



s4

Tänk vilka
möjligheter!
Uusi vahva
vaasa!

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ
• REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 6 VECKA

2017



 **promedi**

**Promedi päiväkirurgia -
nopeasti asiantuntevaan hoitoon**

Promedi dagkirurgi -
trygg vård snabbt och flexibelt

Kysy lisää - För mer info
06 357 7700

Himalajankatu 9, 65100 VAASA
Himalajagatan 9, 65100 VASA
www.promedi.fi

Paikallista huolenpitoa | Lokal omsorg

WASA KAFFE

s3



**HAMMAS-
PROTEESIT** 
**Erikoishammas-
teknikolta**

- uudet kokoproteesit
- otiivistus ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- otakuutyo

Soi! ja varaa aikasi!

 **VAASA 312 1233**
Kauppauistikko 20B

LAHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingvägen

TÄHTÄIMESSÄ PLAYOFFS

TUKEASI TARVITAAN.

LIPUT: LIPPU.FI/SPORT



PE/FRE 10.2. 18:30



ALE SUPER ALE SUPER 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!!

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

Silityslauta normaali taittuva malli Super Halpa/Strykbräde **7€**

normal hopfällbar modell, Super Billigt

Saima pyykinkuivausteline 10m valkoinen sisälle, **7€**

parvekkeelle/ Saima torkställning för tvätt 10m inomhus **7€**

eller på balkongen

Valokuva-albumit 200 kuvalle eri laisia malleja/ **7€**

Foto-album för 200 bilder, olika modeller

WC-papperi SERLA 24 rullaa/ **6,40€**

WC-papper SERLA 24 rll

**JÄTTITAVARAATLO
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 17.2. 2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää

TERVETULOA valikoimassa 60000 eri tuotetta!

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

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

WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI

Vaasan Akvaarioliike

Valurautapannuissa
uusia malleja
Gjutjärns pannor i
nya färger

Vaasanpuistikko 20
Vaasa
Puh.tel. 044-3215 247
ekosoppi.com

ekosoppi

Vändagsjippo i Närpes



Stadsbiblioteket i Närpes och Luckan firar Vändagen förstas tillsammans med vänner den 14 februari kl. 12-20. Det händer mycket under Vändagen, bl.a. har Pop Up-caféet öppet, David Strömbäck uppträder. Han sjunger och berättar om livet på svenska, finska och engelska. Även sagor blir det på ryska, bosniska och svenska. Fritt inträde, varmt välkommen!

Valentine's day
14.2 @ Bock's

Trubaduri Lukas Djupsjöbacka paikalla
Trubadur Lukas Djupsjöbacka på plats
kl./klo 18.00 - 20.00

Bock's

Pöytävaraukset/Bokningar: simone@bockscornerbrewery.com

v. 7 Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Kyckling Korma, saffransris G, L
Kana Korma, safframiriisi G, L
Rökt laxsallad G, L
Savulohisalaatti G, L

Tisdag/tiistai:

Pannbiff, stekt lök, klyftpotatis och
lingon G, L
Pannupihvi, paistettu sipuli, lohko-
perunat ja puolukkaa G, L
Ugnspotatis, skagenfyllning G, L
Uuniperuna, katkaraputäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:

Ugnslax, kokt potatis G, L
Uunilohi, keitetyt perunat G, L
Rostbiffsallad G, L
Paahtopaistisalaatti G, L

Torsdag/torstai:

Stekt sidfläsk, raggmunk och lingon L
Paistettu porsaankylki, perunaohukaiset
ja puolukkaa L
Ugnspotatis, gravlaxfyllning G, L
Uuniperuna, graavilohitäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Kycklingwrap L
Kanawrap L

10 €

Sunday special:

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

Vuxna/Aikuiset 16.50 €
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

UPCODE™
020379

2x3 sudoku

SUDOKU

UPCODE™
020381

FUNNY FAILS

UPCODE™
020385

@ BOCK'S:

NY KAFFEKULTUR

Bock's har under två månader utvecklat ett nytt "Wasakaffe". Det bästa ur Sidamobönan och Monsuunbönan har utvecklats till en rostning som gör Wasakaffet till en höjdare. Bock's lanserar nu kaffekvaliteten till 100 årsjubileet av Finlands självständighet. Ambitionen är att det skall bli det bästa du hittar i Europa i sin kategori.

Dzina Maizeichuk har tålmodigt laborerat fram smakerna. Där finns blommighet och bredd men också riktigt rejält med - ja - kaffe. Kaffet kan köpas i Gårdsbutikerna såväl som böna eller mald. I restaurangen kan man be om Wasakaffe med eller utan tilltugg. Kaffet kommer också att ligga som grund för en ny ölsort som planeras i bryggeriet.

Kaffet är som yppigast inom tre till fyra veckor efter rostningen och det är av detta färskaste kaffe som Bock's serverar Café Gourmand. Då har ännu inte oxideringen tagit över och bildat syror som i butikskaffet irriterar slemhinnorna. Efter denna tid tas det s.k. färskrostade kaffet bort och serveras som normalkaffe – naturligtvis alltså överlägset standardkaffe.

Bock's kommer att rosta Wasakaffet under valda dagar då också allmänheten är välkomna att följa med processen. Vilken dag det blir kommer att meddelas snarligen. Dagen efter är det dessutom möjligt att komma på en extra virgin Café Gourmand kaffeservering.



UUSI KAHVIPERINNE

Kahden kuukauden ajan Bock's on kehittänyt uuden huippuluokan "Wasakahvin" jossa paahdon aikana yhdistyvät Sidamo- että Monsuunpavun parhaat osat. Bock's julkistaa uuden kahvilaadun Suomen 100-vuotisen itsenäisyyden juhluvuoden kunniaksi. Päämääränä on tehdä siitä Euroopan parasta omassa luokassaan.

Makujen takana on Dzina Maizeichukin kärsivälliset kokeilut jonka tuloksena kahvissa on kukkaisuutta ja runsautta, mutta myös reilusti, juuri kahvia. Kahvia voi ostaa Kyläkaupasta niin papuina kuin jauhattuna. Ravintolassa Wasakahvia voi nauttia sellaisenaan tai pienen purttavan kera. Kahvi tulee myös olemaan perustana yhdelle uudelle olutlaadulle jota suunnitellaan panimossa.

Kahvi on parhaimmillaan kolmen - neljän viikon aikana paahdosta jolloin sitä käytetään Bock'sissa tarjoiltavan Café Gourmand'in valmistuksessa. Tällöin hapettumisesta syntyvät hapot eivät ole vielä kerineet kehittymään kuten limakalvoja ärsyttävissä kauppakahveissa on tapana käydä. Tämän jälkeen ns. vastapaahdettu kahvi otetaan talteen ja tarjoillaan talon normaalikahvina – luonnollisesti kuitenkin vielä ylivoimainen standardikahviin verrattuna.

Bock's paahtaa Wasakahvia valittuina päivinä jolloin myös yleisö on tervetulleita seuraamaan prosessia. Valitut päivät tullaan ilmoittamaan piakkoin. Paahtoa seuraavana päivänä on lisäksi mahdollista nauttia extra virgin Café Gourmand-tarjoilusta.

TÄNK VILKA MÖJLIGHETER!

Flera positiva saker har nyligen blivit offentliga. Wärtsilä ingick ett rekordavtal värt 900 miljoner euro. SAS sätter in fler turer mellan Vasa och Stockholm. Wasa Station får ett statligt miljonstöd för innovativa energilösningar. Olika Kvarkenprojekt rör på sig. De allra flesta kritiska funktioner torde vara tryggade vid VCS. Parallellt med medborgarinitiativet bör vi noga följa upp arbetet med förordningarna. Det gör ont att tänka tillbaka på samtal med goda kolleger från regeringspartier som ofta konstaterade, att vi aldrig hade blivit utan svensk-språkig fulljour om Vasa varit bland de 10 största städerna. Dags att se framåt och agera.

Staten backar upp oss i arbetet med att få nästa gigantiska batterifabrik etablerad i Vasa - ett stort tack till minister Lintilä som vi haft många goda diskussioner med. Amerikanska flottan - U.S. Navy, med en forskningsbudget på flera miljarder - kommer att besöka vårt nya energilaboratorium. Vår strategiska samverkan med näringsliv och högskolor bär frukt.

Styrkan i ett historiskt innovations- och kunskapsarbete syns i det faktum att John Wickström från Vassor - som lagt grunden för regionens motortillverkning och energikluster - för mer än 100 år sedan rörde sig i samma kretsar som personbilens uppfinnare Henry Ford. Cirkeln sluts när energiklustret idag möjliggör att vi ger oss in i kampen om tillverkning av komponenter för morgondagens elbilar. En svaghet i dagens Finland - jämfört med allt från Kina till Sverige och Tyskland - är politiska beslutsfattaress allt för vanliga oförmåga till långsiktigt strategiskt tänkande. Ofta hänger man upp sig på kommentarer från senaste formella möte när siktet borde vara inställt 20-50 år in i framtiden. Även om Österbotten klarar sig utmärkt inom många branscher globalt, måste vi medge att vi bör bli betydligt bättre även nationellt på spelplanen för politiskt styrda huvudstadsbyråkrater.

År 1949 hade Vasa län över 600 000 invånare och var jämnstarkt med Nylands samt Åbo och Björneborgs län. Idag är Vasa "residensstad" för Österbotten med 180 000 invånare emedan Nyland har 1,6 miljoner invånare. Vasa blir t.o.m. i reformer som gäller tillgång till svenskspråkig akutsjukvård överkörd av Seinäjoki - trots att vi har mer än fyra gånger fler invånare per kvadratkilometer samt alla medicinska



och näringslivspolitiska argument på vår sida. Att våra högskolor är det nästa som står hotat i en situation där många av våra företag är världsbäst och staden har historiskt stora utvecklingsprojekt på gång är ett absurt men verkligt facit på vad kortsiktigt politiskt taktikerande och ett krampaktigt fasthållande av en förlegad kommunstruktur gett upphov till.

Det har även länge stått helt klart att den landskaps- och vårdreform många nu använder som orsak till att förbli passiv bara är ett välregisserat mellan-steg för att att bilda nya enspråkigt finska regioncentrum - och helst på Vasas bekostnad. Första steget togs i samband med jourreformen, men ännu kan vi vända skutan om vi förenar oss. Några plock ur Enestams & Repos kommunindelningsutredning: "Nya Vasa kan utvecklas till ledare av samarbetsnätet för västra Finland och bli en betydande samarbetspartner för närområdet i Sverige". "Nya Vasa har en stabilare ekonomi än separata kommun-ekonomier". "Nya Vasa kan utveckla specialkompetens i landsbygds- och skärgårdsfrågor."

I dagens Vasa talas över 100 olika språk och vi arbetar systematiskt med att locka hit stora internationella arbetsgivare. Skyltar och övrig information i regionen bör ges på minst tre språk framöver: svenska, finska och engelska. Detta skulle stärka bilden av en internationell region och uppskattas

av nya intressanta samarbetspartners. Nya Vasa bör även se till att servicen i byarna i Korsholm - skolor, daghem, fritidsanläggningar och absolut även vägnätet - håller betydligt högre klass framöver än vad som idag är fallet. Livskraftiga byar som utvecklas är en enorm strategisk tillgång för utvecklandet av regionen och skapandet av arbetsplatser.

Återkommer ännu till frågan om ett universitetssjukhus. Jag kan inte förstå hur vissa kommunalare tycker den ambitionen är för högt sälld. Redan nu har vi ett gott samarbete med universitetssjukhuset i Åbo samt möjligheter till samverkan med Sveriges bästa i Umeå. Vasa kunde digitalt betjäna hela Norden och nätverka aktivt globalt. Enbart i Kina finns över 2000 universitet och högskolor - bland dem många medicinska fakulteter. Klart att vi på sikt ska ha ett universitetssjukhus. Nu är det dags att höja ribban - tillsammans.

Daniel Paro.

UUSI VAHVA VAASA!

Viime päivien aikana useat alueelle myönteiset asiat ovat tulleet julkisiksi. Wärtsilä on solminut 900 miljoonan arvoisen sopimuksen. SAS lisää lentoja Vaasan ja Tukholman välillä. Wasa Station saa valtiolta miljoonatukea innovatiivisille energiaratkaisuilleen. Valtio tukee virallisesti Vaasaa, jotta seuraava gigantinen akutehdas perustettaisiin tänne. Haluan osoittaa suuret kiitokset ministeri Lintilälle, jonka kanssa olemme käyneet monta hyvää keskustelua. Yhdysvaltain laivasto - U.S. Navy - tulee piakkoin vierailemaan uudessa energialaboratoriossamme. Mainittakoon, että heidän tutkimusbudjettinsa koostuu useasta miljardista dollarista. Vierailu kertoo, että strateginen yhteistyömme elinkeinoelämän ja korkeakoulujen kanssa kantaa hedelmää.

Vahvuus historiallisessa innovaatiopeirinnössä näkyy selvästi siinä, että John Wickström Vassorista - joka loi pohjan alueen moottorivalmistukselle ja täten myös energiaklusterille - liikkui yli 100 vuotta sitten samoissa piireissä henkilöautojen keksijän Henry Fordin kanssa. Voidaan sanoa, että ympyrä sulkeutuu, kun energiaklusteri tänään mahdol-

listaa taisteluun lähden tulevaisuuden sähköautojen komponenttien valmistuksesta.

Heikkous tämän päivän Suomessa - verrattuna Kiinasta Ruotsiin ja Saksaan - on liian monen poliittisen päätöksen tekijän kykenemättömyys pidemmän aikavälin strategiseen ajatteluun. Usein takerrutaan mitättömien asioiden jälkipyykkiin, kun katse pitäisi suunnata 20-50 vuoden päähän. Vaikka Suomen vientimoottori Pohjanmaa pärjää maailmanlaajuisesti erinomaisesti monella alalla, täytyy meidän jatkossa pärjätä huomattavasti paremmin kansallisilla - usein poliittisesti ohjatuilla - pääkaupunkibyrokrattien pelikentillä.

Vaasan läänissä oli vuonna 1949 yli 600 000 asukasta ja oli näin ollen väestöluvultaan kolmanneksi suurin lääni Suomessa, lähes tasoissa Uudenmaan sekä Turun ja Porin läänin kanssa. Tänään Pohjanmaalla on 180 000 asukasta ja Uudellamaalla 1,6 miljoonaa. Hallituspuolueet suosivat reformeissaan asukastiheydeltään Vaasaa jopa moninkertaisesti pienempiä paikkakuntia.

Pohjolan energiapääkaupunki Vaasan seudulla on saatava kuntaliitosneuvot-

telut käyntiin - ja itse uskon vahvasti, että uusi kunta on muutaman vuoden sisällä pystyssä. Uudesta vahvasta Vaasasta tulee uniikki kaupunki.

Uudessa Vaasassa näen mielelläni kylttejä ja muuta informaatiota kaupunkikuvassa vähintään kolmella eri kielellä: suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Tämä vahvistaisi kuvaa kansainvälisestä kaupungista ja saisi takuulla arvostusta uusilta kiinnostavilta yhteistyökumppaneilta ja Teslan kaltaisilta potentiaalisilta työnantajilta.

Uuden Vaasan tulee myös pitää huolta siitä, että palvelut Mustasaaren kylissä - koulut, päiväkodit, liikuntapaikat ja tieverkosto - on vastaisuudessa korkealaatuisempaa kuin mitä tänä päivänä.

Pitäkäämme tavoitteena myös yliopistosairaalan perustaminen. Voimme digitaalisesti palvella kaikkia Pohjoismaita, eikä mikään estä meitä rakentamasta maailmanlaajuisesta verkostoa. Pelkästään Kiinassa on yli 2000 yliopistoa ja korkeakoulua - joukossa useita lääketieteellisiä tiedekuntia. Nyt on aika nostaa rimaa - yhdessä.

Daniel Paro.



Roy Holm från Vasa berättar i denna artikelserie om minnen från sin barndom. Kriget var i sitt slutskede och den olagliga flyktinghjälpen var livsfarlig för alla inblandade. Vi får nu veta hur det hela organiserades och gick till och att alla medverkande faktiskt satte livet på spel.

– del 2

Flyktinghjälpen – "Måonäspassi"

Det fanns en läckan någonstans, någon kände till, och kunde underrätta myndigheterna om planeringen av resorna. Då blev det ännu mera spännande tider.

Jag minns speciellt ett tillfälle när några "skogsgardister" (som rymlingarna kallades) var i smedjan, för att se efter sin motor, när en polisbil plötsligt stannade utanför. Vad skulle vi göra, liv stod på spel. Pappa sade åt dem:

"Gå snabbt in i andra rummet, hoppa ut genom fönstret och kryp ner i diket nedanför fönstret".

Åt mig som redan var där ropade han:

"Ta opp fönstri å stäng dörin, släpp ut dem å stäng fönstri".

Jag gjorde genast så, men hann inte stänga fönstret förrän en polis var där och frågade vad jag håller på med.

"Jag stänger fönstret, jag har släppt ut dålig luft". Det var ett öppet fält backom smedjan, polismannen spanade noggrant ut över fältet, men såg inte diket, alldeles intill väggen nedanför fönstret, där det låg fyra man halv-synligt under "mössärtorna" som växte på diketskanten.

Polisbilar började titt och tätt dyka upp i sjöbyarna utan förvarning. En tullbåt var stationerad i Monäs vid bryggan på "Kotaholmin". Den låg inom synhåll från både Axel Nybys och Viliam Norrlins hem. Båten sågs patrullera utanför stränderna mellan Monäs och Oravais. Det sades att man ordnade skallgång i skogarna och att ett båtlag, med rymlingar fastnade i polisens razzia, oxx att de genast sändes tillbaka till kriget.

En av dessa pojkar var en bekant från Kantlax, han klarade sig med livet i behåll från kriget, men dog i lungsot, inte lång tid efter hemkomsten.

Läckan måste täppas till, resorna avstannade en tid. Motor- och båtrepARATIONERNA måste endast göras på säkra tider tills man vidtagit lämpliga skyddsåtgärder. Man ordnade förvarningar om när poliser var på väg, genom telefonsignaler från gårdar som låg nära infartsvägarna till sjöbyarna. Signalerna gick till pappas smedja, Granlunds snickeri och till andra som behövde få tid att övergå till civilt arbete innan polisen kom. För att förlänga tiden för polisbilarna att nå fram satte man också ut spikmattor.

För att få reda på var hemliga uppgifter läckte ut måste allas öron och ögon hållas öppna. Då kom också jag in i bilden. Eftersom jag hållit tyst fast jag länge känt till verksamheten, och många av de planer som gjorts upp i smedjan litade man på mig. Det fanns ett café

en bit från smedjan dit jag brukade gå och dricka lemonad på dagarna. Många andra satt också där, mest gubbar som resonerade om kriget, om förhållandena i bygden, landet och världen. Jag fick uppgiften att gå dit lite oftare och spionera. Jag skulle noggrant ge akt på vilka som kom dit och noggrant och noggrant lyssna vad de talade om, lägga det på minnet och sedan berätta det för pappa.

Eftersom jag ännu var en liten pojke så var det ingen som misstänkte mig. De tänkte inte på att "små grytor också har öron", som man brukade säga, därför var man inte på vakt särskilt noggrant, utan jag kunde höra både ett och annat som man inte trodde jag skulle förstå.

Läckan hittades, det var ju inte jag som hittade den, men jag kunde kanske bidra med ett och annat värdefullt tips. Man fick miss-tankar mot caféägaren, och vidtog lämpliga åtgärder. Senare fick man klara bevis på att det var där läckan fanns. Han hade butik i rummet bredvid, men satt ofta i caféet och fiskade ut hemligheter som han underrättade myndigheterna om. Caféägaren var en penningkär man, jag gissar att han var en så kallad "Judas Iskariot" som förrådde sina med-människor för pengar.

Polisens precision blev sämre en tid efter detta, men intensifierades och utökades senare, då man började ta hjälp av armén. Man kunde inte gripa fler båtlag, men organisationen blev avslöjad.

På sensommaren 1944 vid en polisrazzia, när det fanns båtmotorer i smedjan, ville poliserna ha en redovisning på vems motorerna var. Pappa sade att han inte visste det, och att fiskarna lämnar sina motorer utan för dörren, och kommer senare och berättar vad som skall repareras. Det var sant när det gällde fiskarnas motorer, men poliserna misstänkte naturligtvis sanningshalten i den förklaringen och tog magneterna av alla motorer. Jag tror att man förde dem till militärstaben i Vasa. De sade att ägarna själva personligen måste komma till Vasa och kvittera ut, var och en sin magnet. Några hörde till någon fiskares motor, men det blev ett stort problem att få tillbaka de magneter som inte tillhörde någon fiskare, därför att den som kvitterade ut en magnet måste bevisa att han var fiskare och ägde en motorbåt. Det fanns många sådana fiskare i bygden, men man vågade inte be om hjälp av dem som man inte litade på. Sist och slutligen lyckades man ändå med att få alla magneter tillbaka, men problemen fortsatte.

Nuori Yrittäjyys-semifinaali keräsi Vaasaan lähes 200 nuorta ympäri Pohjanmaata



Suomen suurin NY (Nuori Yrittäjyys) Uskalla Yrittää-semifinaali keräsi Vaasan Rewell Centeriin lähes 200 pohjalaista nuorta ja heidän 78 NY-yritystään.

- Kuva: Juha Rantala

Pohjanmaan palkitut

Pohjanmaan semifinaalissa kiersi tapahtumapäivän aikana tuomaristo, johon kuului elinkeinoelämän asiantuntijoita Pohjanmaan alueelta, ja he valitsivat messujen parhaat yritykset:

Vuoden messuosasto: My Bottle UF; Matilda Dahlgren, Sofia Finnström, Elias Enlund, Jim Berg, Kristinestads högstadieskola.

Vuoden myyjä: Burning Roses UF; Joanna Mattbäck, Amanda Sand, Robin Svahn, Jussi Ruuhinen, Korsholms högstadium.

Vuoden tuote: Happy Signs UF; Sebastian Sundlin, VAMIA.

Vuoden palvelu: Lasten Nukketeatteri Mooam NY; Tanja Muurimäki, Emma Pukkinen, VAMIA.

Vuoden myyntipuhe: Wasa Auto Clean UF; Elliot Simons, Rio Boussir, Vasa Övningsskola.

Alueen paras NY-yritys (perusaste): Worldwide UF; Adelina Appel, Julia Westerlund, Richard Lövhölm, Kristinestads högstadieskola.

Alueen paras NY-yritys (toinen aste): Switch UF; Oscar Löfqvist, Jakobstads gymnasium.

Suomen suurin NY (Nuori Yrittäjäyys) Uskalla Yrittää- semifinaali keräsi Vaasaan ja Rewell Centeriin lähes 200 nuorta ja heidän 78 NY-yritystään Kristiinankaupungista Pietarsaareen. Nuoret ympäri Pohjanmaata osallistuivat NY Vuosi yrittäjänä-ohjelmaan ja messut antoivat mahdollisuuden NY-yrityksille esitellä ja myydä tuotteitaan ja palvelujaan.

- NY Vuosi yrittäjänä-ohjelmassa 15-20-vuotiaat nuoret perustavat oikealla rahalla toimivan yrityksen lukuvuoden ajaksi. Yritys toimii oppimisen polkuna työelämään, taloushallintaan ja yrittäjyyteen, kertoo aluepäällikkö Inger Aaltonen tapahtuman taustoista.

Pohjanmaan alue on lukuvuonna 2016-2017 NY Vuosi yrittäjänä ohjelman Suomen suurimpia osallistujamäärältään. Pohjanmaalta on ohjelmassa mukana 15 koulua ja oppilaitosta, joissa lähes 300 nuorta ovat perustaneet yli 120 NY-yritystä kuluvan lukuvuoden aikana.

Tapahtuma Vaasassa oli samalla yksi viidestätoista aluekarsinnasta valtakunnalliseen NY Uskalla yrittää-finaaliin, joka pidetään Helsingissä 19.-20. huhtikuuta. Tapahtuman järjestelyistä vastasi YES Pohjanmaa.

Nuorten Yrittäjäyys-messut avasi Rannikko-Pohjanmaan Yrittäjien toimitusjohtaja Hippi Hovi ja palkintoseremonioissa oli mukana myös mm. Nuori Yrittäjäyys ry:n asiantuntija Eeva Korhonen.

Nyt messupaikkana ollut kauppakeskus Rewell Center oli tapahtumalle oiva valinta. Nuoret pääsivät messujen aikana työskentelemään suuren yleisön ja ympärillä olevien yritysten silmien edessä. Näin nuoret yrittäjät pääsivät aidon yrittäjäympäristön keskelle markkinoimaan omia tuotteitaan ja osaamistaan.

Messujen ympäristöä kiittelivät kilvan myös pietarsaarelaisen ammattikoulu Optiman nuoret yrittäjät.

- Me markkinoimme ja myymme kotitekoisia ja ekologisia shampoita. Tuotevalikoimassamme on kolmea eri tuoksua eli camomillaa, puolukkaa ja nokkoslehteä. Shampoot ovat kotitekoisia ja puhtaita luonnontuotteita, kertovat Optiman tiimi eli Paulina Saxen, Johannes Åkerlund, Ivar Rosenberg ja Robin Mäenpää.

Paulina Saren kertoo, että tuotteiden valmistuksessa hän on saanut apua äidiltään. Johannes, Ivar ja Robin puolestaan kertovat, että hyvän tuotteen lisäksi he ovat opetelleet myös tuotteen markkinointia. Siitä osoituksena osastolla komeilivat tuotteesta kertovat näyttävät kyltit ja tuote-esitteet.

Mistä on kyse?

NY Vuosi-yrittäjänä-ohjelma on suunnattu peruskoulun 9.-luokalaisille sekä lukion ja ammatillisen toisen asteen opiskelijoille. Opinto-ohjelmassa perustetaan lukuvuoden ajaksi oikealla rahalla toimiva miniyritys. Oppilaat käyvät lukuvuoden aikana läpi yrityksen kaikki vaiheet perustamisesta yrityksen lopettamiseen.

- Ohjelman ja NY-yrityksen tarkoituksena on työelämätaitojen, yrittäjämäisen asenteen ja aktiivisen toimintatavan oppiminen jo opiskeluaikana. NY-yritys toimii oppimisen välineenä, joka tuo motivaatiota ja hyvän harjoitusalueen erilaisten taitojen oppimiselle, kertoo aluepäällikkö Inger Aaltonen.

- NY-yritys toimii oikealla rahalla ja myy tuotteitaan tai palvelujaan asiakkaille. Oikealla rahalla toimiminen lisää ohjelman vaikuttavuutta, opiskelijoiden motivaatiota toimintaan ja tuo ohjelmaan oikean liike-elämän elementtejä. Kun asiat tekee oikeasti, jäävät ne hyvin mieleen. Samalla kannustamme nuoria aktiivisiksi ja omaaloitteisiksi tulevaisuuden tekijöiksi.



Rannikko-Pohjanmaan Yrittäjien toimitusjohtaja Hippi Hovi tutustui pietarsaarelaisen ammattikoulu Optiman osastoon. Johannes Åkerlund, Ivar Rosenberg, Robin Mäenpää ja Paulina Saxen esittelivät erilaisia shampoitaan. - Kuva: Juha Rantala



Messuilla NY-yrityksillä oli mahdollisuus esitellä ja myydä tuotteitaan ja palvelujaan. - Kuva: Juha Rantala

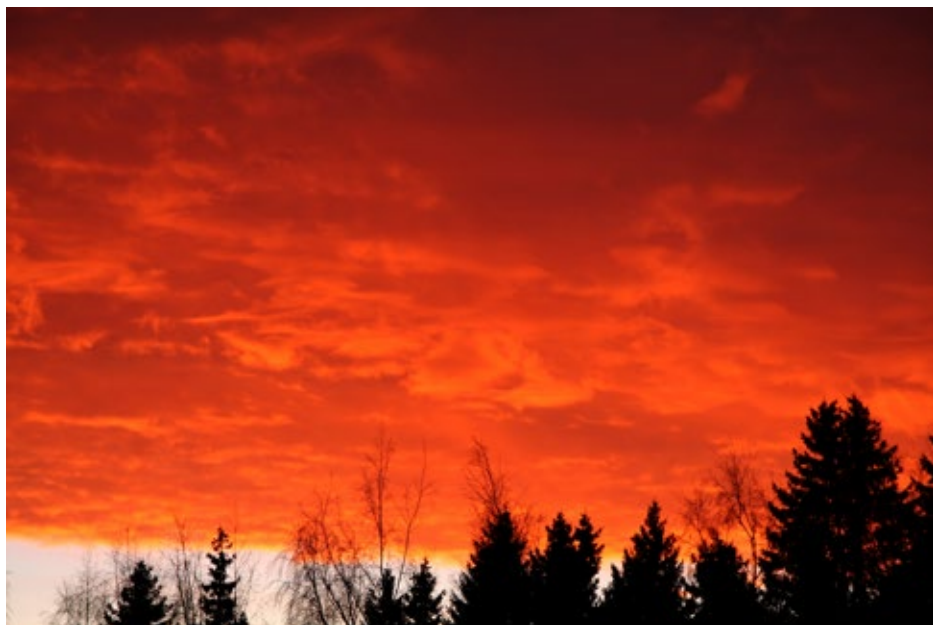
digialbum

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.



Ahmed Hashim, Vasa By Night



Marina Hokkonen, tammikuun viimeinen päivä



Arja Utunen, Pietarsaari



Susann Lundberg, Köklot



Foto Susann Lundberg

digialbum



Ahmed Hashim, Bygdegården i Malax



Christian Nylund, Vasa



Sandra Edström, Jakobstad

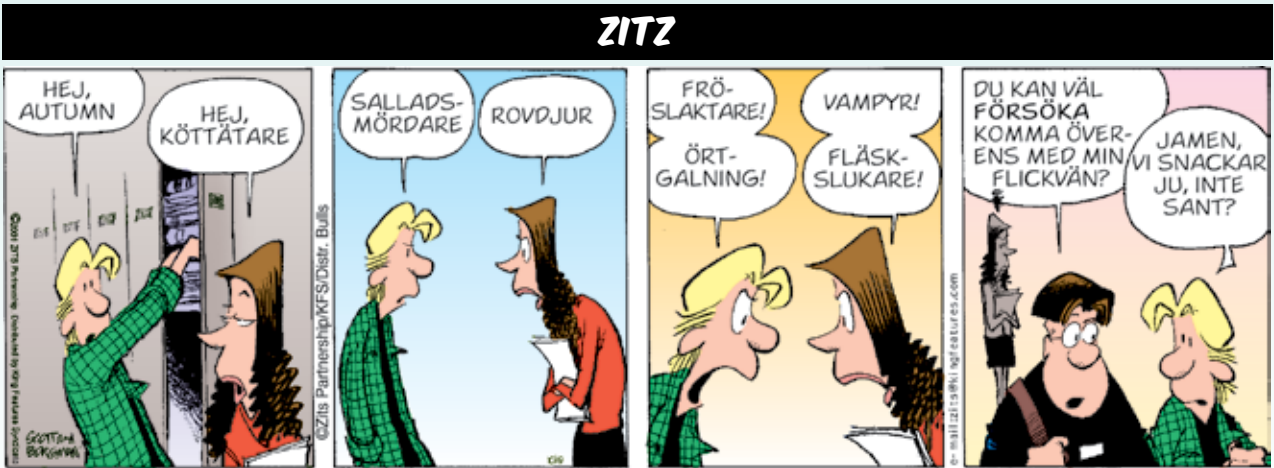
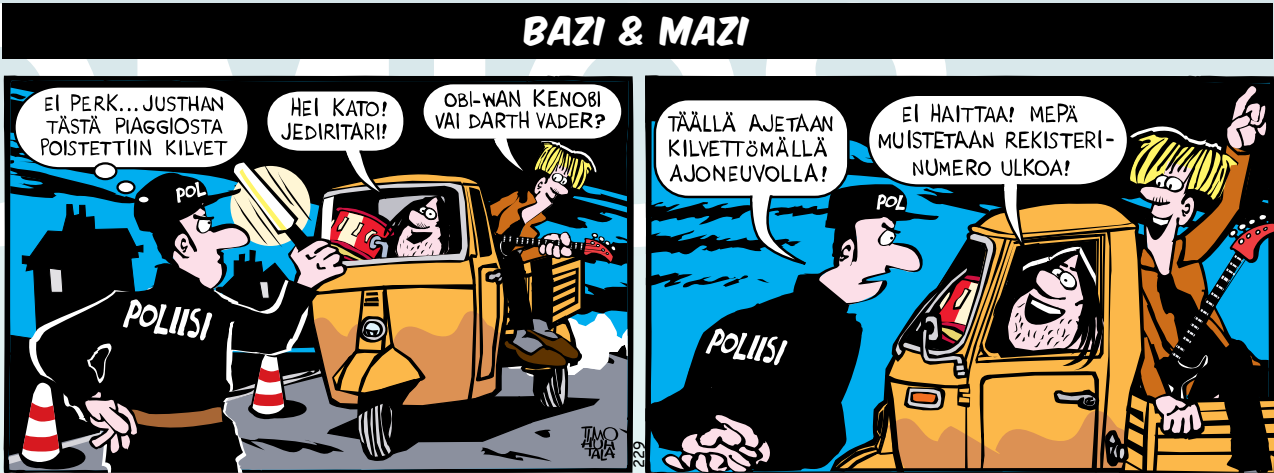


Inga Yrjäs: Storträsket, Karlsö



Inga Yrjäs: Storträsket, Karlsö

SUDOKU &



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

JUGEND 7.10.2016 – 26.2.2017

Tyylikauden sisustuksia, esineitä ja tekstiilejä sekä aikakauden taidetta.

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–16

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

Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Art Battle 4.2.–3.9.2017

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

Anita Jensenin – Kohtalokas kauneus 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen on suomalainen pitkän linjan kuvataiteilija ja taidegraafikko, joka teoksissaan yhdistelee elementtejä japanilaisesta ja suomalaisesta kulttuuriperinnöstä.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 11–17

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

Sisäsatama, Vaasa

POHJANMAAN MUSEO

Uusi näyttely Suden ja ketun jäljillä aukeaa yleisölle 24.2.2017.

Perusnäyttelyt avoimna:

VAASA 400 vuotta – Tarinoita kaupungista

TERRANOVA – Merenkurkun luontokeskus

HEDMANIN kokoelmat

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–17

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

Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

SULJETTU NÄYTTELYNAVHON AJAKSI.

UUSI NÄYTTELY KOHTAAMISIA AVAUTUU YLEISÖLLE 11.2.2017

Kohtaamisia 11.2–19.3.2017

Ilmainen sisäänpääsy.

Vaasan kaupungintalo, Senaattinkatu 1 D

Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

PANU HEMMINKI "SISULLA KOHTI UNELMIA"

2.3 - 23.2.2017

Kasarmi 13, Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

Avoimna ke-pe klo 13–18 ja la-su 12–15

Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY,

KYLÄKAUPPA

Avoimna to. klo 15–18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNI

Pitkäk. 66

VAASAN TAIDEKERHON VUOSINÄYTTELY 2017

31.1 - 19.2.2017

Av. ti-to 12–18 la-su 12–16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

-TYÖVÄEN OSUUSLIKE KAUTTA AIKAIN.

-KUVIA VAASAN TYÖVÄENLIIKKEEN

HISTORIASTA

-FANNYN KOTI

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

Pääsymaksu 4/2 €

Foto: Johan Hagström

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

JUGEND 7.10.2016 – 26.2.2017

Heminteriörer med föremål och textilier samt konst från stilepoken.

Öppet: tisdag - söndag 10–16

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

Hovrättsplanaden 4, Vasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Art Battle 4.2.–3.9.2017

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

Anita Jensenin – Den förgängliga skönheten 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen är en långa linjens finländsk bildkonstnär och konstgrafiker, som kombinerar element av det japanska och det finländska kulturarvet i sina verk.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

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

Inre hamnen, Vasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

Nya utställningen Varg och räva på spåren öppnar för allmänheten 24.2.2017.

Basutställningarna öppnar:

VAASA 400 – Staden berättar

TERRANOVA – Kvarkens Naturcentrum

HEDMANS samlingar

Öppet: tisdag - söndag 10–17. Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Museigatan 3, Vasa

VASA KONSTHALL

STÄNGT FÖR UTSTÄLLINGSBYTE.

NYA UTSTÄLLNINGEN MÖTEN ÖPPNAR FÖR ALLMÄNHETEN 11.2.2017.

Möten 11.2–19.3.2017

Öppet: tisdag - söndag 11–17. Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D. Ingång från Rådhusgatans sida

ATELJÉ TORNI

Storalångg.66

VASA KONSTKLUBBS ÅRSUTSTÄLLNING

31.1 - 19.2.2017

Öpp. ti -to 12–18 lö-sö 12–16

BOCK'S CORNER BREWERY,

BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15–18

Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

PANU HEMMINKI "SISULLA KOHTI UNELMIA"

2.3 - 23.2.2017

Kasern 13, Korsholmsplanaden 6, Vasa

Öppen ons-fri 13–18 lö-sö 12–15 Fritt inträde

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.

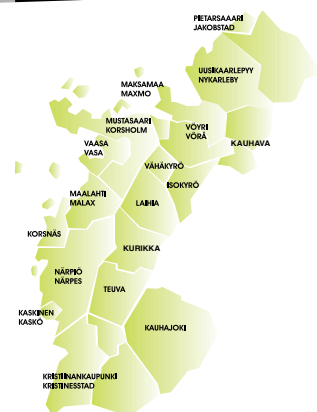
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annons i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

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



Bock's byäbutik kyläkauppa

SUTELAN MYLLY
Juha ja Tiina Kuitas

aroma
Bageri & Konditori

Auki / Öppet:

Joka torstai / Varje torsdag 15.00 - 18.00

<http://www.bockscornerbrewery.com/market/>

You need to know!

*'Give
peace a
chance.'*

JUAN MANUEL SANTOS, President of Colombia, signing the second version of a peace accord between the country's government and the rebel Revolutionary Armed Forces of Colombia on Nov. 24; unlike the first version, which was rejected by the public in a referendum, this agreement will be sent to the country's Congress for approval

THIS WEEK IN SCIENCE



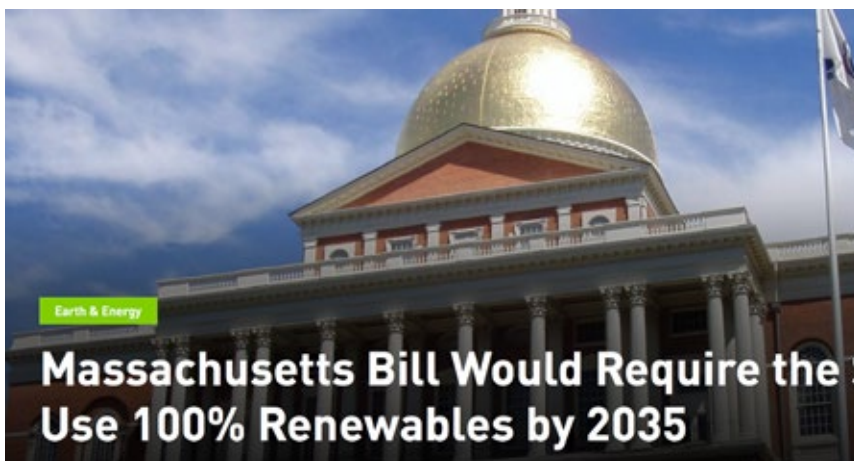
Hard Science

The End of Scars: Scientists Discovered How to Regenerate Human Skin

IN BRIEF

- A team of scientists from the Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania found a way to get skin to regenerate using fat cells.

- According to the researchers, the secret is to regenerate hair follicles first – the fat will regenerate in response to the signals from those follicles

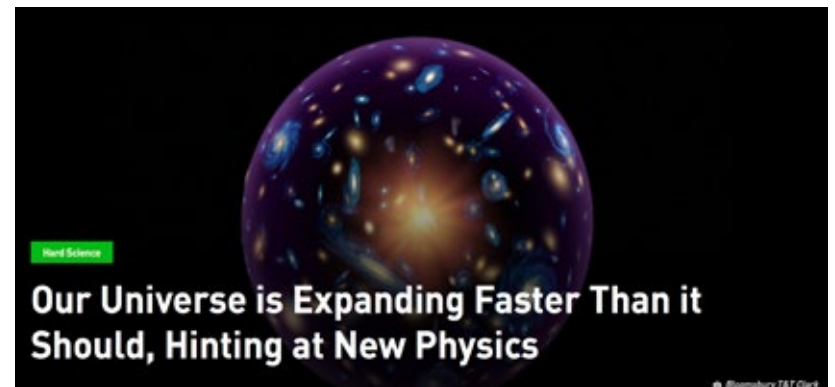


Earth & Energy

Massachusetts Bill Would Require the State to Use 100% Renewables by 2035

IN BRIEF

- Three Massachusetts lawmakers have proposed a bill requiring the state to use 100% renewable energy by 2035, as well as eliminate the use of fossil fuels in the state by 2050.
- The bill sends a clear message that, despite changes on the federal level, the state of Massachusetts will remain firm in its commitment to fighting climate change.



Hard Science

Our Universe is Expanding Faster Than it Should, Hinting at New Physics

IN BRIEF

- Astronomers used telescopes in space and on the ground to examine five galaxies – leading them to arrive at an independent measurement of the Hubble constant.
- This new measurement is challenging the way we understand the universe, as it could possibly point toward new physics beyond our current knowledge.



Juha Tammenpään Pähkinän piilottaja.

Juha Rantala

Postin graafikot-näyttely Galleria Printmakersissa on nostalginen muistelu 1970-luvulla Vaasasta alkaneesta ja edelleen jatkuvasta taidegrafiikan harjoittamisesta. Tuolloin myös Vaasan Taidegraafikot-yhdistyksen toiminta käynnistyi.

- Kaikki sai alkunsa Jorma Haaviston taidegrafiikan piiristä Vaasan työväenopistosta. Hän toimi opettajana Palosaaren kansakoulussa ja oli jo saanut kannuksia kuvataiteilijana. Jorma oli tutustunut taidegraafikkaan, joka oli silloin varsin tuntematon tekotapa kuvataiteessa. Jorma opetti taidegrafiikan tekemistä ja meitä asiasta kiinnostuneita oli parhaimmillaan kymmenkunta innostunutta oppilasta. Tämä näyttely onkin lähinnä kunnianosoitus Haaviston vaasalaisen taidegrafiikan eteen tehdystä työstä, sanoo taidegraafikko ja galleristi Tapani Tammenpää.

Postin graafikot-näyttelyssä on mukana Tapani Tammenpään ja oppi-isä Haaviston, Juha Tammenpään ja Jouko Laurilan teoksia. Neljästä vaasalaisesta taide-

grafiikan pioneereista Jorma Haaviston taiteellinen työskentely on loppunut. Jouko Laurila oli mukana muutaman vuoden toimien mm. Vaasan Taiteilijaseuran puheenjohtajana. Grand Old Man Tapani Tammenpää jatkaa uraansa galleristina sekä edelleen varsin tuotteliaana taidegraafikkona. Juha Tammenpää puolestaan kehitti oman persoonallisen kuvakielensä ja on tällä hetkellä ehkä tunnetuin vaasalainen kuvataiteilija, joka osallistuu menestyksekkäästi kansainväliseen näyttelytoimintaan.

Oppi-isä Jorma Haavisto

Tapani Tammenpää muistaa, että Jorma Haavistolla oli käytössään pieni syväpainoprässi, jota kursilaiset käyttivät. Painopöytänä oli metallin sijasta puinen kimpilevy. Painohuopien sijasta käytettiin eri sanomalehtien sivuja, joita kursilaiset toivat kotoaan kurssipaikalle. Syövytykseen tarvittava tyyppihappo hankittiin apteekista. Olosuhteet olivat Tammenpään mukaan varsin alkeelliset.

- Onneksi Jorma sai saanut hankittua erään ruotsalaisen taidegraafikon kirjan, josta saimme tietoa tek-

Paluu vaasalaisen taidegrafiikan juurille

nillisistä asioista. Jorma oli hyvä opettaja ja perustieto taidegraafikasta saatiin häneltä. Tämä sai meidät silloisessa Posti- ja telelaitoksessa työskentelevät innokkaat oppilaat jatkamaan harrastusta omin päin. Saimme hankittua oman prässin, jonka saimme työnantajamme suosiollisella luvalla sijoittaa Vaasan postitalon kellarikerrokseen.

Näin kaikki jatkui. Tammenpää kertoo, että päivät tehtiin postille töitä ja illat harrastettiin taidetta.

- Postista tuli kuitenkin jossakin vaiheessa lähtö ja lyhyen aikaa toimimme vanhan Tiklaksen kellarissa. Tuolloin järjestimme ensimmäisen kansainvälisen nuorten näyttelyn Vaasaan, joka lopulta herätti kaupungin isät. Kulttuurilautakunnan silloisen puheenjohtajan Seppo Sadeojan avustuksella saimme hyvän tilan ja tilavan työhuoneen vanhasta kaupungin omistukseen tulleesta saunarakennuksesta Palosaaresta.

Ensimmäinen kunnon työtilan saaminen innosti myös taidegrafiikan harrastajia.

- Olimme oma-aloitteisia ja hankimme maan parhaita osajia opettajaksemme, ja jatkoimme kansainvälisten näyttelyiden järjestämistä omien taiteellisten töitemme lisäksi. Osanottajamäärä ja työ kasvoi lopulta niin suureksi, että jouduimme vuoden 1990 näyttelyn jälkeen tarjoamaan järjestelyjä Pohjanmaan museolle. Viimeisestä kuvataiteen kansainvälisestä näyttelystä taitaa olla jo toistakymmentä vuotta. Vaasan näyttelyitä arvostettiin. Suomen Taidegraafikkojen liitto, joka oli tukemassa hankettamme, myönsi sille kriteeristuksen.

Vaasa on tunnettu kuvataiteen kaupunkina, ja osana sitä on aina ollut taidegraafikka. Tammenpään Printmakers Studio ja Galleria palvelee Vaasassa taidegrafiikan tekemistä. Se tulee toimimaan myös pienten ja intiimien taideteosten näyttelytilana.

Postin graafikot-näyttely Studio/ Galleria Printmakersissa, Kirkkopuistikko 19, Vaasa, 18. helmikuuta saakka. Näyttely avoinna ke-pe klo 13-17 ja la klo 12-15.

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

Soita 0600 - 41 33 97 (pvm). Toimi ohjeiden mukaan. Ilmoituksen hinta 10€

TEKSTIVIESTITILÄ

Kirjoita Rivi10 (väli) MEGA (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse viestissä myytkö/ ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitatko, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä

Esimerkki

Rivi10 MEGA Myydään Toyota Auris 1.6 -11siisti. Hp. 10300e

Lähetä viesti numeroon **173197**. Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitus-tekstin loppuun.

INTERNETISSÄ

mega.mainostaja.com

Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€

Kuva- ja/tai kehysilmoitus

mega.mainostaja.com

Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksuttava verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

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

● MYYDÄÄN

Hirsihuvila 1kpl 100m2 9900e. Alakerta 50m2 + yläk. 50m2. P. 0503202222

● OSTETAAN

H-p-auto, miel. Toyota. Kaikki huom., myös muut merkit. Maksan hyvin. Soita. P. 0449651854

● SEKALAISTA

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

Jätä kuvailmoitus itse netissä
mega.mainostaja.com

Sinäköseot Den finlandssvenska **Kontakten**

♥ Nainen etsii sinua

Finns du? Är en kvinna, modell -56. Skulle vara trevligt med en vän i viken. Rökrfri, sunda vanor. Tycker om att vara ute i naturen, sjö och villaliv. (1189099)

Du lediga man från 06-omr., ålder 45-58 år. Jag 50+, allmänna intr. Vi hör!s! (1181153)

Suomenruotsalainen, 52v nainen hakee 52-65v miestä, joka on valmis solmimaan avioliiton Uudellamaalla 2018. (1190059) T

Kvinna, 52+, fränskild, med 1 utflyttat, vuxet barn, söker man, 52-65 år, i H:fors. Friluftsliv. (1187773) T

Täällä mukava, vapaa nainen sydän täynnä hellyyttä, välittämistä. Jos sinä vapaa mies, samankalt., n. 52-62v, kiinnostuit, laita viestiä tulemaan. (1187189)

Rökrfri kvinna, 50+, söker man, 50-64 år. Jag bor i Vasa, men kan flytta. Jag har 2 katter och ett inte hemmavarande, vuxet barn. Gillar god mat, frisk luft, fri-luftsliv och kryssningar. (1186926) T

Etsin miestä 06-alueelta elämäni, 58-62/180, matkat, liikunta, tanssi yms. kiinnostaa. Olen ok ja sopeutuva. (1186264)

Nainen etsii jutusteluun, ei seurusteluun, sinua mukava, keskustelutait. mies 06-alueelta. (1182102)

Nuorekas, +50v nainen hakee vapaata, rehelliistä, 50-62v miestä Sjkta tai läh. tositark. (1180254)

Jag fyllde 70 år på hösten. Är det ännu möjligt hitta värme och kärlek? Jag bor i Västra Nyland. Söker en man ungefär samma åldern. Hoppas du har bilen. (1177724)

Är en kvinna, 50+, i 06-omr. Kryssningar, god mat, naturen och läsning. (1175340) T

Troende mamma, 40+, söker en livs-vän. Tycker om allt gott här i livet. Bor i 06-omr. (1174043) T

Jospa löytäisin sinut näin, vapaa, lämmin sydän, suht. raitis, vakavarainen mies, ikäsi n. 54v ja siitä ylöspäin. Olen nuorekas, naisellinen nainen. Voit olla muualtakin. (1173777)

Är en positivt tänkande tjej, -50 år, snäll och glad. Trivs med livet och vad det innebär, från 06-omr. Du kille, med samma värderingar, ta kontakt. (1168454) T

Jag är 66-årig kvinna från Ekenäs-trakten och söker sällskap till mörka höstkvällar. Myös suomeksi. (1182427)

Var i Västnyland finns du rökrfia och nyktra man som saknar någon att dela ensamheten med? undrar en 63-årig kvinna. (1162234)

Kvinna, 53 år, hoppas på detta sätt hitta en snäll, pålitlig och rökrfri man, 50-55 år, att dela livet med. 06-omr. (1159064) T

Talvi-illat ikävät yksin, kun sun ootan saapuvan vapaa, huumorintaj., ok mies. Olen -60v, vapaa, puhelias XL-nainen. Odotan viestiäs. (1158812)

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

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

Olen nainen, 58v, kiiltii ja reilu, ei raitis, mut ok. Hellyys, naisen lämpö puuttuu, jos myös, ota yhteyttä. (1186000)

Glad och trevlig tjej, 48 år, söker vänina att umgås, prata, promenader, byta tankar m.m. Du får gärna vara glad och trevlig. Jag finns i 06-omr. (1172573) T

Kun on 60v, osaa viittä kieltä: hymy, kyyneleet, kosketus, rakkaus ja rukous. Tarvitsee vain samankalt. kumppanin, naisen naiselle, loppuelämäksi. (1171390)

♥ Mies etsii sinua

Luotettava, 56/183/82 mies etsii naista ilman koko-/ikäräjäa. Tositark./seikkailu. (1185649)

Man, 26 år, från 06-omr. söker en rökrfri tjej, 22-32 år, för seriöst förhållande. (1177323)

Olen vapaa, savuton, +60v mies. Etsin naista kaikkeen kivaan, luontoon, yhdessäoloon. Kla-Pietersaari. (1165964)

Mies, 58v, etsii 65v, nahkahameista naista 06-alueelta. (1190057)

Oletko nainen lapsineen? Pohjanmaa. Raitis mies vastausta odottaa, ok. Pulkkamäkeen, hiihto ym. (1189935)

Olisitko tääl, sinä ihana, hellä, kiiltii nainen? Kainalos kii on hyvä olla. Aina. T. Hallallemies, 56v, 06-alueelta. (1189930)

Olen 46v, vapaa, luotettava, fiksu, naista arvostava, alkoton mies 06-alueelta. Etsin seuraa tositark. Nainen, tekstaile. (1189929)



Olen 66v mies, etsin luotettavaa, mukavaa, huumorintaj. naista tositark. Olen rauhallinen, pidän koti-illoista. (1189918)

Kiva, luotettava, 46v yrittäjämies etsii sopuuhnt., 30-46v naista. Vastaa ja katsotaan löytyykö kipinää välillämme. (1189736)

Sinä kypsä nainen, miel. 50-65/XL, vapaa. Etsitkö miestä? Olen 65/182/85, vapaa, raitis, hellä, terve, luotettava mies 06-alueelta. Koko maa. (1189404)

Klassa 38v, vanhempiin naisiin ihastunut, ok sinkkumies ystävärtärtä vailla, mutta ei taida voida täältäkään löytä? (1188975)

Vanhempaa naista, että varmasti tiedän huomennakin! Sjk. (1188697)

Ungdomlig man söker kvinna, född på 50-talet, för en nära, seriös relation. Finns i 06-omr. (1188688) T

Olen nuorekas, huoikka, 66v mies. Etsin hellää ja luotettavaa naisseuraa 06-alueelta. (1188662)

Erähenk., nuorekas, raitis ja ok-näk., 59/185/88 Leijona-mies täällä. Missäs sinä, mun muodokas ja povekas kult-suni? Sjk. (1188567)

Rempseä, pehmeä, povekas, muodokas, vapaa, 40-55/XL-XXL nainen Vaa-sa/Sjk? Sua etsii vapaa, 50v mies. Rohkeesti vastaa. (1187989)

Löytyykö Vaasasta tosi povekasta, yksinäistä, mukavaa, sopivan rehevää naista? Txt rohkeesti. Mies, 51v, 06-alue. (1187720)

Kiva, nuorekas mies etsii 06-alueelta 45-50v, nuorekasta naista. Sjk- Kauhava. (1187486)

Bonde, 28 år, söker bondmora. (1187485) T

Olen mies 06-alueelta. Elämä joskus yksinkertaisen monimutkasta, suraukin ja suuria tunteita. Nainen, tuntuuko tululta? Olen 60v mies ja halu vielä rakastaa. (1187387)

Mukava, 40-50v, savuton nainen. Ois mukava tutustua. Mä 50v, rento, savuton, sopivan sopuisa, kevättä odottava mies. Sjk. (1187200)

Snäll, 24-ärig man söker snäll och rökrfri kvinna, 18-26 år, för seriöst förhållande från 06-omr. (1187007) T

Olsiko oikeasti vapaata, tavallista naista 06-alueelta + muualta Suomesta, joka rakastuis vapaaseen, mukavaan, huumorintaj., töitä tekevään, viriillin, 60v mieheen, tositark.? Txt rohkeasti. (1186942)

Man, 24 år, från 06-omr., söker rökrfri tjej, 19-28 år, för fast förhållande. (1186758) T

Täällä olisi 47v, kiva, työssäkäyvä herrasmies, tumma, pitkä ja komeakin. Löytäisinkö täältä kainalooni sopuuhnt./siron neidon yhteisiin hetkiin, vaikka loppuelämäksi? (1186704)

Sinä pitkä, hoikahko nainen. Täällä 56v, vaasalainen sinkkumies etsii sinua. Olen luotettava ja rehellinen. Harrastuksina metsästys, kalastus, autoilu ja veneily. (1186570)

Nainen. Olen 48/178 mies, rauhallinen, rehellinen, hellä, romanttinen, huumorintaj. Etsin vakituista naisystävää syli-kisuprinsessakseni, jolla on pitkät kynnet ja huumorintajua. (1186436)

Komea, ruskeasilmäinen, 42v timpurimies kaipaava naisen hellyyttä. 06-alue miel. (1186227)

Mies, 52v, 06-alueelta etsii kaikenikäistä, vapaata naisseuraa. (1186093)

Sinkkumies, 50v eläkeläinen 06-alueelta, etsii 35-50v naista tositark. (1185593)

Nainen, runsasmuotoinen, povekas, naisellinen. Sinut haluaisi vakisuhteseen herrasmies, -60v. (1184559)

Vaasan seudun nainen, kaipaatko ongelmattonta seuraa kivasta miehestä? (1183845)

Löytyiskö K-Pohjanmaalta vapaata, 66-70/-170 naista ystäväksi miehelle Sjkn suunnalta? Raitis. (1183608)

Olen fiksu, viriili yrittäjämies, +60v. Haen luotettavaa seuraa kaikkeen kivaan menoon. (1183431)

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, työssäkäyvä, sopuuhnt., 43v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaa naista tositark. (1183177)

Olen 42v mies ja etsin elämänkumppania mukavasta naisesta. Asun maaseudun rauhassa. (1182788)

Livsglad, ungdomlig, händig, trevlig, romantisk och social, 40+ kille, i 06-omr., söker en söt, glad, rökrfri, öppen och positiv tjej, 35-55 år, som gillar motion, natur, närhet, livet. Varför vänta? Livet är nu! (1182427) T

Olisko 18-25v naista kiltille, huumorintaj. ja asialliselle, 36v miehelle? Poltan, mutta alko ei ongelma. Illat piminee. (1182294)



Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Omantienkulkija, aikuinen nainen, suositellen ottamaan yhteyttä. (1180390)

Etsin leppoisaa naista, joka kaipaava raittiin, 65v miehen läheisyyttä. 06-etelä. (1180129)

Kramgo och snäll, 28-ärig kille från 06-omr. söker en tjej. (1178867) T

Jag är en 36-ärig kille som söker en snäll kvinna som kan förgylla min vardag. Jag finns i 06-omr. Endast seriösa svar. (1178354) T

Mies, 22v, etsii tositark. seuraa 18-25v naisesta 06-alueelta. (1176665) T

Mukava, 40v mies etsii vanhempaa, pehmeänpöreeää naista. Jos pidät suudelmistä ja muutenkin lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä ja tavataan. (1176346)

Medelålders man söker yngre kvinna för äktenskap. Intr. musik, havet, gamla bilar och dig. (1176034) T

Här finns en 45/180/78 man från 06-omr., mörkt, kort hår, som söker en kvinna, 30-60 år, att dela framtiden med. Hoppas du finns. (1175956) T

Jag är en man, 40 år, i 06-omr., som vill träffa dej seriösa tjej som ser mer än utseendet utan också helheten i övrigt. (1175759) T

Jag är en kille, 36 år, från 06-omr., som letar en tjej, 24-40 år. Mina intr. är resor, musik och teknik. (1175386) T

Vill du kvinna bli vän med en ledig man från 06-omr.? Du uppskattar ärlighet och skojfriska samtal. Hör av dej om du är 52-59 år. Kanske vi två i höstnatten. (1174950) T

Mies, 57v, kaipaava seuraa mukavan rennosta naisesta. Kesänviettoon ja vaikka loppuiksi. Miel. E-Pohjanmaalta. (1174850)



Är en lugn och trevlig, 26-ärig man från 06-omr. Jag tycker om att läsa böcker bl.a. Jag söker en gärna nägorlunda vacker och likasinnad kvinna, 25-29 år. (1174821) T

Man, 38-ärigt, humoristikt kärleks-paket, gillar barn och djur, söker kvinna, 30-40 år, gärna rökrfri. 06-omr. (1174336) T

Snäll och rökrfri, 24-ärig kille söker beakntskap med singeltjej, 20-28 år, från 06-omr. (1173735) T

Aikuinen nainen, tumma tai blondi, hoikka, pitkä, tuhtikin, kaikista ammateista, harrastuksista, muodokas, povekas, uhkea, kaikenväriset saappaat, nahka-asuiinen. Olen täysin raitis, 60v sinkkumies. (1173662)

Sökes en ledig dam, under 73 år, rök- och spritfri. Intr. hemmet, villan och dans. Här är en bilburen kille i 06-omr. (1169080) T

Hakusessa olisi ulkomaalainen, tumma, virolainen mies. Mä tumma mies Kurikasta. Kurikka. (1190035)

Olen Kauhajoelta 51v bi-ukm, etsin luottamuskallista, nuorta miestä. Olen täysin luotettava. Hieroja olis kiva ylläri. Kauhajok. (1190033)

Olen 50v mies 06-alueelta. Etsin luotettavaa miestä. (1189470)

Luotettava, 47v bi-mies etsii nuorempaa miesseuraa. Vaasa-Kla. (1181164)

Olen 59/185/89 ukm. Haen vanhempaa, top-henk. ukm., +55v. Voin käyttää stay-ujeja. K-Pohjanmaa. (1188424)

Olet Vaasan liepeiltä, haluat aina joskus miehen kainaloon jutustelemaan ja. Olen siivo, 60v mies. (1187924)

Olen 44v, siisti mies. Etsin vanhempaa btm-miestä, tukevuus ei haittaa. (1187701)

Mies, 56v, etsii miesseuraa. Vaasa. (1187092)

Kokematon, 50v ukm, tosi nuorekas, ok kaikin puolin, haaveilee miestenvälistä jossain muodossa. Vaasa. Ihmetellään. (1185844)

Nahkahameeseen ym. asuihin pukeutuva, 58v, siisti, luotettava btm etsii vakikumppania. (1184325)

Btm-mies, 38v, etsii vanhempaa, +55v top-miestä kaikkeen kivaan yhdessäoloon. (1183585)

Nuorimies etsii +60v top-miestä. (1182192)

Kvinnlig trans söker man/trans. (1182143) T

Olen 47v, karvainen bi-mies 06-alueelta. Etsin 18-35v liveseuraa, kunnia Vaasa-Kla-alueelta. Olen luotettava kaveri. (1181124)

♥ Parit etsivät

Vapaa, +50v top-mies saa tavoitella 43v btm-miestä, suhdetta tositark., matka ei este. Tämä mies vain h-miehille. (1180787)

♥ Parit etsivät

Olemme mukava pari, 48v. Haemme n. 40-50v bi-naisesta seuraa. Kauhajokki + 100km. (1183252)

Nainen, 55-68v, tule kolmanneksi. Olemme kuusikymppinen parin. (1190062)

Rehevä, 60v rouva + aviomies etsivät kolmatta pyörää. Jos olet miel. kokenut, kyyvyksä ja kookas kaveri, ota yhteyttä meihin. (1187835)

Olemme nainen 63/M ja mies 65/XXL aviopari. Etsimme luotettavaa paria mooneen menoon ja eroott. itoihin, merkiliä alku yhdessä, loppupelit oman kullan kanssa. Vaasa +250km. (1185895)

1 Ilmoitukseen vastaaminen

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **9** ja **ilmoitusnumero**. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja voitte jutella heti - tai jättää viestin niin ilmoittaja voi soittaa sinulle. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMOITUSNUMERO** (väli) **viestisi**. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (paikallispuhelu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMO** (väli) **ilmoitustekstisi**. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraa etsit ja miltä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinominen on rangaistava teko (rikoslaki 9§), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

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

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispuhelu), näppäile **2** ja **ilmoitusnro** ja **salakoodi**. **Tekstaa** Kirjoita **SULJE** (väli) **ILMNRO** (väli) **TUNNUSLUKUSI**. Lähetä nroon **173193** (1,20e/viesti).

Neuvonta

Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. Sähköposti neuvonta@movika.fi Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,22e /min +pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.

Support

Ring 0400-607818 varje dag 9-21 E-post fi.support@movika.fi

TECHTALK:

PARAS INNOVAATTORI OLET SINÄ



Kokeilukulttuurin vahvistaminen on yksi Suomen hallituksen kärkihankkeista. Tavoitteena on löytää innovatiivisia ratkaisuja yhteiskunnan ja palveluiden kehittämiseen. Kärkihanke on osa Digitalisaatio, kokeilut ja normien purkaminen -painopistealuetta.

Koko maan kattava Kokeileva Suomi -kiertue käynnistyi viime marraskuussa ammattikorkeakoulujen, Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n ja valtioneuvoston kanslian yhteisponnistuksena. Kiertue kattaa kaikkiaan 19 tilaisuutta kaikissa Suomen maakunnissa, joista Vaasan tapahtuma järjestetään perjantaina 17. helmikuuta.

Vaasassa kansalaisten ideoita kerätään yleisölle suunnatussa toiminnallisessa Try Out Factory -tapahtumassa Rewell Centerissä yhteistyössä Vaasan ammattikorkeakoulun ja NOVIAN kanssa. Eri sidosryhmien Try Out Energy -työpaja kokoaa puolestaan ideat yrityksiltä, alumneilta ja opiskelijoilta. Teemoina ovat seudun vahvuudet energia, logistiikka ja tulevaisuuden hyvinvointipalvelut. Työpaja järjestetään muotoilukeskus MUOVAN tiloissa kello 9–12, kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset NOVIAN verkkosivuilla viimeistään 13. helmikuuta.

Kokeileva Suomi -teemaan liittyy myös Kokeilukummit-verkosto, joka kokoaa kokeilukulttuurin asiantuntijoita ja aktiiveja saman pöydän ääreen. Verkoston jäsenenä pääsee vaikuttamaan siihen, miten kokeilukulttuuria edistetään Suomessa. Mukaan voi liittyä lähettämällä vapaamuotoinen viesti osoitteeseen kokeilu@vnk.fi. Viestissä voi kertoa lyhyesti ja vapaamuotoisesti omasta taustastaan sekä verkostoon liittyvistä toiveista ja odotuksista.

Lähde: valtioneuvosto.fi

@ BOCK'S

24.-25.2.2017



PIKAVIPPEJÄ VAI PUSKURIA – MITEN PITÄISI SÄÄSTÄÄ?

Teksti ja setelikuva:
Katariina Henttonen

Talouden ongelmat ovat yleisiä, mutta mihin suuntaan asiat ovat menossa? Kuinka paljon pitäisi olla puskuria pahan päivän varalle? Personal financial trainer, kestävän talouden kehittäjä ja yrittäjä **Jenni Selosmaa** on huolestunut suomalaisten velkaantumisesta. Huolesta syntyi kirja, Kukkaron kuningatar, joka opastaa lukijaansa paremmalle polulle oman talouden kanssa.

Jenni Selosmaan mielestä on ensisijaisen tärkeää, että oman talouden kanssa on hyvä olla. Hyvään talouteen kuuluu ennakointi ja suunnitelmallisuus. Hänen mukaansa kaikilla kannattaisi olla tilillä jonkin verran puskuria pahan päivän varalle.

– Kolmen kuukauden elinkustannuksia vastaava summa on jo hyvä riippuen siitä, kuinka epävarmaa ansainta on. Vaikkapa freelancerilla olisi hyvä olla puolen vuoden kustannuksia vastaava summa. Määrä riippuu myös siitä, pystyykö saamaan omaisuutta likvidiin muotoon helposti, hän pohtii.

Selosmaa muistuttaa, että elämiskustannuksiin pystyy aina vaikuttamaan helpommin kuin ansainnan lisäämiseen.

– Todella paljon pystyy säästämään, kun asiaan alkaa kiinnittää huomiota. Tietenkin kannattaa säästää aina sellaisesta, mikä ei itselle tee hyvää. Motivaatio tulee hyvinvoinnista. Paheet jäävät ja säästö syntyy huomaamatta. Hyvä motivaattori voi olla laskea, paljonko säästöä syntyy kuukausi- ja vuositasolla, Selosmaa opastaa.

Suomalaiset elävät velaksi

Velkaantumisessa mennään Selosmaan mukaan valtakunnallisesti huonompaan suuntaan. Velkaantuminen oli myös suurin yksittäinen syy motivaattori Kukkaron kuningattaren kirjoittamiseen.



Jenni Selosmaan mielestä jokaisella olisi hyvä olla muutaman kuukauden elinkustannuksia vastaava summa tilillä. Kirjailija, yrittäjä ja personal financial trainer on huolissaan suomalaisten velkaantumisesta. Kuva: Sini-Tuuli Nick

– Velkaantuminen ja maksuhäiriöongelmat lisääntyvät ja vaikuttavat koko elämään. Rahan kanssa ongelmissa on reilusti yli 300 000 suomalaista aikuista ja samoille ihmisille kerääntyy velkaa yhä enemmän. Vuonna 2015 suomalaisten säästämisaste oli aavistuksen plussalla, mutta viime vuonna se on mennyt miinukselle. Suomen aikuisväestö siis käytännössä elää velaksi, hän toteaa.

Pikavippejä eläkeläisille

Yksi suurimmista taloudellisiin ongelmiin joutumisen riskitekijöistä ovat houkuttavat, korkeakorkoiset pikavipit.

– Pitkään ajattelin, että pikavipit ovat nuorten kundiin ongelma, mutta asia onkin toisin. Kyseessä on enenevässä määrin eläkeläisten ongelma. Jos nuoria valistetaan, niin valistus menee ihan eri kohderyhmälle. Moni eläkeläinen joutuu lainaamaan rahaa auttaakseen lapsiaan. Se on arvokasta sinänsä, mutta onko se oikeasti auttamista, jos joutuu ottamaan korkeakorkoista lainaa sitä varten, Selosmaa pohtii.

Hän myöntää, että pikavipilläkin voi joskus olla paikansa, mutta silloin pitäisi tietää, että pystyy maksamaan lainan pian pois.

– Jos tilanne on sellainen, että ehdottomasti täytyy raha saada ja on tieto, että vipin voi seuraavalla viikolla maksaa, niin kyllä se puoltaa joskus paikkaansa. Tilanne pitää arvioida tarkkaan, koska pikavippien ongelmana on korko. Jos ei ole mahdollisuutta saada luottokorttia, jolle saa kuukauden maksuaikaa tai järkevähintaista kulutusluottoa, vippi on vaihtoehto.

Oma vastuu tärkeää

Selosmaa korostaa, että taloudenhallinta on aina omalla vastuulla. Hänen mukaansa säästäminen on mahdollista kenelle vaan, jos on valmis tekemään muutoksia omaan toimintaansa.

– Säästää voi eri tavoilla. Omalle tilille kerätään säästöä pahan päivän varalle. Jos tuloja taas on enemmän, kannattaa investoida tuottaviin kohteisiin. Myös eläkesäästöjä kannattaa miettiä. Jos työikäisenä ei voi säästää eläkettä varten, voi vaikka miettiä mitä voisi tehdä vielä eläkkeelläkin, Selosmaa kuittaa.

MOTIVAATIO VIE SKEITTAAJAN TALVELLA SKEITTIHALLIIN

Markus Räsänen harrastaa skeittausta kaikkina vuodenaikoina. Kesäisin hän skeittaa aamusta iltaan ulkona, talvella hän suuntaa skeittihalliin.

Markus Räsänen on harrastanut skeittausta jo 14 vuotta. Laji on niin rakas, ettei sitä malta jättää talvellakaan.

– Aikaisempina talvina olen skeitannut aika vähän. Korkeintaan kuusi kertaa talven aikana. Tänä talvena olen käynyt vähintään kahdesti viikossa.

Vaneri asfalttia haastavampi alusta

Räsänen on huomannut, että alustalla on suuri merkitys skeittauksessa. Skeittihallissa skeitataan vanerin päällä, mikä tuo harrastukseen lisähaastetta.

– Tykkään skeitata mieluummin asfaltilla kuin vanerilla. Aluksi vaneri tuntui liukkaalta ja siihen oli vaikea saada tuntumaa. Vaneriin kuitenkin tottuu mitä useammin käy hallissa.

Räsänen mukaan kuiva asfaltti on kaikkein paras pinta skeittaamiselle.

– Jos sataa vettä, jalat eivät pysy laudassa ja renkaat luistavat. Talvella taas ei oikein voi skeitata ulkona.

Skeittauskerrat maksullisia talvella

Talvella harrastuskerrat ovat kalliimpia, sillä skeittihalliin täytyy ostaa lippu. Kesällä skeittiparkit ovat ilmaisia.

– Skeittihallin kertalippu maksaa kuusi euroa. Muuten rahaa menee melkolailla saman verran, kun täytyy kuitenkin ostaa uusia lautoja.

Koska Räsänen skeittaa talvella hieman vähemmän, uusia skeittilautoja tarvitsee ostaa harvemmin.

– Kesällä lautoja menee enemmän rikki. Laudan hajoaminen riippuu siitä, kuinka usein skeittaa ja kuinka hyvin tulee laudan päälle.

Kavereiden kanssa myös halliin

Harrastus on tuonut Räsäselä uusia kavereita.

– Kesän aikana tutustuin pariin uuteen tyyppiin. Huomasimme, että käymme aina samaan aikaan skeittaamassa. Nyt olemme alkaneet käydä yhdessä skeittihallissakin.

– Aiemmin kävin hallissa muutaman muun kaverin kanssa. He eivät kuitenkaan pitkien välimatkojen takia pääse kovin usein, harmittelee Räsänen.

Räsänen mielestä parasta lajissa on huolettomuus ja yhteisöllisyys.

– Skeittaus on aika terapeuttista, sellaista nollausta. Kun nousee laudan päälle, huolet unohtuvat. Hyvä jengi on myös tärkeä, sillä ei sitä oikein yksin jaksakaan skeitata.

Teksti ja kuvat: Milja Leskinen

Markus Räsänen käy vähintään kahdesti viikossa skeittihallissa.





Hyvät yöunet ovat helppo tapa laihtuttaa. Väsymys ajaa ihmisen ylimääräisiin houkutuksiin ja syömään liikaa rasvaa ja hiilihydraatteja. Kun elimistön stressitila kasvaa, lisäenergiaa haetaan haitallisesti pullasta, pastasta ja karkeista. Kierre on valmis.

Unentarve on yksilöllistä. Noin 80 prosenttia ihmisistä pärjää 7–8 tunnin yöunilla, loppu 20 prosenttia tarvitsee joko tunnin tai pari enemmän tai vähemmän unta. Ilman unta keho ei toimi oikein.

– Univajeisen ihmisen kroppa kuvittelee olevansa koko ajan hätätilassa, eikä se silloin reagoi liikuntaan toivotulla tavalla. Unettomuus vaikuttaa niin keskittymiskykyyn kuin jaksamiseenkin. Pitkä valvominen on humalaa vastaava olotila, sanoo terveystieteiden maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti Hanna Partanen.

Uneton laihtuttaja saattaa jojoilla, kun laihtuessa menetetään lihasmassaa enemmän kuin rasvaa, napostelu lisääntyy ja kylläisyyden tunne häiriintyy.

Uni on merkittävä tekijä laihtumisessa

Jatkuvalla univajeella on todettu olevan useita haitallisia vaikutuksia väsyneen ihmisen elimistöön. Uni on tärkeää paitsi lihasten myös aivojen ja hermoston palautumisen kannalta.

– Esimerkiksi uniapneapotilailla on havaittu laihtumisen tehostuvan, kun vaivaan on löydetty oikeat hoitomuodot ja unen laadusta on tullut parempaa.

Hyvän unen saavuttamiseksi Partanen kehottaa kiinnittämään huomiota nukkumisolosuhteisiin. Sänkyyn, tyynyyn ja peittoon kannattaa käyttää aikaa ja rahaa, samoin pimennysverhoihin ja unihygieniaan. Lisäksi huone kannattaa tuulettaa ennen nukkumaan menoa.

Univaje näkyy liikuntasuorituksessa

Jos univelkaa on kuitenkin päässyt syntymään esimerkiksi pikkulapsiperheen arkea pyörittäessä tai kiireisen työviikon tiimellyksessä, ei sitä kannata yrittää korjata yhdessä tai kahdessa yössä. Muutoksen on oltava pysyvämpi.

– Tutkimusten mukaan viikonlopun pitkät unet eivät palauta kroppaa riittävästi.

Univajettaan on myös hyödytöntä yrittää piilotella etenkin itseltään, sillä se kyllä näkyy ja tuntuu.

Esimerkiksi liikuntasuorituksissa personal trainer kyllä huomaa, jos väsymystä on ilmassa.

– Univajeisen syke nousee helpommin kehon ylläsiirustilan vuoksi. Samoin reaktiota ja keskittymistä vaativissa lajeissa on helppo huomata univajeen vaikutus. Ajatus herpaantuu helposti.

Säännöllisyys on hyväksi aikuisellekin

Unen ja valveen välillä tasapainottelu vaatii säännöllisyyttä ja samalla itsekuria. Illanvirkuksi tunnustautuvan on helppoa puolustella pitkään venähtänyttä iltaa sillä, että on sattunut syntymään iltaihmiseksi, mutta liian pitkälle valvomisen suhteen ei hänenkään kannata mennä. Sänkyyn on hyvä pyrkiä puoleenyöhön mennessä. Suuret tuntierot eivät ole hyväksi sen paremmin unen kuin ravinnon kanssa.

– Öisin moni saattaa olla syömättä jopa 10–12 tuntia. Tällöin elimistö ajautuu ikään kuin paastotilaan. Täysin tyhjällä mahalla treenaaminen ei polta rasvaa sen enempää kuin aamupalan syöminen jälkeenkään. On parempi ottaa pohjalle edes jotain pientä nestemäistä ennen kuin lähtee aamulenkille. Jos aikoo syödä varsinaisen aamupalan, on hyvä odottaa aterian koosta riippuen 1–2 tuntia ennen kuin lähtee treenaamaan, Partanen neuvo.

Teksti: Maiju Korhonen

Hyvistä yöunista laih

Univajeen haitalliset sivuvaikutukset

- liikkuminen vähenee
- napostelu lisääntyy erityisesti iltapäivän ja illan aikana
- kylläisyyden tunne häiriintyy
- kudosten uusiutuminen heikkenee
- aivot, lihaksisto ja hermosto eivät ehdi palautua

Uni on yhtä tärkeä elämäntapatekijä kuin liikunta ja ravinto. Vähäiset yöunet nostavat ensin painoa, sitten verenpainetta. Myös sokerin sietokyky häiriintyy ja altistaa diabetekselle. Myöhemmin univaja rasittaa sydäntä ja verisuonia.

nista dutukseen



*Nukkuminen on ergonomisinta
joko kylkiasennossa tai selällään.
Kuva: Niko Peltola*