

Uutta! Tutustu Vintage sivuihimme!
www.kultavaasa.fi  KULTA VAASA

- ✓ Ostamme edelleen kultaa ja hopeaa hyvään hintaan
- ✓ Seinäkellojen korjauksia
- ✓ Kultasepän alaan liittyviä korjaustöitä

Kultasepänliike Näsman
Vaasanpuistikko 14
06-3172176 • 0500-361190 *Tervetuloa!*

Tykkää meistä!
Gilla oss!



mega

facebook

www.facebook.com/upcmedia

**SAVUPIIPPU-
REMONTIT**



SCHIEDEL -tuotteilla; haponkestävällä putkella tai slammaus keraamisella massalla. Myös muurauskorjaukset, piipun hatut, naakkaverkot, tikkaat yms.

Soita lisätied. puh. 050-5255945

LämpöPiste

Liisantie 1, Mustasaari
puh. 06-4177455 ark. 9-17
www.lampopiste.fi

Arr. NIK-fotboll BlueFox MUIK. Vår nästa dans 20.04 Nilzons

STJÄRNHALLEN KALLAR ALLA dansglada till TOPPENDANS

Välkommen till **NYKARLEBY**
12.04 kl 20.30 - 01.00

Kom & dansa och njut i våra trivsamma utrymmen!
Inträde: 18€/pers
• Servering • Pub

NYHET DENNA SÄSONG! Som publik hos oss ka du VINNA EN DANSKRYSSNING. Varje dans kl. 00.30 har du chans att vinna med din inträdesbiljett. Huvudvinst: Dansbandsvecka i Malung vid säsongavslutningen i maj. Du deltar med dansbiljetter. Mera info vid entrén.



Edullisia tarjouksia!

Tukeva perinteinen lehtiharava
Stadig traditionell lövkratta **5€**
Pyykkeline / tvättställning
kokoontaitettava 9m hienoilla
kevään väreillä **5€**
Meiltä löytyy kattava valikoima
Kekkilän tuotteita mullat, kalkit ym. !
Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00 su suljettu
050-5974591 www.tolkinkauppahalli.fi
Muista! Vuokraamme siirrettävää JÄTTI-
pajua 10 hengelle! 0400-663449
**JÄTTITAVARAATLO
TOLKIN KAUPPAHALI**
Isokyrö
Tarjoukset voimassa 11.4. 2014 saakka
niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOAA tutustumaan mahtavaan jätti-
käyäkkauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

2014 • VIIKKO VECKA 14 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

mega



ENTISTÄ VAHVEMPI
– Markku Mäntymaa

3

RUOKA
VOKKI PELASTAA
ARJEN



s.

4-5



Foto: Ida Sydholm, Malax

12

s.

Tule KEITTIÖKAUPOILLE tehtaanmyymälään!

keittiöt, komerot, khh-ryhmät, wc-kalusteet, vaihto-ovet, liukuovet, tilanjako-ovet



- * ilmainen suunnittelupalvelu myymälässä
- * nopeat toimitusajat
- * monipuolinen mallisto
- * tukkuhinnat
- * ei ostopaketteja
- * myös erikoismittoja
- * myös jälleenmyyjille
- * valmistus omilla tehtailla



VISION
LIUKUOVET

VISION
KEITTIÖT



Myös liukuovet
ja tilanjako-ovet
mittojen mukaan
edullisesti!

www.visionliukuovet.fi

www.keittiokalustetukut.fi

Vaasan KEITTIÖKALUSTETUKKU
Karhantie 1, 65350 VAASA, p. 06 315 5878, fax 06 315 5818
vaasa@keittiokalustetukut.fi

ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14

Lakeuden KEITTIÖKALUSTETUKKU
Rengastie 6, 60100 SEINÄJOKI, p. 06 414 1300, fax 06 414 1305
seinajoki@keittiokalustetukut.fi

ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14



**ATT SKRIVA
SIG FRI**

s.

8

Don't search FIND!

The mobile codes of the week
A cellphone equipped with a camera and an Internet-connection is required



www.upcode.mobi



PRP

KAIKKI MITÄ TALOSI TARVITSEE!

Kattoremontit • Lumiesteet • Sadevesijärjestelmät
Peltikatot • Peltiistat • Kattosillat • Tikasjärjestelmät
Terassi- ja parvekelasitukset

PRP-VAASA OY
Rinnakkaistie 31, 65350 Vaasa • Faksi: 06 317 1073 • prp.fi
Juha Nordman: 044 3433 901, juha.nordman@prp.fi
Jarmo Rantala: 0400 566 003, jarmo.rantala@prp.fi

"KAIKKI LATTIASTA SAVUPIIPPUUN"

- Kosteusvauriokunnostukset
- Maalaus ja tapetointi
- Kaakeli- ja klinkkerityöt
- Kosteusmittaukset
- Kylpyhuoneremontointi
- Mattotyöt
- Pienet LVI-alan työt
- Kotitalousvähennys
- Vesivahinkokuivaus
- Putkikrassaus + kuivaus

"ALLT FRÅN GRUND TILL SKORSTEN"

- Fuktskaderenovering
- Målning o. tapetsering
- Kakel o. klinkerarbeten
- Fuktmätning
- Badrumsrenovering
- Mattarbeten
- Mindre VVS-arbeten
- Hushållsavgift
- Vattenskadetorkning
- Rörkrasning + torkning

KIINTEISTÖKORJAUS AHLGREN
Puh. aamulla klo 7-8 ja klo 18 jälkeen 3222 199
päivisin 0400 561 900, 0400 365 487

Pakoputki & Autohuolto

- Pakoputket
- Katsastukset
- Katalysaattorit
- Öljynvaihdot
- Autohuollot
- Eril. korjaustyöt

Pakoputki & Autohuolto
Gerbyntie 18-22, puh. 0500-704975
(sisäänkäynti päädyssä)

Alarm Control

Paloilmoittimien ja sammutuslaitteistojen lakisääteiset tarkastukset

Brandlarm- och släckningsanläggningars lagstadgade besiktningar

www.alco.fi

HAMMASPROTEESIT

Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233 LAIHIA 477 0744 MAALAHTI 347 8080
Kauppapuistikko 20B Kauppatie 5 Köpingsvägen

NYBYGGEN
från grund till vattentak

BADRUMSRENOVERINGAR
(VTT:s våtrums-certifikat)

Små och stora
RENOVERINGAR, TAKRENOVERINGAR

Bygg o. renovering
Rakennus ja remontointi
tel. puh. 040-722 0417 j.nyvall@gmail.com

UUDISRAKENTAMISTA
pohjasta kattoon

KYLPYHUONEREMONTINTIA
(VTT:n märkätalaselintikaatti)

Pienet ja suuret
REMONTIT JA KATTOJEN KUNNOSTUKSET

J Nyvall

Seuraa meitä!
Följ oss!

mega
twitter
www.twitter.com/upcmedia

Anna palautetta mega@upc.fi

RING OSS NÄR DET GÄLLER METALLSKROT

- Vi avhämtnar all sorts metallskrot, bilar, m.m.
- Bytesflak ordnas vid behov
Vi betalar ersättning för större partier

JAKOBSTADS BILSKROT AB

Spitusvägen 11,
tfn 0500-669 671

HUND

pälsvård, trimming, bad, etc.
Råd & hjälp i hundfrågor

Tidsbeställning 041-4988311

EROS.FI

UPC print

COMMUNICATION CENTER

ÖVERLÄGSEN YLIVOIMAINEN

1000-10 000
10000-100000
100000-MILJ.
+
COMMUNICATION INTELLIGENCE

alansa ykköset

Myynti:
Suomen Lehtiyhtymä Oy
Suomen Mediapalvelu,
puh. 020 770 3242
info@suomenmediapalvelu.fi

ELÄINLÄÄKÄRI

Länsirannikon Eläinklinikka - Västkustens Djurklinik

- Uumajankatu 2 Suvilahti Vaasa
- Umeågatan 2 Sunnarvik Vasa
- Avoimna/öppen ma-to/må-to 9-18, pe/fre 9-16
- Eläinlääkärit Marina Hultholm, Erica Malm, Kirsi Kentala ja Maija Talvitie
- PUH/TEL 3564600
- AJANVARAUS MYÖS NETISSÄ: www.lansirannikonelainklinikka.net

Länsirannikon eläinklinikka
Västkustens djurklinik

PUUTARHA- JA METSÄKONEET

Försäljning, service och reservdelar!

Myynti, huolto ja varaosat!

JOHN DEERE ROBIN VIKING ZIGA Aritas
STIHL VALTRA Sampo AKU

MASKINSERVICE • KONEHUOLTO
MARANDER

Cirkelvägen 15, 65100 Vasa • tel. 318 2950, 0500-364 688
www.marander.fi • email: marander@maskin.netikka.fi

ISÄNNÖINTIPALVELUT

ARUCO

Huom! Olemme muuttaneet

Vaasanpuistikko 17, 10.krs Vaasa
040 731 7031, 045 894 8484
anitta.ruotsalainen@aruco.fi
www.aruco.fi

Ammattitaidolla - Luotettavasti - Ota yhteyttä!

Varaa oma alansa ykköset paikkasi:

Suomen Lehtiyhtymä Oy / Suomen Mediapalvelu
Puh. 020 770 3242
info@suomenmediapalvelu.fi

ENTISTÄ VAHVEMPI

Pitkä ura poliisina takana, vasta-alkanut uusi elämänvaihe kansanedustajana alkutaipaleella. Kaksi pientä lastenlasta. Markku Mäntymaan arki oli aika lailla mallillaan. Viime syyskuun alussa keuhkoista löytynyt pahanlaatuinen syöpäkasvain oli iso shokki koko lähipiirille.

-Sairastelu alkoi jo tammikuisesta Pohjoismaiden neuvostosta, jolloin sain niin keuhkoputken-, poskiontelon- kuin korvatulehduksenkin. Toki olin välillä terveenäkin, mutta heinäkuussa Asevelikylän kyläjuhlissa flunssa taas vaivasi ja yskin kovasti. Juttelin Promedin toimitusjohtajan Mikael Fredmanin kanssa, ja hän kehotti kuunteluttamaan keuhkot. Siitä sain lähteen röntgenkuvaukseen, joissa näkyikin varjostumaa keuhkon yläosassa. Tutkimukset jatkuivat Vaasassa, ja sitten vielä työterveyden kautta Meilahdessa. Pelko iski toki jo aiemmin, mutta kyllähän diagnoosi veti todella hiljaiseksi, Mäntymaa muistelee.

Alkushokin jälkeen lähipiirin, mutta myös muiden tuttujen tuki antoi Mäntymaalle voimia. – Kun sitten sain Meilahden syöpäyksiköltä hoitosuunnitelman, alkoi järkytys väistyä ja usko siihen että tästä voi selvitä, vahvistui. Heidän ammattitaitonsa teki vaikutuksen ja herätti luottamusta. Isosoluista syöpää lähdettiin nujertamaan kuuden viikon hevoskuurilla sädehoitoa, jota sitten ryyditettiin vielä kahden viikon sytostaatti-jaksoilla. Tämän jälkeen Mäntymaa alkoi kohottaa kuntoa, jotta elimistö olisi valmis kestämään kii-reelliseksi määritellyn leikkauksen tammikuussa. Helsingin Yliopistollisen keskussairaalan keuhkosityöpien hoitoon erikoistuneilta huippuammattilaisiltakin leikkaus vei viisi tuntia, mikä osaltaan kertoo siitä kuinka mittavasta operatiosta oli kyse. Muistona leikkauksesta Mäntymaan selkää koristaa noin 50-senttinen arpi. – Minulta poistettiin vasemman keuhkon

ylälohko kasvaimineen, sekä kämmenen verran muuta kudosta. Tätä varten koko lapaluu nostettiin sivuun leikkauksen ajaksi ja kolme kylkiluuta poistettiin kokonaan. Rintakehää tukemaan jouduttiin laittamaan goretex-levyä. Leikkauksen yhteydessä Mäntymaa sai vielä keuhkoveritulpan, jota hoide-taan edelleen verenohennuslääkkeillä. Vajaa kolme kuukautta operaation jälkeenkin Mäntymaan rintakehä on edelleen kosketusarka, käsi ei nouse kunnolla, nostaminen on vaikeaa ja kivutovat. Tärkeintä on kuitenkin se, että syöpä on kokonaan poissa. – Oli se aivan uskomaton hetki, kun lääkäri totesi että ”teillä ei ole enää syöpää”. No eihän tästä sairaudesta koskaan tiedä, mutta tällä hetkellä tilanne on paras mahdollinen. Syöpähoitoja ei enää ole ja edessä ovat normaalit kontrollikäynnit.

Ensimmäisen ennusteen prosentit eivät olleet Mäntymaan puolella, mutta kun osoittautui että kasvain on leikatavissa, prosentit kääntyivät suotuisammiksi. Mäntymaalla onneksi koitui myös riittävän aikaisessa vaiheessa tutkimuksiin hakeutuminen, laajemmalle levinneenä hoito olisi voinut olla vielä vaikeampaa, ja ainakin leikkauksen osalta jopa mahdotonta. Mäntymaa on alusta asti kertonut tilastaan avoimesti, ja tässä on myös yksi syy siihen. – Toivon esimerkkini osoittavan, että näistä voi selvitä, ja että tutkimuksiin todella kannattaa mennä hyvissä ajoin, jos vähääkään tuntuu siltä että aihetta on. Olen myös saanut suoraa palautetta että näin on myös tapahtunut. Se tuntuu todella hienolta.

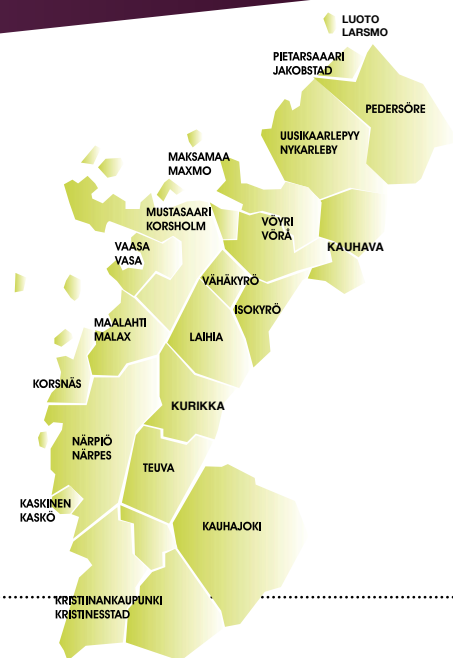
Mäntymaa on ollut sairaslomalla kansanedustajan tehtävistään nyt syksystä lähtien. Alkuvaiheessa hän vielä kävi muutamissa ryhmäkokouksissa ja kyselytunneilla eduskunnassa ja ajatteli olevansa mukana sen mitä kunto antaa myöden. Melko pian hän kuitenkin huomasi etteivät ajatukset pysy kasassa kuten pitäisi, ja päätti keskittyä täysillä hoitoihin

ja omaan vointiin. – Olen siinä mielessä vanhakantainen, että en tykkää valittaa pienestä tai olla pois hommista pikkuvaivojen takia. Tässä kohdin ehkä arvot ovat jonkin verran muuttuneet sairastumisen myötä, ja olen ymmärtänyt että elämässä on paljon muutakin kuin työ. Olen keskittynyt itseeni, ottanut aikaa itselle ja viettänyt sitä kaikista läheisimpien kanssa. Tällä hetkellä sairasloma jatkuu kuukausi kerrallaan oman vointini mukaan. Toki seuraan mitä tapahtuu niin eduskunnassa kuin Vaasassa, ja luen sähköpostiani. Mutta jos väsyttää, niin sitten nukun, enkä pode siitä huonoa omaatuntoa. Jos jotain positiivista haluaa hakea, niin on tässä ainakin oppinut vähän rauhoittumaan. Olen ikäni mennyt kuin sähköjänis vähän joka suuntaan. Ja kyllähän tällaisen kokemuksen läpikäyneenä tunnen itseni entistä vahvemmaksi. Se mikä ei tapa, vahvistaa, kuten tavataan sanoa, 17.4 kuusikymppisiä viettävä Mape päättää positiivisena.



Toinenkin kausi eduskunnassa kiinnostaa yhä

Mäntymaa lähti kansanedustajaksi sillä ajatuksella, ettei kyseessä ole yhden kauden pyrähdys. Mitään päätöksiä tulevasta ehdokkuudesta hän ei ole tehnyt, vaikka jossain vaiheessa sairastelua mielessä kävi ajatus myös luopumisesta. – Terveyden ehdoilla tässä eletään, mutta ensisijaisesti olen kyllä lähdössä tuleviinkin vaaleihin mukaan. Lopullisten päätösten aika on myöhemmin. Niin Vaasassa kuin eduskunnassakin on tehty kipeitä sopeuttamispäätöksiä talouden ehdoilla Mäntymaan sairasloman aikana. Vaikka mieli on tehnytkin mukaan talkoisiin, Mäntymaa on malttanut suurelta osin seurata sivusta. – Kyllähän nämä kehysriihen ratkaisut mietityttävät. Hyviä ratkaisuita ei ole, on vain pakkoratkaisuita. Silti olisin itse ihan periaatteesta jättänyt leikkaamatta lapsilisistä. Laajalla hallituspohjalla päätökset ovat kuitenkin monesti kompromissin kompromisseja, eikä kukaan ole täysin tyytyväinen. Vaasassakin on pyritty säästämään, ja myös onnistuttu tavoitteissa. Siitäkin huolimatta Mäntymaa on ehdottomasti sen kannalla, että jalkapallostadioniin on nyt panostettava. – Tarpeita on monia, mutta futisstadionia ei voi enää siirtää. Viitisen vuotta sitten silloinen palloliiton puheenjohtaja Sauli Niinistö vieraili Vaasassa, ja hänelle puhuttiin kuinka uudistuksia on tulossa. Viime kesänä kun olin mukana järjestämässä 13000 euroa keskussairaalan lastenosastolle tuottanutta hyväntekeväisyysottelua Hietalahdessa, näin omin silmin miten aliarvoisessa kunnossa pukukopitkin ovat. Vaasa on urheilukaupunki ja niin Sport kuin Vepsukin ovat erittäin tärkeitä kaupungin asukkaille ja imagolle.



mega
SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

Suomen Lehtiyhtymän KasvuSuomi-jäsen

Julkaisija ja kustantaja / Utgivare: UPC Media
Paino / Tryck: UPC Print, www.upc.fi
Toimisto / Kontor: Gerbyntie / Gerbyvägen 18, 65230 Vaasa / Vasa

Jakelupalautteet / Utebliven eller försenad tidning:
www.jakelupalaute.fi/megamedia

Asiakaspalvelu ja tuotekehitys / Kundbetjäning och produktutveckling:
Tero Nurmi 050 310 0073
tero.nurmi@upc.fi

Toimitus / Redaktion:
mega@upc.fi
www.megamedia.fi

Vastaava toimittaja / Ansvarig redaktör:
Tero Nurmi

Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Aikku Koskinen/Aikun Palsta,
Era Mikkonen

PAINOS 100 000 – KAIKKI KOTITTALOUDET • UPPLAGA 100 000 – ALLA HUSHÅLL

Tavoita! Nä alla!

MegaMedian noin 250 000 kontaktia viikoittain, palveluksessasi kustannustehokkaasti. MegaMedias omkring 250 000 kontakter varje vecka är oslagsbart kostnadseffektivt för Dig.

UPC Media

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila. Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonns i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi
Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi
Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi



Makaronilaatikko Sasu Laukkosen tapaan

150 g hyvää jauhelihaa
1 sipuli pilkottuna
tilkka öljyä tai voita
3–4 dl makaronia,
keitettynä 6 minuuttia,
siivilöitynä
3 dl maitoa tai
maito-kermaseosta
2 kananmunaa
puhdistamatonta merisuolaa (noin 0,5 tl)
mustapippuria myllystä

Paista sipulikuutiot ja jauheliha todella kuumalla pannulla rasvassa.

Siirrä ne kulhoon.

Sekoita mukaan lämmin makaroni ja lisää neste ja kananmunat.

Sekoita ainekset keskenään.

Laita uunivuokaan ja tiivistä materiaali lusikalla tai lastalla vuokaan.

Laita pinnalle hieman nestettä, myös vesi käy.

Paista 200-asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia, kunnes laatikko on hyytynyt ja kimmoisa keskeltä.

Anna vetäytyä noin 15–20 minuuttia ennen tarjoamista esimerkiksi folion alla.

Resepti: Sasu Laukkonen

Sasu Laukkosen opiskeluaikainen herkku:

Viipaloi einesmakaronilaatikko neljään osaan.

Paista makaroni”pihvejä” pannulla, kunnes pinta on rapea. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.

Nauti ketsupin kanssa.

Näin Michelin-kokki petraisi kouluruokaa

RUOKA Sasu Laukkonen uskoo, että hinta ei ole laadun este.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtymä.fi

Huippukokki Sasu Laukkosen ravintolasta Chef & Sommelierista leijaillee kadulle houkutteleva ruuan tuoksu.

Kuusihenkinen tiimi käynnistelee päiväänsä yhdeksän neliön keittiössä.

Lähitilan farmari kurkkaa ovelta ja jättää säkin lanttua kokkien huomaa.

Sesonkeja tarkkaan seuraava keittiömestari odottaa innoissaan ensimmäisiä villiyrtejä ja mausteita: – Käytin katajaa tällä viikolla jo jäätelössä.

”Jos hävikkiä pienennettäisiin 10 prosenttia, rahaa jäisi laadukkaampiin raaka-aineisiin.”

Mitä yhteistä juuri Michelin-tähden saaneen ravintolan arjella on kouluruokaloiden nykypäivän kanssa?

Ainakin Laukkonen: huippukokki on suomalaista ruokakulttuuria edistävän Elo-säätiön kouluruokalahettiläs.

Eikä pelkästään symbolisesti. Laukkonen uskoo, että kouluruokailuun kannattaisi



Sasu Laukkonen todistaa oman tiiminsä kanssa, että tilat eivät ole este tasokkaan ruuan valmistamiselle. Yhdeksän neliön keittiöön mahtuu jopa kuusi kokkia yhtä aikaa.

satsata.

– Missä on esimerkiksi koulujen motivoiva ruuan-tuoksu? Ei sitä ole, koska ruokaa ei valmisteta läheskään kaikissa kouluissa.

Laukkonen on erityisen harmissaan säästöjen ja sääntöjen kahlitsemien kollegojensa ammattiylpeydestä.

– Ruokaa, joka tehdään ja tarjoillaan rakkaudella, maistuu täysin erilaiselta kuin ruoka, joka tehdään välinpitämättömällä otteella tai jopa keskisormella.

Ruokakulttuuria edistävän Elo-säätiön kouluruokahankkeen tarkoitus ei

olekaan mollata koulujen ja päiväkotien osaamista, vaan herätellä keskustelua siitä, miten suomalainen kouluruokailu voitaisiin nostaa maailman parhaaksi – kaikissa kouluissa, eri puolella Suomea.

Tavoitteena on lisätä muun muassa keittiöammattilaisten arvostusta ja saada hyvät, toimivat ideat entistä paremmin kiertoon.

Esimerkiksi ruuan hinta voi keittiömestarista olla tekosyy, jolla perustellaan keuhkojen raaka-aineiden hankintaa.

– Joka päivä ruokaa heitetään hukkaan jopa 40 prosenttia. Jos hävikkiä pie-

nennettäisiin 10 prosenttia, säästöön jäävällä rahalla voitaisiin hankkia laadukkaampia raaka-aineita, hän muistuttaa.

Jos tahtoa olisi, yllättäviä tuloksia syntyisi, hän uskoo.

– Nyt Suomessa on kuntia, joissa koululaisia ja vanhuk-sia lähinnä rankaistaan heille tarjotulla ruualla.

Laukkonen ei silti haitta-tele. Hän tietää, että tiukat hankintasopimukset pakottavat toisinaan järjestömil-tä tuntuviin ratkaisuihin.

– Vaikka koulun ympärillä olisi esimerkiksi useampia perunatiloja, valmiiksi kuorittuja, pilkottuja ja höyry-

tettyjä perunoita hankitaan Puolasta tai Aasiasta.

Tätä ei voi Laukkosen mielestä perustella edes kustannuksilla.

– Perunoiden kuoret eivät ole ongelma. Nehän tuovat perunoihin maun ja niissä on eniten vitamiinejakin. Kuoria voisi myös käyttää vaikka tuomassa makua kas-tikkeisiin.

kuka?

Sasu Laukkonen

- 5-vuotiaan Ineksen isä.
- Keittiömestari ja omistaja lähi- ja luomuruokaan erikoistuneessa, juuri Michelin-tähden saaneessa Chef&Sommelier -ravintolassa.
- Fill the Gap -hankkeen perustaja – hankkeen tarkoitus on yhdistää kokkiopiskelijat ja farmariopiskelijat, jotta nämä voisivat tutustua toistensa ammatteihin.
- Toimii suomalaista ruokakulttuuria edistävän Elo-säätiön kouluruokalahettiläänä.
- Valmistanut uransa aikana myös lentokone- ja cateringruokaa.
- Motto: ”When there is a will, there is a way.”

Laukkonen haastaa mieltimään: Jos kouluruokaa ei syödä, olisiko parempi siirtyä omiin eväisiin?

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtymä.fi

Mutta mitä Sasu Laukkonen tekisi kouluruokailulle, jos pelkästään laadusta puhuminen ei auta?

Keittiömestarin ehdotus on radikaali:

– Jos kouluruuan laatua ei

pystytä parantamaan siellä, missä laatu on selvästi ongelma, sen valmistaminen voitaisiin yhtä hyvin lopettaa.

Se on helppo ja edullinen ratkaisu.

– Sen jälkeen vanhemmat voivat päättää, mitä heidän lapsensa syövät ja lapset voivat lämmittää ruokansa mikrossa.

Laukkonen huomauttaa,

että yläkoululaiset syövät jo nyt koulun ulkopuolella.

– Väitän, että suklaapatukoiden, hampurilaisten, pizzojen ja energiajuomien syönti jopa vähenisi, jos lapset toisivat omat evänsä kouluun.

Kouluruokailun lopettaminen vapauttaisi keittiön ammattilaiset oikeaan työhön eli ruuan lämmittä-

misen sijaan kokkaamaan jossakin muualla.

Silti Laukkonen toivo-oo, että muitakin keinoja olisi.

– Nykyisillä reunaehdoilla en itsekään onnistuisi parempaan.

Uudistus on aloitettava puhtaalta pöydältä. Jos tavoitteena on laadukas kouluruoka, laadun kri-

teerit on listattava ja niitä on noudatettava.

Laukkosesta yksi vaihtoehto on tehdä suurtalouskokeista valtion tuella yrittäjiä, jotka tekisivät ruuan fiiliksellä ja omien päätöksensä pohjalta.

– Jos kouluruokaa suunnitellaan uudelleen, alan ammattilaisten on oltava mukana.



► KOKEILE KOTONA

Kirjolohivokki

500 g kirjolohifileetä
0,5 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
0,5 dl tuoretta tilliä
0,5 dl sitruunamehua
1 rkl rypsiöljyä
50 g purjoa
2 porkkanaa (ä 50 g)
1 kesäkurpitsaa (ä 200 g)
4 perunaa (ä 50 g)
3 rkl vettä
1 tl soijakastiketta

Leikkaa kirjolohi suikaleiksi, jollet käytä valmiita suikaleita. Mausta suolalla ja pippurilla, tillillä ja sitruunamehulla. Anna maustua sen aikaa, kun kypsennät vihanneksia.

Huuhdo ja suikaloi purjo.

Leikkaa porkkanat ja perunat ohuiksi viipaleiksi tai suikaleiksi ja kesäkurpitsat vähän paksuimmiksi.

Kuumenna öljy vokissa tai paistokasarissa. Kuullota porkkanat ja purjo.

Pehmitä niitä jonkin aikaa. Lisää perunat, sekoita kahdella puuhaarukalla tai -lastalla nostellen ja anna kuullottua hetki.

Lisää kesäkurpitsa, pyöräyttele hetki ja mausta. Lorauta sekaan nesteeksi vähän vettä. Mausta soijalla. Anna kypsyä, kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä.

Lisää kalasuikaleet kasvien päälle. Peitä kannella. Anna kalan kypsyä muodostuvassa höyryssä.

Resepti: Reetta.net

Vokatut meriravunpyrstöt

20–24 meriravunpyrstöä
1 purjo
1 chili
1 paprika
1 sitruunaruohon varsi
öljyä
2 limetin mehu
suolaa

Kuori meriravunpyrstöt. Halkaise, huuhtele ja suikaloi purjo. Suikaloi chili ja paprika. Hienonna sitruunaruohon varsi.

Kuumenna öljy pinnoitetulla pannulla. Lisää kasvikset ja kypsennä muutama minuutti.

Lisää meriravunpyrstöt. Kääntele hetki kuumalla pannulla. Kaada joukkoon limetin mehu ja anna kevyesti kiehahtaa noin minuutin ajan.

Mausta suolalla ja tarjoa riisiin tai pastan ja vihersalaatin kanssa.

Amerikkalainen kurkku-hedelmävokki

1 kurkku
puolikas kypsää tuoretta ananasta
2 kypsää mangoa tai isoa omenaa
puolikas punaista chiliä
1 rkl rypsiöljyä
Lisäksi: maun mukaan vaaleaa tai vaahterasiiirappia
kookoshiutaleita

Kuori hedelmät. Poista mangon kivi, omenista siemenkotat ja anaksesta puinen sisus. Paloittele hedelmälihat.

Halkaise kurkku pituussuunnassa. Leikkaa puolikkaat edelleen pituussuunnassa puoliksi. Poista kurkun siemenet lusikalla. Paloittele suupaloiksi.

Halkaise chili, poista siemenet ja viipaloi chili.

Kuumenna pannulla tilkka öljyä, lisää kasvis- ja hedelmäpalat.

Kuumenna parin minuutin ajan koko ajan käännellen.

Nostele ainekset reikäkauhalla tarjoiluastiaan. Valuta päälle siirappia. Viimeistele annos kookoshiutaleilla.

Nauti jälkiruokana esimerkiksi kermarahkaseoksen tai jäätelön kanssa.

Reseptit: Kotimaiset Kasvikset



Kasvisvokki on terveellinen ja kevyt vaihtoehto. Makua vokkiin saat muun muassa teriyakikastikkeesta.

Vokki pelastaa arjen

RUOKA Tummat maustekastikkeet ja pähkinät vievät kohti itämaisia tunnelmia.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Vokki on kiitollinen ruoka ja arjen pelastaja. Nuudeleiden lisäksi vokissa toimivat pilkotut, raastetut tai suikaloidut raaka-aineet.

Hyviä perusaineita ovat kasvikset, juurekset, broilerit, kalat ja lihat.

Kiireisimmät nappaavat kaupasta pakastepussin, ja sekoittavat sen joukkoon kana- tai lihasuikaleet.

Vieläkin maistuvimman saat vokistasi, kun käytät tuoreita vihannekset, ja suikaloit ne itse.

Suikalointiin kuluu aikaa ehkä hitusen enemmän, mutta lopputulos palkitsee.

Juuresten käsittelyyn et tarvitse välttämättä erikoisvälineitä, sillä porkkanat voit esimerkiksi suikaloida näppärästi vaikka juustohöylällä.

Rouheaa suutuntumaa vokkiin saat esimerkiksi

cashew-pähkinöillä.

Käytä myös rohkeasti edellisen päivän tähteitä vokkisi pohjana.

Vokki voi olla myös makea jälkiruoka.”

Soijalla ja itämaisilla maustekastikkeilla saat näppärästi maustettua kokonaisuuden.

Oletko kokeillut esimerkiksi teriyakikastiketta tai hoisinkastiketta?

Jos olet jo kyllästynyt suolaisiin vokkeihin, valmista lämmin ruoka muista raaka-aineista ja tarjoile jälkiruuaksi makea vokki.

Hedelmistä saat mainion jälkkärivokin, kun pyöräytät ne kevyesti makeassa liemessä pannulla.

Hedelmäisen yllätyksen kruunaa jäätelö tai vaniljakastike.

Tunnetko itämaiset kastikkeet? Näillä kolmella pääset jo pitkälle

Soijakastike

- Soijakastike on soijatuote, joka valmistetaan keitetyistä pavuista antamalla niiden käydä hitaasti vehnä jauhoihin, riisiin ja kauraan sekoitettuna.
- Riisissä viljellyt hiiva- ja homesienet saavat käymisen aikaan.
- Käymisen ja kypsymisen jälkeen seoksesta puserretaan mehu pois, ja se keitetään kokoon. Sakeus vaihtelee.
- Tunnettuja kastikkeita ovat japanilaiset tummanruskeat ja kiinalaiset mustanruskeat soijakastikkeet.
- Soijaa käytetään erityisesti itämaisten ruokien kastikkeena, esimerkiksi sushi kastetaan soijaan ennen nauttimista.

Hoisinkastike

- Hoisinkastike on ruskea ja paksu kiinalainen maustekastike, joka on valmistettu fermentoiduista soijapavuista ja erilaisista mausteista.
- Hoisinkastike on hyvin suosittua kiinalaisessa keittiössä ja Kaakkois-Aasian maissa, joissa sitä tarjotaan perinteisesti Pekingin ankan kastikkeena.
- Hoisinkastiketta voi tarjota kastikkeena lihalle ja linnulle sellaisenaan.
- Se on myös erinomaista grillikastiketta ja marinadia.
- Kokeile myös vorkikastikkeena ja kalan, äyriäisten sekä kasvien kanssa.

Japanilaiset teriyakikastikkeet

- Japanilaisia teriyakikastikkeita on monenlaisia.
- Yhteistä niille on soija, mirin ja sokeri.
- Mirin on makeutettu, hieman siirappimainen, alkoholiton riisiviini.
- Miriniä käytetään maustamiseen. Se tuo ruokaan tyyppillisen japanilaisen, hieman imelän maun.
- Sake on myös yleinen ainesosa teriyakissa.
- Teriyaki tarkoittaa alun perin ruuanvalmistusmenetelmää, jossa ruuan raaka-aineet marinoidaan soijapohjaisella kastikkeella ennen paistoa.
- Tällä tavoin ruokaan saadaan muodostettua kiiltävä pinta.
- Teriyaki tulee japanin kielen sanoista teri (kiiltää) ja yaki (grillata tai paistaa).
- Hyvää teriyakikastiketta voit valmistaa itse myös ilman sakea.

Asiantuntijan neuvot

- ▶ Perheystävällisellä työpaikalla otetaan huomioon henkilöstön erilaiset elämäntilanteet osana työntekoa ja työpaikan käytäntöjä.
- ▶ Toimiva henkilöstöpolitiikka ja tehokas työnteko edellyttävät yhteisten pelisääntöjen laatimista työn ja perheen yhteensovituksesta ja niistä tiedottamista.
- ▶ Perheystävällisellä työpaikalla esimiehet ja henkilöstöhallinto toimivat oikeudenmukaisesti, tasapuolisesti ja lainmukaisesti.
- ▶ Yhteisten sääntöjen lisäksi tarvitaan myös tilannekohtaisia joustoja.

Väestöliiton neuvot verkossa

- ▶ Väestöliitto on koonnut verkkoon ohjeita ja neuvoja työn ja perheen yhteensovittamisesta.
- ▶ Materiaalit löytyvät osoitteesta www.vaestoliitto.fi/perhe-ja-tyo
- ▶ Sivustolta löytyy:
 - ▶ lainsäädäntöä, joka liittyy työn ja perheen yhteensovittamiseen
 - ▶ hyviä käytäntöjä työpaikkojen kehittämisen ja henkilöstöpolitiikan tueksi
 - ▶ ideoita perheystävällisten käytäntöjen toteuttamiseksi
 - ▶ esimerkkejä eri tilanteiden sujuvasta hoitamisesta
 - ▶ tietoa perheystävällisten käytäntöjen myönteisistä vaikutuksista työnantajalle
 - ▶ esimiehen muistilistan ja testin, jolla voit mitata, kuinka perheystävällinen työpaikkasi on.

Perheystävälliset käytännöt...

- ▶ ovat tekoja ja asenteita
- ▶ ovat toimivan ja nykyaikaisen työyhteisön perusta
- ▶ ovat yritykselle kilpailutekijä
- ▶ hyödyttävät sekä työnantajaa että henkilöstöä
- ▶ lisäävät hyvinvointia ja tuottavuutta.

Perheystävällisyyden tutkittuja hyötyjä työpaikoilla...

- ▶ sairauspoissaolojen vähentyminen
- ▶ työn organisoinnin paraneminen
- ▶ toimiva työvuorosunnittelu ja riittävä resursointi
- ▶ työtehtävien sujuva hoitaminen
- ▶ selkeät pelisäännöt ja vastuut
- ▶ työurien pidentyminen
- ▶ työnantajakuva vahvistuminen
- ▶ työtyytyväisyyden ja tehokkuuden paraneminen.
- ▶ Jatkossa Väestöliitto tekee yhteistyötä asian edistämiseksi työpaikkojen, ministeriöiden, useiden eri järjestöjen ja asiantuntijatahojen kanssa

Lue lisää: www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1873348#fi

Työnantaja, jousta perheellisten kanssa

NÄKÖKULMA Joustoa kaivataan asiantuntijan mukaan molemmilta – työnantajalta ja työntekijältä.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Työuria halutaan pidentää, mutta tavoitteessa ei onnistuta, jos ihmisistä puristetaan kerralla kaikki irti, Väestöliiton asiantuntijat uskovat.

Yksi olennainen keino helpottaa jaksamista on perheystävällisen asenteen luominen työpaikalle.

Tätä vastuuta työntekijät eivät voi kuitenkaan säilyttää yksinomaan työnantajansa niskaan.

– Vastuu perheystävällisten käytäntöjen toteutumisesta on sekä työnantajalla että työntekijällä, Perheystävällinen työpaikka -hankkeen projektipäällikkö **Anna Kokko** sanoo.

Mutta millainen työpaikka on perheelliselle paras?

Sellainen, jossa ymmärretään, että pienikin jousto voi helpottaa työntekijän arkea.

Esimerkkinä Kokko mainitsee viikkopalaverin sijoittamisen.

– Kun palaveri sijoitetaan aikaisen aamun tai myöhäisen työpäivän päättymisen sijaan kaikille sopivampaan aikaan, se helpottaa sekä työntekijän että hänen perheensä päivärytmää ja

sitä kautta hyvinvointia.

Moni toivoo mahdollisuutta myös osa-aikatyöhön, ainakin tietyn ajanjakson ajan.

Tätä vaihtoehtoa kannataisi Kokon mukaan pohtia aina, kun se on mahdollista.

Myös toimivalla työvuorosunnittelulla, etätyöskentelyllä tai perhevapaisiin liittyvillä hyvillä käytännöillä, jotka koskevat molempia vanhempia, pääsee jo pitkälle.

– Olennaista on myös sujuva paluu perhevapaalta takaisin töihin.

”Pelkkä viikkopalaverin sijoittaminen voi olla iso asia.”

Kokko korostaa, etteivät kaikki työntekijät kaipaakaan samantaisia joustoja, ainakaan aina ja yhtäaikaan.

– Siksi pelisäännöistä on sovittava. Niistä on tehtävä selkeitä ja läpinäkyviä. Samanlaisessa tilanteessa olevia on kohdeltava tasaapuolisesti.

Ennakointi on olennaista resurssien järkevän suunnittelun ja sijaisjärjestelyjen kannalta.

– Lakeja on noudatettava. Lainsäädännön ja

työehtosopimusten lisäksi työpaikalla voidaan laatia myös omia ohjeistuksia.

Tosin aina tiukat ohjeet eivät yksin riitä.

– Yhteisten joustojen ja pelisääntöjen lisäksi tarvitaan myös tilannekohtaisia joustomahdollisuuksia.

Usein kuvitellaan, että

joustoa kaipaavat vain pienten lasten vanhemmat.

Todellisuudessa joustojen tarve ei poistu lasten kasvaessa. Niitä saatetaan tarvita eri elämäntilanteissa.

Lapset kaipaavat vielä murrosikäisinkin vanhempiensa aitoa läsnäoloa, ja kasvamisen mukana tuomien ongelmien

puiminen saattaa viedä paljon aikaa vanhemmilta, Kokko muistuttaa.

Yllättäviä tilanteita ja joustojen tarpeita saattavat aiheuttaa myös lähio-

maiset: puoliso, omat vanhemmat tai isovanhemmat.

– Lähiomaisen kuollessa tai sairastuessa vakavasti, tai varsinkin useamman kriisin kohdatessa työntekijän yhtä aikaa, tämä saattaa olla tarve pitkäänkin poissaoloon tai muihin joustoihin työaika- tai muissa järjestelyissä perhesyistä, Kokko tietää.



”Joustavuus parantaa myös työnantajan mainetta”

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Työnantajan joustavuus palkitaan tutkimusten mukaan ennen pitkää.

Kun työntekijä saa ainakin osittain vaikuttaa omiin työaikoihinsa, hän sitoutuu työhönsä aivan eri tavalla kuin jäykässä järjestelmässä.

– Esimerkiksi työntekijöiden sairauspoissaolojen on

havaittu vähentyvän, projektipäällikkö **Anna Kokko** toteaa.

”Joustavuudesta ei pidä tinkiä silloinkaan, kun henkilöstöä joudutaan vähentämään.”

– Sen lisäksi he hoitavat työnsä sujuvammin ja tehok-

kaammin, jos he kokevat työpaikan tukevan asenteiden ja tekojen tasolla työn ja perheen yhteensovitusta.

Joustot lisäävät hyvinvointia ja työtyytyväisyyttä, mikä ei ole vähäinen seikka yrityksen maineen kannalta.

– Yrityksen maine ja työnantajakuva paranevat ja asiakkaat ovat tyytyväisiä.

Joustavuus voi myös asettaa työpaikan etulyöntiasemaan työntekijöitä rekrytoi-

desa.

– Joustavuudesta ei pidä tinkiä silloinkaan, kun henkilöstöä joudutaan vähentämään, Kokko kehottaa.

Työnantajien kannalta asia ei aina ole yksiselitteinen, mutta pääsääntöisesti kannattaa ajatella asiaa kauaskantoisesti, eikä repiä ihmisistä kaikkea irti kerralla.

– Kukapa meistä jaksaisi juosta peräkkäin monta maratonia kerralla?

Anna Kokko

- ▶ Anna Kokko (VTM) on Väestöliitossa perhe- ja työelämäkysymysten asiantuntija.
- ▶ Hän on toiminut projektipäällikkönä Perheystävällinen työpaikka-hankkeessa, jossa on kehitetty ja testattu uusia välineitä työpaikkojen perheystävällisten käytäntöjen tukemiseksi.
- ▶ Kokko myös bloggaavaestöliiton sivuilla: vaestoliitonblogi.com/author/annakokko1



Tutkija: Työstressi tarttuu myös lapseen

NÄKÖKULMA Tuoreen väitöskirjan mukaan vanhempien työmotivaatio ja jaksaminen voivat vaikuttaa jopa lapsen itsetuntoon.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Kun sosiaali- ja terveysalalla pitkään opettajana toiminut Tuija Vasikkaniemi tutki väitöstyössään, miten vanhempien työ vaikuttaa lapseen, tulos yllätti niin vanhemmat kuin tutkijankin.

Vastausten perusteella lapselle ei ole aivan sama, millä tuulella saavut työstä kotiin.

– Lapsi tulkitsee jo tuulikaapissa eleesi, ilmeesi ja millä tuulella olet työstä tullessasi.

”Joka kymmenes lapsi varoo vanhempiansa huonoa tuulta.”

Lasten empatiakyky yllätti niin tutkijan kuin vanhemmatkin.

– Useimmat vanhemmat eivät olleet ymmärtäneet, miten voimakkaasti lapsi reagoi heidän mielialoihinsa. He eivät olleet myöskään huomanneet, että aistiessaan vanhempansa huonotuulisuuden ja kireyden, lapsi vetäytyy omiin oloihinsa tai pihalle muiden sisarusten kanssa leikkimään, Vasikkaniemi



kuva.

Tutkijasta lapsen reagointi liittyy terveeseen empatiaan.

Tilanne ei myöskään ole hälyttävä, jos perheessä näin käy silloin tällöin.

– Huolestuttavaa on, jos lapsi kerta toisensa jälkeen työntää omat tarpeensa syrjään ja joutuu antamaan vanhemman kiukulle tilaa, Vasikkaniemi sanoo.

tely eivät paranna asiaa.

– Tärkeintä on olla tietoinen lapsen kyvystä aistia mielialoja, tutkija sanoo.

”Vanhempien ylityötunnit eivät automaattisesti ole paha asia.”

On myös hyvä muistaa, ettei työn määrä automaattisesti vaikuta lapseen.

Vanhempien, jotka nauttivat työstään ja tekevät hiukan ylityötä, eivät ylimääräiset tunnit stressaa. Syyllisyys kannattaa siis unohtaa tästä näkökulmasta.

– Jos vanhempi kokee työnsä mielekkääksi ja antoisaksi, lapsi aistii positiivisen tunnelman, tutkija muistuttaa.

Jos työnantajat olisivat kaukokatseisia, he panostaisivatkin Vasikkaniemiin mukaan entistä enemmän työntekijöidensä hyvinvointiin.

Työtyytyväisyys näyttäisi nimittäin siirtyvän vanhemman kautta lapseen ja tämän myönteiseen itsearvostukseen.

Koska lapsi muodostaa jo varhaislapsuudessaan oman suhtautumisensa työelämään, vanhemman

työtyytyväisyydellä on merkittävä vaikutus.

– Jos lapsi saa vanhemman työstä positiivisen kuvan, se vaikuttaa lapsen aikuistuuessa hänen suhtautumiseensa omaan työhönsä, Vasikkaniemi muistuttaa.

kuka?

Tuija Vasikkaniemi

► opetuksen kehittämisspäällikkö Seinäjoen ammattikorkeakoulussa

► psykologian tohtori

► Väitelli tohtoriksi aiheesta vanhempien työ, työn siirräntä kotiin ja lasten hyvinvointi -kohtaamisia tuulikaapissa.

► Työskenteli aiemmin käyttäytymistieteellisten aineiden lehtorina Koulutuskeskus Sedussa.

”Lapsen mielipidettä ei voi tietää, jos vastauksia antavat vain vanhemmat”

H arva tutkija on kysynyt suoraan lapsilta, mitä mieltä he ovat asioista.

Tuija Vasikkaniemi kysyi. Syykin on selvä:

– Lapsen mielipidettä ei voi tietää, jos vastauksia antavat vain vanhemmat saati äidit, hän sanoo.

Vasikkaniemen poikkeuksellinen tapa kysyä lapselta kannatti, sillä vastaukset yllättivät tutkijan.

– Lapset ovat yllättävän tyytyväisiä vanhempiensa työhön. He ovat ylpeitä vanhempiansa työstä ja osaamisesta ja arvostavat vanhempiansa työn merkitystä yhteiskunnallisesti.

Esimerkkinä Vasikkaniemi mainitsee isän, joka rakentaa metallisilloja ja äidin, joka hoitaa ihmisiä.

Lasten kiinnostus vanhempiansa työtä kohtaan on jopa niin vahvaa, että puolet lapsista haluaisivat mennä käymään vanhempiansa työpaikalla.

– Vierailun esteenä on lähinnä ollut, ettei vanhempi ole pyytänyt, eikä lapsi ole toisaalta ottanut toivettaan puheeksi vanhempansa kanssa.

Vaikka lapset pääsääntöisesti olivat tyytyväisiä, huolestuttaviakin piirteitä nousi esille.

Lapset ovat tutkimuksen perusteella huolissaan vanhempiansa jaksamisesta.

– Lasten huolenaiheita olivat erityisesti vanhempien fyysinen turvallisuus, selviytyminen ja työpaikan ihmissuhteet. 10 prosentilla oli huoli äidistään ja 20 prosentilla isästään.

Tutkijan mukaan tämä selittyy osin sillä, että tutkittavat elävät herkkyyksikautta, jossa 9–10-vuotiaat oppivat ymmärtämään asioita toisen näkökulmasta ja valmistautuvat murrosikään.

– Huolestaan lapset kuitenkin kertoivat reippaasti ja luottavaisesti.

Jos vastaukset yllättivät tukijan, niistä yllätyivät vanhemmatkin.

– Vanhemmat kuvittelivat, ettei lasta kiinnosta vanhempien työelämä tai ettei lasten kanssa voi puhua aiheesta.

Vasikkaniemi on toista mieltä.

– Tietyissä rajoissa vanhempien työstä voi ja siitä kannattaa keskustella. Jos vanhemmilla on ollut huono päivä töissä, heidän kannattaa kertoa siitä lapselleen. Silloin vanhemmat vapauttavat lapsen syyllisyyden taakasta. Lapsi saattaa kuvitella, että vanhemman kiukku johtuu hänestä, jos todellisesti syystä ei puhuta.

Vasikkaniemi korostaa, että lapsella on oikeus olla lapsi, eikä kaikkia huolia kannata kaataa lapsen niskaan.

– Silti lasta ei pidä aliarvioida.

Lapset kertoivat tutkijalle myös toiveistaan.

– Suomalaislasten toiveissa korostuu toive yhteisestä ajasta oman vanhemman kanssa. Sen sijaan raha ei näytä merkitsevän heille lainkaan, toisin kuin esimerkiksi amerikkalaislapsille.

Eniten lapsia harmittaa aikuisten tekemä yötyö ja kotiin jääminen vanhempien lähtiessä töihin. He eivät sen sijaan murehdi, riittääkö vanhempien raha tai onko heillä töitä.

Äidin tyytyväisyys työhönsä on jopa tärkeämpää kuin isän

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Työstä aiheutuva kielteinen tunnelma siirtyy sekä lapseen että puolisoon. Koska äidin ja lapsen suhde on tutkijoiden mukaan voimakkaampi, heidän välillään mielialat siirtyvät kuitenkin voimakkaammin kuin isän ja lapsen välillä.

Äidin tyytyväisyydellä

omaan työhönsä on siksi lapselle erityisen merkitys.

– Kun äiti voi hyvin, lapsikin voi hyvin, Tuija Vasikkaniemi tiivistää.

Silti yhtä oikeaa vaihtoehtoa tässä asiassa ei ole.

– Vanhemmat ovat toisilleen susia arvioidessaan, voiko äiti käydä työssä vai ei. Asia on hyvin perhe- ja henkilökohtainen. Yhtä totuutta ei löydy. Jos äiti viihtyy kotona, lapsen on hyvä olla. Jos äiti viihtyy työssä, lapsetkin

voivat hyvin.

Isän suhteesta työhön löytyi yllättävä havainto.

– Kun isä koki työssään tiimityön toimivan, se vaikuttaa lapseen positiivisesti, vaikka tämän seikan olisi voinut kuvitella olevan enemmän äidin heiniä.

Äidit puolestaan kokevat stressaavaksi työkiireet.

– Aikapaineet näkyivät heidän käytöksessään kotona negatiivisesti.

Tutkija huomauttaa, että kumpikin vanhempi on silti lapsen näkökulmasta tärkeä, eikä kummankaan kokeuksia voi arvostaa toista tärkeämmäksi.

– Isät usein kokevat itsensä huonoiksi kasvattajaksi, ja he aliarvostavat itseään. Heitä on yhtä lailla tuettava omassa roolissaan, niin kuin äitejäkin, tutkija muistuttaa.

Miten naiset ja miehet sitten reagoivat ollessaan ne-

Att skriva sig fri

-Skrivandet har gett mig en enorm frihet att välja hur jag rör mig i mitt eget liv. Jag kan röra mig från den människa som jag tvingats vara mot den jag egentligen vill vara. Författaren Mathias Rosenlund besökte Vasa stadsbibliotek i lördags och talade om sitt skrivande och den debatt som hans första roman *Kopparbergsvägen 20* väckt. Att han verkligen tror på ordets makt är tatueringen på hans ben ett bevis på. Han drar upp byxbenet och visar oss ett citat av malmöförfattaren Kristian Lundberg: *om jag inte berättar förlorar jag*.

-Lundbergs författarskap blev ingången till mitt eget författarskap, konstaterar Rosenlund. Det var något som klickade då jag läste honom. Jag har tack vare litteraturen och språket kunnat röra mig fritt, oberoende av mitt livs parametrar.

En annan sak som han är väldigt glad för är att hans bok har fått människor att diskutera fattigdom. Också på stadsbiblioteket kom diskussionen framför allt att handla om det här. "Varför är det så eldfängt att inte bara acceptera att man är fattig?", "Varför är det provocerande att peka på att välfärdssystemet inte är komplett?", frågade sig åhörarna. Rosenlund menar att han märkt att det finns ett stort intresse bland allmänheten att diskutera hur man ska bevara välfärdssystemet, men att det är oroväckande att en del politiker inte verkar ha någon riktig verklighetskontakt. – Jag har i

alla fall bestämt mig för att inte skämmas för att jag är fattig, eller åtminstone relativt fattig.

Rosenlund har i sin roman anlagt ett självbiografiskt uttryck och beskriver hur vardagen ser ut för en litteraturstuderande tvåbarnsfar, som försöker försörja familjen med snuttjobb på dagis och olika lagerarbeten. Trots att familjen sliter hårt kan de inte förtjäna ihop mer än vad de skulle få om de anmäler sig som arbetslösa. Oberoende av hur de gör räcker pengarna inte till. Det var den här verkligheten han ville beskriva. Hur den relativa fattigdomen kan lamslå en familj.

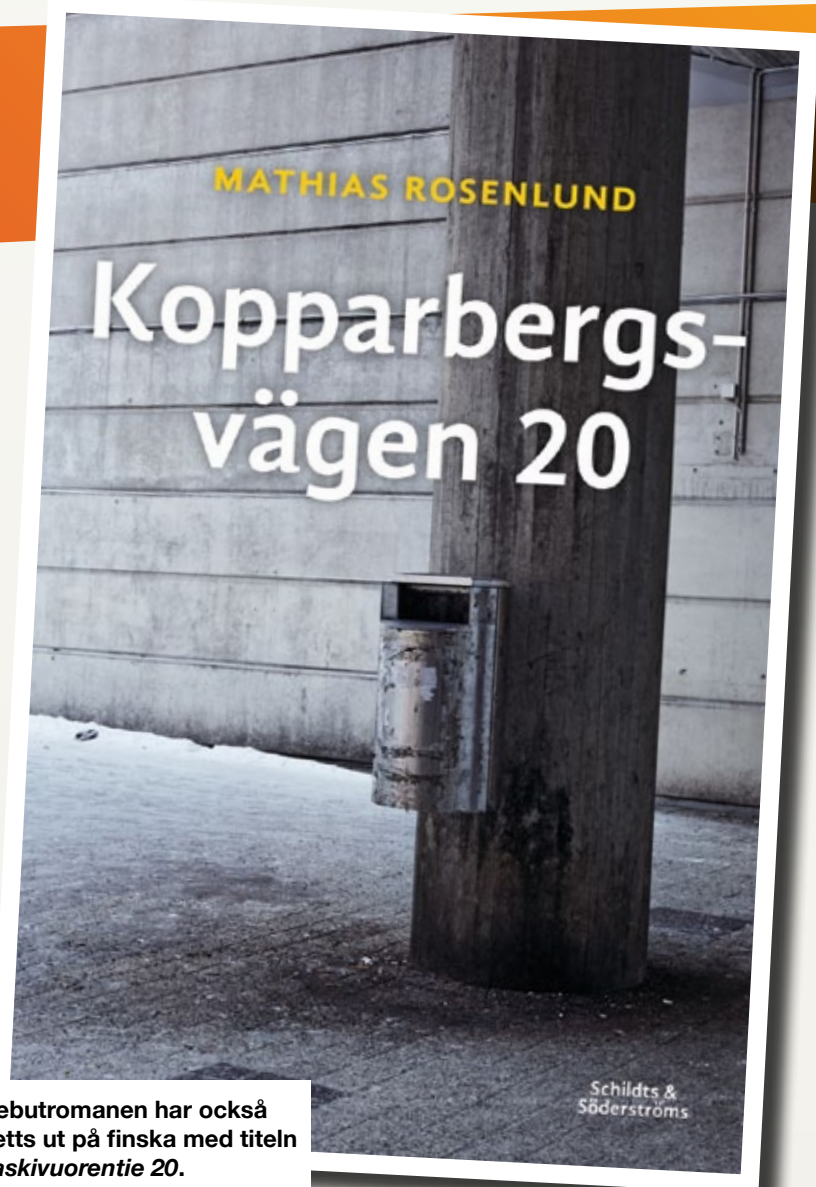
En åhörare frågar om Rosenlund tycker att fattigdom bara är en ekonomisk fråga. –Nej, det är inte bara pengabristen som håller en kvar i fattigdom. Det har också att göra med självförtroende och den position man har i samhället. För att ta sig ur fattigdomen tror jag att man behöver en passion, ett livsinnehåll som får en att se sig själv på ett positivt sätt.

Mathias Rosenlund bodde i en förort till Stockholm tills han var fem år. Sedan tyckte hans föräldrar att det blev för oroligt där och familjen flyttade tillbaka till Finland. I Vasa bodde han på Tallbacksvägen 20 i Brändö. Den roman som han håller på att skriva just nu kommer antagligen också att vara en adressroman. Henrik Tikkanen sade sig upptäcka orättvisan ur den besuttnes perspektiv med sina adressböcker. Mina texter är väl

rena motpolen – jag upptäcker orättvisan ur den obesuttnes synvinkel.

En sak som många kritiker har blivit förgrymmade över är att Rosenlund åtminstone antyder att fattigdom går i arv. I sin roman ville han framför allt visa att de som är fattiga ofta är sjukare och tröttare och att det kan påverka barnen. Genom att beskriva en förortsmiljö med många marginaliserade människor, ger han en bild av hur livet i Finland kan se ut för många människor som sällan får sin röst hörd i litterära sammanhang.

För sina egna barn vill Rosenlund visa att man får säga vad man tycker om saker och ting. –De ska inte behöva leva ett betvingat liv. Vi går på konstmuséet runt hörnet och lyssnar på klassisk musik tillsammans, för att de ska



Debutromanen har också getts ut på finska med titeln *Vaskivuorentie 20*.

känna att de kan ta del av allt det som är vårt gemensamma arv.

Text: Kristina Skjäl



Foto: Kristina Skjäl

Mikromarkkinoiden tärkeys

Suomen hyvinvointimalli on muuttumassa. Valtio ja kunnat eivät enää tulevaisuudessa ole kansalaisten arjessa läsnä yhtä kattavasti kuin nykyään. Syntyvään katveeseen tarvitaan pieniä palveluyrityksiä, kansalaisjärjestöjä sekä sukulais- ja naapuriapua. Niiden tehtävät on määriteltävä muistaen, että kansalaisyhteiskunta ei pysty hoitamaan raskaan sarjan palveluja. Esimerkiksi syrjäalueiden hyvinvointipalveluissa valtion on jatkossa otettava nykyistä ratkaisevasti suurempi vastuu.

On kuitenkin mahdollista kehittää kunnan, mikroyritysten kansalaisjärjestöjen ja jopa yksittäisten kansalaisten välisiä yhteistyösopimuksia, joiden avulla hoidetaan osa kansalaisten tarvitsemista palveluista. Tähän sopii hyvin kunnanosahallinto ja sen käytössä oleva budjetti, jonka avulla voidaan tilata esimerkiksi kotiapuun tai kouluruokailuun liittyviä palveluja.

Pienalueperustaisen sopimuksellisuuden mahdollisuuksia ei ole Suomessa hyödynnetty läheskään täysimääräisesti. Kunnan alueperustainen budjetointi ei ole vaikeaa eikä se lisää kustannuksia. Vaasassa Vähäkyrö olisi sopiva kokeilualue.

Voi syntyä kukoistavia mikromarkkinoita. Niiden tarvetta perustele, myös hiljattain tehty hallituksen ja opposition yhteinen sopimus tulevaisuuden sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä. Se perustuu viiteen suuralueeseen. Ilman tietoisia paikallisyhteisöihin kyt-

keytyviä toimenpiteitä uhkaa syntyä malli, joka keskittää palveluja liikaa.

Tarvitaan asetelmia, joissa lähipalveluja voidaan kilpailuttaa riittävän pienillä volyymeilla. Suuriin väestöpohjiin perustuvat kilpailuttamiset johtavat väjäämättömästi suuryritysten ylivaltaan. Monopolinsa turvin ne alkavat sanella hinnat ja palvelun laatukriteerit. Tulevaisuuden hoivan tavoitteena ei ehkä enää olekaan kansalaisten hyvä elämä, vaan suursijoittajien voittojen maksimointi. Talouden mekanismeihin voidaan kuitenkin vaikuttaa, mikäli kaksi välttämätöntä ehtoa toteutuu: poliittisten päätöksentekijöiden on oltava riippumattomia ja rohkeita.

Jos lähtökohtana olisi paikkaperustainen yhteiskunta, jossa paikallinen yritystoiminta nähtäisiin kansalaisten hyvää edistäväksi, säädettäisiin kilpailulainsäädäntö sellaiseksi, että suuryritysten ja paikallisten yritysten kilpailuedellytykset olisivat yhdenvertaiset. Nykyinen kilpailutuskäytäntö suosii suuryrityksiä ja syrjii paikallisia yrityksiä: suuryrityksillä on pienyrityksiä parempi mahdollisuus vaikuttaa poliittisen päätöksenteon valmisteluun sekä käytäntöihin kansainvälisesti, kansallisesti ja paikallisesti.

Suuryritysten poliittiseen päätöksentekoon kohdistamaa painostusta kutsutaan häveliäästi yhteiskunnalliseksi vaikuttamiseksi, vaikka käytännössä liikutaan

hyvin harmaalla vyöhykkeellä, jossa ero asiallisen ja epäasiallisen toiminnan välillä saattaa olla sumea. Pieniä yrityksiä syrjivä kilpailutuskäytäntö on ihmisten tekoa eikä talouden objektiivista johdatusta.

Pienten yritysten pärjäämistä heikentää myös esimerkiksi kuntien kilpailuttamisesta huolehtivien viranhaltijoiden silmitön markkinatuomioistuminen pelko; kokonaistaloudellisen edullisuuden ensisijaisuuden rajoja ei uskalleta koetella. Sieltä ostetaan, mistä halvimmalla saadaan, vaikka laadusta tinkien.

Vaasan seudulla on hiljattain aloittanut kuntien yhteinen jäte-lautakunta. Puheenjohtajuus on Mustasaarella. Ensimmäiset viestit ovat lupaavia. Jätekuljetuksia ei aiota kilpailuttaa keskitetysti, vaan nykyinen yksittäisiin jätekuljetussopimuksiin perustuva käytäntö saa jatkua. Toivottavasti periaate pitää, sillä ainoastaan vapaa sopimuksellisuus turvaa paikallisten jätekuljetusyritysten tulevaisuuden.

Hannu Katajamäki

Kirjoittaja on valtiotieteen tohtori ja aluetieteen professori Vaasan yliopistossa. Hannu Katajamäki on erikoistunut maaseutupolitiikkaan, aluekehityksen pitkän aikavälin muutoksiin ja yhteiskuntapolitiikan aluevaikutusten arviointiin. Hän on toiminut aiemmin myös Vaasan kunnallispolitiikassa.



Närståendevårdens framtid

Pensionärsorganisationerna i vårt land och inte minst Svenska Pensionärsförbundet, har under många år och i olika sammanhang, påpekat närståendevårdarnas svaga status inom äldreården och den ojämlikhet som förekommer mellan närståendevårdarna beroende på var man bor.

Enligt beräkningar som Social- och hälsovårdsministeriet gjort finns det över sextiotusen personer som fungerar som närståendevårdare till någon nära anhörig och av dessa får ca 60 % någon form av ersättning från sin hemkommun. Ersättnings storlek är några hundra euro i månaden, beroende på hur stort vårdbehovet klassas och i ännu större utsträckning beroende på hur mycket budgetmedel som kommunen anslagit för närstå-

endevården.

För några år sedan kom också beslut om att de närståendevårdare som får ersättning skall ha rätt till avlastning några dagar i månaden och att det är kommunernas skyldighet att ordna med vården under de lediga dagarna.

Tyvärr fungerar avlastningen inte på alla håll tillfredställande och ibland är det också den som vårdas och kanske också närståendevårdaren som inte vill utnyttja det som kommunen eller någon som kommunen upphandlat avlastningen av, erbjuder. Detta betyder i sin tur att vårduppdraget pågår året runt, sjukdagar i veckan och kan till slut betyda att väggen kommer emot och både vårdaren och den som vårdas måste tas om hand. Denna situation uppstår oftast då både närståendevårdaren och

den som vårdas är pensionärer.

Framtiden för närståendevården

Social- och hälsovårdsministeriet har under senaste år utrett frågan om hur framtiden för närståendevården borde lösas och i mitten av mars avgavs betänkandet. I detta finns många goda förslag, som om de genomförs, kan förbättra situationen betydligt för alla närståendevårdarna. Men det finns givetvis ett men och det är den ekonomiska situationen för staten och i kommunerna.

I betänkandet föreslås att alla närståendevårdare skall få samma ersättning för lika stora vårdinsatser oberoende i vilken kommun man bor och kriterierna för vårdbehovet skall följa

samma beräkningsgrunder i hela landet. Detta är en klar förbättring från nuvarande mycket ojämnliska ersättningar. Och framförallt skulle ingen bli utan ersättning på grund av för låg budgetering i någon kommun.

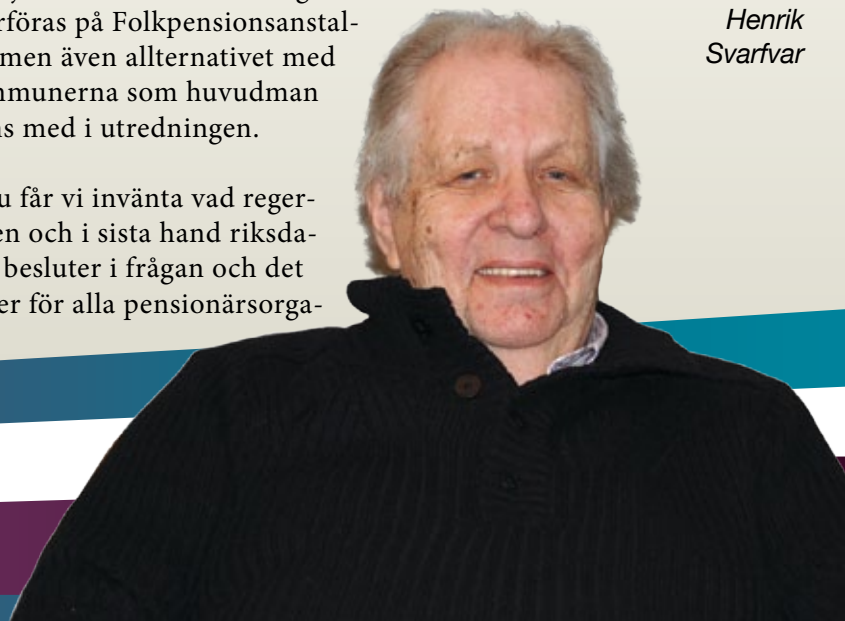
Frågan om vem som i framtiden skall sköta beviljandet och utbetalningen av stödet till närståendevårdarna lämnas öppet i utredningen. Eventuellt kunde hela närståendevårdens beviljande och stödbetalningar överföras på Folkpensionsanstalten men även alternativet med kommunerna som huvudman finns med i utredningen.

Nu får vi invänta vad regeringen och i sista hand riksdagen beslutar i frågan och det gäller för alla pensionärsorga-

nisationer att noggrant följa med den fortsatta behandlingen av utredningen.

Under tiden bör vi alla inom tredje sektorn stöda närståendevårdarna och också följa med hur kommunerna sköter sina åligganden enligt nuvarande bestämmelser. Om inte så många anhöriga skulle fungera som närståendevårdare skulle vår åldringsvård ha mycket stora problem.

Henrik Svarfvar



destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
Keräilyn kiehtova maailma 7.3 – 4.5.2014
Museokatu 3
p. (06) 325 3800
Avoimna ti, to ja pe 12 - 17, ke 12 - 20, la - su 12 - 17
Pääsymaksu 5/3 €

VALOKUVAGALLERIA IBIS
#instameetwasa2014
29.3 - 20.4.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Raili Halme
29.3 – 20.4.2014
Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoimna ke-pe 12-18, la-su 12-16
Pääsymaksu (3/1,50 €)

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA
Vaasan pääkirjasto, 2. krs.
Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa

GALLERIA ULRICO
Kirkkopuistikko 20,
65100 Vaasa.
Avoimna: ke - pe 13 - 17, la 10 - 13

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
Laila Pulli – Valon kaari 1.2 – 20.4.2014
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (06) 325 3920 Avoimna: tiistai – sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä

MIKOLAN AKVARELLISALI
Juha Laakso & Raija Korppila 8.3 – 13.4.2014
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoimna ke 14 – 18, la – su 12 – 16 info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

BLACK WALL GALLERY
Kristamariia Partti 15.3 – 6.4.2014
Kasarmi 13
Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoimna ke – pe 13 – 18, la- su 12 – 15
www.vaasantaitelijaseura.fi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Raimo Heinonen – kuvia Vaasasta
Vapaudentie 27
Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30-17.
Pääsymaksu 4/2 €

ATELJE TORNI
Eläkeläisryhmän valokuvanäyttely 1-20.4.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoimna: ti-to 12-18 la-su 12-16 Vapaa sisään-pääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Järven lumo – Tuusulanjärven taiteilijayhteisö 8.3 – 1.6.2014
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoimna: tiistai –sunnuntai 12-17. Pääsymaksut 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Yhteislippu : 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä.

GALLERIA WASABORG
Seppo Raunala 3-22.4.2014
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoimna: ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Ruben Madsen – Kaarnavenenäyttely 25.3 – 26.4.2014
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa www.loftet.fi
Avoimna ma – pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIHI
Marenintie 226 SUNDOM, Vaasa
• **Näyttely avoimna yleisölle:** 2.6-29.9 su 14-20 ja ke 18-20
• **Tilauksesta ryhmille:** toukokuu-lokakuu, joka päivä - Vaasan matkatoimiston kaut-ta, puh. (06) 325 1145 tai online: www.meteorია.fi

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
Samlandets facinerande värld 7.3 – 4.5.2014
Museigatan 3, tel (06) 325 3800.
Öppet ti, to och fre 12 - 17, ons 12-20, lö – sö 12 - 17
Inträde 5/3 €

FOTOGALLERI IBIS
#instameetwasa2014
29.3 - 20.4.2014

VASA KONSTHALL
Raili Halme 29.3 – 20.4.2014
Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons - fre 12 – 18, lö - sö 12 – 16
Inträde (3/1,50 €)

TIKANOJAS KONSTHEM
Den förtrollande sjön – Konstnärssamhället vid Tusby träsk 8.3 – 1.6.2014
Hovrättsplanaden 4
Tel (06) 325 3916
Öppet: tisdag - söndag 12-17.
Inträde: 5 € / 3 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä. / Ej gratis inträde på fredagar.

MIKOLAS AKVARELLSALI
Juha Laakso & Raija Korppila 8.3 – 13.4.2014
Rådhusgatan 21, innergården, Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 – 18, lö – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
Laila Pulli – Ljusbåge 1.2 – 20.4.2014
Inre hamnen PL3 65100 Vaasa
tel (06) 325 3920
Öppet: tisdag - söndag 11-17.
Inträde: 5 € / 3 €, under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Ej gratis inträde på fredagar.

GALLERIA WASABORG
Seppo Raunala 3-22.4.2014
Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

HANTVERKETS HUS LOFTET
Ruben Madsen – Barkbåtutställning 25.3 – 26.4.2014
Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15 och lö – sö kl 11-14

ATELJÉ TORNI
Pensionärsgruppens fotoutställning 1-20.4.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to 12-18 lö-sö 12-16 Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

KONSTGALLERI TEMA
Vasa stadsbibliotek, 2 vån
Bibliotekgatan 13, 65100 Vaasa

VASA ARBETARMUSEUM
Raimo Heinonen – Fotoutställning
Frihetsvägen 27
Öppet må 13 - 18, ti-fre 12.30 - 17. Inträde 4/2 €

METEORIA SÖDERFJÄRDEN
Marenvägen 226
SUNDOM, Vaasa
• **Utställningen öppen för allmänheten:** 2.6-29.9 sö 14-20 och on 18-20
• **På beställning för grupper:** maj-oktober, alla dagar - via Turistbyrån i Vaasa, tfn (06) 325 1145 eller online: www.meteorია.fi

BLACK WALL GALLERY
Kristamariia Partti 15.3 – 6.4.2014
Kasern 13
Korsholmsesplanaden 6, Vaasa
Öppet ons – fre 13 – 18, lö- sö 12 - 15
www.vaasantaitelijaseura.fi

VASA BIL- OCH MOTORMUSEE'T
->31.9.2013
Kvarngatan 18
Öppet kl 11 – 16 dagligen

GALLERIA ULRICO
Kyrkoessplanaden 20
65100 Vaasa
Öppet: ons - fre 13 - 17, lö 10 - 13

Hyvää ruokaa ja musiikkia - sitä oli GoodiFoodi!

Perjantaina 21.3.2014 Rewell Centerissä järjestetty GoodiFoodi-tapahtuma keräsi paikalle yleisöä seuraamaan nuorten ruokakilpailua, sekä monia hyviä musiikkiesityksiä. Tapahtuman järjesti Vaasan kaupungin nuorisosaston nuorten tieto- ja neuvontapalvelu Reimari, ja se oli huipennus rasismien vastaiselle viikolle. GoodiFoodin tarkoituksena oli tuoda esille erilaisia ruokakulttuureja, sekä terveellisiä elämäntapoja.

Tapahtuma alkaa kilpailussa mukana olevien joukkueiden esittelyllä. Joukkue kerrallaan he astuvat eteen juontajien luokse. Mukana kilpailussa on seitsemän nuorten muodostamaa joukkuetta; The Masterchefs, Team Sunny, Ässät, Variskan tytöt, Demeter, Vaasan 4H yhdistys, sekä Vaasan nuorisovaltuusto.

Tämän jälkeen etualalle astuvat kilpailun tuomarit, keittokirjan kirjoittanut Tina Lindell, sekä Gustav Wasan keittiömestari Ludwig Ahlström. He esittävät yleisölle, sekä kertovat odotuksiaan tulevasta kilpailusta.

Kilpailu voi alkaa. Tuoma-

rit istuvat ruokapöydän ääreen, valmiina maistelevaan kilpailijoiden ruokia. Ensimmäiseksi vuorossa on aamupala, jonka The Masterchefs onkin ainoana joukkueena valinnut tehtäväkseen. He vievät annoksensa tuomareille, jotka maistamisen jälkeen kertovat olevansa tyytyväisiä ruokaan.

Seuraavaksi vuorossa ovat välipalat. Omalla vuorollaan ryhmät; Team Sunny, Ässät, Variskan tytöt, Demeter, Vaasan 4H yhdistys, sekä Vaasan nuorisovaltuusto vievät annoksensa tuomarien maistettavaksi. Jokaisen ryhmän annos saa positiivista palautetta mm. ruokien hyvästä väristä, ulkonäöstä, sekä tietenkin mausta.

Aamupala- ja välipalaosion jälkeen tuomaristo siirtyy syrjään pohtimaan päätöstään, jolloin ensimmäinen musiikkiesitys voi alkaa.

Lavalle astuvat rokkikoulun Annukka ja Vello kitaroineen. Taitava akustinen duo soittaa muutamia kappaleita, joihin lukeutuu mm. tunnettu ”Hallelujah”-kappale.

Esityksen jälkeen tuomaristo palaa pöytänsä ääreen, ja on seu-



Tapahtuman pääesiintyjänä oli ”Huomenta Suomi”-kappaleesta tunnettu räppäri Kevin Tandu.

raavan osion aika. Vuorossa ovat pääruoat, joita ovat valmistaneet Demeter, The Masterchefs, sekä Vaasan 4H yhdistys. Jokainen ryhmä vuorollaan jälleen kerran vie annoksensa tuomareille maistettavaksi.

Joukkueet saavat pääosin positiivista palautetta, joten tässä vaiheessa ei vielä yleisökään pysty arvuutella tulevaa voittajaa. Kilpailu näyttää olevan tasaväkistä. Viimeisenä vuorossa ovat jäl-

kiruoat, joita Ässät, Variskan tytöt, sekä Vaasan nuorisovaltuusto ovat valmistaneet. Joukkueet omalla vuorollaan vievät annoksena pöydälle, ja jäävät odottelevaan tuomareiden mielipiteitä. Myös jälkiruoat näytävät maistuvan tuomareille, ja saavatkin hyvää palautetta.

Tämän jälkeen tuomarit siirtyvät miettimään lopullista päätöstään, eli mistä joukkueesta kruunataan GoodiFoodin voittaja.

Tässä välissä onkin siis hyvä aika Kultsan musiikkikerholaisten esityksille.

Ensimmäiseksi lavalle astuvat tyttökaksikko, Zila ja Sabriina, jotka esittävät kappaleen ”I’m into you”. Tässä vaiheessa yleisö kerääntyy tiiviisti kohti lavaa, jonne seuraavaksi nousee Nora, esittäen kappaleen ”Gangsta”.

Tämän jälkeen Danial ja Marek esittävät hienon balladin ”Let her go”, ja saavat osakseen raikuvat aplodit.

Seuraavana lavalle astuu tyttöjen pop-ryhmä Crysial girlz, joka esittää yleisölle kappaleen ”Twilight”. Pop-ryhmä esittää vielä ”Price tag” kappaleen, jolloin mukaan liittyvät myös Sabriina ja Isabella.

Musiikkiesitysten päättyessä kilpailijoiden jännitys alkaa näkyä, kun heidät kaikki kutsutaan riviin lavalle. Tuomarit ovat tehneet päätöksen, ja nyt on aika paljastaa voittajajoukkue, jonka jokainen jäsen saa palkinnoksi 100 euron lahjakortin Giganttiin.

Tuomarit astuvat lavalle, ja kertovat päätöksensä. Voittajajoukkueeksi paljastuu Vaasan 4H yhdistys, jonka jäsenet näyttävät yllättyneiltä, ja iloisilta heidän

kätellössään tuomareita voiton kunniaksi.

Illan kruunaa pääesiintyjä Kevin Tandu. Hän on Kongosta kotoisin oleva räppäri, joka nousi taannoin tunnetuksi kappaleellaan ”Huomenta Suomi”. Räppäriin noustessa lavalle DJ:nsä kanssa, yleisö on täysillä mukana fiiliksessä, ja tunnelma on korkealla.

Tapahtuma oli mielestäni kaikin puolin onnistunut, ja oli mielenkiintoista seurata ruokakilpailua, sekä hyviä musiikkiesityksiä. GoodiFoodi oli täysin uudenlainen ja erilainen kuin Vaasassa aiemmin järjestetyt tapahtumat. Toivottavasti tämän tyyppisiä tapahtumia järjestettäisiin vielä tulevaisuudessakin.

Teksti ja kuva: Mia Mäkinen



Kirjoittaja on Vaasan ammattiopiston ensimmäisen vuoden media-assistentti opiskelija, joka toimii Megassa toimittajajärjoittelijana kuuden viikon ajan.

digialbum

Kuvaaminen on nyt helpompaa ja hauskeempaa kuin koskaan ennen. Näppäile kuvia missä liikutkin. Digikameralla tai kamerapuhelimella. "Parhaat" kuvat julkaisemme Megamedian digialbumissa

Lähetä kuva sähköpostilla osoitteeseen **mega@upc.fi**
Laita mukaan myös yhteystietosi.
Voit lähettää kuvan myös postitse osoitteella
UPC Media, Gerbyntie 18, 65230 Vaasa

Att fotografera är nu lättare och roligare än någonsin förut. Knäpp ett foto var du än rör dig med en digital-kamera eller en kameratelefon. De "bästa" bilderna publiceras i Megamedias digialbum

Sänd bilderna via e-mail till adressen **mega@upc.fi**
Lämna även dina kontaktuppgifter.
Du kan även skicka bilderna per post till adressen
UPC Media, Gerbyvägen 18, 65230 Vaasa

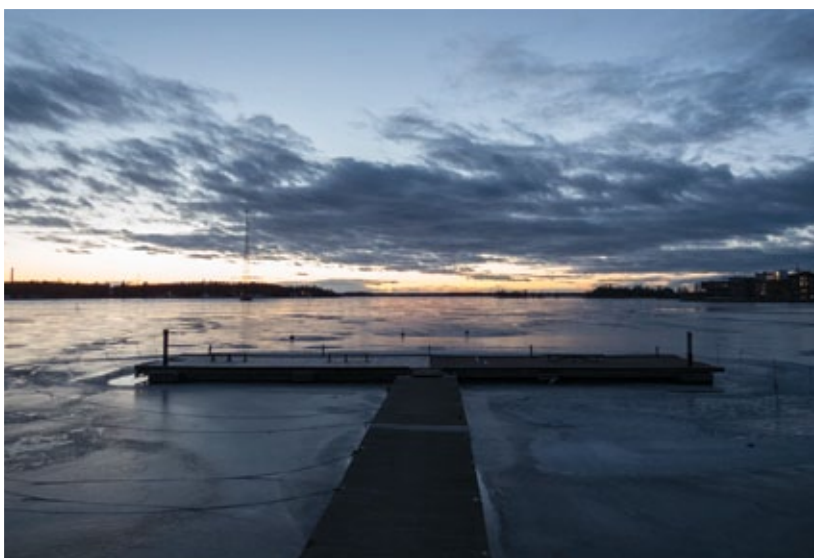
**Äänestä viikon parasta kuvaa!
Rösta på veckans bästa bild!**

Äänestys netissä, www.megamedia.fi
Tai oheisella UpCodella! Kirjoita koodin alla oleva osoite kännykän web-selaimen osoitekenttään, tai skannaa koodi ilmaisella UpCode-ohjelmalla!

Rösta på webben,
www.megamedia.fi
Du kan även använda
UpCode koden! Surfa in med
telefonen på adressen under
koden, eller skanna koden
med UpCode
programmet.



1. Ida Sydholm, Malax



3. Mathias Börg, Vasa



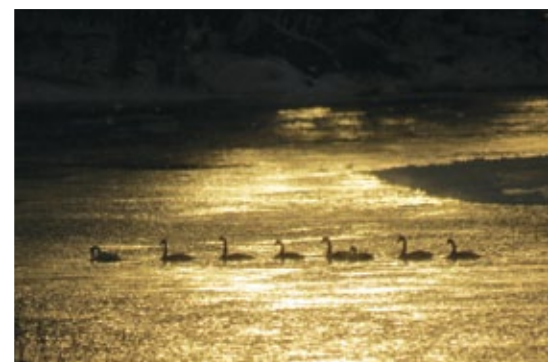
2. Eila Salonranta, Lapväärtti



4. Christian Nylund, Vasa



6. Jenny Sjöberg, Långåminne



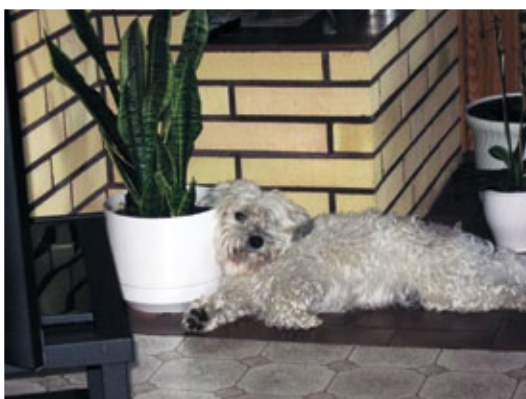
7. Klas Snellman, Veikars



8. Mikael Järvi, Merikaarto



9. Puangpet Sevola, Vaasa



5. Ethel Ribacka, Molpe



10. Reijo Kojonen, Härmä

Valokuvakamppailu / Fotokamp

Digialbum etsii henkilöitä jotka näkevät kokonaisuuksia valokuvien kautta.

Haluatko sinä ottaa haasteen vastaan ja osallistua kamppailuun? Lähetä meille 10 valokuvaa, jotka liittyvät sen hetkiseen, osoitteeseen **mega@upc.fi** ennen teeman loppumispäivämäärää.

Muista ilmoittaa että osallistut kamppailuun ja liitä yhteystietosi mukaan! Tuomaristo valitsee parhaimman kuvakokonaisuuden joka julkaistaan Megassa, ja valokuvaaja saa 100 euron palkinnon.

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:

Urheilu – deadline 4.5.2014.
(Ehdottaja: Isabelle Antfolk)
voittaja julkaistaan viikolla 19

Seuraava teema: Ehdota teemaa, mega@upc.fi

Digialbum efterlyser personer med ett öga för helheter genom en fotokamp.

Om du vill delta i kampen ska du fota 10 bilder inom det aktuella temat, och leverera bilderna till adressen **mega@upc.fi** innan utgångsdatumet för temat.

Kom ihåg att ange att du deltar i kampen och skicka med dina kontaktuppgifter! Bidragen bedöms av en jury. Det bästa bidraget publiceras i Mega och fotografen får ett pris på 100 euro. (Insända bidrag kan publiceras i Mega media Digialbum efter att kampen är avslutad)

Kampens tema:

Sport – deadline 4.5.2014.
(Förslag av Isabelle Antfolk)
vinnaren publiceras vecka 19

Följande tema: Föreslå tema,
mega@upc.fi