaa kanssa, mikä tietää Kiina-Suomi-instituutin perustamista.

Vaasan kaupunki on saanut paljon kiitosta onnistuneesta esiturnauksesta, joka järjestettiin ensi kesän alle 19-vuotiaiden Euroopan mestaruuskisoja varten maailman suurimmassa urheilulajissa - jalkapallossa. Lämmöllä ja kiitollisuudella muistan palloliiton edesmennyttä puheenjohtaja Pertti Alajaa: hänelle oli hyvin tärkeää, että paikkakunnille jotka uskaltavat investoida annetaan mahdollisuus järjestää kansainvälisiä otteluita. Ensi kesänä kolmen viikon aikana järjestetään siis jalkapallojuhlat, jonne tulee noin 40 000 vierasta, satoja agentteja ja scoutteja sekä tuntikaupalla Vaasan seutua liveinä Eurosportilla. Oikeanlaiset panostukset urheiluun ja kulttuuriin maksavat aina itsensä takaisin. Jäähallin kunnostaminen ja laajentaminen on seuraavana vuorossa.

Syy siihen, että haluamme luoda edellytyksiä uusille työpaikoille, vahvistaa energiaklusterin tutkimusympäristöä ja innovaatioalustoja on tietenkin se, että



5

voisimme jatkossakin rahoittaa kaikkein tärkeintä: hyvää hoitoa elämän kaikissa vaiheissa ja sivistyspalveluja läpi elämän. Todettakoon myös, että Vaasan kaupunki epäonnistui osittain kuljetuspalvelujärjestelmän uudistamisessa mutta asia tullaan nyt nöyrästi korjaamaan. Senioriemme ja muiden erityispalveluja tarvitsevien turvallinen arki on kunnia-asia Vaasan kaupungille - jossa kevättalvella 1918 toimi itsenäisen Suomen ensimmäisen senaatti. Meillä on myös syytä iloita hienosta ja maakunnallemme strategisesti tärkeästä satsauksesta, Vöyrin rullahiihtoradasta. Osallistuimme Vaasan puolesta ilolla nähdessämme, miten omistautuneesti elinkeinoelämänkin voimat olivat mukana hankkeessa. Käytössä ollut rahoitusjärjestely voisi hyvin toimia mallina myös tuleville alueellisille panostuksille. Alueet jotka uskaltavat satsata pärjäävät aina. Ja viime perjantaina järjestettiin ensimmäistä kertaa maailmankuulu TEDx Vaasassa!

Joakim Strand

You need to know!

**Maailman
sana**

toska

Venäjänkielinen sana, jonka tuskallisuuden vivah-teille ei löydy vastaavaa. Sana kuvaa tuskaa, syvää kaipuuta, haikaa ahdistusta, koti-ikävä ja kaikkea siltä väliltä.

Vi stöder Torsdagsrörelsen - tuemme Torstailiikettä:



Matias Mäkynen

”Torstai-liikkeestä voi syntyä mitä vain, koska idea on helppo ja yksinkertainen. Uudet työpaikat, turvallinen ja puhdas paikallinen ruoka sekä ihmisten kasvava tietoisuus ruuan alkuperästä ovat vain alkua. Kasvu antaa mahdollisuudet huipputuotteiden brändäämiseen, mittavaan ulkomaankauppaan ja yhä kasvaviin mahdollisuuksiin. Pohjalainen ruoka voi olla maailmalla haluttua luksusta. Torstai-liike luo edellytykset tällekin.”

”Tekniikan kehittyessä välikädet tuottajan ja kuluttajan välillä tulevat vähenemään. Myös puhdas viljely yhä lähempänä kaupunkia ja asuinalueita mahdollistuu - jopa talojen katoilla, kellareissa ja vinteilä. Tämä tekee tuotannosta kannattavampaa ja suosittavampaa lähellä tuotettua ruokaa pystymme vähentämään päästöjä ja tiedämme varmasti, millaisissa olosuhteissa ruoka on tuotettu ja millaisin ehdoin.”



Mathias Lindström

”Ett mycket lovvärt initiativ. Genom att öka konsumtionen av lokalproducerade varor och tjänster ökar du inte endast sysselsättningen i regionen utan man bidrar även till att minska miljöpåverkan och främja hälsan hos den enskilda konsumenten. Människan idag är mera kvalitetsmedveten och således ligger detta initiativ rätt i tiden. Samtidigt är insatsen som krävs hos den enskilda individen minimal. Det handlar ju endast om val och genom ditt medvetna val kan DU personligen få många positiva effekter till stånd. Även djurens välmående är i detta sammanhang ett centralt tema som ligger mig varmt om hjärtat.

Finland har hög kvalitet på sina råvaror och det är värt att uppmärksamma och värna om. Torsdagsinitiativet uppmärksammar detta på ett mycket bra sätt.”

VARJE TORSDAG @BOCK'S - JOKA TORSTAI @BOCK'S



**START
5.10!
16-19**

Torsdagsrörelsen

Om alla invånare i gamla Vasa län skulle köpa lokalproducerat direkt av producent för minst 10 euro mer per vecka skapar vi 5000 nya arbetsplatser. Det är ett mycket rimligt mål. Bock's Haymarket uppmanar till action för att nå målet.

Vi föreslår att alla medborgare inleder en Torsdagsrörelse som går ut med följande manifest:

- att du och din familj en dag i veckan - torsdag förslagsvis - köper och konsumerar enbart lokalproducerat direkt från producent.
- du kan handla även i vanliga butiker som tillhandahåller varor direkt av producent, gå på Reko eller marknader och hallar av typ Bock's Haymarket. Välj den rutin som passar dig bäst och gör det möjligt att anpassa rutinen så att det viktiga är att handla rätt - inte var.
- använd gärna ytterligare en dag, eller om

torsdagen inte passar, välj en annan. Huvudsaken är att du är med på riktigt och tar med hela familjen i engagemanget

- vi uppmanar speciellt alla offentligt anställda och i all synnerhet chefer, direktörer, politiker, rektorer, läkare, forskare osv. att visa föredöme eftersom den offentliga sektorn speciellt lever på och av en god affärssekonomi

- det gäller också att konsumera den lokala besöksindustrin istället för att åka till Thailand etc.

- en framgång för Torsdagsrörelsen skulle också leda till att de lokala producenterna kunde ta som ambition att höja kvaliteten så att vi med stolthet kunde säga att vi har bättre produkter än i övriga Europa. Följ med i nästa nummer av Mega hur du kan sprida Torsdagsrörelsens Manifest vidare och hur du kan delta i övrigt.

Torstailiike

Mikäli kaikki asukkaat vanhan Vaasan läänin alueella kuluttaisivat vähintään 10 euroa viikossa enemmän suoraan paikallistuottajilta hankittuihin tuotteisiin, olisi tulos 5000 uutta työpaikkaa. Tämä on hyvin realistinen tavoite.

Bock's Haymarket kehottaa toimintaan tavoitteen saavuttamiseksi.

Me ehdotamme että kaikki kansalaiset tulevat mukaan Torstailiikkeeseen jolla on seuraava ohjelmajulistus:

- osta ja kuluta kerran viikossa – esimerkiksi torstaisin – vain suoraan paikallisilta tuottajilta ostettuja tuotteita.
- voit ostaa tavillisista kaupoista jotka myyvät suoraan tuottajilta, käy REKO:ssa tai markkinoilla kuten Bock's Haymarket. Valitse tapa joka sopii sinulle viikoittain ja jonka voit ottaa elämäntavaksi pitkäjänteisesti.
- käytä mielellään vielä toinen päivä tai

valitse joku muu päivä ellei torstai sovellu.

Tärkeintä on että kasvat perheenesi elämäntyyliin ja vastuulliseen kuluttamiseen - me kehotamme julkisen sektorin palveluksessa olevat ja niistä erityisesti johtajat, päälliköt, poliitikot, rehtorit, lääkärin, tutkijat ym. osoittamaan esimerkillisyyttä koska julkinen sektori on hyvin riippuvainen kaupallisen talouden tilasta.

- on syytä myös lisätä alueellista turismia Thaimaan ym. matkustamisen sijaan

- Torstailiikkeen menestys voisi myös luoda edellytykset paikallistuottajille nostaa laatutasoa niin, että voisimme ylpeydellä sanoa tuotteidemme olevan Euroopan parhaita.

Seuraa Megan seuraavaa numeroa jossa annetaan lisätietoja miten ohjelmajulistusta voidaan jakaa ja muutenkin osallistua toimintaan.



Kvarnfors gård

Vi som driver Kvarnfors Gård i Pörtom är Erica Dahlblom 29 år, gift med Tobias och vi har en dotter Clara som är 4 år. Hos oss bor även hunden Rasmus, katten Findus, kaninerna Morris och Mamma kanin samt alla våra produktionsdjur ca 24000 frigående höns, det blir många ägg om dagen!

Vi är tredje generationen på gården med 15 års erfarenhet av fjäderfä. Följ gärna livet på gården via vår hemsida www.dahlblom.fi.

Hur länge har du hållit på att utveckla dina produkter och vad gör du för att kvaliteten blir bra?

Vi gjorde en produktionsomställning från kalkon till värphöns våren 2013 och har sedan dess utvecklat produktionen dels av eget intresse för kvalitativa produkter men även också tagit till oss av kundens önskemål. Samt försökt skapa en nära marknad för våra ägg, så att du som konsument ska veta varifrån din mat kommer ifrån.

Vi har bland annat också valt att satsa på ett gott arbetsklimat i huset både för hönorna och för oss själva

Hur kan konsumenterna njuta av att komma till ditt stand på HayMarket - vad är din serviceambition?

Kunden får en möjlighet att i lugn och ro bekanta sig med både oss och våra produkter i en lugn och fin miljö.

Vad kan konsumenterna tillreda av dina produkter - hur kommer de till sin rätt bäst?

Ägg är en otroligt mångsidig och bra basvara som kan användas till massor av olika rätter, personligen tycker jag att kokt med lös gula är det smarrigaste, min man och dotter gillar äggpizza bäst!

Fördelarna med dina produkter i förhållande till dom som säljs i butikskedjorna?

Köper du äggen av oss direkt på Hay-market så är äggen värpta oftast samma dag, vilket märks både på den goda smaken och konsistensen. Dessutom äter våra hönor GMO fritt foder.



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.



Juha Kulmala, Kauhajoki



Terese Wik, Djupsund. "Spegelblankt..."



Terese Wik, Djupsund
"Påfågelläga fjärilen i all sin prakt på en senblommande prästkrage"

digialbum



Foto Susann Lundberg

Susann Lundberg, Köklot



Foto Susann Lundberg

Susann Lundberg, Köklot. "Hundar o flicka"



Reijo Kärkkäinen, Isokyrö. " Sumuinen Kyrönjoki isossakyrössä"



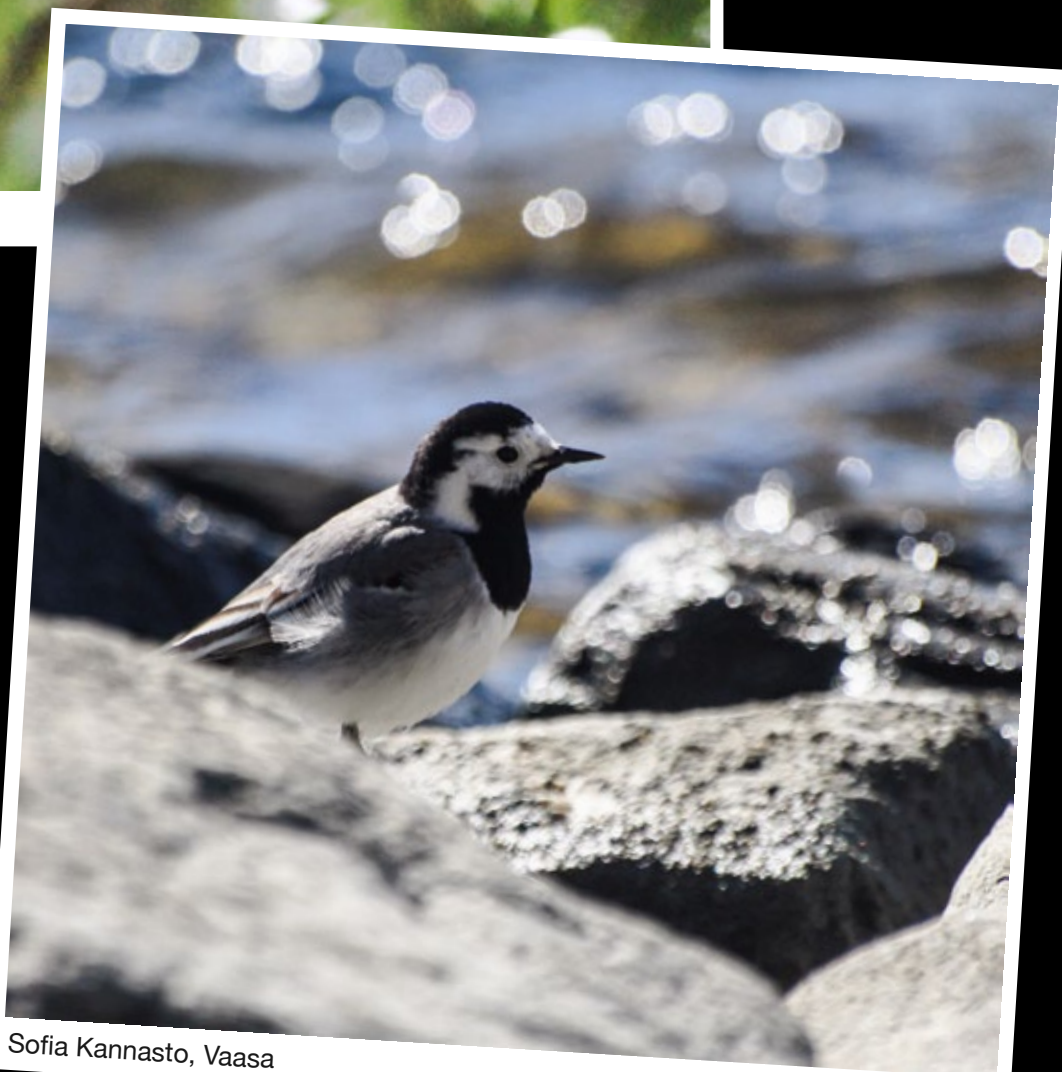
Reijo Kärkkäinen, Isokyrö. " Sumuinen Kyrönjoki isossakyrössä"



Tuula Taskinen, Vaasa. "Hirviö"



Sofia Kannasto, Vaasa



Sofia Kannasto, Vaasa

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa



Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Pariisi 1894: Gauguinin ja Strindbergin piirin suomalaistaiteilijat 2.6.–1.10.2017

Näyttely keskittyy pohjoismaisten taiteilijoiden sukupolveen, jotka oleskelivat Paul Gauguinin ja August Strindbergin piireissä Pariisissa vuoden 1894 tienoilla.

Elokuvanäytös "Oviri"

Lauantaisin klo 14 esitetään Tikanojan taidekodissa elokuva "Oviri", joka kertoo Paul Gauguinin ajasta Pariisissa 1894 tienoilla sekä myös kohtaamista Strindbergin kanssa. Elokuva ei sovellu lapsille.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 10–16

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

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Kalle Hamm & Dzamil Kamanger: maan ääriin / vid världens ände / to the ends of the world 23.9.2017–21.2.2018

Näyttely on eräänlainen matkakertomus ihmisten ja kasvien selviytymistarinoista, ja käsittelee sitä miksi joku jättää oman koti-seutunsa ja sekä mitä hän kohtaa matkallaan uuteen paikkaan.

Yleisöopastus sunnuntaina 1.10 suomeksi klo 14 ja ruotsiksi klo 13.

Opastus sisältyy museon sisäänkäymäsuun.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 11–17

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

POHJANMAAN MUSEO

Uusi näyttely Jääkärit aukeaa yleisölle 6.10.2017.

Perusnäyttelyt avoinna:

VAASA 400 vuotta – Tarinoita kaupungista
TERRANOVA – Merenkurkun luontokeskus
HEDMANIN kokoelmat.

Katse kokoelmiin 1990-luku

Syyskuussa Katse-kokoelmiin-sarjassa juhliitaan kotirouva ja keräilijä Elin Nelinin 90-vuotispäivää, jota vietettiin 19.4.1990.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.
Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

Paananen & Ulvilas: Liaison – yhteismaalauksia 2.9.–15.10.2017

Sanna Maria Paananen ja Tero Ulvila ovat työskennelleet yhdessä vuodesta 2014. Näyttelyn Liaison – yhteismaalauksia **taiteilijatapaaminen** Sanna Maria Paananen ja Tero Ulvilan kanssa pidetään lauantaina 30.9.2017 klo 14–15.30 Vaasan taidehallissa.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 11–17

Ilmainen sisäänkäynti.

Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1 D
Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

JUHA ALLAN EKHOLM - POST MORTEM 15.9 - 8.10.2017

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

Sirpa Seppelin, maalausnäyttely esillä 30.9. asti. Auki tors. klo 15–18 tai sopimuksen mukaan.

Ravintola, Märten Sippus näyttely

"Yksinäisyys huomaamattomuudessa" esillä 28.7.–28.9.

ATELJE TORNI

"MINUN TARINANI" SINIKKA LÄHDEMÄKI 12.9.–22.10.2017

Avoinna ti-to 12-18 la-su 12-16. Pitkäkatu 66 Vaasa. Vapaa sisäänkäynti.

Utställningar

TIKANOJAS KONSTEM

Paris 1894: finska konstnärer i Gauguins och Strindbergs krets 2.6.–1.10.2017

Utställningen fokuserar på en generation av nordiska konstnärer som vistades i Paris kring år 1894 i Paul Gauguin och August Strindbergs umgängeskrets.

Filmföreläsning "Oviri"

Varje lördag kl. 14 visas i Tikanojas konsthem filmen "Oviri" som berättar om Paul Gauguins tid i Paris kring 1894 och även om mötena med Strindberg. Filmen lämpar sig inte för barn.

Öppet: tisdag–söndag 10–16

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.
Hovrättsplanaden 4, Vaasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Nya utställningen Kalle Hamm & Dzamil Kamanger: Vid världens ände

En konstnärsträff med Kalle Hamm och Dzamil Kamanger hålls lördag 23.9 kl. 14–15:30. Under konstnärsträffen berättar Hamm och Kamanger om sin konst och verken i utställningen. Konstnärsträffen är öppen för allmänheten och ingår i museets inträdesbiljett.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.
Inre hamnen, Vaasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

NYA UTSTÄLLNINGEN JÄGARNA ÖPPNAR FÖR ALLMÄNHETEN 6.10.2017.

Basutställningarna öppna:
VAASA 400 – Staden berättar
TERRANOVA – Kvarkens Naturcentrum
HEDMANS samlingar

Glimtar ur samlingarna 1990-tal

I serien Glimtar ur samlingarna firar vi under september hemmafärd och samlaren Elin Nelins 90-årsdag, som inföll den 19 april 1990.

Öppet: tisdag–söndag 10–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.
Museigatan 3, Vaasa

VASA KONSTHALL

SANNA MARIA PAANANEN & TERO ULVILA: LIAISON – GEMENSAMMA MÅLNINGAR 2.9.–15.10.

Sanna Maria Paananen och Tero Ulvila har arbetat tillsammans sedan år 2014. Under utställningen Liaison – gemensamma målningar ordnas en **konstnärsträff** med Sanna Maria Paananen och Tero Ulvila lördagen den **30.9.2017 kl. 14–15.30** på Vasa konsthall.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D

Ingång från Rådhusgatans sida

BLACK WALL GALLERY

JUHA ALLAN EKHOLM - POST MORTEM 15.9 - 8.10.2017

Korsholmsplanaden 6, Vaasa

Öppet ons-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15

Fritt inträde

ATELJÉ TORNI

"MINUN TARINANI" SINIKKA LÄHDEMÄKI 12.9.–22.10.2017

Öpp. ti-to 12-18 lö-sö 12-16. Storalänggatan 66 Vaasa. Fritt inträde.

BOCK'S CORNER BREWERY, BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15–18, Gerbyntie 18

Sirpa Seppelin, målningsutställning framme till och med 30.9. Öppet tors kl 15-18 eller enligt överenskommelse.

Restaurangen, Märten Sippus utställning

"Ensamheten i skymundan" under tiden 28.7.–28.9. Vernissage på fredagen 28.7. kl 17-19. Välkommen!

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 / Mediaförsljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

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



Mathias Eklundin uskomaton tie nuoratussa neliössä Kuntonyrkkeilijästä ammattilaiseksi

Juha Rantala

Reilu viikko oli kulunut 32-vuotiaan Mathias Eklundin voitollisesta ammattinyrkkeilyottelusta Vaasan WsArenalla, kun istuimme kahvikupin ääreen juttelemaan nyrkkeilystä ja vähän muustakin. Itse asiassa noin kymmenen vuotta sitten Luodosta Vaasaan muuttaneen ABB Motorsilla leipänsä ansaitsevan koestajan kehätarina hakee Suomessa vertaistaan.

- Olen aina tykännyt nyrkkeilystä ja seurannut lajia jo pikkupojasta lähtien. Kun sitten muutin Vaasaan, en halunnut jäädä töiden jälkeen sohvalle makamaan, vaan lähdin mukaan kuntonyrkkeilyyn aivan jo oman kuntoni ja fysiikan tähden. Tuolloin en unelmoinutkaan, että joskus nousisin kilpakehään saati sitten ammattilaiseksi. Kuntonyrkkeilyn puolella sain hyviä vinkkejä ja ohjausta mm. Peter Bäckiltä ja Pekka Österbergiltä.

Nälkä usein kasvaa syödessä ja tämä piti sananmukaisesti paikkansa myös Mathiaksen kohdalla. Mathias halusi kokeilla rajojaan ja siirtyi harjoitteluun Waasa Boxing Clubin kilparyhmään Petro Koskimiehen ja myös nykyisen valmentajan Omaran Tourayn vaativien siipien alle. Ja tulosta syntyi, mutta ei aivan heti.

- Halusin todella kipeästi kokeilla, onko tämä kilpanyrkkeily minun juttuni. Amatööridebyyttin tein vuonna 2011 ja siitä nyt ei ole paljoa lapsille kertomista. Ottelin puolitoista erää, tuli hirvittävä väsy ja kehätuomari keskeytti ottelun. Toinenkaan matsi ei aivan suunnitelmien mukaan mennyt. Olin siinäkin ottavana osapuolena. Seurauksena poskiluun murtuma ja miltei kolmen kuukauden pakollinen tauko nyrkkeilystä.

Monelle nämä vastoinkäymiset olisivat riittäneet heti alkuunsa, mutta Eklund otti tappioista oppia, sisuuntui ja alkoi ottamaan treenaamisen tosissaan. Sisupussin asennemuutos näkyi välittömästi.

- Sain sitten voittoja alle ja se nosti itseluottamustani. Olin ollut muita teknisesti jäljessä, mutta johdonmukaisella harjoittelulla kehityin koko ajan ja kuroin eroa muihin kiinni. Ja rupesin haastamaan itseäni taitavampia nyrkkeilijöitä ja sain huomata, että hei, nuohan kaverit ovat lyötävissä.

Jo Eklundin menestys amatöörinä oli uskomaton saavutus. Uraan mahtui paita päällä 32 ottelua. Parhaat saavutukset olivat TUL:n kisojen voitto vuonna 2014 sekä kaksi SM-pronssia.

Paita pois

Uran nousujohteisuus toi vaasalaistuneelle SM-mitalistille myös mietittävää.

- Valtava menestymisennälkä vei eteenpäin, mutta piti pysähtyä myös pohtimaan nyrkkeilyn, työn ja erityisesti perheen suhdetta ja ajankäyttöä. Lähdenkö kirkastamaan SM-mitaleita ja tavoittelemaan kenties maajoukkuepaikkaa? Oikeastaan vaasalaisen ammattinyrkkeilypromoottori Markus Lammin tarjous ammattilaisuudesta ratkaisi kaiken. Olisin amatööri-



Vaasalainen ammattinyrkkeilijä Mathias Eklund otti uransa toistaiseksi arvokkaimman voiton nujertamalla kehätuomarin keskeytyksellä 8. erässä oululaisen Mika Joensuun. Baltic Boxing Unionin Itämeren alueen raskaan keskisarjan mestaruusvyö on komeaa katseltavaa.

- Haluan nöyrimmin kiittää kaikkia minua kannustaneita katsojia. Maamme-laulu ja yleisön tuki saivat kyllä herkälle ja nöyrälle mielelle. - Kuva: Juha Rantala

nä joutunut reissaamaan entistä enemmän ja olemaan kilpailujen sekä leiritysten takia paljon viikonloppuja poissa kotoa. Hyväksyin Lammin tarjouksen ja olen nyt pystynyt suunnittelemaan menoni paremmin, kun tietää tarkasti koska otellaan, ja aikaa yhdessäololle perheeni kanssa jää enemmän.

Näin jälkepäin Mathias Eklund on ollut tyytyväinen päätökseensä. Ammattilaisuutta lähdeittiin rakentamaan tutun ystävän eli Omaran Tourayn valmennusopein.

- Omaran on ollut valmennuskuvioissani mukana jo yli kahdeksan vuotta. Paitsi valmentaja, niin hänestä on tullut myös yksi parhaimmista ystäväistäni. Yhteistyö on sujunut koko ajan nousujohteisesti, se on rentoa tekemistä ilman löysäilyä ja toisemme tuntien tiedämme mitä pitää kulloinkin tehdä. Ilman Omarania olisi urani nyrkkeilyssä jäänyt kuntonyrkkeilytasolle.

Eklund suoritti ammattilaisdebyyttinsä Vaasassa maaliskuussa 2015 voittaen 2. erän keskeytyksellä unkarilaisen Gergely Antalín. Sen jälkeen uraa on viety eteenpäin suunnitelmallisesti. Neljän erän ottelut ovat muuttuneet 6- ja 8-eräisiksi.

- Vaikka kyse on nyrkkeilystä, niin amatööri- ja ammattilaisnyrkkeily ovat kuin kaksi eri lajia. Kuntopuoli sekä taktiikka- ja tekniikka-asiat ovat kuin aivan eri planeetalta. On selvää, etten ole ammattilaisuralle lähtöä tarvinnut hetkeäkään katua. Kokemuksen ja pitkäjänteisen valmennuksen kautta on ollut ilo huomata, että sitä on vielä pystynyt kehittämään ja että paljon nälkää on vielä jäljellä.

Eklund on otellut ammattilaisena kaikkiaan yhdeksän ottelua, joista kahdeksan on päättynyt voittoon ja

ylksi ratkaisemattomaan. Ura on vienyt Eklundia Vaasan lisäksi mm. Helsinkiin, Hämeenlinnaan, Lapualle ja Seinäjoelle.

- Ottelut isoissa illoissa ja areenoilla, kuten Hartwall Arenassa ja Vaasan jäähallissa Robert Heleniuksen esiotteluissa ovat tuoneet kyllä meriittiä, mutta eivät herättäneet isoja tunteita. Sen sijaan matsit Vaasassa mm. WsArenassa ja HulluPullossa olivat tunnelmaltaan aivan toista luokkaa. Yleisö oli lähellä ja tunnelma käsinkosketeltavissa. Kun vielä yleisön joukkoon ei montaa tuntematonta naamaa mahdu, niin kyllä se antaa tekemisiini ylimääräistä adrenaliinia ja valtavasti voittamisen tahtoa.

Tavoitteita riittää

Mathias Eklundin uran toistaiseksi suurin huipennus koettiin 16. syyskuuta WsArenalla, kun hän voitti Baltic Boxing Unionin Itämeren alueen raskaan keskisarjan mestaruusottelussa ensimmäisen ammattilaisvyönsä kukistamalla ylivoimaiseen tyyliin oululaisen Mika Joensuun kehätuomarin keskeytyksellä 8. erässä.

- Jos se minusta on yhtään kiinni, niin tuo voitto oli urallani vain välietappi. Se merkitsi minulle ja tiimileni tosi paljon, ja se antaa voimaa jatkaa eteenpäin. Haluan haasteita uralleni ja kuten tuossa Vaasan illan tv-lähetyksessä sanoin, olen valmis asioista sovittaessa ottelemaan esimerkiksi sarjani Suomen mestaruudesta.

Monien nyrkkeilyasiantuntijan mielestä Eklund otteli Joensuu-voitossa uransa kypsimmän ja parhaimman kamppailunsa.

- Ehkäpä se näin juuri olikin. Rentous ja päättäväisyys olivat aseeni. Lähdin otteluun nyt tai ei koskaan asenteella. Välillä olin jopa huolestunut liiallisesta itsevarmuudesta. Valmentajani toisti minulle, että keskity vain omaan tekemiseen. Jaksoin myös erittäin hyvin elämäni ensimmäisen 8-eräisen, mutta pohjakuntoni eteen olin kyllä tehnyt kovaa työtä. Kyllä ottelun jälkeen tuntui, että sitä olisi jaksanut vielä pari erää lisää.

Eklundin voitto oli ilman muuta hänen urallaan iso askel eteenpäin. Entä tästä eteenpäin?

- Seuraavasta ottelusta ei ole vielä mitään tietoa. Annoin tuon ottelun jälkeen itselleni viikon loman nyrkkeilystä. Sen jälkeen käynnistetään taas perustreenit ja odotan koska seuraavaa ottelukutsua.

Mathias Eklund haluaa antaa ison kiitoksen taustajoukoilleen, niin valmentaja Touraylle, promoottori Lammille sekä kesällä tiimiin mukaan tulleelle mentaalivalmentaja Roland Snellmanille, vaimo Tinalle, joka toimii paitsi erinomaisena personal trainerina niin myös kotijoukkueen kapteenina pitäen Mathiaksen ja perheen kolme poikaa sopivasti ruodussa, Joni Kurkimäelle, joka oli suurena apuna Mathiaksen valmistautuessa uransa toistaiseksi tärkeimpään otteluunsa.



TÄNÄÄN KLO 18:30

ELISA STADION



PORTILTA / ENNAKKOON:

22 € / 17 €

15 € / 10 €

OSTA LIPUT:

VEPSU.FI/KAUPPA



#SEURAARITAA

