

VAASA
MOOTTORITEHTAIDEN KAUPUNKI
VASA
MOTORFABRIKERNAS STAD

2.6.-31.8.2014

Vaasan Auto- ja Moottorimuseo
Vasa Bil- och Motormuseum

Vaasan Merimuseo
Vasa Sjöfartsmuseum

Vaasan työväenmuseum
Vasa arbetarmuseum

stigiN
mål bygg trädgård | maali rakennus puutarha
Maxmovägen 241, Maxmo
06-345 0146 / 046-9041970

TERHI
www.stigin.fi

Kom in till oss och hitta
Höklassiga Terhibåtar!

Tykkää meistä!
Gilla oss!

mega

facebook

www.facebook.com/upcmedia

Huipputarjouksia!

Myymme laadukkaita
kesäkukkia/sommarblommor!
MR kuulosuojainradio /
hörselskyddradio CE-hyväksytty,
tehokas vaimennus 10,90€
Todella laadukas tikkataulu/piltavia
kaksipuolinen 36 cm 25 mm*€
Myymme laadukkaita
Kekkilän tuotteita!

Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00
su 12.00-16.00 050-5974591
www.tolkinkauppahalli.fi

JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI
Isokyrö

TERVETULOA tutustumaan oikeaan jätti-kylä-
kauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

**KÖP INTE SPIS UTAN
ATT FRÅGA OSS !**

Köp Din spis och
skorsten av ett proffs.
Tändsticksfärdigt! Nu även
flexibel finansiering, se
mer: www.lampopiste.fi

JÖTUL

VärmePunkten

Lisavägen 1, 65610 SMEDSBY
tel. 06 417 7455
Vard. 9-17 www.lampopiste.fi

2014 • VIIKKO VECKA 24 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

me

VUOSI KAKSI 3

- Seppo Ovie Ewwaraye

RUOKA

NÄIN LÖYDÄT
LÄHIRUOKAA
MYÖS LOMALLA

4-7
S.

Chipboard 2,4 mm

Tuulensuoja
Myös kovempaan tarpeeseen
79 cm x 100 cm • 300 kpl/st

Vindskydd
Även för tuffare behov

Suojalevy / Stödsdivor
Vahva tuulensuoja /
Starkt vindskydd

Kappalettain 1€
(puoleen hintaan)

Styckewis 1€
(halva priset)

195€
lava/pall !!!

Yhteydenotot: kaj.stagnas@upc.fi + 35850 368 2716
UPC Konsultointi, Gerbyntie 18, 65230 Vaasa

SOMMARLÄSNING

VIVECA STEN I de lugnaste vatten

UNNI DROUGGE FÄLLAN

Glaes Andersson Har du sett öken blom

11
S.

GARCÍA

digialbum

8
S.

Foto: Charlotte Holtlund, Korsnäs

**Don't search
FIND!**

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

UPCODE™ **FACEBOOK**
020379 The definitive reason why you should delete your Facebook account

UPCODE™ **I ROBOT**
020381 The latest creation from Aldebaran, Pepper is the first robot designed to live with humans.

UPCODE™ **DANCE**
020385 Baby Modern Dance

JARO FOOTBALL
HIGHLIGHTS: FF Jaro - HJK 0-2
020387

UPCODE™ **SUDOKU**
020384 A new challenge with every scan!

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.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

VT:n sertifikaatti markkintajäsen 30 v. kokemusella
VT:n sertifikaatti väitä utrymmen 30 års erfarenhet

Service KE-Trading
GOODYEAR
DÄCK & FÄLGAR VED
VASSKLIPPNING
Ring eller kom in **0500-362814**

Enemmän pelattavaa MM-kisoissa

Pitkävelto uudistui ja tarjoaa nyt jalkapallon MM-kisoissa laajan tarjonnan erilaisia vetomuotoja. Lisäksi kaikki kohteet löytyvät myös sinkkuna.

Tutustu Pitkävedon MM-tarjontaan myyntipisteissä tai osoitteessa veikkaus.fi

VEIKKAUS
Iloa elämään.

HAMMASPROTEESIT

Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!

20 v. alalla

ALUEEN HAMMAS

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

www.megamedia.fi

EROS.FI

alansa ykköset

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

MUUTTOPALVELUT

Täydenpalvelun muuttoyritys

Yksityisille ja yrityksille

Movecon muuttoseinäjoki.fi
p. 040 57 688 13

Vaasan seutu komeilee kärkijoukoissa monella mittarilla

Vaasan seutu pärjasi erinomaisesti valtiotieteen tohtori Timo Aron vastikään julkaistussa seutujen elinvoiman vertailuanalyyssissa. 2000-luvun alkuun verrattuna eniten asemiaan ovat kohentaneet Vaasan, Kuopion ja Seinäjoen seudut.

Aro tarkasteli analyyssissaan kaupunkiseutujen elinvoimaa vuosina 2000–2012 monipuolisella mittaristolla. Tavoitteena oli tunnistaa nousevat, paikallaan pysyneet ja tippuvat seudut. Analyysin pääpaino on seudun aseman ja muutoksen todentamisessa suhteessa muihin suuriin kaupunki-

seutuihin. Seudut on laitettu paremmuusjärjestykseen muutos- ja kasvuprosentin perusteella vuosien 2000–2012 kehityksen mukaisesti.

Analyyysin mukaan

Vaasan seutukunta on 2. kilpailukykyisin seutukunta ja Pohjanmaa 3. kilpailukykyisin maakunta. Vaasan seudun väestönlisäys nelinkertaistui vuosina 2007–2012 verrattuna vuosiin 2000–2006. Väestökehitys ei parantunut yhtä paljon millään muulla suurella kaupunkiseudulla.

Vaasan seudun muuttovetovoiman suhteellinen

muutos oli paras vuosina 2000–2012. Myös Vaasan seudun bruttokansantuote kasvoi määrällisesti ja suhteellisesti eniten vuosina 2000–2011.

Vaasan seudun työllisyysaste parantui suhteellisesti neljänneksi eniten vuosina 2000–2012. Työpaikkojen määrä kasvoi puolestaan suhteellisesti kuudenneksi eniten (+12,3 %). Yritysdynamiikassa eli yrityskannan kasvussa ja kilpailukykyisyydessä Vaasan seutu sijoittuu toiseksi parhaaseen viidennekseen. Luokitus perustuu kuuteen yritysdynamiikkamuuttuun.

Vasaregionen står med flera mätare mätt i tätgruppen

Vasaregionen klarade sig utmärkt i den nyligen publicerade jämförelseanalysen gällande regionernas livskraft som gjordes av politices doktor Timo Aro. Jämfört med början av 2000-talet har Vasa-, Kuopio- och Seinäjokeregionerna varit bäst på att förbättra sina positioner.

Aho granskade stadsregionernas livskraft under åren 2000–2012 med hjälp

av en mångsidig mätaruppsättning. Målet var att identifiera regioner där trenden är stigande, stagnerande eller sjunkande. Analysens huvudvikt läggs på verifiering av regionens ställning och dess förändring i förhållande till andra stora stadsregioner. Regionerna har rangordnats utgående från förändrings- och tillväxtprocent enligt utvecklingen un-

der åren 2000–2012.

Enligt analysen är Vasa ekonomiska region näst konkurrenskraftigast och Österbotten det tredje konkurrenskraftigaste landskapet. Vasaregionens befolkningsökning fyrfaldigades åren 2007–2012 jämfört med åren 2000–2006. Befolkningsutvecklingen förbättrades inte i någon annan stor stadsregion så här mycket.

I Vasaregionen var den relativa förändringen i flyttaktiviteten bäst under åren 2000–2012. Också bruttonationalprodukten i Vasa-regionen ökade kvantitativt och relativt mest under åren 2000–2011.

Vasaregionens sysselsättningsgrad förbättrades relativt sett fjärde mest under åren 2000–2012. Antalet arbetsplatser ökade relativt sett sjätte mest (+12,3 %). Inom företagsdynamiken d.v.s. ökningen av företagsbeståndet och konkurrenskraften placerar sig Vasaregionen inom den näst bästa femtedelen. Klassificeringen baserar sig på sex företagsdynamikvariabler.

PRP

KAIKKI MITÄ TALOSI TARVITSEE!

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

PRP-VAASA OY
Rinnakkaiste 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

Pakoputki & Autohuolto

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

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

KOIRA

turkinhoito, trimmaus,
kylpy, jne. Neuvontaa
koira-asioissa.

Ajanvaraus 041-4988311

RUOKAMULTAA JA TÄYTEMAATA

Esko Haanpää
0400-364970

VUOSI KAKSI

Seppo Ovie Evwaraye oli Megan haastattelussa vajaa vuosi sitten. Tuolloin avauskauttaan Royalsin nimellä pelannut joukkue oli vahvasti matkalla kohti runkosarjan voittoa. Tappiottoman kauden päätteeksi joukkue tuulettikin Rautamaljaa ja ykkösdivisioonaan nousua. Toinen vuosi tuo uudet haasteet niin joukkueelle kuin seuraorganisaatiollekin, mutta aivan nollasta Royalsin ei enää tarvitse ponnistaa.

Vuoden takaisessa haastattelussa Evwaraye kertoi että nousua harkitaan, jos se pelillisesti saavutetaan. Tähän ratkaisuun seurajohto myös päätyi, vaikkei se tavoiteisiin vielä ensimmäisellä kaudella kuulunutkaan. Uuden sarjatason myötä Royals on hankkinut Yhdysvalloista kaksi ammattilaisvahvistusta, minkä ohella rinkiin on saatu myös Seinäjoen Crocodilesissa aiemmin pelannut maajoukkuekeskushyökkääjä Ville Järvio. Asiantuntijapiireissä joukkueesta on taas tehty sarjan voittaja- ja nousijasuosikki. – Virallinen tavoitteemme on välierät, mutta jokaista ottelua lähdetään luonnollisesti voittamaan. Ennakoarvioissa meitä on veikkattu niin mestareiksi kuin kauden flopiksikin, pelit sitten näyttävät mikä on totuus, päävalmentaja Evwaraye kuittaa rauhallisesti.

Seurajohtajana Evwarayella on myös toinen iso tavoite. – 2000. Sen verran väkeä haluan nähdä Kaarlen kentän laidalla kun Royals pelaa. Vähintään kerran, mielellään vaikka jokaisessa pelissä. Tarvitsen vain kuusi aurinkoista kesäpäivää, ja olen yläkerran ukon kanssa sopinut, että se järjestyy kyllä, Evwaraye kertoo hymyillen. Pelkästään korkeampien voimien varaan ei yleisömäärän kasvua ole kuitenkaan laskettu, vaan ottelutapahtumien kehittämiseksi on edelleen tehty työtä. Viime vuonna joukkueen ottelut keräsivät

kiitosta siitä, että myös lasten viihtymiseen oli panostettu, ja paikalle olikin mukava tulla vaikka koko perheen voimin. – Täytyy olla kiitollinen siitä että yleisö on meidät löytänyt. Olemme halunneet luoda hauskan tapahtuman kaikille, ja tiedostaneet että oheistointoihin on panostettava, koska itse lajin vetovoima ei vielä ole niin vahva täällä. Saamalla väkeä paikalle pelikin tulee pikkuhiljaa tutuksi, Evwaraye laskelmoi.

Yksi iso askel Royalsille on myös pelipaikan vaihtuminen Kaarlen kentälle. Viime kaudella joukkue aloitti kotipelinsä Botniahallin ulkotekonurmella, jossa katsomotilaa ei juuri ole. Pitkien neuvotteluiden myötä joukkue kuitenkin pääsi Kaarlen kentälle, todisti kaikille ansaitsevansa kunnon puitteet ja osoitti vääräksi myös epäilyt siitä että jenkkifutiksen pelaaminen tuhoaisi nurmen. – Pitää antaa iso kiitos Vaasan kaupungin vapaa-aikaviraston Jari Kiveliölle, kun saimme tämän mahdollisuuden, Evwaraye toteaa. Myös joukkueen harjoitusolosuhteet nousivat uudelle tasolle Fennia-hallin myötä.

Wasa Royals avaa kautensa sunnuntaina 15.6 vierasottelulla Hyvinkään Falconsia vastaan. Ensimmäinen kotiottelu pelataan sunnuntaina 29.6.2014 klo 14, tuolloin vieraaksi saapuu viime kauden finalistit: Oulu Northern Lights.



mega
SEUDUN KEHITTÄJÄ //
REGIONENS UTVECKLARE

**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

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. Annons i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi
Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

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



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

► KOKEILE KOTONA

Viikon arkiruoka:
kasvis-lihapata**Kasvis-lihapata**

Pataan tulee yhteensä noin 800 grammaa kuorittuja kasviksia ja sieniä.

Pilkottuna sama määrä on noin 1,5 litraa. Voit vaihdella ohjeen juureksia saatavuuden mukaan. Lihan voit vaihtaa naudanlihan sijaan lampaaseen. Pataan lisätyn veden voit korvata osaksi punaviinillä (3 dl vettä ja 2 dl punaviiniä).

2 porkkanaa
pala lanttua
pala selleriä
1 palsternakka
2 valkosipulinkynttä
5 salottisipulia tai
2 tavallista keltasipulia
200 g herkkusieniä
400 g naudan kulma- tai
ulkopaistia
2 rkl margariinia
2 rkl vehnä jauhoja
0,5 l vettä
1 lihaliemikuutio tai 2 rkl lihafondia
1 oksa rosmariinia
2 laakerinlehtiä
mustapippuria
1 rkl balsamietikkaa
Lisäksi:
6 (400 g) perunaa

Kuori ja paloittele juurekset noin 1x1 cm:n kuutioiksi. Kuori sipulit.

Hienonna valkosipuli, mutta jätä salottisipulit kokonaisiksi, jos ne ovat pieniä. (Keltasipulin voi paloitella reiluiksi lohkoiksi.) Leikkaa herkkusienet neljänneksiksi. Kuutioi liha juureskuutioiden kokoisiksi.

Sulata rasva padassa, kunnes se melkein ruskistuu. Ruskista liha. Lisää liha muutamassa erässä, jotta pata ei jäähdy. Näin ruskistus onnistuu paremmin. Lisää vehnä jauhot ja sekoittele niitä hetki padassa lihojen kanssa. Lisää lopuksi kaikki juurekset ja sipulit, vesi, liemivalmiste, rosmariini, laakerinlehdet. Sekoita ja anna kiehahtaa.

Nosta kansi päälle, miedonna lämpöä ja kypsennä kannen alla hiljaa poreilleen noin 1–1 ½ tuntia, kunnes liha on täysin mureaa. Poista rosmariininoksa. Mausta rouhitulla mustapippurilla ja tilkalla balsamiinietikkaa. Tarjoile esimerkiksi keitettyjen perunoiden kanssa.

Näin löydät lähiruokaa myös lomalla

RUOKA Ruuasta kiinnostunut kotimaanmatkaaja poimii käyntikohteet etukäteen netistä.

Elina Teerijoki

Lähiruoka on mieluisa tuliainen kotimaanmatkalta, mutta mistä sitä löytää? Netti pelastaa tässäkin pulmassa; Aitoja makuja –nettipalvelun avulla ruokareittiään voi suunnitella etukäteen.

Mutta mikä oikeastaan on lähiruokaa?

– Me puhumme lähiruoan sijaan paikallisruoasta, sanoo Aitoja makuja -hankkeen projektipäällikkö Päivi Töyli.

– Meille se tarkoittaa, että suurin osa mukana olevista yrityksistä on pieniä toimijoita, joiden tuottajilta on helppo kysyä suoraan esimerkiksi raaka-aineista ja tuotantotavoista.

Aitoja makuja on vuonna 2008 perustettu nettipalvelu, joka tuo esiin suomalaisia elintarvikkeiden pien-tuottajia ja -myyjiä.

Se on ehtinyt jo varsin laajaksi: tällä hetkellä palvelussa on noin

2000 yrittäjää, ja se on kattavin suomalainen paikallisruoan hakupalvelu.

Aitoja makuja -sivuilla on kartta, jolle toimipisteet on merkitty.

Hakuaan voi tarkentaa esimerkiksi rajaamalla maakunnittain tai tietyn palvelun tai tuoteryhmän



Nettisivuja lähiruoan etsijöille

www.aitojamakuja.fi
www.marjat.fi
www.omenat.fi
www.tuletorille.fi
www.ruokasuomi.fi
www.pienjuustolat.net
www.viinitilat.net
www.pienpanimoliitto.fi

mukaan. Mukana on monenlaisia yrittäjiä teollisuuden tarvitsemista palveluista kuluttajille kohdennettuihin puoteihin ja suoramyyntipisteisiin.

Maaseutukohteiden lisäksi mukana on myös kaupungeissa toimivia yrityksiä, esimerkiksi pieniä paikallisia leipomoita ja kahviloita.

– Palvelusta on myös käytävä mobiiliversio, jos käyttötarvetta on matkalla, Päivi Töyli mainitsee.

Kohteita on kaikkialta Suomesta, mutta eniten seuduilta, joilla ruoantuotantoa ja -jalostusta muu-

tenkin on paljon.

Varsinais-Suomen ja Pohjois-Pohjanmaan alueilla on tällä hetkellä eniten kohteita, molemmissa 194. Moni muukin maakunta pääsee yli sataan kohteeseen.

Töyli lupaa, että myyntipaikkojen tiedot ovat ajan tasalla. Listaa tarkkaillaan ja päivitetään maakuntatasolla jatkuvasti, ja uusia tuottajia tulee mukaan edelleen.

Monet alueelliset paikallisruokahankkeet ovat yhteistyössä Aitoja makuja -hankkeen kanssa, ja niiden nettisivut löytää Aitoja makuja -sivuston kautta.

Sieltä löytää myös ruokamatkailureitit, jollaisia on koostettu joissain maakunnissa.

Paikallisten sivustojen lisäksi esimerkiksi luomualalla sekä marjan- ja omenantuottajilla on myös omat tuottajahakunsa.

Lähiruokaa löytää myös kauppahalleista sekä toreilta ja kesätoreilta, joista ilmoitetaan yleensä kunnan tai kyläyhdistyksen nettisivuilla. Myös Tule torille -palvelu auttaa toriasiakkaita.

Osa suoramyyntitiloista on vakiintuneita ja toi-

mii ympäri vuoden. Ne on yleensä helppo löytää netistä, mutta pienemmät, satunnaisesti ja kausittaisesti avoinna olevat tilapuodit eivät siellä välttämättä näy.

Tiellä liikkuesssa kannattaakin pitää silmät auki: teiden varsilla on sadon kypsyamisen aikaan kylttejä, jotka ohjaavat välipalaa kaipaavan ohikulkijan suoramyyntipisteelle. Kesävihanneksista syntyy vaikkapa paikallisia perinneruokia tai kesäkeitto, joka on parhaimmillaan juuri satokaudella.

Aloita kesä perinteisellä kesäkeitolla – näin se onnistuu

Kesäkeitto

*nippu kesäporkkanoita
500 g uusia perunoita
1 pieni kukkakaali lehtineen
2 dl herneitä
(ilman palkoja) tai ohuita vihreitä papuja
1–2 kesäsipulia varsineen
1 tl suolaa
persiljaa
150 g maustamatonta sulatejuustoa
(esimerkiksi Koskenlaskijaa)*

Pese ja paloittele vihannekset.

Kuumenna noin litra vettä kiehuvaaksi ja lisää järjestyksessä ensin perunat ja porkkanat, sitten noin 10 minuutin päästä kukkakaa-li, sipulin vaalea osa ja vihreät pavut, jos käytät niitä.

Noin viiden minuutin kuluttua lisää juusto ja anna sen sulaa keittoon.

Lisää vielä herneet, sipulinvarret ja persilja, mausta suolalla ja anna kiehahtaa.

Resepti: Elina Teerijoki

Lähteet: Kaupunkiviljely, Biolan

► RESEPTIT



Keittoa kalasta – tässä perusohjeita

Oliiveilla kruunattu kalakeitto

2 sipulia
2 kalaliemikuutiota
3 porkkanaa
1 palsternakka
pala juuriselleriä
6 perunaa
2 rkl öljyä
1 ½ l vettä
muutama maustepippuri
laakerinlehti
700 g kalakuutioita
1 dl suolakurkkusuikaleita
20 kivetöntä oliivia
muutama valkosipulinkynsi
sitruunamehua
tilliä, ruohosipulia

Kuori ja silppua sipulit. Kuumenna rasva kattilassa, lisää sipulisilppu ja kuullota. Lisää muut kuoritut ja kuutoidut kasvikset. Lisää vesi ja kalaliemi. Kuumenna kiehuvaaksi. Keitä lähes kypsiksi. Lisää kalakuutiot. Keitä hiljalleen kypsäksi noin pari minuuttia. Lisää kurkkusuikaleet, oliiviviipaleet ja muut mausteet.

Kipparin keitto

3 dl vettä
½ sipuli
muutama maustepippuri
laakerinlehti
1 porkkana
5–6 perunaa
150 g silakkafileitä
1,5 dl maitoa
1 rkl vehnäjauhoja
½ dl pakasteherneitä
5 cm pätkä purjoa
tuoretta tilliä
1 rkl margariinia
1 kalaliemikuutio
(suolaa)

Kuutioi sipuli, porkkana ja perunat ja kaada ne kiehuvaan veteen. Lisää maustepippurit ja laakerinlehti. Keitä muutama minuutti. Lisää paloittelut silakkafileet ja maitoon sekoitettu vehnäjauho. Anna hautua hetki. Lisää herneet, purjo ja margariini ja anna vielä hautua muutaman minuutin ajan. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Lisää tarjolle vietäessä tilli-silppu.

Reseptit: Pro Kala

Hävikki herkuksi: NOKKOSLETUT

RUOKA Uudessa ruokasarjassa pyritään vähentämään hävikkiä. Sarjan edelliset osat löydät verkosta.

Elina Teerijoki

Jos maitoa käyttää vain kahvin valkaisemiseen, purkin loppu uhkaa jäädä käyttämättä.

Hyvä keino hyödyntää ylijäämämaito on tehdä lettuja – näin alkukesällä vaikkapa nokkosista pinaattiletujen tapaan.

Nokkonen on pinaattia ravinteikkaampi kasvi: esimerkiksi proteiinia ja kuituja siinä on enemmän kuin pinaatissa.

Nokkosia poimivan kannattaa varata poimintareissulle mukaan puutarhatai kumihanskat ja saksit; pienetkin nokkoset ovat sitkeävarisia.

Nokkonen on parhaimmillaan pienenä.

Jos nokkospuska on päässyt jo suureksi, se kannattaa leikata pois ja odottaa seuraavien versojen nousemista samasta juurakosta.

Ruokaa varten talteen kannattaa leikata vain lehdet ja hennoimmat varret.

Ennen käyttöä nokkoset kiehautetaan, jolloin niiden polttavuus ja osa nitriitistä liukenee keitinveeseen.

Lisää nokkoset siis kiehuvaan veteen ja keitä pa-

rin kolmen minuutin ajan, huuhtelee ja purista liika vesi pois.

Silppua nokkoset tässä vaiheessa saksilla.

Nokkosletut

2 munaa
5 dl maitoa
2 1/2 dl vehnäjauhoja
2 dl kiehautettuja, silputtuja nokkosia
1/2 tl suolaa
1 rkl öljyä
(1/4 tl raastettua muskottipähkinää)

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää joukkoon puolet maidosta ja sitten jauhot.

Lisää sitten loppu maito, nokkoset, suola ja öljy.

Anna taikinan turvota noin puoli tuntia.

Paista taikinasta paistinpannulla lettuja.

Jos käytät pinnoitettua paistinpannua, et tarvitse välttämättä rasvaa paistamiseen.

Tarjoa nokkosletut esimerkiksi puolukkahillon, perunoiden ja valkokastikkeen kanssa.

Nokkoslettuja voi paistaa kerralla isomman satsin. Kannen alla ne säilyvät lämpinä ruokailuun saakka.



► VIIKON LEI VONNAINEN

Raparperipiirakka

2 dl piimää
2 dl sokeria
1 dl sulatettua rasvaa
3 1/4 dl vehnäjauhoja
1/2 rkl leivinjauhetta
Päälle:
7 dl raparperipaloja
1 dl sokeria
(kanelia)

Pehmitä raparperipaloja sokerin kanssa laakeassa astiassa mikrossa 5–8 min. Mikäli nestettä irtoaa paljon, valuta se pois ja käytä esimerkiksi kiisseliin tai

mehuna.

Sekoita pohjan ainekset. Kaada taikina piirasvuokaan, jonka halkaisija on noin 28 senttiä. Lisää raparperit pinnalle.

Paista 200 asteessa 20–30 minuuttia. Tarkista kypsyy.

Tarjoa vaniljakastikkeen kanssa.

Alkuperäinen resepti: Valio

Raparperipiirakan voi halutessaan paistaa myös pellillä.



Kasviryhmiä eri ikkunoille

►**Eteläikkuna** (lämmintä ja paahteista aamusta iltaan): kuivuutta sietäviä lajeja kannattaa kasvattaa eteläikkunalla isoissa ruukuissa. Hyvä vedensaanti on turvattava. Osa kasveista voi kärventyä lehdistään eli tulee keltaisia haalistumia ja lehtiä putoaa. Sopivia huonekasveja eteläikkunalle ovat anopinkieli ja -hammas, mehikasvit ja kaktukset. Sopivia hyötykasveja esimerkiksi rucola, rosmariini, tomaatit, paprikat, chilit ja namenia/mitsuna.

►**Länsi-ikkuna** (puolivarjoisa, päivän aikana kerääntynyt lämpö vaikuttaa): kuivuutta sietävät lajit pärjäävät länsi-ikkunalla. Sopivia huonekasveja länsi-ikkunalle ovat muratit, kahvipensas, apostolinmiekka, helpot orkideat (perhosorkideat) ja joulukaktukset. Sopivia hyötykasveja ovat rucola, rosmariini, ja melko hyvin myös tomaatit, paprikat ja chilit.



Begoniat sopivat pohjoisikkunalle.

►**Pohjoisikkuna** (varjoisa, valon määrä rajoittunut): varjokasvit pärjäävät, mutta muut kasvavat hennommin, hitaammin ja tuottavat satoa heikommin. Sopivia huonekasveja pohjoisikkunalle ovat vehkat, tuonenkielo, zamia, begoniat, araliat, kulta- ja hopeaköynnös.

►**Itäikkuna** (puolivarjoisa, aamupaiste iltapaistetta lempeämpi, koska takana yön viileys): paljon vettä vaativat kasvit kestävät paremmin itä- kuin länsi-ikkunalla, koska aamuporotus on lempeämpää kuin illan. Sopivia huonekasveja itäikkunalle ovat muratit, amazoninilija, saintpauliat, joulukaktukset.

Ota ilo irti yrteistä

►Kaupan yrttejä

voi yrittää kasvattaa jättämällä tumpit kasvamaan sen sijaan, että heittää ne pois.

►**Ongelmana on**, että ruukkuyrtit on kasvatettu kasvihuoneen huomassa ja huoneilmaan siirrettynä kasvuolot muuttuvat liikaa. Huoneilma on usein liian kuivaa ja kasvit voivat ottaa uussissa oloissa herkästi hometta.

►**Yrttien** uudelleenistutusta isompaan ruukkuun voi avittaa laittamalla muovipussin kasvuston päälle ainakin viikoksi. Tämä tasaa ilman kosteutta herkässä muutosvaiheessa oleville yrteille.

►**Kun kaupan yrtin** istuttaa uuteen multaan ja isompaan ruukkuun, kannattaa ostoruukku jättää sijoilleen sen sijaan, että sen repii väkisin pois ja juuria irtoaa mukana. Yrttiä väljä ruukku ei haittaa.



Puutarha ikkunalaudalle? Näin se onnistuu

ASUMINEN Kerrostaloasuntoon voi perustaa puutarhan lähes siinä missä pihamaallekin.

Teija Varis

Puutarha- ja ympäristöneuvoja Kirsi Mäkinen Uudenmaan Martoista asuu itsekin kerrostaloasunnossa, jossa ei ole parveketta. Se ei naisen viljelyharrastusta kuitenkaan hidasta.

– Minulla on paljon huonekasveja ja viljelen ruokakasvejakin ikkunalla, lähinnä yrttejä ja hedelmiä.

Hankaluutena ikkunaviljelyssä ovat pienet tuhonaiheuttajat, kehrääjäpunkit ja kirvat, joita ei ole huoneoloissa kovin helppo hallita.

Torjuntamenetelmiä

rajoittavat kasvien syötävyyttä ja vaikutukset huoneissa eläviin ihmisiin ja lemmikkeihin.

– Kasvien säännöllinen suihkuttaminen kylpyhuoneessa pitää kirva- ja punkkikannat kuitenkin kurissa, Mäkinen tietää.

– Tarvittaessa sisällä voi käyttää myös jotakin sopivaa luomutorjunta-ainetta, jos tilanne on paha.

”Mitä viileämpi huoneilma, sitä parempi yrteille.”



Kuva: Kukkainfo

Mansikka ja tomaatti kasvavat myös amppelissa. Kirsikkatomaatin voi saada kukoistamaan jopa sisätiloissa, jos omaa parveketta ei ole.

Helpoimmalla pääsee, jos tuholaisia kuitenkin tarkkailee paljain silmin ja nitistää otukset heti, jos niitä näkee, hän tietää.

Vaikka ikkunapuutarha on helppo perustaa, kaikki

kasvit eivät sisällä viihdy.

– Esimerkiksi kaalit, porkkanat ja salaattit kasvatavat hontelosti huoneilmastossa, jossa ei ole tuulta eikä lämpötilavaihtelua, joka karsaisi niitä.

– Viileän ilmastovyöhyk-

keen kesäkuukaudet ja hyötykasvit kerta kaikkiaan hengittävät ja haihduttavat liian kiivaasti huoneenlämmönsä. Siksi ne altistuvat tau-

deille, Mäkinen kuvaa.

– Kaikkein parhaiten huoneilmasto sopiikin

Kirsi Mäkisen käytännön vinkkejä sisätilapuutarhurille

Teija Varis

Parvekkeeton voi perustaa huonepuutarhan ihan tavallisista huonekasveista, joita löytyy sopivia joka ikkunalle.

Huonekasvivalikoimasta löytyy viidakoiden aluskasvillisuuden varjokasveja katveeseen ja aavikoiden mehikasveja sekä kaktuksia paahteeseen, ja monenlaisia kasveja näiden väliltä.

Perussääntö on, että kasvit osittain itse kertovat ulkomuodollaan, millaisia

oloja ne tarvitsevat.

Iso-, ohut- ja tumma-lehtiset kasvit ovat usein varjokasveja. Isojen lehtien kautta haihtuu paljon vettä ja kastelukannua tarvitaan usein.

Pienilehtiset, nahkeat, piikkiset, karvaiset ja nukka-

Kasvien hoito vaatii säännöllistä otetta.

Epäsäännöllisen kastelun kannattaa laittaa kasveille altakasteluruukku

joka saa olla kooltaan mieluummin vähän reilu kuin liian pieni.

Tosin kaktukset ja mehikasvit eivät niissä viihdy, jos multa on jatkuvasti kosteaa. Silloin kasvit mätänevät.

Kaktukset ja mehikasvit sekä monet yrtit viihtyvät sen sijaan hiekkaisessa, kevyessä ja vähemmän lannoitetussa mullassa.

Muut rehevälehtiset kasvit tarvitsevat perusmullan, joka voi olla vaikka kestopulveria.

Kasveja täytyy lannoittaa

vuosittain, ja pitää paussi loka-helmikuun tienoilla. Silloin kasvit lepäävät, eivätkä kasva uutta versoa pimeyden vuoksi.

Ulkona kasvatettavat kesäkuukaudet menestyvät huonosti sisällä.

Parhaiten pärjäävät ehkä begoniat, joita muutenkin käytetään sisällä sesonki-

kasveina. Begonia vaatii vähän varjoisamman paikan ja tarvitsee säännöllistä kastelua.

Marketat ja rautayrtit sekä laventeli ottavat

trooppisille hyötykasveille, kuten chileille, paprikoille ja tomaateille.

Siksi kaupunkipuutarhurin kannattaa keskittyä sisätiloissa niihin ruokakasveihin, joista saa satoa.

– Monista yrteistä ja tomaateista on valikoitavana myös ikkunalaudalle sopivia, matalia lajikkeita.

– Esimerkiksi rucola sietää huoneilman tasaista kuumuutta verrattain hyvin ja basilikat suorastaan vaativat lämpöisyyttä menestyäkseen, Mäkinen kannustaa.

Myös jotkin aasialaiset

vihannekset, kuten namenia, kasvaa huoneoloissa ja tuottaa satoa.

Namenian lehtiä napsitaan tuoreeltaan, kun niitä kasvaa.

– Niin ikään samantapaisista mitsunaa voi kokeilla, ja rosmariini on hyvin kuumuutta sietävä Välimeren yrtti, jota voi myös yrittää talvettaa ikkunan valossa.

– Sitruunamelissaakin kannattaa kokeilla ikkunalaudalla, kannustaa Uudenmaan Marttojen puutarha- ja ympäristöneuvoja kerrostaloviherpeukaloita.



sisätiloissa helposti harmaahometta ja nääntyvät huoneilmassa, mikä näkyy versojen lakastumisena ja kuolemisena.

Kesämökki ei ole työleiri

Teija Varis

Millainen on helppo ja hyvä mökkipiha? Valitettavasti yhtä, kaikille sopivaa konseptia ei ole olemassa.

– Suomi on maantieteellisesti pitkä maa ja luonto-olo-suhteet vaihtelevat. Mökkipihan suunnitteluun vaikuttaa myös, kuinka paljon pihaan on valmis uhraamaan aikaa ja resursseja, biologi Marko Pesu sanoo.

Marko Pesun mukaan vakituisen asunnon ja mökin välinen matka määrää, kuinka paljon mökkipihaan voi ja kannattaa satsata.

– Jos mökki on lähellä, voi siellä käydä monta kertaa viikossa, tai jopa asua kesät. Jos mökkimatka taas on pitkä ja siellä käydään vain silloin tällöin viikonloppuisin, kannattaa miettiä, kuinka paljon aikaa pihan parissa haluaa viettää.

Uudismökkikohteessa pihan tärkeimmät vaiheet sijoittuvat Pesun mukaan projektin alkuun ja loppuun.

Alkuvaiheessa liian suuria ja radikaaleja muutostöitä kannattaa välttää ja miettiä, mitkä jo olemassa olevat, luonnon itsensä tarjoamat ratkaisut ovat hyviä ja toimivia sellaisinaan.

– Harmittaa, kun joku pyytää katsomaan valmistumassa olevaa mökkiä ja pihalla huomaa, että lähinnä sinne tarvittaisi kaivinkonemiehen jälkien siivoajaa, Pesu sanoo.

Mies muistuttaa, että kaivinkoneella voidaan saada aikaan suurta tuhoa.

– Jos ei heti alussa tehdä selväksi mihin kaivinkone ei saa koskea, saattaa mökkipihaprojektista tulla pitkä. Eikä kaikkea, mihin kaivinkone on kajonnut, voida välttämättä koskaan palauttaa entiselleen. Sellaista peruutusnappulaa ei ole, hän sanoo.

Kesämökki hankitaan yleensä rentoutumisen ja levon tyyssijaksi, ei siksi, että puhteet ja pihanhoito kuormittaisivat tai lisäisivät stressiä.

– Vielä 1970-luvulla mökkipihan hoito saattoi muistuttaa orjaleiriä. Koko perhe kyykki siellä puskipissa ja meno oli kuin Pohjois-Koreassa, Pesu naurahtaa.

Työmäärän pitää Pesun mukaan pysyä kohtuullisena ja piristävänä.

Pihatöistä pitää saada voimia muuhun elämään. – Pikkuisen älyllistä haastetta piha saa tarjota. On innostavaa, kun pystyy ratkaisemaan uusia asioita, hän hymyilee. Pesu muistuttaa, että mökkinaapureihin kannattaa luoda hyvät välit. Se ei tarkoita, että naapureiden kanssa pitäisi olla kuin paita ja peppu.

– Riittää, että välit ovat kunnossa ja osapuolet tietävät toisistaan edes jotain. Varsinkin harvaanasutuilla mökkiseuduilla eteen voi tulla tilanteita, jolloin naapurin apua tarvitaan.

Marko Pesun mukaan mökkipihan suunnittelussa ja hoidossa on kyse tasapainottelusta. Yksi hyvä esimerkki on auto. Mies ihmettelee, miksi suomalaisten pyhä lehmä sijoitetaan niin usein pihan parhaalle paikalle.

– Auto kiiltelee siinä mökin ja saunan välissä. Kun lähtee uimaan, kylki viistää auton kylkeä. Ja kun mies yöllä herää, ei hän suinkaan tarkista onko vaimo kunnossa, vaan onko auto pihassa, hän vitsailee.

– Mutta ei mökille tietenkään tarvitse kinttupolkua pitkin taivaltaa. Paras ratkaisu löytyy jostain näiden välistä, hän jatkaa.

Pihapulmia ei Pesun mielestä kannata jäädä pohtimaan yksin.

– Monesti juttelu auttaa. Sen aikana ongelmien ikkuna aukeaa ja ilma rupeaa virtaamaan ajatuksissa. Punainen lanka alkaa hahmottua.

Puutarha-asiantuntija Marko Pesu päättää haastattelun siihen, mistä aloitimme.

– Helppohoitaisen mökkipihan suunnittelussa perusasioiden on oltava kunnossa. Vasta niiden jälkeen kannattaa ryhtyä suunnittelemaan puutarhaa ja esimerkiksi sitä, millaisia istutuksia mökkipihalleen haluaa. Kasvien määrää on helppoa lisätä tulevina vuosina, eikä kaiken tarvitse tulla kerralla valmiiksi.

kuvaaja: Käymäläseura Huussi

Näin huussi on huoleton

ASUMINEN
Kaupunkilainen ostaa kesämökin johon kuuluu ulokäymälä eli huussi.
Käymäläseura Huussi ry:n projektipäällikkö Sari Huuhtanen kertoo, mitä pitää tietää ja osata.

Kuivakäymälät ovat monella kesäasunnolla edelleen varteenotettava vaihtoehto, sillä käymälän rakentaminen helpottaa muun muassa jätevesien käsittelyä.

Teija Varis

Projektipäällikkö Sari Huuhtasen mukaan ihan aluksi on hyvä määritellä, mitä huussilla tarkoitetaan.

– Me Huussissa puhumme mieluiten kuivakäymälöistä, koska huussi sanana mielletään usein siihen pihanperän rakennukseen.

– Nykyään kuivakäymä-

löitä on kuitenkin olemassa monenlaisia sekä ulko- että sisäkäyttöön tarkoitettuja. Ne voivat olla esimerkiksi kompostoivia, virtsan erottelevia, polttavia, pakastavia, haihduttavia ja niin edelleen. Myös tee se-itse -mallit ovat ihan yhtä hyviä ja ne saadaan toimivaksi oikeilla ratkaisuilla ja käytöllä, Huuhtanen valaisee.

Kuivakäymälän hoito

ja huolto riippuvat Huuhtasen mukaan täysin siitä, millainen malli on valittu. Valmistajan ohjeita kannattaa noudattaa.

– Mutta yleisesti ottaen lähes kaikkiin malleihin lisätään kuiviketta käytön jälkeen. Se sitoo liian nesteen ja varmistaa ettei tuotos mene liian tiiviiksi. Samoin kuivike vähentää hyönteisten kiinnostusta tuotokseen.

Huussinkäytön abc:

- Valitse käymälämalli käyttäjämäärään ja omaan käyttötarpeeseesi sopivaksi. Pienille käyttäjämäärille suunnitellut käymälät eivät välttämättä toimi hyvin, jos on isot kesäjuhlat.
- Liiallinen neste aiheuttaa hajuja eli kuivike ja ilmastointi ovat tärkeitä.
- Käymälätuotokset kuuluvat kompostiin ja ravinteet kiertoon. Niitä ei kaiveta maahan.

Vinkit antoi käymäläseura Huussin projektipäällikkö Sari Huuhtanen

Parhaassa kuivikkeessa on Huuhtasen mukaan karkeaa ja imevää materiaalia sekaisin, eli esimerkiksi oksahaketta ja turvetta sopivassa suhteessa.

– Kompostointi vaatii happea, siksi karkeaa ainesta tarvitaan. Kuivike säilytetään kannellisessa astiassa, jotta hyönteiset eivät pääse munimaan sinne.

Toinen tärkeä asia on ilmanvaihto.

– Tarkista, että kuivakäymälässäsi on ehjä ilmanvaihtoputki ja että ilma kulkee hyvin. Esimerkiksi hämähäkinverkot pitää muistaa poistaa aika ajoin, Huuhtanen vinkkaa.

Kuivakäymälään pitää asentaa suora ilmastointiputki käymälälaitteesta tai säiliöstä katolle.

– Ilmanvaihto on tärkeää sekä hajuhaittojen poistamiseksi että haihduttavissa malleissa nesteen haihduttamiseksi. Ilmanvaihtoa voidaan tehostaa tuulituulettimilla tai asentamalla sähköinen tuuletin ilmastointiputkeen tai suoraan laitteeseen, Huuhtanen selvittää.

Kuivakäymälät tyhjennetään valmistajan ohjeen mukaan ja mallista riippuen tuotos on joko valmista multaa tai vaatii jälki-kompostoinnin.

Yleensä suositellaan vähintään vuoden jälkikompostointia, mikäli tuote ei

Näin kunnostat vanhan huussin kotikonstein

Teija Varis

Sari Huuhtanen muistuttaa, että käymälätuotosta ei saa päästää suoraan maaperään käsittelemättömänä. Maapohjaisista käymälöistä kun saattaa päästä pohjavesiin tai mökkirantaaan sekä taudinaiheuttajia että rehevöittäviä ravinteita, jotka voivat pahimmassa tapauksessa pilata esimerkiksi kaivon.

– Vanhat maapohjaiset huussit kannattaa laittaa kuntoon vaikka vain yk-

sikertaisella saavilla tai astialla. Suosittelemme tee-se-itse -malliksi kaksoisastia-ratkaisua, eli tynnyriä tai saavia, johon laitetaan reikiä pohjalle. Tämän astian alle sijoitetaan laakeampi astia, johon laitetaan turvetta eli silloin ylemmästä astiasta läpimennyt kosteus imeytyy ja haihtuu pois.

Myös käymälän sijoittelua kannattaa miettiä.

Käymälä saa olla mahdollisimman avaralla paikalla,

jotta aurinko pääsee sitä lämmittämään.

Myös tuulusuus auttaa hajujuen poistamisessa.

– Ne metsänlaidassa piossa olevat huussit eivät välttämättä toimi niin hyvin kuin avoimella paikalla olevat, hän toteaa.

Lähde: käymäläseura Huussi

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.



6. Christina Foxell, Molpe



1. Christian Nylund, Vasa



3. Arja Utunen, Pietarsaari



2. Juha Saarberg, Kauhajoki



4. Ellinor Nylund, Pensala



7. Helena Partanen, Maxmo



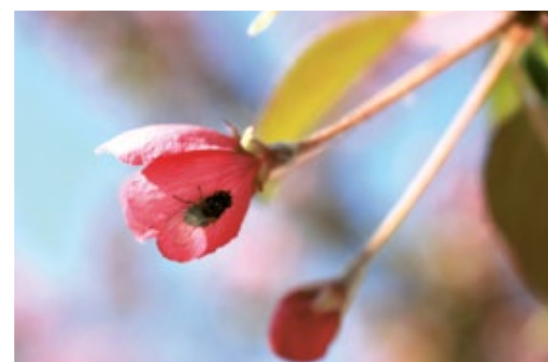
8. Ida Sydholm, Malax



9. Malin Enkvist, Sandsund



5. Natalia Storm



10. Sandra Edström, Sandsund

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 kuvakokonsuuden joka julkaisaan Megassa, ja valokuvaaja saa 100 euron palkinnon.

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:

Syötävää – deadline 27.7.2014.

(Ehdottaja: Linn Ljungars)

voittaja julkaistaan viikolla 31

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:

Ätbart – deadline 27.7.2014.

(Förslag av Linn Ljungars)

vinnaren publiceras vecka 31

Följande tema: Föreslå tema, mega@upc.fi

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
Karl Hedman – Juhlanäyttely 24.5 – 28.9.2014
Museokatu 3
p. (06) 325 3800
Avoinna ti, to ja pe 12 - 17, ke 12 – 20, la – su 12 - 17
Pääsymaksu 5/3 €

VALOKUVAGALLERIA IBIS Benjamin Suomela – Teronoin kylä 7.6 – 17.8.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Where are you from? 7.6 – 24.8.2014
Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoinna ke-pe 12–18, la-su 12–16
Pääsymaksu (3/1,50 €)

BLACK WALL GALLERY
Maija Minni 7.6 – 29.6.2014
Kasarmi 13
Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoinna ke – pe 13 – 18, la-su 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

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

GALLERIA WASABORG
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoinna: ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
Esko Tirronen – Ikuisesti muistoissa 10.5 – 28.9.2014
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (0)6 325 3920 Avoinna: 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
Päivi Meriläinen 6.6 – 13.7.2014
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoinna ke 14 – 18, la – su 12 – 16 info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORNIN
Pohjalaisten taideyhdistysten kesänäyttely 5.6 – 27.7.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoinna: ti-to 12–18 la-su 12–16 Vapaa sisään-pääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

GALLERIA ULRICO
Kaija Mäenpää AUKEAMA -ÖPPET RUM 13.6. - 11.7.2014
Kirkkopuistikko 20, 65100 Vaasa
Avoinna: ke - pe 13 -17, la 10.30 -14

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoinna: tiistai –sunnuntai 10-16. Pääsymaksut 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu : 12 € / 9 €

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Hövierbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa www.loftet.fi
Avoinna ma – pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIIHI
Marenintie 226
SUNDOM, Vaasa
• **Näyttely avoinna yleisölle:** 1.6-28.9 su 14-20 ja ke 18-20
• **Tilauksesta ryhmille:** toukokuu-lokakuu, joka päivä - Vaasan matkatoimiston kautta, puh. (06) 325 1145
tai online: www.meteorია.fi

VAASAN MERIMUSEO
Alueen merenkulun historiasta kertova näyttely 19.5 – 29.8.2014
Palosaaren salmi (06) 312 0511
avoinna ma – pe klo 11.30 – 18.30
Pääsymaksu 4/2 €

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Vaasa – moottoritehtaiden kaupunki 2.6 – 31.8.2014
Vapaudentie 27
Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17. Pääsymaksu 4/2 €

VAASAN AUTO- JA MOOTTORIMUSEO
Abarth&Motorsport-teea. Näyttelyssä on mukana lähes 40 eri-ikäistä ajoneuvoa ja monia harvinaisuuksia. 1.6 – 14.9.2014
Myllykatu 18
Avoinna joka päivä klo 11 – 16



ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA – KVARKENS NATURCENTRUM
Karl Hedman – Jubileumsutställning 24.5 – 28.9.2014
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
Benjamin Suomela – Byn Teronoi 7.6 – 17.8.2014

VASA KONSTHALL
Where are you from? 7.6 – 24.8.2014
Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons - fre 12 – 18, lö - sö 12 – 16
Inträde (3/1,50 €)

TIKANOJAS KONSTHEM
Hovrättsesplanaden 4
Tel (06) 325 3916
Öppet: tisdag - söndag 10-16.
Inträde: 7 € / 5 € / alle 18 v.
under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 12 € / 9 €

ATELJÉ TORNIN
Österbottenska konstföreningars sommarutställning 5.6 – 27.7.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to 12–18 lö-sö 12–16 Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

MIKOLAS AKVARELLSALI
Päivi Meriläinen 6.6 – 13.7.2014
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.

GALLERIA ULRICO
Kaija Mäenpää AUKEAMA - ÖPPET RUM 13.6. - 11.7.2014
Kyrkoessplanaden 20, 65100 Vaasa
Öppet: ons - fre 13 -17, lö 10.30 - 14

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
Esko Tirronen – I evigt minne 10.5 – 28.9.2014
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 €

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

METEORIA SÖDERFJÄRDEN
Marenvägen 226
SUNDOM, Vaasa
• **Utställningen öppen för allmänheten:** 1.6-28.9 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

GALLERIA WASABORG
Hantverkarnas boden
Vasaessplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

BLACK WALL GALLERY
Maija Minni 7.6 – 29.6.2014
Kasern 13
Korsholmsessplanaden 6, Vaasa
Öppet ons – fre 13 – 18, lö- sö 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

VASA BIL- OCH MOTORMUSEET
På utställningen finns nästan 40 olika äldre fordon och många av dem sällsynta rariteter. 1.6 – 14.9.2014
Kvarngatan 18
Öppet varje dag kl 11 – 16

VASA SJÖMUSEUM
Regionens sjöfartshistoria – utställning 19.5 – 29.8.2014
Brändö sund (06) 312 0511
öppet må – fre kl 11.30 – 18.30
Inträde 4/2 €

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

VASA ARBETARMUSEUM
Vasa – motorfabrikernas stad 2.6 – 31.8.2014
Frihetsvägen 27
Öppet må 13 - 18, ti-fre 12.30 - 17.
Inträde 4/2 €

Kuinka pieni lapsi kannattaa suojata auringolta?

– Kaikki lapset tulisi suojata iästä riippumatta auringolta. Mitä nuorempi lapsi, sitä suurempi on vanhempien vastuu lasten suojaamisesta. Lasten iho ja silmät ovat herkempiä UV-säteilylle kuin vanhempien. Lisäksi ihon palaminen lapsena ja nuorena lisää ihon melanoomarisia.

Onko solariumista mitään hyötyä vai pelkästään haittaa?

– Solariumista haetaan kaunistavaa rusketusta ja mielialan kohotusta. Samalla solariumin käyttö lisää ihosyöpäriskiä. Solariumista saa hieman D-vitamiinia, mutta turvallisempi tapa hankkia D-vitamiinia on ravinnosta ja käyttämällä D-vitamiinilisä. Ihosyöpäriskin takia solariumia ei tulisi käyttää.

Mistä tiedän, mikä suojakerroin on hyvä, jos haluaisin ruskettua edes vähän?

– Suojavoiteiden tarkoitus on suojata. Auringonotossa kannattaa käyttää malttia ja huolehtia ensisijaisesti siitä ettei pala.

Voinko jättää säät suojamatta, kun ne ovat niin valkoiset?

– Koska säät ovat valkoiset, niin niiden suojaukseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Vaalea ruskettumaton iho kertoo sen, että talven aikana ihoa suojaava rusketus on poistunut eikä iho ole vielä kehittänyt suojaa UV-säteilyä vastaan. Suojamaton vaalea iho palaa herkemmin.

Voiko ikkunan läpi ruskettua?

TERVEYS Lukijat kysyvät, asiantuntijat vastaavat.

Voiko ikkunan läpi ruskettua vai onko se tarua?

– Ikkunan läpi voi ruskettua, tosin ei niin nopeasti kuin ulkona. Ikkunalasi päästää UV-A säteilyn lävitse mutta UV-B säteily ei läpäise ikkunalasia. Tällöin ikkunalasin läpi saatu rusketus on samanlainen kuin solariumissa saatu; iho ruskettuu mutta ei paksunnu.

Kysymyksiin vastasi Säteilyturvakeskuksen erikoistutkija Lasse Ylianttila

Voiko autolla ajaessa ruskettua?

– Auton laminoitu tuulilasi ei päästä UV-säteilyä lainkaan lävitse, mutta sivuikkunat toimivat samoin kuin ikkunalasi, eli ne päästävät UV-A säteilyn lävitse. Autoa ajaessa lähinnä vasen käsivarsi voi ruskettua.

Onko itseruskettavan jatkuva käyttö parempi vaihtoehto kuin auringonotto?

– On. Keinorusketuksen jatkuvakaan käyttö ei ole iholle haitaksi. Tasaisen rusketuksen säilyttäminen vaatii kuitenkin ruskettavan aineen käyttöä muutaman päivän välein.

(Terveyskirjasto, professori Matti Hannuksela)

Voiko kerran palanutta ihoa hoitaa niin, että hoito ehkäisis melanoomaa?

– Ei, vain oireita voi lievittää. Saan auringosta pieniä näppyjä, nämä lienevät aurinkoihottumaa - miten sitä vastaan voi suojautua? – Monimuotoisen valoihottuman MMVI:n paras hoito on sen estäminen ennakoon. Se tehdään SUP-valohoidolla, joka aloitetaan 3–4 viikkoa ennen oireiden oletettua alkamisajankohtaa. Viikoittain hoitoa annetaan 2–3 kertaa. Annos on noin neljäsosa siitä säteilymäärästä, jolla hoidetaan esimerkiksi atooppista ihottumaa. Yhdeksälle kymmenestä hoidetusta ei tule aurinkoihottumaa lainkaan tai oireita on vähän. Jos valoihottuma pääsee yllättämään, nopein ja paras hoito on sisäinen kortisoni, esimerkiksi 20–30 milligrammaa prednisonia tai prednisolonia kerran päivässä parina päivänä. Kohtalaista apua saa myös kortisonivoiteista. Valonsuojavoiteet eivät estä valoihottumaa. Poikkeuksen muodostavat voiteet, joiden vaikutus perustuu UV-säteiden heijastumiseen iholta takaisin avaruuteen. Sellaisissa voiteissa on titaanioksidia ja sinkkioksidia, jotka tekevät voiteesta pasta-maisen.

(Terveyskirjasto, professori Matti Hannuksela)

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

SOMMARLÄSNING

mega 11

red. Kristina Skjäl

Susanna Sjöberg, läkare

De senaste veckorna har jag varit helt uppslukad av Carin Gerhardsens Hammarbyserie, en deckarserie i hittills sju delar, varav den första heter ”Pepparkakshuset”. De behöver läsas i ordningsföljd, även om de är fristående. När man väl har börjat kan man knappt sluta så det blir sena nätter med sträckläsning. Och när en bok är slut vill man genast börja på nästa.

Deckarintrigerna är mycket skickligt gjorda, med flera parallella historier som ibland hör ihop, ibland inte. Samtidigt är berättelsen om huvudpersonernas liv också väldigt spännande. Dessa löper över flera böcker men stör ändå inte själva grundhistorien i varje bok. Ibland är berättelserna till och med sammanvävda. Man märker att författaren har ett stort patos för utsatta kvinnor och barn, vilket också bidrar till hur engagerad man blir när man läser. Ibland har jag varit tvungen att påminna mig om att allt är påhittat.

Och så tre snabba semestertips på feelgood-romaner (ibland med lite gråtvarning): -”En man som heter Ove” av Fredrik Backman -”Bad-daren” av Emma Hamberg -”Finns inte på kartan” av Carin Hjulström. Perfekta för en dag i hängmattan, på stranden eller under ljusa sommarnätter.



Ann-Sofi Loo, överinspektör

Jag reser ganska mycket i mitt jobb och utnyttjar ofta både restid och egentid på hotellet till att läsa. Eftersom jag gärna reser med så lite packning som möjligt är det ypperligt att kunna ”packa” ner flera böcker i min iPad, därför blir det oftast så att jag nuförtiden läser e-böcker. De är väldigt enkla att få tag på, och dessutom helt gratis som e-bokslån, det enda som behövs är nätuppkoppling och vips har man ett stort bibliotek tillgängligt. Topp 50-listan som finns i portalen är en bra kanal då det gäller att hitta intressant litteratur.

En bok som jag nyligen läste och som gjorde starkt intryck på mig var Jojo Moyes ”Livet efter dig”. Jag började läsa den medan jag satt i tåget på väg till ett möte i huvudstaden och kunde knappt vänta tills mötet var slut så att jag igen skulle få fortsätta läsningen. Livet efter dig kallas ofta en kärlekshistoria i recensionerna, men jag skulle vilja påstå att den är så mycket mer än bara det. För mig fick karaktärerna i boken liv och berättelsen väckte stora frågor hos mig om liv och död och den personliga självbestämmanderätten. Helt klart en läsvärd bok som ger upphov till både skratt och tårar.



Hanna Enlund, programledare

Håkan Nesser - ”Kära Agnes” - En kort och spännande brevroman och kriminalhistoria i ett.

Carin Hjulström - ”Finns inte på kartan” - Mycket feelgood!

Erlend Loe - ”Naiv Super” - En bok jag tyckte väldigt mycket om när jag läste den för många år sedan. Jag tror jag ska läsa den igen i sommar!

Är man intresserad av en mera hållbar klädkonsumtion vill jag också rekommendera den väldigt inspirerande boken ”Modemanifestet - de stilsmartas handbok” av Sofia Hedström



Vad ska man läsa under semestern? Många föredrar att läsa deckare på sommaren, men också andra typer av böcker blir lästa på balkongen, i trädgårdsgungan eller hängmattan. Här rekommenderar några personer böcker som de njutit av:

Chandra Mitra, läkare

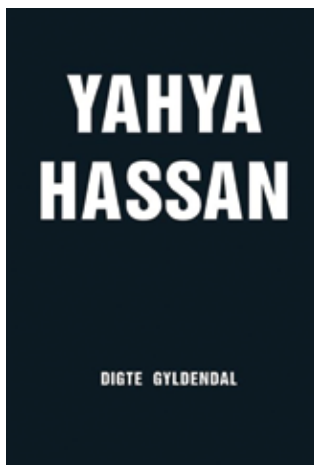
Senast läste jag två romaner på engelska som heter ”The Fault In Our Stars” och ”The Perks Of Being A Wallflower”. Den första romanen handlar om ett par som har cancer och deras kamp för att få leva tillsammans. Den andra romanen berättar om en blyg, introvert studerande som ser sig själv som en panelhona. Det är en utvecklingsroman, en ”coming-of-age”-berättelse.

Bägge böcker har min dotter först läst och rekommenderat och jag tyckte också att det var en njutning att läsa dem.



Moja Ladvelin, modersmåslärare

Den unga danske poeten Yahya Hassan tycker jag man ska läsa för att han är en ung och arg röst i tiden. Hans dikter säger mycket om det samhälle vi lever i. Jag tycker också att han är läsvärd för formens skull. Jag tycker att hans dikter påminner om Strunges poesi, som jag läste när jag var yngre. Jag leker med tanken på vem som kunde vara svenskfinlands Yahya.



Heidi Hintermeyer, Executive Assistant



Böcker som jag njuter av, när det väl blir av att läsa, är t.ex. Kate Jacobs stickböcker eller liknande romaner där folk sysslar med något de brinner för. Jag läste hennes bok ”The Friday Night Knitting Club” för ett år sedan. Den handlar om en ensamstående mamma som har en garnaffär i New York. Historien är så ljuvlig för den får mig att drömma om att jobba med sådant som jag är passionerad av. De ordnar stickkvällar med väninnor och det kommer nya människor med i gänget, precis så som vi haft det i vår syjunta i sex år nu. Lättläst sommarlitteratur med vackra garner och intressanta människoöden. I uppföljaren, som heter ”Knit Two”, fortsätter dottern Georgia att driva garnaffären. Den är också bra.

Johan Westö, mjukvaruutvecklare



Jag rekommenderar boken ”The Social Conquest of Earth”. Osjälviskhet är något som skattas högt inom många kulturer, men hur kan ett sådant beteende egentligen uppstå? Borde vi inte ur ett evolutionärt perspektiv först och främst sköta oss själva? I ”The Social Conquest of Earth” beskriver Edward O. Wilson hur evolutionen har påverkat grupper, och inte endast individer, för att främja uppkomsten av altruistiska beteenden. Utgående från sin långa erfarenhet inom området beskriver biologen Wilson hur denna typ av beteenden uppstått både hos människan och de euciala insekterna, bl.a. bin, myror och termiter. Sett ur ett helhetsperspektiv beskriver boken hur våra sociala beteenden kan härledas från vår uppkomst. Boken är ett måste för alla med ett nyfiket sinne!

KOTIIN PUOLEEN HINTAAN HEM TILL HALVA PRISET

Tuote nro. 1.

SIPIK taskulamppu / ficklampa

Kirkas pieni taskulamppu kohdennustoiminnolla joka pienen kokonsa ja vyöliittimen ansiosta kulkee kätevästi mukana. Toimii AA paristolla.

6,99€



Tuote nro. 2.

GeekCook suojakuori / telefonskydd

Ruskeasta mustajalopähkinäpuusta tehty suojakuori iPhone 4/4S puhelimille.

29,99€



Tuote nro. 3.

Joyroom suojakuori / telefonskydd

iPhone 5 puhelimelle soveltuva suojakuori jossa puinen takaosa.

9,99€



Tuote nro. 4.

NatureHike vesitiivis säkki / vattentät säck

PVC muovista valmistettu 3l vesitiivis säkki kantohaalla.

9,99€



Tuote nro. 5.

SH kauko-ohjattava helikopteri Radiostyrd helikopter

Ladattava 3-kanavainen kauko-ohjattava helikopteri infrapunaohjauksella. Sisäänrakennetun gyroskoopin ansiosta lentäminen on tasaista ja mukavaa ajanvietettä aloittelijallekin. Lentoaika täydellä latauksella n. 5-10 min.

22,50€



Tuote nro. 6.

EasyWay laturisetti / laddningsset

Kännyköille suunniteltu 3-osainen laturisetti Micro USB-liitännällä kotiin ja autoon.

13,50€



Tuote nro. 7.

USB-tikku 8 Gb / USB-sticka 8 Gb

Avaimenperään helposti asettava kovempaakin käyttöä kestävä usb-muisti 8 Gb kapasiteetilla.

9,99€



Tuote nro. 8.

Bambu aurinkolasit UV-suojalla Bambu solglasögon med UV-skydd

Bambusta ja muovista valmistetut tyylikkääät aurinkolasit. Lähetykseen sisältyy säilytyskotelo sekä puhdistusliina. Linssien mitat ovat 4 x 5,5 cm ja nenäsilta 2 cm.

9,99€



Tuote nro. 9.

Veitsenteroitin imukupilla Knivväsare med sugkopp

ABS-muovista valmistettu veitsenteroitin imukupilla.

9,99€



Tuote nro. 10.

Käsivarsikotelo iPhone 5 Armfordral för iPhone 5

Tarranauhalla kiinnitettävä Neopreenistä ja PVC-muovista valmistettu käsivarsikotelo iPhone 5 tai pienemmille puhelimille. Nauhan pituus 27 cm.

9,99€



Tuote nro. 11.

AWEI korvakuulokkeet / hörlurar

3,5 mm liittimellä varustetut nappikuulokkeet kahdella ylimääräisellä nappiparilla.

4,99€



Tuote nro. 12.

CHEERLINK supervahva magneettiseti /superstarkt magnet set

64-osainen neodyymimagneettiseti. Magneetteja voi käyttää niin hyötykäyttöön kuin hauskojen muotojen rekenteluun. Yksittäiset osat ovat muodoltaan kuutioita joiden sivujen leveys on 4 mm.

9,99€



mega deals

Tuotteet toimitetaan suoraan kotiin. Toimitusaika noin 4 viikkoa. Tavarantoimittajana toimii ulkomainen toimija ja asiakas on tilaaja. UPC Media takaa varman rahanvälityksen. UPC Media toimii rahanvälittäjänä (Välityspalkkio n. 4€ / tuote sisältyy hintaan) Mikäli varasto loppuu UPC Media palauttaa rahat.
Tilausohje: maksa tilille IBAN FI83 1572 3000 3174 38. (BIC: NDEAFIHH)
Täytä tilaajan nimi, osoite, s-posti, ja tuotenumero laskun viestikenttään.
Yhteystiedot: mega@upc.fi

UPC
media
COMMUNICATION CENTER