



Kuva: Pentti Rantala, Jepua

Digialbum

s14-15

s14-15

VIKKO 21 VECKA

2020



**Lisää tietoa
/ Mer info
Bock's FB**

**Avoinna/ Öppet
ti-la/lö 12-18**

**RÖKT ABBORRE
SAVUSTETTU AHVEN
PÅ FREDAGAR / PERJANTAINEN***



***väderreserv /
säävara**

#SUPPORTYOURLOCAL

WWW.BOCKSCORNERBREWERY.COM



VAASAN ASEMA VAHVISTUU!



**HAMMAS-
PROTEESIT**

*Erikoishammas-
teknikolta*

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

Solta ja varaa aikasi!



VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köingsvägen



Haymarket @Bock's:

NÄCKROSGÅRDEN

Behovet fanns för en egen nationell gynekologisk cancerförening – det finns fortfarande inte någon effektiv behandling för äggstockscancer

s4



Strandhugg på Märigrund



Ejdrarna simmar trygga undan medan de andra sjöfåglarna tar till vingarna.

Morgonens lugna och soliga väder fortsätter in på eftermiddagen. Medan jag uträttar dagens vårsysslor på stugtomten sjunger bofinkarna sina smattrande strofer på alla håll och kanter. Vilken dag som helst anländer de första honorna och då är det bra för en bofinkshanne att kunna visa upp ett eget revir med färdigt utstakade gränser. Bofinkarna kan verkligen sjunga in våren och lockar lätt fram ett glatt humör.

På eftermiddagen kastar jag loss från bryggan och kör söderut genom sundet där många skärstugor redan vaknat till ett aktivt vårliv. Dörrar står på vid gavel mot solen, rök ur skorstenar visar att första vårbrasan är tänd och utomhus svingas både räfsa och kratta.

Vid södra udden möter ett sidenblått och solglittrande hav – och mängder med ejdrar som ligger samlade i större och mindre grupper

mellan södra uddarna och utskären söderöver. Jag låter båten driva med avslagen motor och njuter i fulla drag av ejderhannarnas aooande sång som mjukt och behagligt sprider ut sig över det lugna havet. De vita hannarna eller gudingarna är betydligt fler till antalet än honorna, och så syns de förstås betydligt bättre än de brunvattrade och skyddsfärgade honorna eller ådorna.

Mitt utflyktsmål för dagen är Märigrund, en vacker utskärsholme med gammalt fiskeläge i Norrnäs utskärgård. Det blir premiärtur för mig till Märigrund i vår, och även i år på grund av uselt eller obefintligt isföre i havsbandet under vintern.

I den östanvända och skyddade hamnen möter nyanlända småskrakar, några storskrakpar, gräsänder och två ejderpar. Ejdrarna simmar lugnt undan i skydd av några övervattensstenar

medan de andra sjöfåglarna lyfter på snabbt surrande vingslag och flyger bort mot norra delen av Märigrund. Fiskmåsar och skratmåsar patrullerar längs stränderna medan några gråtrutar seglar högre upp på himlen för att spana av havet och utskärsstränderna i vida lovar.

Bland fiskelägets redskapsbodar, fiskarstugor och laghus är det lugnt och tyst. Märigrunds egna småfåglar håller näbb som bäst och ägnar sig åt att fylla krävorna med spindlar och insekter. För mesar, finkar och några andra småfåglar är den skogklädda utskärsholmen en bra och varierande häckningsmiljö med sina stränder, asp- och tallskogar och öppen mark kring alla byggnader.

Märigrunds fiskeläge har tjänat Norrnäsborna i närmare trehundra år, både som fiskeläge omgivet av goda fiskevatten och som salfångstplats under höstarna då vikarsälar fångades i grovmaskiga nät längs stränderna i mörka höstnätter. Märigrund fiskefyr på södra uddens höga klippor är ett gott bevis på fiskelägets stora betydelse. Den rödmyllade fyren är byggd 1923 och 5,5 meter hög och fortfarande i bruk. På sin upphöjda plats når fiskefyren 11 meter över havet och syns långt ut till havs och även in mot skärgården.

Mig veterligen är Märigrunds fiskefyr den enda återstående fiskefyren i Österbotten i ursprungligt skick och med ljuset i behåll. Rövargrundens fiskefyr i grannbyn Nämpnäs finns i behåll men fyrljuset togs bort 1998. Alla andra fiskefyren har förfallit eller ersatts med inseglingstavlor och blinkande ljus på höga elstolpar.

Jag vandrar i sakta mak upp till fiskefyren på södra udden och passar än en gång att ta några bilder på den höga och steniga stranden innanför södra udden. Här har mängder med is- och vattenslipade stenar formats till en hög barriär, först av inlandsisen för flera tusen år sedan och sedan av vinterisarnas och höststormarnas återkommande krafter under flera hundra år. Nu är stenarna på den höga stranden gråknast-riga av lavar. Här och var bland stenarna har en rönn, björk, tall eller en lyckats rota sig och trotsat hårda vindar och kalla vintrar.

De är fantastiska, lövträden där de står rotade bland stenarna och grönskar varje år på nytt. Många av rönnarna är hårt betade av älgar som varje vinter besöker Märigrund och betar av rönnarna, och av en del yngre tallar och flera enar på samma gång. De betande älgarna är ett större hot än hårda höst- och vinterstormar som endast i undantagsfall lyckas vräka omkull något träd. Utskärens träd är ju vana vid återkommande stormar och oftast väl rotade bland

stenar och i klippskrevor. De hårt älgbetade träden däremot har ingen chans att växa sig stora och personliga. De lever ett nerbetat liv i många år för att sedan tvina bort.

När jag går ner till den steniga och låga stranden väster om fyren lyfter en enkelbeckasin som en liten explosiv raket från strandvattnet där den sökt snäckor och maskar. Skönt brunstrimmig flyger den snabbt undan med några arttypiska läten ur sin långa näbb. Vårens första enkelbeckasin för mig men så har jag inte heller sökt efter den på goda beckasinmarker under vårens gång.

Här och var på stranden ligger ilandflutna stockar, delvis redan torkade av solen. Jag är inte ute för att samla ilandflutna stockar i dag men trots det rycker det i gamla strandrövarsinnet. Att samla ilandflutna stockar, propsar och sågat virke var tidigare en nog så viktig del av sommarlivet på skärstugan. Stockar och propsar till ved och sågat virke till bryggor och utedass, och så förstås ihoprullad björknäver som lossnat från flottad björkstock och var utmärkt att tända brasor med.

En bit norröver flyger en flock med mörka sjöfåglar upp från ett litet och grunt sund mellan Märigrund och Bordsändsberget. Klockringande läten avslöjar att det är en flock sjöorrar som mellanlandat i havsbandet under vårflyttningen för att dyka efter musslor och kräftdjur. Vintertid håller sjöorrarna till i södra Östersjön och längs Nordsjökusten. Nu under våren flyttar de norrut till Lappland för att häcka i

fjällsjöar. Sjöorren är fåtaligt förekommande i Finland, mellan 1000 och 2000 häckande par, men österöver på den sibiriska tundran är sjöorren desto vanligare.

När jag smyger längs stranden i skydd av några upptornande klippor för att komma sjöorrarna närmare landar plötsligt en sädesärla på en av klipporna. Orädd och nyfiken tittar sädesärlan ner på mig och förvånas kanske av tvåbeningens smygande uppträdande. Under ringande läten lyfter sjöorrarna och flyger ut på västra sidan av Bordsändsberget medan jag sällskapar med den nyfikna ärlan en god stund. Sedan tar väl hunger ut sin rätt på sädesärlan som flyger ned till stranden för flugjakt och kräftdjursfångst.

Sädesärlan är ursprungligen en utpräglad strandfågel och gillar därmed öppna och lättavjagade marker över lag. Den trevliga ärlan är fortfarande en typisk strandfågel som förekommer på alla utskär och andra skärgårdsland med öppna stränder. Sädesärlan har i människans sällskap utvidgat sin levnadsbiotop till gårdsplaner, bangårdar, kalhyggen och andra av människan skapade öppna områden. Som gårdsfågel är sädesärlan sällskaplig och förtrolig och är på våren lika emotsedd av gårdsfolket som bofinken och svalan.

Jag fortsätter min vandring på strandklipporna som är grönfärgade av hoptorkad grönslick, en algart som trivs i strandvatten och som dragit stor nytta av övergödningen av havet. Nu med rådande lågvatten och brännande solsken

torkar grönslickszonen upp och är mer eller mindre ofarlig för en strandvandrare. Men genast när zonen är våt är den livsfarlig att beträda. Då är det bäst att hålla sig högre upp på stranden om man inte vill rutscha ner i vattnet eller i värsta fall halka och slå sig fördärvad på strandklipporna.

På de sluttande klipporna finns större och mindre hållkar utspridda, dvs. vattensamlingskar i fördjupningar och sprickor i klipporna. Längst ner mot vattenlinjen till är hållkaren ofta lika salthaltiga som själva havet på grund av sjögången som bryter in mot stranden i friskt väder. Högst uppe på klipporna är vattnet i hållkaren sött av smältande snö på våren och regn under sommaren och hösten. För de organismer som lever i hållkar krävs en god anpassningsförmåga och en seg överlevnadsförmåga eftersom förhållandena i hållkaren varierar starkt. För den biologiska forskningen är hållkaren längs vår kust viktiga studieobjekt och har avslöjat hållkarsorganismernas stora anpassningsförmåga och tålighet.

Livet är härdat och segt i hållkaren. Det blomstrar under goda förhållanden när vattentillgången är tillräcklig och temperaturen behaglig. Och det kämpar segt emot när vattnet minskar och temperaturen blir för hög i stekhet som sommardagar, eller för låg ner mot vintern.

Text och foto: Hans Hästbacka



Märigrunds fiskeläge är Norrnäsbornas utskärsläge med långa traditioner.



Hållkaren på Märigrund och andra utskär är krävande livsmiljöer och intressanta studieobjekt.



Utposterad på en klippa betraktar den nyfikna sädesärla sin omgivning.



Märigrund fiskefyr är byggd 1923 och har fortfarande sitt fyrlys kvar.



Den höga stenstranden med sina sega träd på sydöstra sidan av Märigrund.



Här och var längs den steniga stranden ligger ilandflutna stockar.



Behovet fanns för en egen nationell gynekologisk cancerförening – det finns fortfarande inte någon effektiv behandling för äggstockscancer

Den 8.5 är det äggstockscancerdagen, den dag då sjukdomen kanske uppmärksammas lite extra mycket. Det har nu bildats en egen förening för gynekologiska cancerpatienter, Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry – Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf. Föreningen vill bland annat lyfta fram äggstockscancers riskfaktorer och tidiga symtom.

Varje år insjuknar 1700 kvinnor i någon gynekologisk cancer, varav 400 insjuknar i just äggstockscancer. Äggstockscancer är Finlands andra vanligaste gynekologiska cancerform och den har ofta dålig prognos. Fast det inte är så många som insjuknar i äggstockscancer är det fortfarande många av dem som fått sjukdomen som dör. Det finns inte för äggstockscancer någon screening och cancers tidiga symtom är väldigt ospecifika. Cancern kommer ganska ofta också tillbaka även om man kunnat behandla den. Om sjukdomen kunde upptäckas i ett tidigt skede skulle överlevnadsmöjligheterna vara betydligt bättre.

Världsdagen för äggstockscancer uppmärksammas varje år genom att ge information om äggstockscancer för att ge äggstockscancer mer synlighet eftersom den ofta kallas för den "tysta

cancern". Men det är även viktigt att få fram information så att kvinnor bättre skulle känna igen äggstockscancers riskfaktorer, tidiga symtom och i tid söka hjälp hos läkaren.

I Finland har det inte tidigare funnits en egen förening för gynekologiska cancerpatienter.

Under hösten 2019 tog Eva-Maria Strömsholm (Vasa, Kokkola) och Marjo Sorsa (Esbo) kontakt med professor Ulla Puistola (Uleåborg) och berättade för henne att gynekologiska cancerpatienter behöver en egen förening. Både Eva-Maria och Marjo har själv haft gynekologisk cancer. Samarbetet startade snabbt och Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry – Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf registrerades 19.2.2020. Föreningen är en nationell förening som bevakar gynekologiska cancerpatienters intressen och behov. Föreningen ger även aktuell information om gyneko-

logisk cancer, behandlingar och rehabilitering. Målet med föreningen är att hjälpa gynekologiska cancerpatienter med deras olika behov, allt från rehabilitering, psykosocialt stöd men också till hjälp att komma tillbaka till arbetslivet efter sin cancer.

Föreningen lanserar dessa dagar en egen hemsida. Professor Ulla Puistola är ordförande för föreningen, Eva-Maria Strömsholm är vice ordförande och Marjo Sorsa är sekreterare.

Mer information får ni genom att ringa eller sända epost:

Eva-Maria Strömsholm (svenska och finska)

Tel. 050 5901927

Epost: info@gysy.fi

Hemsida: www.gysy.fi

Facebook: Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat

Twitter: @gysysuomi

Instagram: gysy.ry

Hyvä kauppa keskellä Vaasaa

SINGER BERNINA⁺
EVA brother PFAFF
Husqvarna VIKING[®]

Myynti ja huolto
Försäljning och service

HALONEN Tammi- ja Ekgården
☎ 045 6566 659
www.halonen.com





POSITIVT BESLUT FÖR CENTRALSJUK- HUSET!

- Under en händelserik vecka blev det även formellt klart att Vasa centralsjukhus beviljas statsunderstöd för grundandet av ett utvecklingscenter för patientsäkerhet. Detta är något som stärker hela vårt gemensamma distrikt och samtidigt en fin fortsättning på en flera års lyckad kamp för fulljour, konstaterar riksdagsledamot Joakim Strand.

- Under senaste vecka lämnade undertecknad tillsammans med kollegor från alla partier även in en lagmotion om att betalningsanmärkningar bör raderas då själva skulden betalts. Det är såväl omänskligt som dålig ekonomisk politik att stämpla människor till handlingsförklarning trots att de betalt bort sina skulder. Vi lyckades samla en majoritet av riksdagen bakom denna lagmotion och själv kommer jag inte att ge mig innan detta missförhållande åtgärdats, avslutar Strand.

VAASAN ASEMA VAHVISTUU!

- Viime viikkojen aikana moni tärkeä asia on edennyt päätöksentekoon Helsingin päässä. Vaasan sairaanhoitopiirille on myönnetty valtionavustus Potilas- ja asiakasturvallisuuskeskuksen kansalliseen koordinaatiotehtävään. Sairaanhoitopiirissä tehty pitkäjänteinen työ antaa erinomaiset edellytykset profiloitua kansalliseksi potilasturvallisuuden edistäjäksi. Tämä on myös hieno jatke kovalle työllemme nostaa VKS laajan pätevyyksen sairaaloiden joukkoon, kansanedustaja Joakim Strand toteaa.

- Olen myös erittäin iloinen molempien valiokuntieni, eli tulevaisuus- ja talousvaliokunnan, tuoreista lausunnoista. Niissä todetaan muun muassa, että "Suomen on määrätietoisesti pyrittävä johtavaksi tulevaisuuden tekijäksi kehittämällä erityisesti energia- ja ympäristöteknologian systeemitasen suunnittelu-, kehitys-, tutkimus- ja liiketoimintaosaamista." Tämä istuu erinomaisesti myös Pohjolan Energiapääkaupunki Vaasan profiliin ja vahvistaa strategista asemaamme monessa eri yhteydessä, Strand korostaa.



HAY



MARKET

goes

BOCK'S VILLAGE SHOP!

AVOINNA/ ÖPPET TI-LA/LÖ 12-18

Lisää tietoa/
Mer info:
Bock's
FB & IG



**RÖKT ABBORRE
SAVUSTETTU AHVEN
PÅ FREDAGAR / PERJANTAISIN***



***väderreservation /
säävaraus**

**5€
4 st**

**LILLKUNGS
SYLTGRISAR!
HILLOPOSSUJA!**

**PÅ ONSDAG, FREDAG
och LÖRDAG
KESKIVIKKONA,
PERJANTAINA ja LAUANTAINA**



**Tuotteita seuraavilta tuottajilta
/ Produkter från följande
producenter:**

- VUORUSLUOMA
- HIGHLAND
- NORRBRO
- GLADA KNORREN
- TOM BLOM
- HEMMANET
- KODIALS GRÖNSAKER
- NÄCKROSGÅRDEN

- MÄKISEN MAATILA
- ÖSTMANS GÅRD
- HONUNG FRÅN
- MALAX
- SKÄRGÅRDENS
SKATTER
- LILLKUNGS BAGERI
- SKAFFERIA
- FRIELLA
- VIOLA BACK
- CRISTINA MATTSSON

- SUTELAN MYLLY
- LOTTAS PRODUKTER
- TAIGA SUKLAA
- PÅ RADIN
- WASA FOOLS PARADISE
- MARGARETA
KLOCKARS-HIETIKKO
- TUATUADESIGN
- + many more producers
- + BOCK'S BEER
- + WASA COFFEE

#SUPPORTYOURLOCAL

NÄCKROSGÅRDEN

Gourmetsvamp till såväl vardag som fest!



Kungsmussling



Ostronskivling



Igelkottaggsvamp

Paret Robin Libäck och Michelle Ferm, bosatta i Österhankmo, halkade så gott som av misstag in på sin professionella svampodling. Paret började odla svamp privat år 2016, men ryktesvägen spreds ordet snabbt om Libäck och Fems odling och en efterfrågan bland regionens restauranger gjorde att paret fick växla upp till kommersiell odling. Idag producerar paret företag Näckrosgården upp till 250 kg svamp i veckan och har förutom Robin och Michelle 2 anställda. Största delen av svampen säljs till partihandeln och regionens restauranger, men i och med covid-19 pandemins földeffekter upptäckte paret ett behov även bland privata konsumenter – en gren som företaget framöver kommer att satsa mer på.

I Näckrosgårdens sortiment finns främst ostronskivling och kungsmussling, men även en rad övriga sorter som almskivling och shiitake. Med i sortimentet kommer så småningom även två stycken sorter som inte tidigare odlats i Europa, avslöjar Robin. Paret håller även på att utveckla odlings-kits till privatpersoner för odling av svamp. Med i företagets verksamhet finns även utveckling av diverse övriga svampar som företaget säljer främst till andra företag i Finland.

Svampen som produceras på gården växer och bearbetas under

noggrant övervakade förhållande – något som gör att svamparna håller god kvalitet. Svamparna varken besprutas eller växer på jord – egenskaper som gör att svampen t.ex. inte behöver förvällas före tillredning.

- I Finland är vi generellt sett dåliga på att tillreda svamp. Vi vill visa att svamp kan vara mycket mer än champinjoner på pizza och kanttarellsås, avslutar Robin berättelsen om sitt företag.

Förutom sin egen gårdsbutik i Österhankmo, säljer Näckrosgården sin svamp under Haymarket på Bock's samt i välsorterade Citymarket och Minimanibutiker, samt Bock's Byabutik. Näckrosgården deltar även i Reko och ordnar under koronatiderna även hemleverans i Vasa-området. Svampbeställningar kan även göras direkt till info@nackrosgarden.fi.

Mer om Näckrosgården på följande sidor:

www.nackrosgarden.fi

IG: @nackrosgarden_sieniviljelma

FB: @Näckrosgården

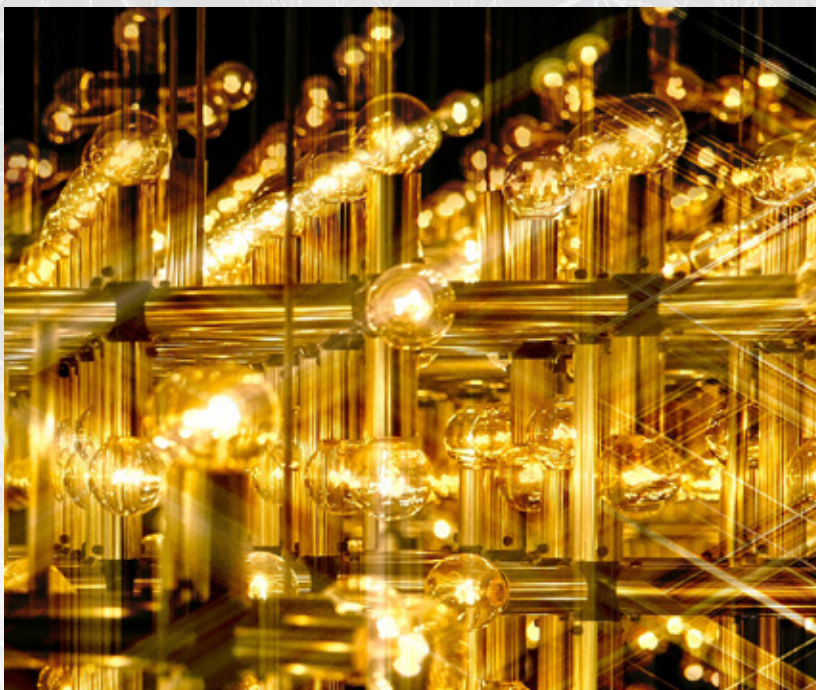




Myös Elon Musk aivoja muokkaamassa

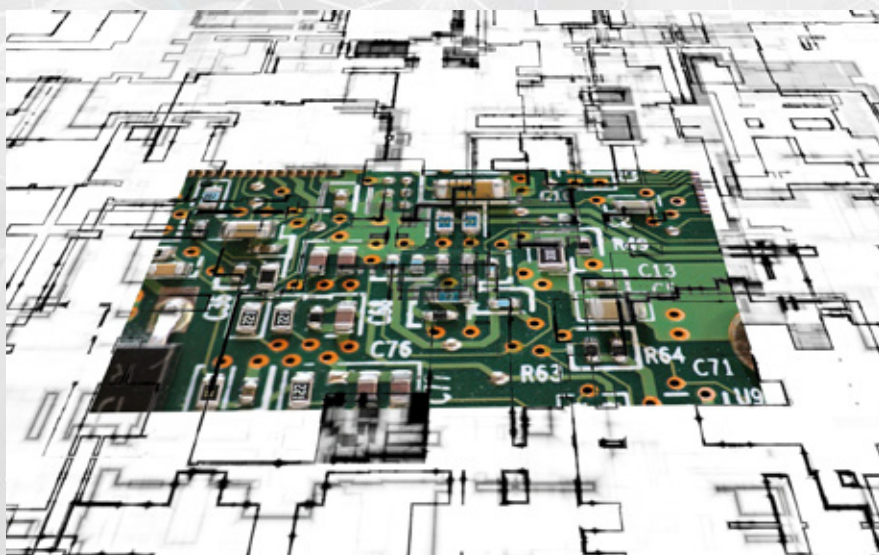
Muskin hyvin salainen Neuralink yhtiö valmistautuu korjaamaan synteettisellä tavalla ihmisen heikkoja aivotoimintoja. Ei vielä vuoteen mutta kohta sen jälkeen. Toimenpide edellyttää "SIM" kortin asentamista pääkalloon niin että avataan tuuman kokoinen reikä. Neuralink valmistaa kortin teknisen toimivuuden niin että se osaa elvyttää ja käynnistää heikko signaaleja tarkasti aivolohkoissa. Lisäksi – kuten sydän tahdistajat – niin ettei tule vierotusoireita.

Esimerkiksi muistikyky Alzheimerissa pitäisi voida palauttaa.



Nya ljuskällor

Vi har övergått från ellampor till ljusdioder, LED på c 40 år. Nu när vi just vant oss med det så kommer nya ljuslösningar in i bilden. I kemin har man redan hittat nya sådana energiutbyten mellan molekyler att ämnet producerar ljus av och i sig själv. Utan att behöva tillföras något t.ex ljus, som laddar upp för att sedan fluorescera ut samma ljus under en tid eller bioluminiscens i en varelse som själv tillför energi och omvandlar energin till ljus i cellerna. Inte heller att människan injicerar kemikalier som åstadkommer ljuseffekter. Det senaste i detta sammanhang är växter som lyser så pass kraftigt att man kan tänka sig självupplysta växthus. Ryska forskare har hittat genmodifikationer där en växt (med normala livsprocedurer) bland alla andra livsegenskaper – lyser! Lyciferin finns i alla växter med bioluminiscens. Tekniken är att få växten att själv tillverka lyciferin tillräckligt av vanliga andra syror som finns i alla växter. Genmanipulering är ett sätt som kan skapa praktiska lösningar. Tidskriften Nature var fört ute med att publicera forskarens papper och en video där tobaksplantan lyser.



Suomikin nyt kvanttietokoneaikaan

VTT rakentaa ensimmäisen kvanttietokoneen Suomeen. Tarkoitus on kehittää Suomeen laaja kansallinen ja kansainvälinen ekosysteemi. Juuri on julkaisu ylipositiivinen tieto kvanttietokoneen ratkaisusta jossa se nimellisesti ratkaisi 3 sekunnissa ongelman joka supertietokone olisi tehnyt vasta 10.000 vuodessa. Vaikka kokeesta on hiukan kiistelty niin se antaa kuvan kvanttietokoneiden kyvystä olla riittävä kun rakennetaan tekoälyratkaisuja uudelle tasolle tai esimerkiksi simuloida virusten toimintaa ja nopeasti luoda täsmälääkkeitä niille. Uudet rakennemateriaalit niinikään voidaan suunnitella ja testata.



THIS WEEK IN SCIENCE

@ScienceAlert

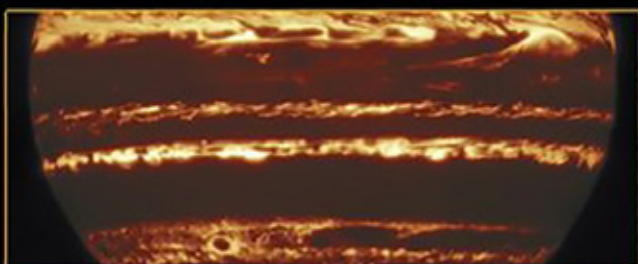
04 - 10 May 2020



Astronomers have discovered a black hole lurking just 1,000 light-years from Earth. That's basically in our neighbourhood.



Engineers unveiled how to deliver electricity wirelessly to a moving target - imagine charging an electric car on the go.



Infrared images of Jupiter revealed dark areas in optical images actually indicate regions with less cloud.



Latest study on Finland's universal basic income trial found it makes people happier.



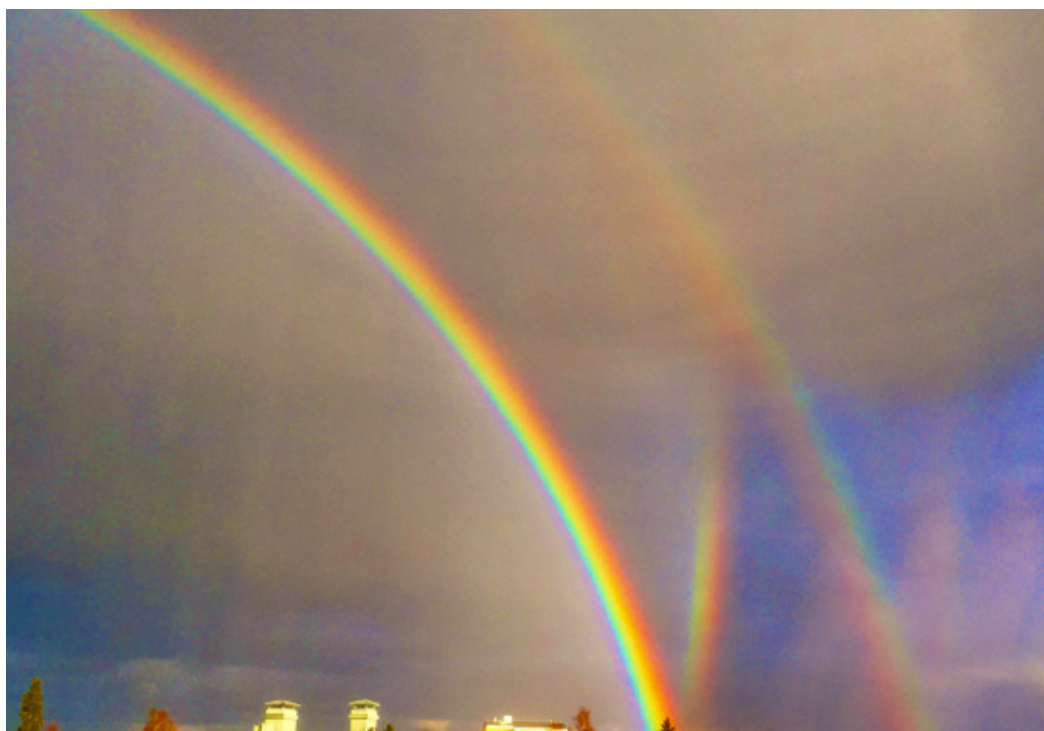
A dormant Indian Ocean El Niño could make weather patterns even more chaotic. Climate change may wake it.



Simulations showed even if climate change wasn't happening, phasing out coal has major global benefits.



REGNBÅGE



Regnbågen är ett optiskt fenomen som uppstår när solljus bryts och reflekteras i de nästintill sfäriska vattendropparna i luften. För att en regnbåge skall uppträda, krävs att det finns vattendroppar i luften och att solen står relativt lågt på himlen bakom betraktaren. Vattendropparna behöver inte nödvändigtvis komma från regn, utan kan lika gärna vara droppar från till exempel en vattenspridare eller vattenfall.

Regnbågen består av sju färger, nämligen rött, orange, gult, grönt, blått, indigo och violett.

*Text och foto
Christian Nylund, Vasa*

Raikas ja kesäinen chili-sekoite kananmunien kera

**Mäkisen Maatilan kananmunista
ja Kodialin vihanneksista
#supportyourlocal**

Tausta

Länsi-afrikkalainen tapa nauttia keitettyjä kananmunia tulisen ja raikkaan chilisekoitteen kera toimii loistavasti myös meillä Suomessa.

Seos on suomalaiseseen makuun verrattain tulinen, mutta yhdistettynä kananmunaan seoksen tulisuus miedontuu reippaasti ja kananmunan hieno ja kevyt maku korostuu.

Resepti on nopea ja vaivaton valmistaa. Seos on maukas, raikas ja terveellinen väli- tai alkupalavaihtoehto.

Ainekset (2-4 hlö)

- 1 purkki sardiinia, öljyssä
- 2 isoa tomaattia
- 1/2 iso sipuli (esim. Kodial Vihanneksilta)
- 1 pieni tuore chili
- 1 iso valkosipulin kynsi (esim. Kodial Vihanneksilta)
- 1,5 cm pala tuoretta inkivääriä (esim. Kodial Vihanneksilta)
- n. 1/2 tl suolaa
- 8-10 kpl kananmunia (esim. Mäkisen Maatilan kananmunia)

Valmistus

1. Kuori, pese ja paloittele kaikki vihannekset, mutta jätä 1/4 sipulista sivuun ohuesti viipaloituna. Sekoita kaikki blenderissä suolan kanssa karkeaksi seokseksi.
2. Sekoita kulhossa viipaloitu sipuli, blendattu seos sekä sardiinit. Lisää tarvitteassa suolaa. Seos saa olla reippaasti suolattu, sillä kananmunan kanssa suolaisuus hälvenee.
3. Keitä kananmunat koviksi n. 8-12 min. Kuori ja leikkaa puolikkaiksi.
4. Lusikoi tulista chilisekoitetta kananmunan puolikkaiden päälle ja nauti!

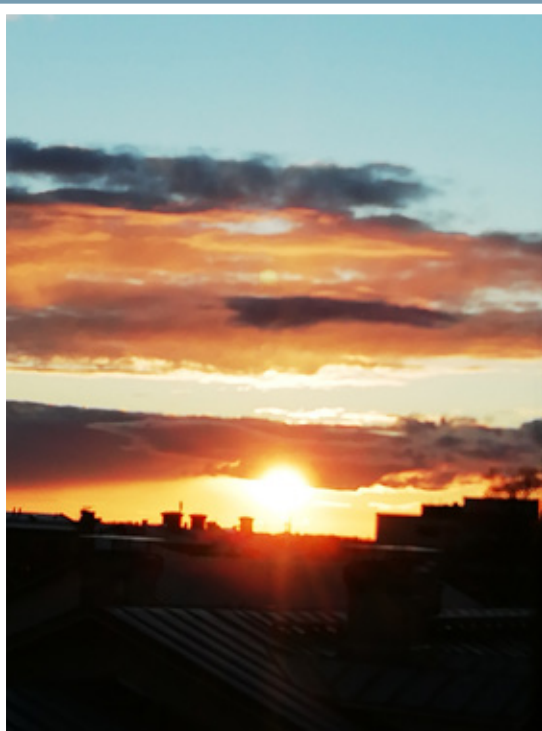
digialbum

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

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



Kristina Granholm, Över-Malax. "Morgonbesök av Herr Fasan!"



Ragnhild Hedkrok. "Solnedgång i Vasa."



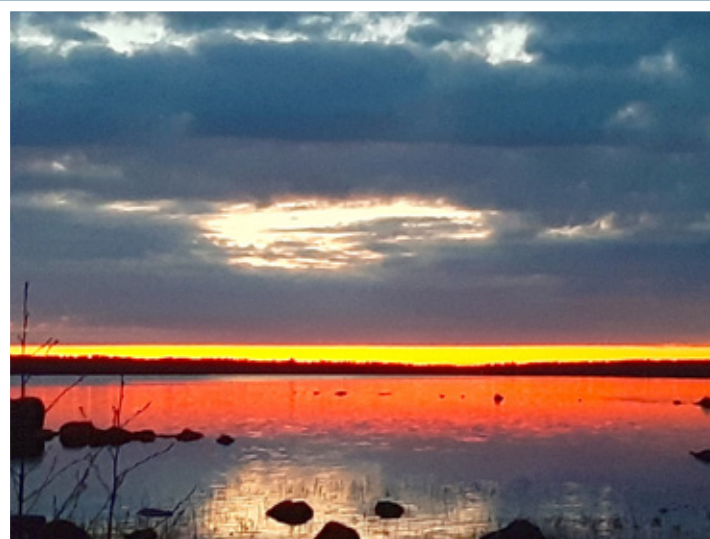
Gunilla Broström. "Vide går i blom."



Pentti Rantala, Jepua. "Yö Laskeutuu, pelto maiseman ylle"



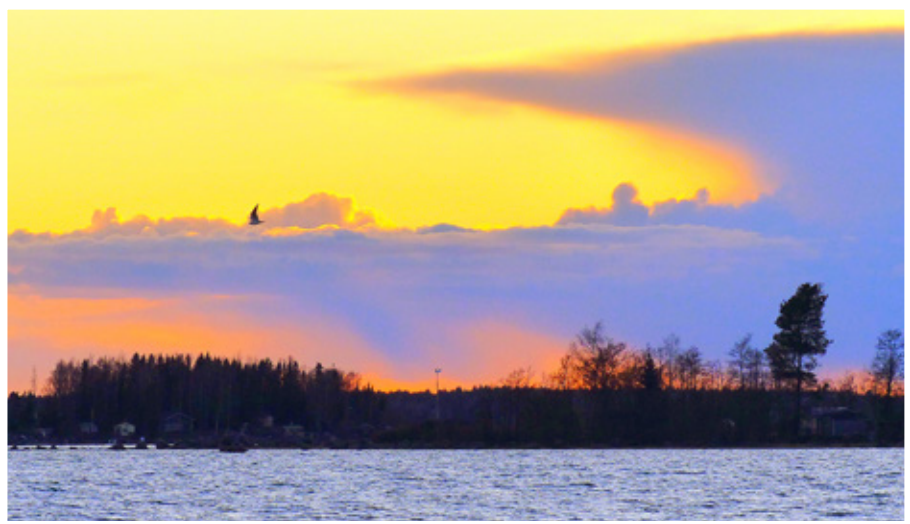
Gertrud Engman, Helsingby. "Rödvingetrasten".



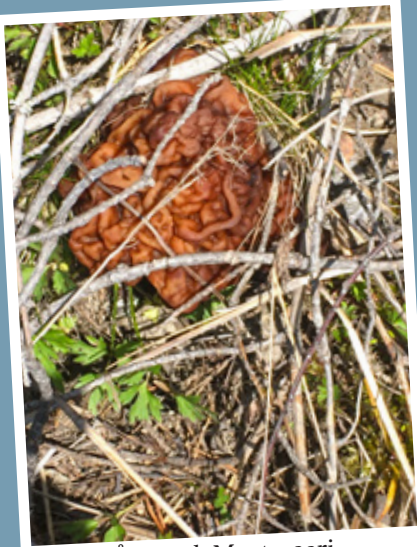
Boris Berts, Vasa. "Värlax 30.4.2020."



Christian Nylund, Vasa. "Nu har tulpanerna börjat blomma här i Vasa. Bilden är tagen 11.05."



Matti Hietala, Vaasa. "Aurinko laski alasinpilven taa. 12.5.2020 Vaasa".



Tuula Åstrand, Mustasaari.
"Metsän herkkua, korvasieni."



Esa Rönkä, Vaasa. "Uutta pesää rakenteilla."



Anneli Nyberg, Korsnäs. "Kilpailee auringon kanssa."



Elisabeth Holm, Kvimo.



Cristina Mattsson, Vasa.

Toimitus / Ilmoitukset / Redaktion / Annonser :

Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi - www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare: Juha Rantala, Hans Hästbacka

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölöningar – 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

Kustannus / Utgivare:

UPC
media

COMMUNICATION CENTER

Paino / Tryck:

UPC
print

COMMUNICATION CENTER



OBSERVATEUR



▲ Väntan på Vären!
Observateur: Ann-Christin Källros, Pörto



▲ 16.5.2020 Vår-Vinter?
Observateur: Maj-Stin Björklund, Oravais



▲ Fåren på Stundars i Solf verkar trivas i den museala omgivningen. Bilden är tagen 12.05.
Observateur: Christian Nylund, Vasa



▲ Scharlakansröd vårskål.
Observateur: Gunilla Broström



▲ Skogen speglar sig i glasets på Replot.
Observateur: Marianne Jakobsson, Karperö



▲ Tibastens blommor!
Observateur: Nanny Rex

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

Lähetä kuva ja teksti sähköpostitse osoitteeseen mega@upc.fi, merkitse aiheeksi "Observateur". Jokaisista julkaistua kuvaa kohden, kerääntyy 1 piste joka vastaa 1 euroa.

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



mega@upc.fi
"observateur"

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.

JAPANSKT BILDKRYSS JAPANILAINEN RISTIKKO SUDOKU

JAPANILAINEN RISTIKKO

#1

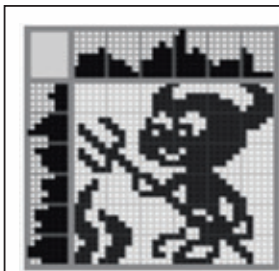
3				4			7	6
	2		1					
4			7		2	3		
		9			5		4	
	4		6	2	1		8	
	5		9			6		
		2	5		3			1
					8		6	
6	3			9				8

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

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

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

ZITZ



v
19



BAZI & MAZI



Bock's®

MAKE GOOD!

UUSI ERÄ NYT
BOCK'S KAUPASSA!

NYTT PARTI NU I BOCK'S BUTIK!

5L KEG

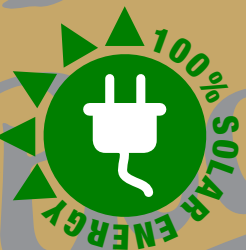
39,90€
/KPL

KAUPPA AVOINNA
TI - LA KLO 12-18

BUTIKEN ÖPPEN
TI - LÖ KL. 12-18

500ML

14,50€
/KPL



Vuoden 2020 aikana Bock's siirtyy 100% uusiutuvan sähkön käyttöön. NOLIA BEER MASTER 2016: Best Beer. SUOMEN PARAS OLUT 2019: Best dark or colored lager. Under året 2020 övergår Bock's till 100% förnybar elförbrukning. NOLIA BEER MASTER 2016: Best Beer. SUOMEN PARAS OLUT 2019: Best dark or colored lager.