

Digialbum

Kuva: Barbro Kuokkanen, Vaasa

s 10-11

SCIENCE & ARTS

mega

VIKKO 16 VECKA

2021

YouTube

WIC

SCIENCE CHANNEL

WIC Science Channel on aloittanut myös oman Podcast-sarjan.

listen @ Spotify, Anchor & Google Podcasts

Vetenskapsnyheter på svenska!



Bildtext: Ordförande för Vasa IFK Cisse Grönholm

VIFK mot ligan!

REGIONENS MOTOR INOM DAMFOTBOLLEN

s4

SPACE CONVERSATION CONTINUES

s 2-3

JIPII! Maanantaina 19.4. avaamme jälleen Bock's ravintolan klo 11.00 Tervetuloa lounaalle! Myös TAKE WAY! NYT UUTUUTENA Bock's lounasburger!

HAMMAS-PROTEESIT
Erikoishammas-
teknikolta

20 v. alalla

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

Soita ja varaa aikasi!

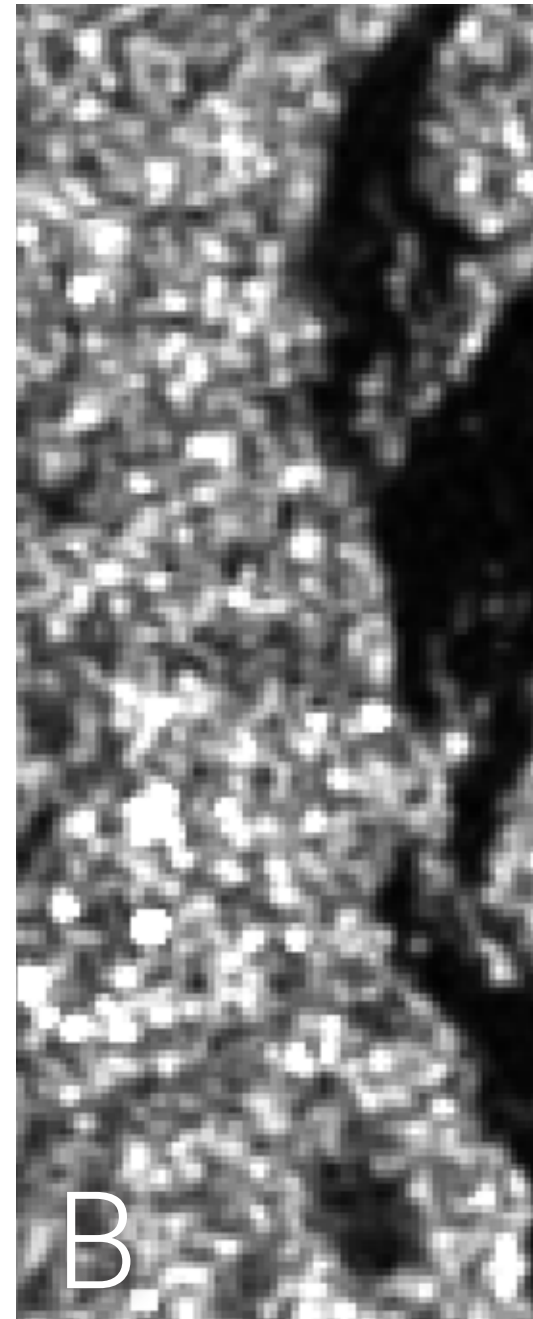


VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

ALUEEN
HAMMAS

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

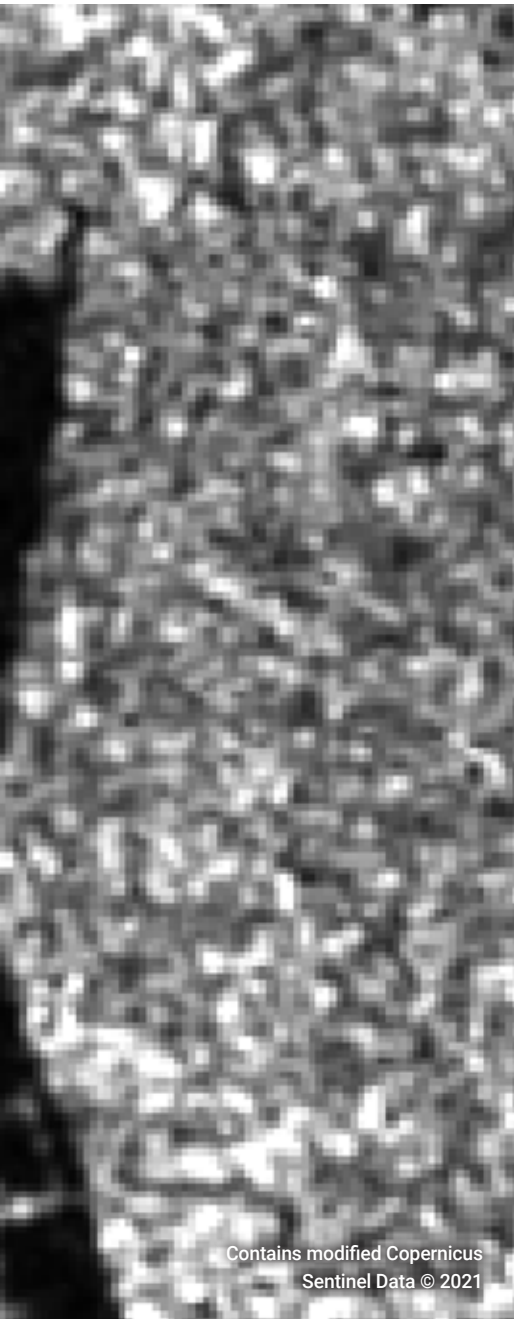


Springtime Floods

Sentinel-1 SAR and Sentinel-2
MSI imagery of floods

In spring-time in Finland, the snow starts melting and the meltwater starts flowing into the ground and then towards the sea. You may be very familiar with this “towards the sea” part if you live near or travel close to a river. What we are seeing is a portion of the global water cycle. It is the part of the earth system which continuously circulates water through the atmosphere, oceans and on land.

The Copernicus Sentinel 1 & 2 satellites have instruments which allow us to see and measure this earth system process from a different perspective. Two of the images above are from the MultiSpectral Imager (MSI) on-board one of the Sentinel-2 satellites. They allow a view of the 2018 Lapuanjoki flooding in April (image A), near Ylihärmä's Liinamaa and a similar view when there was no flooding in June



2018 (image C). You can see the river as a thin dark trace running approximately north to south in the MSI image C with no flooding. By comparison, the left-most MSI image shows the river flooding the surrounding land and affecting many agricultural fields. We estimated that

the area of the un-flooded river needed to be increased by a factor of 20 to approximate the size of the flooded area.

In the middle image above (image B), from the Sentinel-1 satellite, a synthetic aperture radar image conveniently detects the areas having deeper water. This

image was taken 5 hours before the Sentinel-2 image A. With data from this instrument, we are able to observe the river flood characteristics both day and night and even under cloudy conditions.

Why does it always flow towards the sea? How long does it take for this spring-time

meltwater process to occur? Follow the link to our website to learn more about local flooding, flooding estimation with remote sensing and how Finland's Environment Institute (SYKE) monitors it.

Bildtext:
Fanny Fors mot nya mål



VIFK mot ligan!



Hyvä kauppa keskellä Vaasaa



Myynti ja huolto
Försäljning och service

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

CHICKPEAS - THE VERSATILE TREAT



been serving them to many of our friends and must say they all have enjoyed the dish as well. Chhole, chickpeas cooked in spicy and flavourful gravy, can be paired well with jeera (cumin) rice, puris, bhaturas or kulchas. To make the Chhole, you may use tinned ones or the dried ones (dried ones would need to be soaked overnight or at least a good 5-6 hours). They are then boiled, and I usually add a tea bag to a cup of chickpeas as I boil them. In a pan take 2 tablespoons of oil, and as it heats up, add a teaspoon of cumin seeds and one bay leaf, and as the seeds splutter it's time to

“Travel changes you. As you move through this life and this world you change things slightly, you leave marks behind, however small. And in return, life — and travel — leaves marks on you”.

Quoting Bourdain, and especially now when I miss travel so much, what comes to mind next is obviously food! That's another way to relive your good times and these days with the online treasure of recipes, cooking and experimenting has reached another level.

As I am thinking on the pulses, lentils, it occurred to me the most obvious beans were yet to be explored: the chickpeas or the garbanzo beans, chole, Kabuli chana. Agreed the dried ones need planning when deciding to cook; but the tinned ones can easily be used, and the different recipes explored to the heart's content with different flavours or textures or layers.

Just toss the drained tinned beans with some oil, salt and chili powder/flakes and roast them and they serve as a snack which pairs well with a cup of tea, or even a beer or wine. These same roasted beans could go in a salad with onions, cucumber, tomatoes and feta or paneer/cottage cheese if you want to give a nice Greek touch to it. Even the normal tinned beans taste great in a salad, and since I like them a bit warm, I just steam them for a

while before tossing them with chopped onions, radish, cucumber, tomatoes and then add in salt, pepper, and some lime juice to it.

Hummus and pita bread have made another mark at our home. I love adding roasted garlic to the boiled and ground chickpeas along with cumin, sesame seeds, lime juice and olive oil. Makes a nice spread for a wrap filled with lettuce, onions, and cucumber.

Next on the list is the falafel which has been experimented with in our kitchen from the very beginning. Agreeing with Ranveer Brar, “I think we shouldn't buckle up our creativity. You've got to experiment!” I learnt you could make falafels interesting and healthier by adding grated carrots, cabbage, beans, along with onions, lots of coriander and then the regular garlic, cumin, salt, pepper to the chickpea's mixture. Worked both ways as the kids loved the hot falafels and I had the satisfaction of having fed them with vegetables. And then in the pita - with the garlic yoghurt sauce, chopped onions, cucumber and tomatoes too found their way in. These days I am back to making falafels following the traditional recipe but then experimented with the bread. Enjoyed it with Lebanese flat bread spiced up with za'atar.

Last but not the least our own chhole puris are the home favourite and I have

add in one medium finely chopped onion. Keep sautéing it till they turn a shade brown, then add in finely chopped ginger and garlic (1teaspoon). As it turns fragrant, add in a finely chopped tomato, and let this cook for couple of minutes till the oil separates. Then add in spices, 1 teaspoon turmeric powder, chili powder and the ready mix chole masala. It is then time to add in the boiled chickpeas but do remember to take away the tea bag out of it. Mix it well and add in salt as per your taste and let it cook well. Usually, I boil the whole thing again in the pressure cooker as the spices mixes well with the gravy and the chickpeas. Garnish it with finely chopped coriander and the chhole is ready to be served.

“Cooking is like painting or writing a song. Just as there are only so many notes or colors, there are only so many flavors - it's how you combine them that sets you apart” - Wolfgang Puck, don't you also agree as I do?

Engineer by education, passionate photographer & food enthusiast from India, presently based at Burlington, Canada is happy to contribute this column which combines her love of food & photography.

Seema Ganoo



Virus, bakterier och kemikalier är okända hot i framtiden

HJÄRNAN STÖRS AV PLASTKOMPONENTER

Universitetet i Bayruth har alldeles nyligen återkommit till ett längre känt problem med ämnen bisphenol A (BPA) och bisfenol S (BPS). För cirka 10 år sedan förbjöds BPA i mjölkflaskor för nyfödda och en del andra liknande produkter. men användningen har fortsatt i stora delar av alla hårda plaster vi använder typ muggar, flaskor och konservburkar med skydd på insidan.

Användningen av BPA har fortsatt i många matrelaterade förpackningar men framförallt BPS som skulle vara ersättare och vara en ofarligare kemikalie.

Forskarna Dr Machnik och Dr. Schuster har nu kunnat kartlägga effekterna av dessa ämnen även i små mängder i hjärnan. Det har visat sig att även små mängder av dessa s.k. plasticider stör kommunikationen mellan nervcellerna i hjärnan genom att bromsa signaltransmissionen i en vuxen hjärna.

Hjärnans normalfunktion består av både excitering och inhibering av signaler mellan nervceller. Båda skall fungera och vara i balans och koordinerade.

I studier på guld fiskar har fundamentala funktioner i hjärnans centrala delar hämmats av både BPA och BPS. Plasticiderna har påverkat direkt fiskarnas förmåga att reagera för att överleva och reagera i nödsituationer (förändringar i funktionen hos de stora Mauthner cellerna).

Forskarna är nu övertygade om att permanenta skador uppkommer även hos människor. Mängderna som behövs för att åstadkomma felfunktioner är mycket små. Det räcker med små mängder intag under blott en månad.

Slutsatsen är att vetenskapen borde i snabb takt utveckla andra preparat och komponenter så att BPA och BPS kan helt ersättas.

HJÄRNAN STÖRS OCKSÅ AV TCE

I USA används alltjämt TCE allmänt i hushållen och inom industrin vid renhållning och städning.. I Europa är kemikalien förbjuden. Nu har forskarna kunnat påvisa en stor våg av Parkinson pga kemikalien.

TCE kan utveckla Parkinson långt efter att personen har blivit utsatt - till och med tiotals år efteråt. Under senaste 10 åren har fallen ökat dramatiskt i USA. TCE finns nu i dricksvattnet i USA, i badvattnet, i 30 % av grundvattnet och troligtvis är det faktiska talet ännu högre.

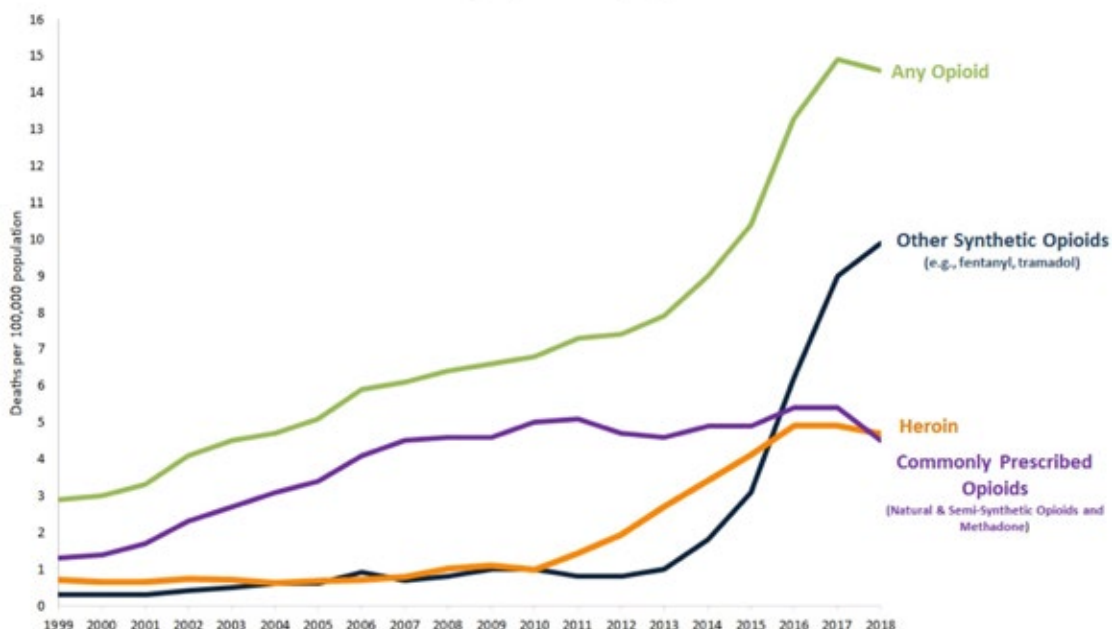
Redan 2012 kunde forskarna hitta ett samband mellan TCE och Parkinson.

Något att tänka på när du reser till USA?

OPIOIDER DÖDAR

Opioider började användas under 1990-talet som ett nytt smärtstillande läkemedel. Lätt att inta och med bra verkan. kruset är att opioider är beroendeframkallande. Den som tar opioider börjar ta mer och mer. Efter 20 år av ökande användning börjar döds kurvorna rusa uppåt pga av överdosering. i Nuläget c. 50.000 per år. Och dessutom leder opioidanvändningen till heroinmissbruk – återigen pga av beroendeframkallande effekter i hjärnan. Totalt har 500.000 avlidit i USA från 2000 till 2017 pga överdosering.

Overdose Death Rates Involving Opioids, by Type, United States, 1999-2018



Bock's®

1 Maj menu Vappu menu

Alkuruoka

Katkarapuskagen & maalahdenlimppu
Kylmäsavulohi & saaristolaisleipä
Paahdettu halloumi, viikunaa ja mansikkaa & maalaispatonki

Pääruoka

Pariloitu murea Chateaubriand & pekonivoi, kantarellikastike, paahdetut yrttipiperunat ja talon siiderissä haudutetut lähitilan kasvikset
tai
Voissa paistettua nierää & parsaa. Lime-hollandaisekastike, paahdetut ruohosipuliperunat ja talon siiderissä haudutetut lähitilan kasvikset
tai
Talon peruna-juurespihvi & kookos-paprikacurry, belugalinssi ja talon siiderissä haudutetut lähitilan kasvikset

Jälkiruoka

Sitruuna-valkosuklaaposset & tippaleipää

Förrätt

Räskkagen & malaxlimpa
Kallrökt lax & skärgårdsbröd
Grillad Halloumi, fikon, jordgubbar & lantbatong

Varmrätt

Grillad mör Chateaubriand & kantarellsås, rostad örtpotatis och ciderkokta närproducerade grönsaker eller
Smörstekt röding & sparris, limehollandaise, rostad gräslökspotatis och ciderkokta närproducerade grönsaker eller
Husets potatis-rotsaksbiff & cocospaprikacurry, belugalinser och ciderkokta närproducerade grönsaker

Efterrätt

Citron-vitchoklad posset & struvor

1.5. klo 11.00-18.00

Barnens buffet

Köttbullar, Nugetter, Prinskorv, Pommes Frites, Sallad, Tomat, Gurka

Barnens Take Away

Köttbullar i gräddsås, Prinskorv, Potatismos, Morotsstavar, Gurkstavar

Vappumenu 42€

Bock's Vappusima
Skumvintarjous

sales: 050 3777000

anne.suomalainen@bockscornerbrewery.com

Bock's vappenmjöd
Skumvinserbjudande

Vappumenu
Take way 40€

ENNAKKOTILAUS viim.

to. 29.4. klo. 12

NOUTO shopista pe 30.4 ja la 1.5.
klo 12.00-18.00



THIS WEEK IN SCIENCE

@ScienceAlert

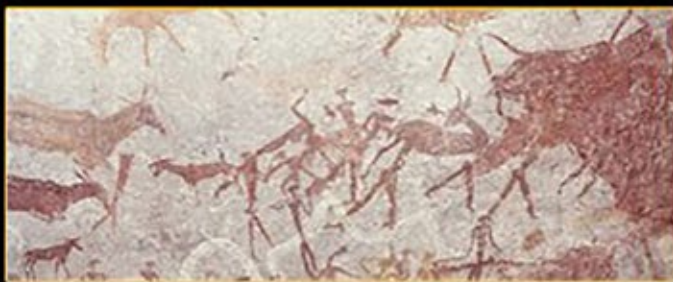
05 - 11 April 2021



Brain scans reveal multiple sclerosis has three distinct subtypes, which could lead to more accurate prognoses.



Wildly energetic gamma rays are first evidence of cosmic superaccelerators in the Milky Way.



Physiology, genetics and isotope analysis suggest human ancestors were apex predators for 2 million years.



Blue-green algae are releasing 'very fast death factor' toxins into the air during mass algal blooms.



Warm water is melting the 'Doomsday Glacier' - the largest point of uncertainty for sea-level rise - faster than expected.



DNA confirmed humans interbred with Neanderthals a lot more recently than we realized and more often.

Bock's®



More info:
Bock's FB & IG



Avoinna ti-la 12-18

Öppet ti-lö 12-18

BOCK'S Village SHOP & Café

Yhteystiedot / Kontaktpggifter: 050 5053507

Avoinna vappuviikona tiistai-perjantai 12-18!

Öppet under vappenveckan tisdag-fredag 12-18!



Skafferia

Suolaisia piirakoita

Salta pajar

Gluteenittomia ja laktoosittomia
Gluten- och laktosfria

Mauissa:

suppilovahvero, fetajuusto, västerbottenjuusto, kana kinkku

I smakerna:

trattkantarell, fetaost, västerbottenost, kyckling skinka

**keskiviikko -lauantai
onsdag-lördag**

Mäkisen Maatila

Kananmunia / Ägg

Vähäkyrö - Lillkyro

**Erinomainen maku!
Utmärkt smak!**

Weekend Snacks

**Linssi - Quinoa - Hummus -
sekä perinteiset maut**

**Lins - Quinoa - Hummus -
och traditionella smaker**

Laaja valikoima! / Brett sortiment!

Lillkungs

Sylltgrisar / Hillopossuja

Oravainen - Oravais

Keskiviikona ja perjantaina

På onsdag och fredag

4 kpl/st - 5 €,

2 kpl/st 2,80 €

Suosittu / Populära

Tippaleipiä / Struver

Keskiviikko-lauantai

Onsdag - lördag

4 kpl/st - 7 €

Tippaleipiä

myös vappuviikona!

Struver även under vappenveckan!

**Avoinna vappuviik-
kona ti-pe 12-18!**

**Öppet under
vappenveckan
ti-fre 12-18!**

digialbum

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

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



Boris Berts, Värilax. "17.4.2021."



Christian Nylund, Vasa. "Fin solnedgång 07.04 i Vasa. Bilden är tagen invid bron till Sandö."



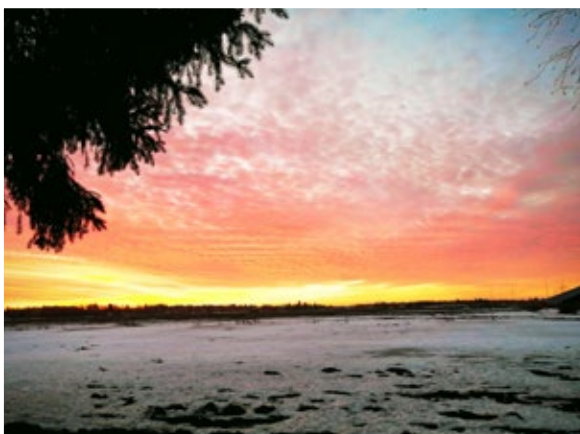
Cristina Mattsson, Vasa. "Scillan och krokusen har vaknat 15.4."



Anna Marja Pensas, Helsingby.



Esa Rönkä, Vaasa. "Uutta keskiviivaa keväisellä pyörätiellä."



Kaarina Tuomela, Laihia. "Mahtava aamurusko 30.3."



Leena Minkinen. "Rakastaa, ei rakasta, rak....."



Barbro Kuokkanen, Vaasa. "Eevertti"



Matti Hietala, Vaasa. "Aurinkoinen pv 14.4.2021, katupölyn puhdistusta, Vaasa."



Mira Berg, Vaasa. "Sinivuokot jo esiin putkahtaa ja kevään tervetulleeksi toivottaa."



Linda Dahlvik, Malax. "8.4-21."



Lisbeth Wilhelmsson, Vaasa.



Marianne Gräbbil-Hakkola.



Tuula Åstrand, Mustasaari. "Joutsenet paussilla 2.4.21".



Mari Karhu-Läntinen, Tervajoki. "Jäät lähtivät liikkeelle Kyrönjoessa Isonkyrön vanhan kirkon edustalla 1.4.2021."

Toimitus / Ilmoitukset / Redaktion / Annonser:

Dzina Maiseichyk, 050 452 7007

mega@upc.fi - www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare: Juha Rantala, Hans Hästbacka

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamyynti / Medieförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Kustannus / Utgivare:

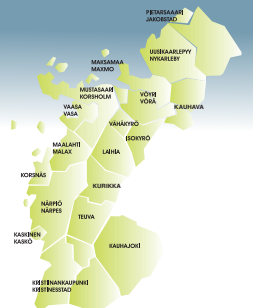
UPC
media

COMMUNICATION CENTER

Paino / Tryck:

UPC
print

COMMUNICATION CENTER



OBSERVATEUR



▲ Visst kan en gammal pumpstation få en intressant fasad, med fiskar som tema, som här i stadsdelen Dragnäsback i Vasa. Bilden är tagen 16.04

Observateur: Christian Nylund, Vasa



▲ Alvar Aallon suunnittelema pyöräteline Strömber-Parkissa.

Observateur: Esa Rönkä, Vaasa



▲ KUUMA pv houkutti ensimmäisiä rannalle ja uimaan, Vaasa 17.4.2021

Observateur: Matti Hietala, Vaasa



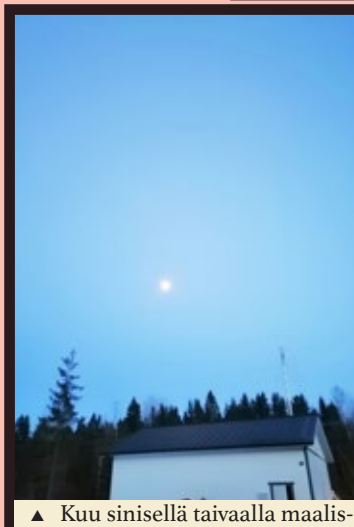
▲ Pääsiäisvalot

Observateur: Tuula Åstrand, Mustasaari



▲ Yllätys pusikossa 16.04., kevät yllättää!

Observateur: Anna-Marja Pensas, Helsingby



▲ Kuu sinisellä taivaalla maaliskuussa.

Observateur: Kaarina Tuomela Laihia



▲ Fågelboet!

Observateur: Nanny Rex, Vörå



▲ Rakennettu ja lukossa – Nu är den färdig och stängd.

Observateur: Heikki Hakala



▲ 18.4.2021, Kirkko-Kaupungintalo

Observateur: Klaus Koivula



▲ Värmande konstverk / Läm-mittävää taidetta

Observateur: Marianne Gråbbil-Hakkola



▲ Man anar våren. Molpe

Observateur: Helen Sten

Ota kuva ja kommentoi lyhyesti – max noin 100 merkkiä – tapahtumaa, treffiä, luontokokemusta, rakennelmaa, ilmiötä, rakennusta, esinettä, tosiasiaa, - jotain jolla kuva voi saada osallisuutta aikaan. ”Bloggaa” ja kehitä Pohjanmaata!

Lähetä kuva ja teksti sähköpostitse osoitteeseen mega@upc.fi, merkitse aiheeksi ”Observateur”. Jokaista julkaistua kuvaa kohden, keräännytty 1 piste joka vastaa 1 euroa.

Kun on kerännyt 10 pistettä, saa 10 euron arvoisen lahjakortin Bocks’in kyläkauppaan.

Ta en bild och kommentera kort – max 100 tecken – en händelse, ett evenemang, en naturupplevelse, en konstruktion, ett fenomen, ett föremål, ett faktum, - något som med en bild kanske får engagemang till stånd. ”Blogga” fram Österbotten!

Sänd bilden och texten per mejl till mega@upc.fi märkt ”Observateur”. För varje publicerat bidrag genereras 1 poäng vilket motsvarar 1 euro. När 10 poäng samlats, får man ett presentkort värt 10 euro till Bock’s byabutik.

26.4 Måndag/Maanantai:

Helstekt grisfile med rosepepparsås, morot och rostad potatis G, L
Stekt lax & spensås, morot och rostad potatis G, L
Svamprisotto med grillad halloumi G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis

Kokonaisena paistettu porsaanifile ja pippurikastike, porkkana ja paahdettu peruna G, L
Paistettu lohi & pinaattikastike, porkkana ja paahdettu peruna G, L
Sienirisotto ja grillattu halloumi G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

27.4 Tisdag/tiistai:

Grillad grisbiff & bearnaise, boccoli och örtklyftpotatis G, L
Stekt forellfile & wasabisås, boccoli och örtklyftpotatis G, L
Svamprisotto med grillad halloumi G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Pariloitu porsaanihihi & bearnaise, parsakaali ja yrtilohkoperuna G, L
Voissa paistettu kirjolohen file & wasabikastike, parsakaali ja yrtilohkoperuna G, L
Sienirisotto ja grillattu halloumi G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

28.4 Onsdag/keskiviikko:

Honungsstekt broilerbröst & currysås, morot och paprikapotatis G, L
Ugnsbaddad sikfile & äggsås, morot och paprikapotatis G, L
Svamprisotto med grillad halloumi G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Hunajapaistettu broilerinrinat & currykastike, porkkana ja paprikaperuna G, L
Uunihaudutettu siikafile & munakastike, porkkana ja paprikaperuna G, L
Sienirisotto ja grillattu halloumi G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

29.4 Torsdag/torstai:

Rostbiff & svampsås, broccoli och persiljepotatismos G, L
Ugnsstekt lax & chillihollandaise, broccoli och persiljepotatismos G, L
Svamprisotto med grillad halloumi G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Plättar, sylt och vispgrädd L / Ohukaisia, hillo ja kermavaahto L

Paahtopaisti & sienikastike, parsakaali ja persiljaperunamuusi G, L
Uunihaudutettu lohi & chillihollandaise, parsakaali ja persiljaperunamuusi G, L
Sienirisotto ja grillattu halloumi G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

30.4 Fredag/perjantai:

Panerad grisbiff & persiljesmör, ciderkokta rotsaker och örtklyftpotatis L
Rökt lax & tapenade, ciderkokta rotsaker och örtklyftpotatis G, L
Svamprisotto med grillad halloumi G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Paneroitu porsaanihihi ja persiljavoi, siiderkeitettyjä juureksia ja yrtilohkoperuna L
Savustettu lohi & tapenade, siiderkeitettyjä juureksia ja yrtilohkoperuna G, L
Sienirisotto ja grillattu halloumi G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

3.5 Måndag/Maanantai:

Köttbullar i gräddsås, blomkål och potatismos G, L
Stekt lax & räksås, blomkål och potatismos G, L
Stekt bondbönsbiff med tomat-fetasås, örtklyftpotatis G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Lihapullia kermakastikkeessa, kukkakaali ja perunamuusi G, L
Paistettu lohi & katkarapukastike, kukkakaali ja perunamuusi G, L
Paistettu härkäpapupihvi ja tomaatti-fetakastike, yrtilohkoperuna G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

4.5 Tisdag/tiistai:

Grillat broilerbröst & kantarellsås, , bönor och örtklyftpotatis G, L
Stekt laxkotlett & dillmajonnäs, bönor och örtklyftpotatis G, L
Stekt bondbönsbiff med tomat-fetasås, örtklyftpotatis G, L
Bock's lunchburgare / nötkött/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Pariloitu broilerinrinta & kantarellikasike, papuja ja yrtilohkoperuna G, L
Paistettu lohikylyys & tillimajoneesi, papuja ja yrtilohkoperuna G, L
Paistettu härkäpapupihvi ja tomaatti-fetakastike, yrtilohkoperuna G, L
Bock's lounasburger / beef/vege & yrtilohkoperunat L

5.5 Onsdag/keskiviikko:

Hawaii schnizel , morot och gräddpotatis L
Rökt lax & chilimajonnäs, morot och gräddpotatis G, L
Stekt bondbönsbiff med tomat-fetasås, örtklyftpotatis G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Hawaijin leike, porkkana ja kermaperuna G, L
Savustettu lohi & chilimajoneesi, porkkana ja kermaperuna G, L
Paistettu härkäpapupihvi ja tomaatti-fetakastike, yrtilohkoperuna G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

6.5 Torsdag/torstai:

Ölbaddad oxstek & rödvinsås, ciderkokta rotsaker och örtklyftpotatis G, L
Stekt lax & vitvinsås, , ciderkokta rotsaker och örtklyftpotatis G, L
Stekt bondbönsbiff med tomat-fetasås, örtklyftpotatis G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Plättar, sylt och vispgrädd L / Ohukaisia, hillo ja kermavaahto L

Oluella haudutettu härnäpaisti & punaviinikastike, siiderkeitettyjä juureksia ja yrtilohkoperuna G, L
Paistettu lohi & valkoviinikastike siiderkeitettyjä juureksia ja yrtilohkoperuna G, L
Paistettu härkäpapupihvi ja tomaatti-fetakastike, yrtilohkoperuna G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L

7.5 Fredag/perjantai:

Pannbiff & stekt lök, broccoli och rostad potatis G, L
Stekt sikfile & dillsås, , broccoli och rostad potatis G, L
Stekt bondbönsbiff med tomat-fetasås, örtklyftpotatis G, L
Bock's lunchburgare / beef/vegetarisk & örtklyftpotatis L

Pannupihvi & paistettu sipuli, parsakaali paahdettu peruna G, L
Paistettu siikafile & tillikastike, parsakaali ja paahdettu peruna G, L
Paistettu härkäpapupihvi ja tomaatti-fetakastike, yrtilohkoperuna G, L
Bock's lounasburger /beef/vege & yrtilohkoperunat L



Lunch / Lounas 10,50 €

Lapset/barn (4-12 v 6€)(0-4v 0€) sis. jäätelö/glass

Bock' LOUNASBURGER beef/vege & yrtilohkoperunat 12,50€/

Bock's LUNCHBURGARE nötkött/vegetarisk & örtklyftpotatis 12,50€

Lunchen inkluderar en varierad salladbuffé & varm huvudrätt och Wasa kaffe/te, kex

Lounas sisältää monipuolisen salaattibuffetin & lämpimän pööröruuan ja Wasakahvi/tee, keksejä

JIIII! Maanantaina 19.4. avaamme jälleen Bock's ravintolan klo 11.00 Tervetuloa lounaalle! Myös TAKE WAY! NYT UUTUUTENA Bock's lounasburger!



- Hållbara lokalt tillverkade barnkläder

DOLCE VITA DESIGN



Foto: Sofia Ylimäki

Sundombaserade Dolce Vita Design är ett företag som specialiserat på handgjorda, trendiga barnkläder av hög kvalitet. Företaget föddes tack vare en passion för sömnad och nyskapande i Maj 2017. Tack vare den ökade efterfrågan öppnade webshopen upp sina dörrar i Januari 2019, samtidigt som företagandet blev en heltidssyssla.

Dolce Vita Designs sortiment är skapat av Josefine Wester. Alla produkter tillverkas för tillfället i egen syateljé i Sundom.

Företagets mål är att skapa barnkläder av hög kvalitet som faller både barn och vuxna i smaken. Dolce Vita använder sig av GOTS (Global Organic Textile Standard) eller Oeko-tex- certifierade tyger - de vill på såvis värna om både miljön och vara noga med att välja tyger utan skadliga kemikalier.

- Jag minns fortfarande hur jag som barn satt hemma vid symaskinen och

sydde dockkläder, berättar Josefine. Efter att vår äldsta dotter Elvine föddes växte min passion för barnkläder och nu arbetar jag med mina egna design-produkter på heltid. Det är en dröm som blivit uppfylld, sammanfattar Josefine.

Det överlägset mest sålda plagget är leggingsen - kanske just tack vare deras slitstarka kvalitet. Sortimentet består av ett urval bekväma, mjuka vardagskläder för barn i storlekarna 56-128. Josefin önskar bredda på sortimentet av just de mest säljande plaggen leggings, mössor och baggy pants inom en snar framtid.

Dolce Vita Designs plagg säljs förutom på deras webbshop, även på Verket i Vasa, Vörrå Handarbetsaffär i Vörrå och och Bock's Byabutik i Dragnäsbäck, Vasa. Förutom detta har företaget under normala förhållanden deltagit i marknader och evenemang i nejden.

Foto: Josefine Wester
Källa: www.dolcevita.design.shop

Bock's[®]

MAKE GOOD!



NOLIA BEER MASTER 2016: Best Beer. SUOMEN PARAS OLUT 2019: Best dark or colored lager.

Bock's[®]

MAKE GOOD!



Brewery Oy
5230

arti

VAPPUSIMA VAPPENMJÖD

1 L

0,8 TIL-%

Säilytetään v
Förvaras sv

Sisältää / In
Hiilihapotet
sitruuna, sit
luontaista i
Kolsyrat va
citronsaft (i
ingefära-a
SÄILÖNTÄ
UTAN KO

Ravintos
Energia /
Rasva / F
Josta ty
Hiilihydr
Joista s
Proteiini
Suola /
*per 10



**VAIN KYLÄKAUPASSA!
BARA I BYABUTIKEN!**