

MONIKANAVA
ALLA KANALER

Web
Mobile
Print

UPC
media

COMMUNICATION CENTER
Gerbyntie 18, 65230, Vaasa Tel / Puh 06 3218000

VAASA-MARATON
la. 6.9.2014 klo 13.00
www.vaasanvasama.fi



**ELDINGS-
OCH
MOTOR-
BRÄNNOLJA**

Snabb service
till rätt pris

JEPPO FOOD
050 553 4677

SUPER-tarjuuksia!

Talo täynnä löytöjä, tule tutustumaan ja ihastu!

KAIKKI kumisaappaat / gummistövlar ennestään edullisista hinnoista -25%

Kuumemittari / febertermometer Prego digitaalinen laadukas 2,90€

Fleece-peitto /-filt erilaisia 4,90€

Koneiden ym. suojaksi kevytpeite / presenning vihreä 5 x 7m 11,90€

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

JÄTTITAVARA-ALTO
TOLKIN KAUPPAHALI
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 5.9.2014 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää

TERVETULOA tutustumaan aivan oikeaan jätti-
kyläkauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

ERBJUDANDE KAMPAJN!

Tarjous kampanja!
till 30.9 asti

FE Fuji Electric

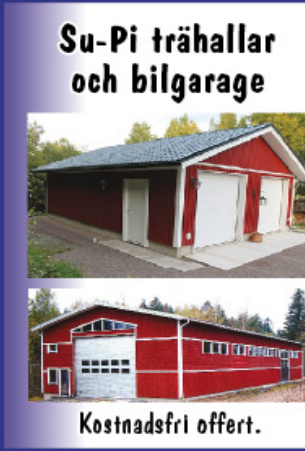
FUJI 9. **1.290 €** (norm. ovr. 1690,-)
(färdigt monterad / asennettuna)

FUJI 12. **1.390 €** (norm. ovr. 1790,-)
(färdigt monterad / asennettuna)

Climatherm

Tel. 040-900 3458
Suomeksi: 050-535 3143
www.climatherm.fi

**Su-Pi trähallar
och bilgarage**



Fixar nästan allt

- Fastighetsskötsel
- Sommarstugservice
- Renoveringar
- Byggnadsarbeten

Hushållsavgiftsgiltigt!

DR FIX

Dan Rintamäki
Tfn 044-317 0030
Skolvägen 17, 66800 Oravais
www.dr-fix.fi

Kostnadsfri offert.

Veckans förslag • Viikon ehdotus: This week in science s. 2

2014 • VIIKKO VECKA 35 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

mega



**KOULUVIESTIKARNEVAALI
KUULUU KAIKILLE**

3

Apple iMac
Potkua opintoihin.



Back To School tarjoukset opiskelijoille ja opettajille!
MacBook Air 13" alk. 936€ ja iPad Air alk. 459€

Hovioukeudenpuistikko 19, 65100 Vaasa / Suupohjantie 45, 60320 Seinäjoki
Vaasa 06-3197780 / Seinäjoki 0201775 500 | info@itronic.fi | ma-pe 10-18, la 11-15 | www.itronic.fi

itronic | Apple
Premium Reseller

TML ja © 2014 Apple Inc. Kaikki oikeudet pidätetään.

Rakentajan kovalevy

Tuulensuoja **Vindskydd**
Myös kovempaan tarpeeseen **Även för tuffare behov**

79 cm x 100 cm • 300 kpl/st • 2,4 mm



-70% **2 € / kpl / st**

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

RUOKA



**TARTU KAUDEN
PARHAISIIN**

4-5
s.

**VÄRLDSARVET
SÖDRA ÖLANDS
ODLINGSLANDSKAP**



8-9
s.

Don't
search

FIND!

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



www.upcode.mobi



FOOTBALL

020379 24.8: FF Jaro - FC Honka 3-3



PRANK

Stealing Peoples Gas Prank!!

020381



SELFIE

Crazy Selfie From Hong Kong Skyscraper



TRAILER

What if Michael Bay Directed "UP"?

020387



SUDOKU

A new challenge with every scan!

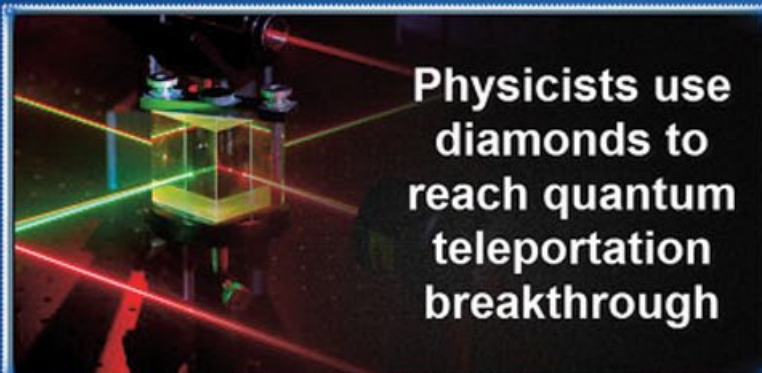
020384

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

You need to know!

mega thoughts

THIS WEEK IN SCIENCE



Physicists use
diamonds to
reach quantum
teleportation
breakthrough



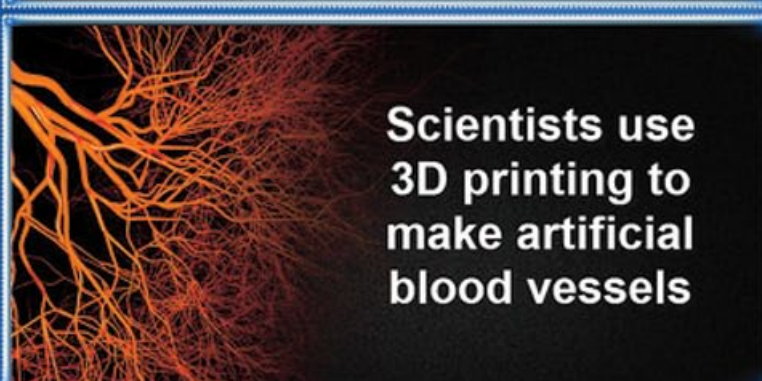
The Milky Way
could contain 100
million planets with
complex life, new
study



Scientists use
lasers to regrow
teeth from
stem cells



Surgeons to
attempt first ever
suspended
animation trials
on humans



Scientists use
3D printing to
make artificial
blood vessels



SpaceX unveils
new spacecraft to
take astronauts to
space station, back
to Earth



Revolutionary
supersonic spray
gun produces
'flawless' layer of
graphene



Researchers Create
super waterproof
surfaces that cause
water to bounce
like a ball



r/FUTUROLOGY

WEEKLYSCIENCE

WEEKLYSCIENCE.COM

Graphic By
Hashem AL-ghaili

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!

20 v.
alalla

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



Vaasan Akvaarioliike
Kirkkopuistikko 20

www.vaasanakvaarioliike.fi

EROS.FI

www.megamedia.fi

Seuraa meitä!
Följ oss!

mega



VAAVA

twitter

www.twitter.com/upcmedia

KOULUVIESTIKARNEVAALI KUULUU KAIKILLE

Kolme vuotta sitten lanseerattu Kouluviestikarnevaali on kasvanut ja laajentunut ta-
saisesti. Tänä vuonna Keski-Pohjanmaan, Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan koulut
kisailevat ensimmäistä kertaa Seinäjoella 11.9.2014, ensi syksynä on Kokkolan vuoro
ja 2016 palataan taas Vaasaan. Myös kansallisella tasolla kaikki etenee aikataulussa,
ja 2017 Vaasassa on tarkoitus järjestää ensimmäinen valtakunnallinen finaalityöpa-
tuma, jonne osallistujat tulisivat jopa 15 aluekarsinnan kautta.

Historian ensimmäiset Kouluviestikarne-
vaalit keräsivät melko lyhyestä valmiste-
luajasta huolimatta 1346 koululaista Kaar-
len kentälle. Viime syksynä juoksijoiden
määrä oli 1866, minkä lisäksi huutosakki-
kilpailuun osallistui 660 koululaista. Tänä vuonna tavoit-
teena on ylittää 3000 osallistujan raja, kertoo tapahtuman
järjestelyissä alusta asti mukana ollut Vaasan seudun ur-
heiluakatemia puheenjohtaja Håkan Nordman.

Aluekilpailu järjestetään tänä vuonna Seinäjoella,
ja ensi vuonna Kokkolassa, jotta kynnys osallistumiseen
olisi mahdollisimman matala kaikille alueen kouluille.
– Matkakustannukset ovat kuitenkin yksi kuluerä muu-
toinkin niukoilla resursseilla toimiville kouluille. Kierrät-
tämällä kilpailua Vaasan, Seinäjoen ja Kokkolan kesken
voimme toivottavasti pitää osallistumiskynnyksen mah-
dollisimman matalalla. Matkakustannuksiin on anottu, ja
saatukin Nissin säätiön avustus vaasalaiskouluille, Riitta
Pääjärvi-Myllyaho kertoo. On kunnia-asia, että Vaasan
koulut ovat hyvin edustettuina myös tänä vuonna Seinä-
joella. – Matkakulujen sponsorointi on myös yritykselle
hyvä tapa lähteä tukemaan kouluja tärkeässä liikuntakas-
vatustyössä, Nordman vinkkaa.

Seinäjoen ohella Kouluviestikarnevaali järjes-
tetään tänä vuonna myös Jyväskylässä toista, ja Lappeen-
rannassa ensimmäistä kertaa. Lappeenrannan tapahtuma
on lähes vastaavalla konseptilla kuin Seinäjoella. Pääjärvi-
Myllyahon mukaan ensi vuonna aluekilpailuja on toden-
näköisesti jo 6-8 alueella. – Muutamalla seudulla on ollut
omia, alueiden sanomalehtien järjestämiä viestikarne-
vaaleja, ja ne ovat siirtymässä vähitellen Kouluviestikarne-
vaali-konseptiin mukaan. Kouluviestikarnevaali on
tavaramerkkisuojaattu tapahtuma, ja yhtenäisestä kilpai-

lukonseptista kiinnittäminen on tärkeää, kun mennään
kohti valtakunnallista finaalityöpahtumaa. Vaasan seudun
urheiluakatemia on toiminut tapahtuman järjestäjänä
Opetus- ja kulttuuriministeriön kannustamana jo kol-
men vuoden ajan. Nyt perusteilla kuitenkin on valtakun-
nallinen tukisäätiö, jonka toimipaikaksi on tulossa Vaasa.

Kouluviestikarnevaalin innoittaja on toi-
minut ruotsinkielisten koulujen Stafettkarnevalen. Mah-
dollisuus kokea urheilun riemua ja yhteisöllisyyttä on
haluttu tuoda myös suomenkielisille kouluille. – Olemme
tehneet paljon työtä koululiikunnan puolesta, sillä olem-
me vakuuttuneita siitä, että koulu on avainasemassa, kun
on kyse suomalaisten kunnan parantamisesta. Ainoas-
taan koulujen kautta voimme tavoittaa kaikki lapset, Riitta
Pääjärvi-Myllyaho muistuttaa. Tuntijakouudistus toikin
peruskouluun lisää liikuntatunteja. Tämä muutos astuu
voimaan 2016. – Kyse ei kuitenkaan ole vain liikuntatun-

tien määrästä, vaan myös niiden sisällöstä, päämääristä
ja aikaansaannoksista. Haluamme sytyttää elinikäisen
kipinän liikkumiseen näyttämällä millaisia elämyksiä sen
avulla voi kokea, Nordman toteaa. – Stafettkarnevalenin
esimerkki osoittaa, että Kouluviestikarnevaalilla voidaan
innostaa lapsia harrastamaan juoksua ja jatkamaan sitä
myös seuratasolla kilpaillen. Juoksu tarjoaa hyvän pohjan
myös muihin urheilulajeihin. Kouluviestikarnevaalin
tavoitteena onkin kannustaa lapsia kokemaan liikunnan
iloa yhdessä. Tapahtuma on yhteisöllinen ja edistää ter-
veyttä hausalla tavalla. Nämä tavoitteet kulkevat käsi kä-
dessä myös yhteiskunnan intressien kanssa. Hyvinvoivia,
työelämässä viihtyviä ja ennen kaikkea jaksavia kansalai-
sia tarvitaan Suomessa, painottaa Pääjärvi-Myllyaho.

Seinäjoen päässä järjestelyihin osallistuvan, kilpai-
lujen johtajan Tanja Hietikon mukaan ilmoittautumiset
ovat lähteneet käyntiin rohkaisevasti, ja myös yhteis-
työkumppaneita järjestelyihin on löytynyt mukavasti.
Päävastuun käytännön järjestelyistä kantaa Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu Aino-Maija Sirenin johdolla ja toi-
mitsijat tulevat Seinäjoen Seudun Urheilijoista. – Mu-
kaan voi ilmoittautua vielä 4.9 asti, Hietikko vinkkaa.
Ilmoittautumismaksu on vain 5 euroa per joukkue.
<http://kouluviestikarnevaali.com/ilmoittautuminen/>



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

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

► SÄILÖNTÄVINKIT

Säilö kesän maut etikkaan



Milloin viimeksi kokeilit etikkasäilöntää?

Etikka sopii mainiosti esimerkiksi punajuuren ja kurkkujen säilöntään. Vaihtelua makuihin saa mausteista: etikan kanssa voi testata pippureita, neilikkaa, inkivääriä, kanelia, chiliä tai perinteiseen tapaan tilliä tai vaikka viinimarjanlehtiä.

Säilöntä on helppoa, kun muistaa vain kaksi perusasiaa: etikkasäilykkeet tehdään aina teräs- tai emalikattilassa ja koska etikka syövyttää metallikansia, peitä tölkki ensin muovikelmulla tai käytä muovitettuja kansia.

Testaa tänä syksynä vaikkapa nämä Kotimaisten kasvien näppärät perusohjeet.

Etikkapunajuuret

2 kg punajuuria

1 ½ l vettä

suolaa

Mausteliemi:

6 dl vettä

4 dl väkiviinaetikkaa

3 dl sokeria

2 tl suolaa

10 valkopippuria

15 neilikkaa

1 kanelitanko

piparjuurilastuja

Keitä pestyt punajuuret miedosti suolatussa vedessä kypsiksi. Jotta punajuuren hieno väri ei liukenisi keitinveteen, kanta, juuri ja kuori poistetaan vasta keittämisen jälkeen.

Kuori punajuuret ja lado puhtaisiin tölkkeihin kokonaisina tai viipaleina.

Keitä vettä, sokeria ja mausteita noin 5 minuuttia. Lisää etikka ja kiehauta vielä.

Kaada kuuma liemi siivilän läpi punajuurien päälle. Anna jäähtyä ja vie kylmään.

Viipalekurkut

1 kg avomaan kurkkuja

piparjuurilastuja

mustaherukanlehtiä

tillin kukintoja

Mausteliemi:

6 dl vettä

2,5 dl väkiviinaetikkaa

1 ½ dl sokeria

2 rkl suolaa

1 tl kokonaisia valkopippureita

1 tl sinapinsiemeniä

½–1 tl kokonaisia neilikoita

Pese kurkut ja viipaloi ne.

Lado kurkkuviipaleet, piparjuurilastut, mustaherukanlehdet ja tillin kukinnot kerroksittain puhtaisiin tölkkeihin.

Kiehauta mausteliemi ja kaada liemi kurkkujen päälle. Anna jäähtyä ja vie kylmään.

Säilykkeet saavat maustua vähintään viikon jääkaapissa.

Tartu kauden parhaisiin

RUOKA Kausiruokaan tutustuminen kannattaa aloittaa juuri nyt, kun suomalaisen ruoan kirjo on laajimmillaan. Alkuun pääsee vaikka lähikaupassa, tietää Kausiruokaa-kirjan tekijä Outi Kuittinen.

Elina Teerijoki

Kaalit, pienet juurekset, puutarhamarjat ja kantarellit... Kesän kypsy-

tämiä suomalaisia kasviksia on tarjolla joka rintamalla. Ne ovat kausiruokaa, johon kannattaa tarttua juuri tällä hetkellä.

– Kausiruoka on sitä, mikä on parasta juuri nyt. Loppukesällä tarjontaa on eniten, mutta joka vuoden-ajalla on omat herkkunsa, sanoo Outi Kuittinen, yksi Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville -kirjan tekijöistä.

Kausiruoka-ajatuksen tunnettuus on levinnyt sen jälkeen, kun Kausiruokaa-kirja ilmestyi kolme vuotta sitten. Kuitenkin varsinkin harvinaisempien tuotteiden saatavuus voisi olla parempi.

– Tori on paras paikka tutustua vaikkapa erilaisten kaalien tai sienten tarjontaan.

– Mutta lähikaupassakin kannattaa katsoa ne vihaneshyllyn harvinaisemmat tuotteet, joita ei tavallisesti osta. Hyvää ja kiinnostavaa kaudenmukaista ruokaa voi löytyä sieltäkin, Kuittinen sanoo.

Satokaudet näkyvät Kuittisen mukaan pienissä, alaen erikoistuneissa ravintoloissa, mutta ei vielä taval-



kuvaaja: Else Kyhälä

Outi Kuittinen ostaa kausivihanneksia, marjoja ja sieniä mielellään torilta.

lisissa lounasravintoloissa.

”Kausiruokaa kannattaa suosia maun, ekologisuuden tai vaikkapa ruokavalion monipuolisuuden vuoksi.”

Kausiruuan suosimiselle on monia erilaisia syitä.

Ensinnäkin tuore, kau-

denmukainen ruoka on laadultaan parhaimmillaan.

Makueron tietää kokeemuksesta jokainen, joka on maistanut tomaattia sekä talvella että keskikesän satokaudella.

Toiseksi kausiruoka on ekologisesti kestävä valinta. Kausiruoka kasvaa yleensä ilman lisäenergiaa, joten sen kasvihuonekaasupäästöt jäävät pieniksi.

– Voi sanoa, että kausiruokan laatu-kasvihuonekaasupäästösuhde on paras mahdollinen, Outi

Kuittinen muotoilee.

Satokausia noudattava syöminen pitää myös ruokavalion monipuolisena, kun koko ajan ei käytä samoja raaka-aineita.

Neljänneksi syyksi suosia kausiruokaa Kuittinen nostaa sen omaleimaista ruokakulttuurista ylläpitävän vaikutuksen.

– Kausiruoka ei ole aina välttämättä kotimaista, mutta monipuolisen, vaihtelevan syömisen kautta pysyy viljelyssä paljon erilaisia lajikkeita. Siten voi tukea

myös kotimaisen villikalan kalastusta, sillä kalallakin on omat kautensa, Kuittinen sanoo.

Hänen omia loppukesän suosikkejaan ovat muun muassa pensaspavut kaikissa väreissään, mustatorvisieni, lehti- ja mustakaali sekä uuden sadon juurekset.

– Juureksia voi syödä keväeseen saakka, mutta keuhkolla juuri kypsyeinä ne ovat makeita ja oivallisia syötäviksi tuoreina.

Sienipyttipannu syntyy mistä tahansa ruokasienestä

Sienipyttipannu

(neljälle)

Sienipyttiksen aineksiksi käyvät lähes mitkä tahansa sienitai ostoskoriin löytyneet syötävät sienet. Lähimetsästä kerättyjen sienten päästö on nolla. Sen sijaan pitkä automatka metsään voi kääntää keruureissun ympäristötekona päälaelleen.

½ l metsäsieniä

10 keitettyä perunaa

1 sipuli

½ tl kurkumaa

½ tl mustapippuria

3 rkl rypsiöljyä

2 valkosipulinkynttä

2 rkl kapriksia

½ dl persiljaa silputtuna

½ tl suolaa

4 kananmunaa

Raaka-aineiden päästöt yhteensä 1,18 kg CO₂e
Valmistuksen päästöt yhteensä 0,05 kg CO₂e
Yhteensä 1,23 kg CO₂e
Per annos 0,3 kg CO₂e

Pilko perunat suuriksi lohkoiksi ja sipuli pieneksi silpuksi. Pilko tai purista

Mikä CO₂e?

► Hiilidioksidiekvivalentti (lyhenne CO₂-ekv. tai CO₂e) on ilmastotieteessä käytetty suure, joka kuvaa ihmisen tuottamien kasvihuonekaasujen ilmastovaikutusta. ► Ilmastovaikutuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä kasvihuonekaasujen yhteenlaskettua globaalia ilmastopaketetta eli ilmastoa lämmittävää vaikutusta (GWP).

valkosipulinkynnet. Silppua persilja.

Kuumenna öljy pannulla ja lisää sipuli, kurkuma ja mustapippuri. Paista hetki ja lisää perunat. Kun perunat ovat saaneet väriä pintaansa, lisää pannulle sienet ja paista viitisen minuuttia.

Siirrä pyttis hetkeksi sivuun levyltä ja paista toisessa pannussa kaksi kananmunaa toiselta puolelta ja ripauta päälle suolaa. Älä riko keltuaisia, elleivät syöjät sitä erityisesti toivo. Kokonaisen keltuaisen on tarkoitus valua lautasella

pyttipannun kastikkeeksi.

Siirrä sienipannu takaisin levyille.

Lisää kuumalle pannulle hetkeksi loput aineet: valkosipuli, kaprikset, persiljasilppu ja suola. Kokoa lautasille ensin keko pyttipannua, sen päälle kananmuna. Tarjoile marinoitujen raitajuurien kanssa.

Resepti: Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville (Teos 2011)

Hävikki herkuksi: PAISTETTU RIISI

RUOKA Sarjassa kokataan keittiön ylijäämäaineuksista. Edelliset osat löydät verkosta.

Elina Teerijoki

tämaisissa wokeissa käytetään yleensä monipuolisesti saatavilla olevia kauden kasviksia. Siksi wokkityypisiä ruokia kannattaa kokeilla loppukesällä, kun esimer-

kiksi pinaattia, mangoldia, varhaiskaalia ja muita lehtivihanneksia on runsaasti tarjolla. Hiukan tuhdimmaksi ruoan saa, kun joukkoon lisää palkokasveja. Pavut on kypsennettävä keittämäl-

lä ennen pannulle lisäämistä, herneet voivat olla raativihanneksia on runsaasti tarjolla. Helpoimmalla selviää, jos ruoan tarjoilee paistettuna riisinä, joka on aasialainen vastine pyttipannulle. Valmis, keitetty riisi se-

koitetaan paistettuihin vihanneksiin ja paistetaan, mahdollisesti samalla maustetaan uudelleen.

Helpon aterian saa, kun keittää edellisenä päivänä valmiiksi ylimääräisen annoksen riisiä.

Paistettu riisi ja kesävihannekset
½ dl neutraalin makuista ruokaöljyä
haluamiasi mausteita, esimerkiksi currymausteseosta, chiliä, korianteria, jeeraa ½ tl suolaa
200–300 g lehtivihanneksia, esim. mangoldia, pinaattia,

erilaisia kaaleja kourallinen herneitä tai kypsennettyjä pensaspapuja 4–5 dl keitettyä riisiä

Pilko vihannekset suupalan kokoisiksi. Kuumenna öljy pannulla ja paista mausteita siinä noin minuutin ajan. Lisää lehtivihannekset ja paista parin minuutin ajan, kunnes vihannekset hiukan pehmenevät. Lisää herneet tai pavut sekä riisi. Sekoita ja paista, kunnes kaikki ainekset ovat kuumia. Tarjoa sellaisenaan tai esimerkiksi makean punaisen chilikastikkeen kanssa.



Kylmäsavukirjolohipasta

4 annosta
150–200 g kylmäsavukirjolohta
1 keltasipuli tai 2–3 salottisipulia
2 valkosipulinkynttä
1–2 rkl öljyä
1 dl hienonnettua persiljaa
½–1 avokado
1–2 rkl sitruunamehua
2–3 tomaattia
mustapippuria myllystä
noin 400 g spagettia tai muuta pastaa

Suikaloi sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä hetki öljyssä. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Säästä vähän keitinlientä. Leikkaa sillä aikaa kylmäsavulohiviipaleet suikaleiksi tai paloiksi. Kuutioi tomaatit. Halkaise kypsä avokado ja kuori se. Poista siemen ja kuutioi hedelmäliha. Pirskota päälle sitruunamehua. Lisää kalasuikaleet ja persilja kuullotettujen sipulien joukkoon ja lämmitä hetki. Jos kylmäsavukalaa kuumentaa pidempään, maku muuttuu ja tulee suolaisemmaksi. Lisää joukkoon vähän pastan keitinlientä ja sitruunamehua kostukkeeksi. Ripottele sekaan avokado- ja tomaattikuutiot. Mausta mustapippurilla. Kaada kastike valutetun pastan joukkoon, sekoita kevyesti ja tarjoa heti.

Rapea lohivoileipä

4:lle
8 viipaletta paahtoleipää (mieluiten neliön muotoisia)
margariinia tai voita
1 iso punasipuli
n. 200 g kesäkurpitsaa
riipaus yrttisuolaa
n. 150 g graavi- tai kylmäsavukirjolohta viipaleina
1 ruukku salaattia (esimerkiksi tammenlehvä)
Kastike:
1 dl ranskankermaa
2–3 rkl valmista pestokastiketta
n. 2 rkl sitruunamehua
riipaus yrtti-pippurisekoitusta



Aloita valmistus kastikkeesta. Sekoita ranskankerman joukkoon pestokastike ja sitruunamehua. Mausta yrtti-pippurisekoituksella. Leikkaa sipuli ja kesäkurpitsa viipaleiksi ja paista pannulla hetki, jotta kasvikset pehmenisivät hiukan. Ripota kasviksille hiukan yrttisuolaa. Nosta kasvikset pois pannulta lautaselle. Käytä kalaviipaleetkin nopeasti pannulla ja nosta pois. Voitele paahtoleipäviipaleet molemmin puolin ja paista pannulla rapeiksi. Jos haluat helpottaa syömistä, leikkaa leipäviipaleet puoliksi esimerkiksi kolmion muotoon. Kokoa leivät. Sipaise puolille leipäpaloista kastiketta. Laita muutama salaatinlehti päälle. Sen jälkeen levitä salaatile sipuli-, kesäkurpitsa- ja kalaviipaleet ja laita pari teelusikallista kastiketta kaiken päälle. Nosta loput leipäviipaleet leiville kansiksi ja jaa täytetyt leivät lautasille. Jokaiselle syöjälle tulee siis kaksi kolmioleipää. Koristele lautaset salaatilla ja kastikenokareella. Tarjoa heti.

Reseptit: Pro Kala

Näin syntyy helppo kesäkurpitsa-fetapaistos

2 kesäkurpitsaa
7–8 tomaattia
3 valkosipulinkynttä
250–300 g fetajuustoa tai vastaavaa salaattijuustoa
0,75 dl rypsiöljyä
1–2 rkl tuoretta basilikaa
mustapippuria
suolaa

Asettele kasvikset lomitain uunivuokaan. Hienonna valkosipulinkynnet ja kuutioi juusto. Lisää vuokaan kasvien päälle. Sekoita öljy ja mausteet ja kaada seos vuokaan. Paista uunissa 200 asteessa noin tunti.

Viipaloi kesäkurpitsat ja tomaatit noin sentin paksuiksi viipaleiksi.

Alkuperäinen resepti: Kotimaiset Kasvikset ry

Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry / Arto Hallakorpi

Kesäkurpitsa sopii myös paistokseen. Testaa vaikka tämä resepti.



► TAUSTAA

Näin naiset itse arvioivat haluttomuuttaan

Miksi nainen ei halua?

Halut jäissä? Naisen seksuaalisen halun puute -kirjaa varten kootuissa kertomuksissa suurimaksi syyksi haluttomuuteen nousi jokin naiseen itseensä liittyvä tekijä.

Osmo Kontulan mukaan kaikkein tyypillisintä haluttomuuteen liittyvissä tarinoissa oli, ettei nainen tunne enää itseään haluttavaksi tai on kärsinyt aina huonosta seksuaalisesta itsetunnosta.

Joka neljännessä kertomuksessa halun puutteen taustalla oli jokin parisuhteen toimivuuteen liittyvä merkittävämpi ongelma.

Näitä olivat esimerkiksi arvostuksen ja myönteisen palautteen puute, yhteisen ajan ja romantiikan puute, stressaava parisuhde tai uusperhe, miehen haluttomuus, miehen liian nopea laukeaminen ja miehen epäilty uskottomuus.

Reilussa kymmenesosassa haluttomuuden syy löytyi miehestä, esimerkkejä näistä olivat miehen väkivaltaisuus, alkoholismi, masennus, korostunut mustasukkaisuus, uskottomuus, tietyt sairaudet ja miehen erektio-ongelmat.

Parisuhteen ongelmallinen arki ja sen jakaminen puolison kanssa selittivät naisten kertomuksissa myös haluttomuutta. Samoin väsymys.

Moni haluton koki, että elämä on kokonaisuutena hyvin stressaavaa sekä työssä että kotona. Erityisen haasteellista elämä tuntui olevan tässä suhteessa uusperheissä.

Se, että nainen ei halua, ei kuitenkaan tarkoita, että nainen haluaisi olla haluton.

Kontulan ja Tarja Santalahden mukaan myös naisten on vaikea hyväksyä seksuaalisen halunsa puutetta. Haluttomuus näyttää pikemminkin laskevan naisen oma-arvontuntoa ja voi muuttaa muuten onnellisen elämän tietyltä osin onnettomaksi ja surulliseksi.

Kontulan mukaan naisen seksuaalisen toiminnan ja tyytyväisyyden onkin perustellusti katsottu korreloivan hänen henkisen ja tunne-elämänsä hyvinvoinnin kanssa.



Voiko seksitön parisuhde olla onnellinen?

NÄKÖKULMA Pitkän linjan seksologin mukaan seksitön liitto toimii harvoin – seksi on tutkimusten mukaan edelleen olennainen osa onnellista parisuhdetta.

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Millaista on hyvä seksi? Saanko seksiä tarpeeksi?

Onko liitosta erottava, jos seksiä ei saa? Voiko seksitön liitto ylipäänsä toimia?

Seksistä ja parisuhteesta on tuskin koskaan puhuttu niin paljon kuin viime vuosina.

Keskustelu ei välttämättä lisää kuitenkaan tiedon määrää, vaan aiheuttaa myös paineita.

Kun seksistä puhutaan koko ajan, seksiä vähemmän arjessaan ajatteleva voi kokea, että hänenkin pitäisi olla kiinnostunut asiasta jatkuvasti.

Seksologi ja psykoterapeutti Tarja Santalahden mukaan seksistä puhuttaessa olisikin hyvä määritellä ensin onnellisuus ja seksittömyys, sillä seksiäkin on monenlaista.

– Yhdelle pariskunnalle riittävän tyydyttävää läheisyyttä voi olla suukko aamulla ja toinen illalla. Toisaalta seksiä voi suo-

rittaa täysin mekaanisesti ilman, että se tuottaa onnellisuutta, hän kuvaa.

– Jos kuitenkin puhumme seksistä yleisellä tasolla, niin kyllä hyvä seksielämä näyttää olevan olennainen osa parisuhteen onnellisuutta, yli 20 vuotta seksuaaliterapeutina toiminut Santalahti sanoo.

”En ole koskaan tavannut pariskuntaa, joka olisi suhteen alussa sopinut jo seksittömyydestä.”

Asian vahvistaa myös vuonna 2012 ilmestynyt, Tarja Santalahden ja **Osmo Kontulan** kirjoittama Halut jäissä? Naisen seksuaalisen halun puute -kirja, jossa analysoitiin sadan naisen lähettämät kertomukset.

Niistä ilmeni, että parisuhdeonnellisuuden ytimessä on seksuaalinen halu ja tunne siitä, että on

haluttu.

Santalahti kertoo, ettei ole myöskään pitkän uransa aikana törmännyt tilanteeseen, jossa parisuhde olisi jo tavatessaan sopinut seksittömyydestä.

Koska seksittömyys on harvoin valittua, useimmissa suhteissa seksiä on ollut ainakin suhteen alussa, mutta jostain syystä se on hiipunut tai loppunut kokonaan. Miksi?

Seksittömyyteen johtanut prosessi on Santalahden mukaan yleensä pitkä, ja siihen ovat vaikuttaneet monet tekijät.

– Hektisen arjen keskellä voi joskus olla vaikea tehdä tilaa seksille. Aikaa kannattaisi kuitenkin raivata, sillä jos seksin laiminlyö, käy siihen tarttuminen aina vaan vaikeammaksi.

– Hektisinäkin kausina olisi ainakin muistettava ylläpitää fyysistä läheisyyttä. Se takaa, että sitten kun aikaa taas on, ei intiimin kanssakäymisen kynnyks ole kasvanut liian korkeaksi.

”Yhdessä sovittu uskottomuus onnistuu harvoin.”

Seksittömyys parisuhteessa voi kertoa paljon muustakin kuin muassa mustasukkaisuuden tunteita, seksologi kertoo.

– Seksittömyys korreloi muun muassa parisuhteen pituutta, ihmisten ikää, sairauksia, hormonaalista tilannetta ja niin edelleen, Santalahti luettelee.

Entä jos toinen haluaa, mutta toinen ei?

Santalahti on vastaanotollaan nähnyt, mihin kompromissi eli sopuratkaisu siitä, että haluttomuus voi käydä vie-

raissa, usein johtaa.

– Olen huomannut, kuinka vaativa tuollainen sopimus on psyykkisesti.

Hyvin harva selviytyy omista tunteistaan, vaikka olisi periaatteessa antanut puolisolleen luvan. Vastaanotolleni tullaankin sitten selvittämään muun muassa mustasukkaisuuden tunteita, seksologi kertoo.



Seksologi: Totaalisesti haluttomia ihmisiä ei juuri ole, on vain halun puutetta

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Jos parisuhteessa ei ole toisen osapuolen mielestä tarpeeksi seksiä, mitä asialle pitäisi tehdä? Ei ainakaan pikaratkaisuja, Tarja Santalahti sanoo. Niiden sijaan ihmisten pitäisi miettiä, mitä parisuhteen ytimessä on.

– Usein parisuhteen seksittömyys on vain ilmiongelma, jonka takaa löytyy jotain muuta. Sieltä voi löytää menneisyyden kohtamattomia asioita, suhteen vastaamattomia kysymyk-

kuka?

Tarja Santalahti

► seksologian johtava asiantuntija Väestöliiton seksuaaliterveysklinikalla, kliininen seksologi (NACS) ja erikoissairaanhoitaja

► kirjoitan muun muassa kirjan Mistä halu syntyy? (2010) sekä kirjan Halut jäissä? yhdessä Osmo Kontulan kanssa

► kirjoittaa muun muassa Väestöliiton blogia <http://vaestoliitonblogi.com/author/tarjasantalahti>

siä, surkeaksi koettua seksiä, seksiin liittyviä, lapsuu-

desa syntyneitä traumoja, vaikka mitä.

Santalahden mukaan lohdullista on se, ettei totaalisesti haluttomia ihmisiä juuri ole, on vain halun puute. Ja vaikka seksittömyys olisi kestänyt pitkäänkin ja taidot hieman unohuneet, voi ne opetella aina uudelleen.

Santalahti korostaa myös jokaisen omaa vastuuta seksuaalisuudestaan. – Ihmisen on hyvä olla tietoinen omista ajatusmalleistaan ja muistaa, kuinka helposti sitä voi itsekkin tehdä itselleen ongelmia.

– Kysy itseltäsi: miten

huolehdit seksuaalisuudestasi? Uskallatko toivoa ja pyytää? Santalahti opastaa.

Santalahti muistuttaa, että jokaisen ihmisen tehtävä on elää ihmisen arvoista elämää, myös seksuaalisesti. Eikä ongelmia kannata tehdä eikä nähdä siellä, missä niitä ei ole.

– Jos ongelmia on, kannattaa oireiden äärelle pysähtyä kaikessa rauhassa pohtimaan, mistä tässä nyt on kyse.



TUTKITTUA

Hyvä muistaa: suomalaiset parisuhteet ovat onnellisia

Suomalaiset parisuhteet ovat Väestöliiton perhebarometrin mukaan onnellisia.

Vähintään melko onnellisessa parisuhteessa koki vuoden 2009 perhebarometrin mukaan elävänsä miehistä 83 ja naisista 84 prosenttia.

Hyvin onnellisia oli kolmannes.

Joka viidettä parisuhdetta ei sen sijaan ole koettu onnelliseksi. Melko onnettomia oli kuitenkin vain 2 prosenttia ja hyvin onnettomia puoli prosenttia parisuhteissa elävistä.

Avio-onni on tutkimusaineistojen perusteella kasvanut merkittävästi 1970-luvulta. Tutkijoiden mukaan johtunee siitä, että onnettomista liitoista erotaan.

Vastoin yleistä käsitystä yhteiset vuodet tai eläkkeelle jääminen eivät merkittävästi vähennä parisuhdeonnea. Parisuhdeonni ei ole siten vain uusille suhteille kuuluva oikeus.

Nuorten parisuhteet ovat hieman onnellisempia kuin vanhempien.

Avo- ja avioliitot ovat sen sijaan lähes yhtä onnellisia. Suhteen virallistamisen tuottama varmuus ei siten yleensä lisää onnea.

Tutkijoiden mukaan huomattavaa on kuitenkin se, että parisuhteessa elävät ovat onnellisempia kuin erillis-suhteessa tai yksin elävät.

Onnea on ihmisten mielestä vaikea saavuttaa ilman parisuhdetta.

Parisuhteissa elävillä menee tutkijoiden mukaan elämässä monin tavoin paremmin kuin yksinelävillä.

Parisuhteessa elävillä on vähemmän psyykkisiä paineita ja sairastavuutta kuin muilla. Erityisesti yksinelävät miehet ovat vähemmän onnellisia kuin parisuhteessa olevat. Muita vaikeampaa on yksinelävillä keski-ikäisillä miehillä, heillä on suuri vaara joutua sosiaalisesti syrjäytyneeksi.

Reilut kaksi kolmasosaa suomalaisista miehistä ja naisista valitsisikin itselleen parhaaksi elämäntavaksi uskollisessa parisuhteessa asumisen.

Tällaisten suhteiden suosio on kasvanut hieman 1990-luvulta 2000-luvulle.

80 prosenttia suomalaisista myös toteuttaa toiveensa.

Lähde: Väestöliiton perhebarometri 2009

Lassi Lainialan elokuva-, biisi- ja matkatärppejä eroa pohtivalle:

►”Mikäli puhuminen kumppanille tuottaa vaikeuksia, niin kannattaa katsoa seuraava elokuva. Se saattaa avata silmät sille, että nykytilanne ei olekaan niin paha.” Pedro Almodóvar – Puhu hänelle (2002)

►”Seuraava elokuva kannattaa katsoa siitä syystä, että silloin kenties ymmärtää, ettei suhde ole vielä kriisissä, vaikka onkin tullut flirttailtua kassatyön/pojan/ohikulkijan yms. kanssa.” Mike Nichols – Closer (Iholla) (2004)

►”Jos luulit, että seuraava biisi kertoo lasten leikeistä päiväkodin pihalla, kuuntele uudelleen.” PMMP – Päiväkoti

►”Seuraavat biisit kertovat siitä, että vaikka suhde on romuna, on rakkaus osittain tallella. Ehkäpä vielä kannatta miettiä eroamista?” Leaves’ Eyes – For Amelie
Pain of Salvation – Second Love
Leevi and the Leavings – Kerro terveiset lapsille

►”Matkakohdevalintani Rooma voi vaikuttaa kliseiseltä, mutta päiväkävely Roomassa Tiberin varrella nostaa mielen kauneudella kyynelään silmään ja ymmärryksen siitä, että elämä on loppujen lopuksi upeaa.”

►”Ei ole olemassa mitään oikeaa parasta paikkaa rakkauden uudelleenherättelyyn. Ehkä paras paikka verestää kaukana muistoja on paikka, jossa olet tavannut rakkaasi, ja viettänyt aikaa hänen kanssaan romanttisissa merkeissä.”

Puolet avioliitoista ei pääty eroon

NÄKÖKULMA Perhetutkijan mukaan suomalainen eroaa harvoin heppoisin perustein – tai kertomatta asiasta etukäteen kenellekään.

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Usein kuulee väitettävän, että puolet avioliitoista päätty eroon. Se ei perhetutkija **Lassi Lainialan** mukaan pidä paikkaansa.

– Tutkimusten mukaan suomalaisten ensimmäiset avioliitot pysyvät koossa 60 prosentin todennäköisyydellä.

– Myöskään avioerojen määrässä ei ole tapahtunut muutoksia, sillä erotilastot 1980-luvun lopulta tähän päivään kertovat, että ensimmäisestä avioliitosta eronneiden määrä on pysynyt samana yli kolme vuosikymmentä, hän tarkentaa.

Ei meillä erota vain uskomuuden tai viinan takia.”

helposti eroamisena pidetään tilanteita, joissa toinen äkkipäissään päättää erota, tai ero tulee toiselle osapuolelle täydellisenä yllätyksenä, ei Suomessa erota liian helposti.

Tutkijan mukaan asia on oikeastaan päinvastoin.

– Melkein kaikki ovat puhuneet erosta puolisonsa, ystäviensä tai sukulaisten kanssa. Tämä selviää myös Osmo Kontulan laatimasta, viime vuonna julkaistusta Väestöliiton Perhebarometristä, jonka mukaan 94 % eronneista oli puhunut aikeistaan.

– Kontulan tutkimuksen valossa voikin todeta, että erot ovat nykyisin jopa yllättävän harkittuja. Poikkeuksia on tietenkin olemassa.

Ero ei ole helppo, vaikka lapsia ei olisi-kaan.”

Mitkä sitten ovat yleisimmät eroon johtavat syyt ja mitä voisi tehdä toisin, etteivät ne toteutuisi omalla kohdalla?

Avioeron taustalta löytyy tutkijan mukaan lähes

aina ongelmien kasaantuminen.

– Hyvin usein eronneilla pareilla on ollut kommunikatiovaikeuksia ja luottamuksen, arvostuksen sekä kunnioituksen puutetta. On myös koettu etääntymistä puolisoista eli niin sanottua erilleen kasvamista.

Vaikka viihdejulkaisuissa ja nettikeskusteluissa esitettävien, avioeroon johtaneiden syiden listaykkösinä keikkuvat usein uskottomuus ja al-

koholiongelmat, eivät ne Lainialan mukaan ole yhtä yleisiä eroon johtavia syitä kuin kommunikaatio-ongelmat.

– Jos haluaa pitää suhteen kunnossa, ei ongelmia saa lakaista maton alle.

– Puhuminen on tärkeää ja puolison kanssa on hyvä puhua niin isot kuin pieneltäkin tuntuvat asiat ja ongelmat heti auki. Sen jälkeen voi jatkaa puhtaalta pöydältä, hän sanoo.

Perhetutkija on huo-



”Onnea lisäävät kompromissit ja yhteiset päämäärät”

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Mikä sitten pitää parit yhdessä ja liitot kunnossa?

Lassi Lainialan mukaan onnistumisen mahdollisuuksia voi lisätä kiinnittämällä huomioita yleisimpiin eroon johtaviin syihin. Eli kommunikoiki, arvostaa ja kunnioittaa.

Tutkijan mukaan tärkeää on lisäksi etsiä ja löytää yhteisiä päämääriä, haaveita ja harrastuksia.

– Usein kyse on pienistä arkipäiväisistä asioista ja

kuka?

Lassi Lainiala

► Väestöliiton perhetutkija

► mukana parhaillaan vuoden 2014 perhebarometrin teossa, barometri julkaistaan syksyllä

► tutkii barometrissä muun muassa perheellistymiseen liittyvää epävarmuutta

valinnoista.

Fanaattinen jalkapallofani ei esimerkiksi voi vaatia, että puolisonkin on innostuttava lajista. Sen sijaan voi

joskus jättää ottelun väliin ja lähteä puolison tai perheen kanssa vaikka puistoon. Olennaista on, että omista mieltymyksistä ja tarpeista

pystyy joustamaan. Useimilta se onnistuu hyvin, hän sanoo.

Aiemmin avioliittoja saatettiin solmia taloudellisista syistä.

Nykyisin avioliiton suoman taloudellisen turvan merkitys on tutkijan mukaan heikentynyt, sillä yhteiskunnan suoma turva-verkko on Suomessa hyvä.

– Tältä pohjalta katsoen suomalaisella avioliitolla on hyvät mahdollisuudet onnistua, Lainiala huomauttaa.

Avioliiton perustehta-

vä on muun muassa antaa turvaa, läheisyyttä ja kumppanuutta. Tulevaisuuden suunnitelmia ja yhteisiä unelmia on hyvä olla, mutta ei stressiksi asti.

– Superavioliittoon ei tarvitse pyrkiä, jos perusavioliitto tekee onnelliseksi. Eikä kukaan ulkopuolinen voi lopulta laatia kriteereitä toisten liitolle. Liitto on hyvä juuri silloin, kun osapuolet itse ovat tyytyväisiä ja viihtyvät yhdessä, Lassi Lainiala muistuttaa.

Världsarvet Södra Öla

Text och foto:
Hans Hästbacka



Öland i sydöstra Sverige är en både märklig och fascinerande ö, där den sträcker sig 135 km lång i grovt taget nord-sydlig riktning med Kalmar län som närmaste granne på det svenska fastlandet i väster. En mera långsträckt ö hittar man inte i Östersjön. Smal är den dessutom, från 5 km på det smalaste stället till 35 km på det bredaste.

Öland har allt en nyfiken resenär kan begära: stränder i all oändlighet, fåglar och fyror, en kultur med flertusenåriga rötter och ett både rikt och kargt odlingslandskap, säregna byar och en mångfald kyrkor – och sist men inte minst det stora alvaret, den stora kalkstensslätten som dominerar södra delen av ön.

Den sydligaste tredjedelen av Öland är ett av Sveriges världsarv: världsarvet Södra Ölands odlingslandskap som är ca 40 km långt och sträcker sig från den östra kusten till den västra, om man föredrar att följa solens bana på himlen.

Arealmässigt utgör alvaret merparten av världsarvet, medan den odlade jorden flankerar alvaret både östanpå och västanpå. Nedanom den odlade jorden, mot havet till, breder ställvis sjömarkerna och sjöängarna ut sig. Låglänta betesmarker som ger boskapen ett gott bete, och frodiga strandpartier som man hägnat in för att skörda hö till vinterfoder åt djuren. Ofta på gränsen mellan alvaret och odlingsmarken ligger de öländska radbyarna, där gårdarna står tätt utmed bygatan. De äldre gårdarna är kringbyggda gårdar, med mangårdsbyggnad, fähus och uthus som sluter sig kring

tomten med endast en port ut mot bygatan.

Hela det vidsträckta världsarvet har under årtusenden präglats av människan, där skogarna har kommit och gått i takt med människans behov av byggnadsvirke och ved, där stenmurar av kalksten rutar in odlingsmarken och delar upp betesmarken på alvaret i svindlande perspektiv. Kalkstenen har även nyttjats som byggnadsmaterial för fähus och uthus, för färvaktarhus på alvaret, i fornborgar som försvar mot yttre fiender och kring kyrkor och gravgårdar. Över allt i världsarvet visar otaliga fornlämningar på människans närvaro på denna säregna ö.

Under ett besök på Öland i vårdag-jämningsveckan tidigare i år gjorde vi några utflykter på alvaret, som visade upp sitt kanske mest karga och fattiga ansikte, ofta under en gråmulen himmel med vinden vinande över det öppna landskapet. Här och var bröt vindpinade landskapsträd, träddungar och skogspartier alvaret. Nästan alla träd lutade mer eller mindre mot nordost och visar på härskande sydvästliga vindar på ön.

Grått, brunt och svart dominerade alvaret, långt från maj månads rikliga blomsterprakt av orkidéer, majblommor, slån och andra växter. En blomningstid som sträcker sig in i juni månad tills sommartorkan sätter in och sveder alvaret och får många uttorkade våtmarker att lysa i vitt av vittringsgrus. Enstaka sånglärkor sjöng över alvaret och över våtmarkerna flög tofsvipor under kvidande läten och ljudligt vingdunkande, medan enkelbeckasiner störtade sig under vibrerande ljud från de yttersta stjärtfjädrarna ner mot blötlagda dälдер.

Över alvarmarken sträckte sig stenmurarna i olika riktningar. Fjolårets många



Över allt delar stenmurar av kalksten in alvarets betesmarker och den odlade jorden.



Världsarvsskylt ute på alvaret som arealmässigt dominerar det öländska världsarvet.



Väderkvarnarna sätter sin prägel på det öländska landskapet.

nds odlingslandskap

komockor och rikliga fårspillning visar att alvaret nyttjas intensivt som betesmark i dag – i betydligt högre grad än för några årtionden sedan då stora delar av alvaret hotade att växa igen på grund av minskat bete. All den skit som de många betande djuren lämnar efter sig är en välsignelse för dyngflugor, tordyvlar och andra insekter – och för de många fåglar som kan leva kräset av insektrikedomen.

Medan alvaret vilade färgfattigt under den mulna himlen i väntan på sol och värme längre in på våren, lyste stora fält av odlingsmarken i saftigt grönt från höstsått vete och andra grödor. Bönderna hade inlett vårbruket och vissa dagar luktade hela södra Öland av dynga som spridits ut på osådda fält, klara att harvas och besås med spannmål, potatis, bönor och andra odlingsväxter. Åkermarken är bördig, soldagarna många och kodyngan gödande.

När djuren släpps ut på bete lever sjömarkerna och alvaret upp. Kor, får och hästar betar övar allt och ger liv åt landskapet, samtidigt som de betande djuren och den betade marken skapar utmärkta levnadsbetingelser för ett rikt fågelliv. Sånglärkorna på Öland är

många, stararna och tofsviporna likaså, och två karaktärsarter för åkermarkerna är raphöna och kornknarr.

I det öländska världsarvet har man ständigt en eller två kyrkor i sikte. Varje by har sin egen kyrka och visar på sitt sätt på det välstånd som denna kulturbygd länge levat i. För den som speciellt intresserar sig för kyrkor är Öland en välsignad ö. Hur många kyrkorna är vet endast ölänningarna, men man kan gott få en hel vecka att passera medan man besöker kyrkorna, fotograferar dem, strövar omkring på gravgårdarna och bekantar sig med de olika kyrkornas historia.

Vill man i stället för kyrkor ägna sin tid och sitt intresse åt väderkvarnar, är Öland lika välsignat. När väderkvarnar dominerade landskapsbilden som mest, fanns det över 2000 väderkvarnar på ön. Nu är väderkvarnarna drygt 300. Varje hemman hade en egen kvarn, några till och med två. Byggandet av alla väderkvarnar tärde hårt på trädbeståndet och speciellt då på välväxta ekar i lämpliga dimensioner. De många väderkvarnarna utarmade ekbeståndet på 1800-talet, men i dag ser det betydligt ljusare ut för eken på Öland. Både eken och många andra ädla trädslag, liksom lövskogen över lag, har återhämtat sig från den tidigare brandskattningen av träd och skogar på Öland.

De karakteristiska och tätt byggda radbyarna är en viktig del av det öländska världsarvet. Under upptäcktsfärderna på ön passerar man genom ett flertal radbyar, eftersom vägarna går genom byarna. Till all lycka har man bevarat de smala vägarna på södra delen av Öland. Rent praktiskt skulle det vara omöjligt att bredda dem, där de går genom byarna, men även mellan byarna med mera svängrum i landskapet är de smala vägarna intakta.

Helst skall man cykla eller vandra genom en radby för att hinna se så mycket som möjligt och fånga den speciella stämning som finns i en radby. Bostadshus, fähus och andra uthus står tätt utmed bygatan. Ibland står fähusen av kalksten med fönsterlös långsida tätt intill bygatan, ibland passerar men en vid port i ett uthus byggt i skiftesverk med mangårdsbyggnaden skymtande inne på gården. Nyare byggnader växlar här och var om med gamla



Näsby på sydöstra Öland är en av världsarvets radbyar.

byggnader men ligger inpassade i radbyns täta arkitektur.

Under dagarna på Öland bodde vi i Näsby, en radby nere på sydöstra Öland. Som avslutning på vistelsen gick vi en runda i byn på morgonen innan avfärden. Morgonsolen lyste över byn, där krokus, scilla och snödroppar blommade på gårdarna. Gräsparvar, pilfinkar, talgoxar och starar höll konsert på hustak och i gamla gårdsträd. Tack vare morgonpromenaden fick vi med oss i minnesbagaget en väsentlig del av kulturstämningen i det öländska världsarvet.



Fähusen och uthusen är byggda i kalksten, ibland med långsidan vettande mot bygatan, ibland vinklade in mot gården.



Många uthus är byggda i skiftesverk med en port in mot gården och mangårdsbyggnaden.





25. Silakka- ja Strömming- och Sikmark



MÄSSDAGS!

www.pohjanmaanexpo.fi

25-26.10 VASARA - Österbottens Byggmäsa + Möbel 2014

15-16.11 Hela familjens Köpmannamässa

19-20.11 Knowhow - Utbildning, arbetsliv, fritid och digi

Sähköurakointi, saneeraukset, huolto- ja korjaustyöt

**POHJANMAAN
SA-SÄHKÖ**
ELECTRICS Ltd Oy

Puh. (06) 312 2810 Vaasa
www.sa-sahko.fi
sa-sahko@netikka.fi

KONTAKTOR

*Sähköasennuksia
Myymälä*

*Elinstallationer
Butik*

Puh. (06) 3177 900

LEINOLAT GROUP



**PUTKIASENNUS
K.PIETARINEN OY**
Keskinevantie 51 00220 Helsinki
0400-248612

Pohjanmaan Rauta Oy

Parasta Rautakauppapalvelua jo 30 vuotta

Puh. 044-7800700

Palvelemme

Ma - Pe 8:00 - 18:00
La 9:00 - 14:00

www.kaunisto-yhtiot.fi

KAUNISTO YHTIÖT

Alavus | Alajärvi | Hämeenlinna | Kuortane | Pietarsaari | Seinäjoki | Tampere | Töysä | Varkaus

ESCARMAT

**VAKK:N SYKSYN KOULUTUKSET
NYT HAETTAVANA**

Tutustu myös järjestämiimme korttikoulutuksiin:

Alkopassi, Hygieniapassi, Tulityökortti,
Työturvallisuuskortti, Trukkikortti,
Hitsauspätevönnit, Jännitetyöt,
Sähkötyöturvallisuus, katso: www.vakk.fi

vakk
KÄYTÄNNÖSSÄ PARAS.



VAASAN AIKUISKOULUTUSKESKUS
PL 379, 65101 Vaasa
www.vakk.fi

Brunberg Oy



**VAASAN SÄHKÖ
VASA ELEKTRISKA**

**ac
coun
+or™**



**Luotettavaa
sähköurakointia**

- sähkösuunnittelu
- hälytysjärjestelmät
- saneerausurakat
- antenni- ja televerkot
- omakoti- ja rivitalourakat

lecon

**Kun hinta
ratkaisee**



AVOINNA MA-PE 8-21, LA 8-18, SU 12-18

minimani

Laivakatu 13 VAASA, p. 0290 801 600, www.minimani.fi

Siikamarkkinat



Marknad

Pe / Fre 5.9 – La / Lö 6.9.2014
Vaasan sisäsatamassa / I Vasa inrehamn

OHJELMA

Perjantai 5.9.2014

10:00 Silakka- ja siikamarkkinat avataan Esa Helminen
Sopan- ja kalanmyynti alkaa
Savusiikaa ja maistuvaa LC Vaasa-Meren siikasoppaa
myös kotiin vietävissä astioissa
Tuoretta silakkaa ja filettä (kiintiövarauksin)
Hanurin soittoa Esko Ylimys
Iloista markkinatunnelmaa
18:00 Markkinat suljetaan

Lauantai 6.9.2014

09:00 Silakka- ja siikamarkkinat avataan
Sopan- ja kalanmyynti alkaa
Savusiikaa ja maistuvaa LC Vaasa-Meren siikasoppaa
myös kotiin vietävissä astioissa
Tuoretta silakkaa ja filettä (kiintiövarauksin)
Hanurin soittoa Esko Ylimys
Iloista markkinatunnelmaa
11:00 Viihdemusiikkia Korsholm Big Band
11:00 Kalankäsittelynäytös Tom Blom
12:00 Puhe kansanedustaja L-E Gästgivers
13:00 Kalankäsittelynäytös Tom Blom
15:00 Markkinat suljetaan

PROGRAM

Fredag 5.9.2014

10:00 Strömmings- och sikmarknaden öppnas Esa Helminen
Sopp- och fiskförsäljningen inleds
Rökt sik och LC Vaasa-Meris smakliga siksoppa
även i kärl som man kan ta med sig hem
Färsk strömming och filéer (med kvotreservation)
Dragspelsmusik Esko Ylimys
Glad marknadsstämning
18:00 Marknaden stängs

Lördag 6.9.2014

09:00 Strömmings- och sikmarknaden öppnas
Sopp- och fiskförsäljningen inleds
Rökt sik och LC Vaasa-Meris smakliga siksoppa
även i kärl som man kan ta med sig hem
Färsk strömming och filéer (med kvotreservation)
11:00 Underhållningsmusik Korsholm Big Band
11:00 Fiskhanteringsuppvisning Tom Blom
12:00 Tal riksdagsman L-E Gästgivers
13:00 Fiskhanteringsuppvisning Tom Blom
15:00 Marknaden stängs

fransmanni.fi

wazaca.fi



Tällä kupongilla:

Royal - pihvi 29,00 €
(sisäfileepihvi 200 g, kantarellikastike ja lohkoporunat)
Pihvin ostajille Talon suklaakakku 5,00 €

Tarjous on voimassa Fransmannissa ja
Wazacassa 12.-14.9.2014.
Kaksi pihviä / kuponki.

Tervetuloa - Välkommen

FRANSMANNI® **Wazaca**
street food cantina & bar

Pöytävaraukset: 06 212 7267 tai sales.vaasa@radissonblu.com

Yli 2000 vaihtoa autoa
www.rinta-jouppi.com
Rinta-Joupin Autoliike Oy
60 vuotta koko kansan autokauppaa
Tervajoki | Helsinki | Jyväskylä | Kempele |
Kuopio | Rakkola | Mikkeli | Oulu | Pori |
Rauma | Rovaniemi | Savonlinna | Turku |
Vaasa | Viitasaari

VAASA / KIVIHAKA
Kivihaantie 2, p. (06) 356 3500 Avoimma ma-pe 7-19, la 9-15 • www.starkki.fi

STARKKI

RST
KALUSTE OY

RST-Kaluste Oy, Vasaratie 18, 65350 VAASA. Puh. 020 755 9244, www.rst-kaluste.fi, info@rst-kaluste.fi

Ruostumattomat
teräskalusteet
mittatilaustyönä



GLASEK OY
ERIKOISLASILIIKE
Rinnakkaistie 15, 65350 Vaasa
Puh/fax. 06-317 99 99

SMS

Kiinteistöpalvelut Oy
– Rakentaminen laadasta laitaan –
050-3580535, 0500-902188

PROHOC
Advanced Engineering

Uudet hienot vuokra-autot
EDULLISESTI

Hertz

020 555 2650

Myllyranta 16
Vaasa

Varattu

Aito kasvu

Toimintamme luo aitoa kasvua alueelle. Vientimme tuo miljoonia euroja alueen rahatalouteen ja myyntimme alueemme ulkopuolelle tuo kymmeniä miljoonia lisää. Työllistämme paikallisesti suoraan ja alihankinnan kautta satoja ihmisiä.

Tämän lisäksi, koska yrityksemme tuo rahaa alueen ulkopuolelta, maksamillamme palkoilla ja veroilla ylläpidetään yksityisellä palvelusektorilla ja julkisella sektorilla useita satoja työpaikkoja lisää. Perheenjäsenet mukaan lukien elätämme noin 2000 asukasta.

Tuomme ratkaisuja alueen kiperimpiin kehittämisen kysymyksiin terveydenhuollossa, opetuksessa, kulttuurissa ja aitoon osaamiseen työn teossa – tiedolla.

UPC Center aikoo ja pyrkii tästä vielä kasvamaan.



UPC print **UPC media** **ASUNTOLEHTI ROSTADSLADET mega** **UPCODE WORLD**

UPC Center

Gerbyntie 18, Vaasa +358 6 3218000

NYT MESSUILLE!

www.pohjanmaanexpo.fi

25.-26.10 VASARA Rakennusmessut + Huonekalu 2014

15.-16.11 Koko perheen Kauppiasmessut

19.-20.11 Knowhow – Koulutus, työelämä, vapaa-aika ja digi

Laatua pään päälle huolettomalla
KATTOREMONTILLA

Nauti pitkä kesä!
TERASSI- JA PARVEKELASITUKSET

PYYDÄ TARJOUS:
 Juha Nordman, 044 3433 901, juha.nordman@prp.fi
 Jarmo Rantala, 0400 566 003, jarmo.rantala@prp.fi
 Daniel Häggström, 040 8424 223, daniel.haggstrom@prp.fi

PRP

Vaasa 044 3433 901 • Seinäjoki 06 429 1600 • Porvoo 045 8910 555 • myynti@prp.fi • prp.fi

eXtreme MOTOR SHOW
Huikkea moottorishow koko perheelle!
 Katupyöräshow - Mönkijäshow - FMX Stunts - Autojen romutustempot
 Movie Stunts - Börje-pelle - Huimat moottorikelkkahypyty - Ym!

PE 29.8. PIETARSAARI, ABC KLO18
 SU 31.8. VAASA
 CITYMARKET KIVIHAKA KLO17
 MA 1.9. LAIHIA, UUSI TORI KLO18

Liput 14/17€, istumapaikka +3€ * Vain kätelineen * ohjelman kesto n. 1,5 h

Pakoputki & Autohuolto

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

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

NOSTO-OVIA EDULLISESTI!
 Kysy myös II-laatuksia
 044 773 0003

KAIVO KUNTOON!
 Käyttövesikaivojen suurtehopesut, desinfioinnit, yms. edullisesti.
Kaivokymppit
 p. 0400 251 097

KOIRA
 turkinhoito, trimmaus, kylpy, jne. Neuvontaa koira-asioissa.
 Ajanvaraus 041-4988311

RUOKAMULTAA JA TÄYTEMAATA
 Esko Haanpää
 0400-364970

Tykkää meistä!
 Gilla oss!

mega

VAASA

facebook

www.facebook.com/upcmedia



Vaasan Maraton viettää juhlavuotta. 6.9 juostaan jo 30. kerran. Kaikki juhlamaratonin, puolikkaan tai vartin juoksuun osallistuneet saavat Taidegraafikko Tapani Tammenpään suunnitteleman juhla-mitalin. Tammenpää edusti 1950-luvulla Vaasan Vasamaa, saavuttaen useita Suomen mestaruuksia ja parannellen myös Suomen ennätystä aitajuoksussa. Maratonille ennakkoon ilmoittautuneiden kesken arvotaan myös Kia Picanto-henkilöauto.



Tuttuun tapaan juostaan tapahtuman yhteydessä myös Lasten minimaraton. Kello 12 starttaavat alle 7-vuotiaat, jotka juoksevat yhden rata kierroksen sekä yli 7-vuotiaat, jotka urakoivat kaksi kierrosta. Jokainen osallistuja saa Autoliike Lähdemäen lahjoittaman mitalin sekä mehua, ilmoittautuminen alkaa puoli tuntia ennen minimaratonia, eikä osanottomaksua peritä.

Juhlamaratonille ennakkoilmoittautuminen päättyy perjantaina 29.8, mutta jälki-ilmoittautuminen onnistuu vielä paikanpäällä Kaarlen kentälläkin, perjantaina 5.9 klo 17 - 20 ja lauantaina klo 9 - 12, jol-

Vaasan Maratonin reitti kulkee osittain meren rantaa pitkin, pääosin päällystetyllä pyörätiellä, mutta myös pienen patkan hiekalla. 10,55 kilometrin lenkki juostaan puolimaratonissa kahdesti, ja kokopitkässä neljä kertaa. Tuttuun tapaan sarjoja löytyy lukuisia junioreista aina kahdeksan-kymmppisiin.

Vasaman Ahti Koskisen mukaan ilmoittautumiset maratonille käynnistyivät vauhdikkaasti, mutta heikommat säät viimeisellä



Mielensäpahoittajana nyt myös elokuvana

”Kyllä minä niin mieleni pahoitin.” Tämä lause on tullut monille tutuksi niin radiokuunnelmana, kirjoissa kuin teatterinlavoillakin. Nyt Tuomas Kyrön luoma mielensäpahoittajan hahmo tulee myös elokuvateattereihin. Dome Karukosken ohjaus saa ensi-iltansa 5.9.

Mielensäpahoittaja syntyi, kun **Tuomas Kyrö** teki tilaustyönä radioon kuunnelman. Lukijaksi valikoitui Antti Litja, joka esittää pääosaa suvereenisti myös Karukosken ohjaamassa elokuvaversiossa. Mielensäpahoittaja nosti Kyrön kirjailijan uran lentoon, ja se sai jatkoa Mielensäpahoittaja ja ruskeakastike-teoksen muodossa. Vuonna 2012 Kirjan ja ruusun päivänä Tuomas Kyrö julkaisi Miniä-teoksen, jota jaettiin kaupan päälle kaikille kirjan tuona päivänä ostaneille. Tässä Kyrö luovutti puheenvuoron mielensäpahoittajan miniälle, ja tämän teoksen pohjalta Kyrö oli alkanut laatia myös elokuvakäsikirjoitusta. Elokuvan juoni mukaileekin Miniää, mutta Karukoski halusi nostaa nimenomaan mielensä-



pahoittajan elokuvan keskiöön. – Minä samaistuin mielensäpahoittajaan oman isäni kautta. Hän istuu television ääressä, katsoo televisiota ja pahoittaa mieltä. En kuitenkaan koe sitä valittamisena, vaan tapana havainnoida maailmaa, Karukoski kertoi vieraillessaan Vaasassa elokuvan lehdistönäytöksessä. Karukoski kertoi myös Yhdysvalloissa asuvalle isälleen tekensä elokuvaa hänestä, ja tältä tuli myös elokuvan englanninkielinen nimi, The Grump. Mielensäpahoittajaa pyritäänkin viemään myös ulkomaille. Se saa

maailman ensi-iltansa jo 4.9 Toronton filmifestivaaleilla. – Mielestäni tällainen mielipideosastolle kirjoittaja on universaali tyyppi. Toki mielensäpahoittajan tapa on uniikki, ja se jää nähtäväksi miten hyvin se toimii kansainvälisesti, Karukoski pohti.

Elokuvan tekemisessä kirjan pohjalta on Dome Karukosken mukaan hyvät ja huonot puolensa. – Toisaalta kirjan tarina on jo valikoitunut. On jo todettu, että se tarina on ylipääntänsä kertomisen arvoinen. Etenkin mielensäpahoittajan tapauksessa haasteena on kuitenkin ajatustekstin muuttaminen elokuvalliseen muotoon. Tässä tapauksessa Karukoski onnistuu erinomaisesti, ja mielensäpahoittaja toimii myös valkokankaalla, oli kirjat sitten luettu tai ei. Sysi-Suomesta pääkaupunkiseudulle jou-



Kuva: Solar Films / Marek Sabogal

tuvan mielensäpahoittajan kohtaamiset nykyajan ja ihmisten kanssa tuottavat herkkuisia tilanteita. Sukupolvien välinen kuilu myös mielensäpahoittajan ja tämän pojan (Ilkka Forss) sekä miniän (Mari Peran-

koski) välillä on syvä.

Hieman ennen elokuvaa Tuomas Kyröltä ilmestyi myös uusi kirja, Iloisia aikoja, mielensäpahoittaja, josta voi myös löytää useita yhteneväisiä elementtejä

elokuvan kanssa. Karukoski kertookin elokuvan käsikirjoitusprosessin inspiroineen Kyröä kirjan teossa. Karukoski puolestaan näkee, että Iloisia aikoja, mielensäpahoittaja, tarjoaa herkullisen lähtökohdan myös mahdol-

liselle elokuvan jatko-osalle. Samoin hän näkee elokuvan lopun. – Jos mielensäpahoittaja antaa millinkin periksi ehdottomuudestaan, niin sehän avaa mahdollisuuden vaikka mihin...

MENESTYS TULEE NIILLE, JOTKA USKALTAVAT UUDISTUA.



OLE VIISAS JA REAGOI NOPEASTI, jotta yrityksesi olisi valmis tulevaisuuden haasteisiin. Pidäthän huolta henkilökunnastasi. Meiltä saat lakisääteisten eläkevakuutusten lisäksi monipuoliset ja helppokäyttöiset sähköiset työkalut paremman arjen ja toimivan työkykyjohtamisen tueksi. **TUTUSTU VARMAAN: MIKSI.VARMA.FI**

VARMA

TYÖ & ELÄKE
MIKSI.VARMA.FI

Juttele heti! Soita **0700 51 30 87** näppäile **9** ja **ilmoitusnumero** Tala direkt! Ring **0700 51 51 02** tryck **9** och därefter **annonsnumret**



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

Sudoku

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

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

VALOKUVAGALLERIA IBIS

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

BLACK WALL GALLERY
Tuija Arina Sundelin 2.8 – 24.8.2014
Kasarmi 13
Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoimna ke – pe 13 – 18, la- su 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

MUSTASAAREEN KULTTUURITALO
Dseddona - Jan Björk 12.8 – 5.9.2014
Avoimna ma - to 10 - 20, pe klo 10 - 16
Koulutie 1, Mustasaari

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

GALLERIA WASABORG
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoimna:
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 Avoimna:
tiistai – sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely:
7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä

MIKOLAN AKVARELLISALI
Vettä ja väriä 19.7 – 31.8.2014
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa
Puh. 050 438 1391
Avoimna ke 14 – 18, la – su 12 – 16
info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

GALLERIA ULRICO
Sini Björkholm – Dream 7 – 29.8.2014
Kirkkopuistikko 20, 65100 Vaasa
Avoimna: ke - pe 13 - 17, la 10.30 - 14

ATELJE TORNI
Nora Troll Sundman 19.8 – 7.9.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoimna: ti-to 12–18 la-su 12–16
Vapaa sisäänpääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

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

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Ina Nordberg – White Trash Ecobrides 12.8 – 7.9.2014
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Avoimna ma – pe 10-17, la 10-15

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

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 TYÖVÄENMUSEO
Vaasa – moottoritehtaiden kaupunki 2.6 – 31.8.2014
Vapaudentie 27
Avoimna 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
Avoimna joka päivä klo 11 – 16

KONSTGALLERIA TEMA
Vasa stadsbibliotek, 2 vån
Bibliotekgatan 13, 65100 Vasa

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

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 TORNI
Nora Troll Sundman 19.8 – 7.9.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to 12–18 lö-sö 12–16
Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

MIKOLAS AKVARELLSAL
Vatten och färg 19.7 – 31.8.2014
Rådhusgatan 21, innergården, Vasa
Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 – 18, lö – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

KORSHOLM KULTURHUS
Dseddona - Jan Björk 12.8 – 5.9.2014
Öppet må - to kl. 10 - 20, fre kl. 10 - 16 • Skolvägen 1

GALLERIA ULRICO
Sini Björkholm – Dream 7 – 29.8.2014
Kyrkoessplanaden 20, 65100 Vasa
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 Vasa
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
Ina Nordberg – White Trash Ecobrides 12.8 – 7.9.2014
Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15 och lö – sö kl 11-14

METEORIA SÖDERFJÄRDEN
Marenvägen 226
SUNDOM, Vasa
• **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 Vasa, 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
Tuija Arina Sundelin 2.8 – 24.8.2014
Kasern 13
Korsholmsesplanaden 6, Vasa
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 €

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

Pensionärernas boende

Var och hur skall våra äldre pensionärer bo och vårdas i framtiden, är en fråga som diskuteras både bland pensionärerna men också ute i kommunerna. De senaste åren har våra beslutsfattare både nationellt och också lokalt, som ett ”mantra” upprepat att vi skall bo hemma så länge som möjligt och att detta skall gälla ca 95 % av oss över 75 år.

Med detta som målsättning har man redan i vissa kommuner/städer börjat minska på olika serviceboenden, trots att antalet äldre ökar hela tiden. De kommuner/städer som inte drar ner på platsantalet inrättar inte heller nya serviceboenden som antalet behövande skulle förutsätta. Under sommaren har detta framkommit tydligt i olika reportage i våra dagstidningar.

Om vi närmelsevis skall kunna komma till att minst 90 % av 75 åringarna skall bo hemma där de nu bor eller i normala lägenheter, kräver detta en betydligt ökad hemservice av olika slag.

SPF:s Intressebevakningskommitté, som leds av Christel von Marténs, har under vintern och våren börjat utreda vad som skulle fodras av förbättrad och utökad hemservice för att detta skall vara ens en teoretisk möjlighet. Som exempel skall här nämnas några frågor som borde åtgärdas till exempel lägenheter i våningshus utan hiss, ombyggnad av badrum och VC så att man kan komma in med rullator och givetvis utökade hemtjänster.

En fråga som stötts och blötts i många omgångar under de senaste åren är närståendevårdarnas ställning och situation. I dagens

läge är dessa de som tar ett stort ansvar för att våra äldre äldre skall kunna bo hemma. Utan närståendevårdarna skulle situationen vara ohållbar i många kommuner/städer som inte har plats på serviceboenden, inte ens för avlastning under några dagar så att närståendevårdaren skulle kunna få lite ledigt och vila från sitt tunga ansvar.

Nu är olika förslag till åtgärder på gång när det gäller hur närståendevården i framtiden skall lösas. Det som nu är en stor olägenhet, är att olika kommuner/städer själva kan besluta om hur stor budgeten är för närståendevården och också vilka kriterier som fodras för att komma in i systemet med en liten ersättning för detta krävande arbete.

Så här ett halvår före nästa

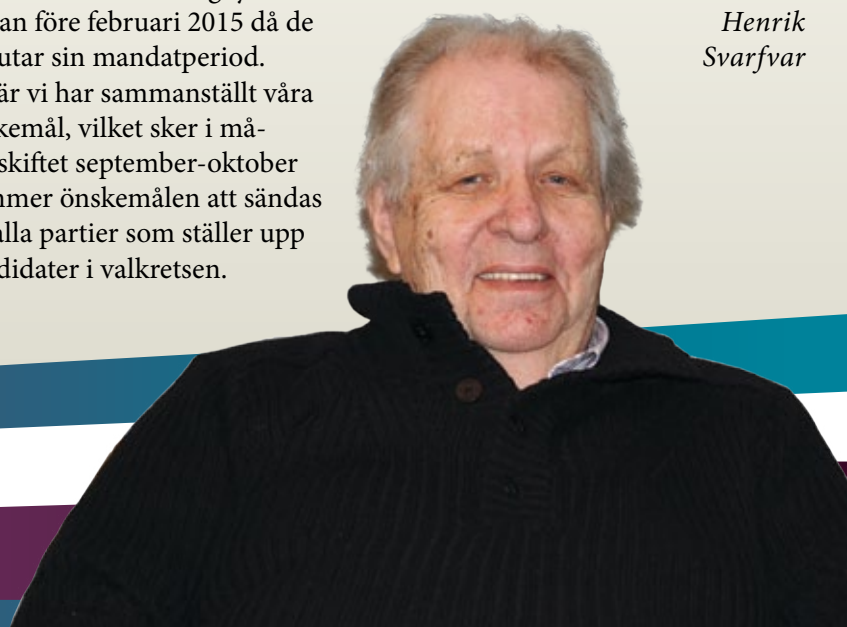
riksdagsval har våra regionala pensionärsorganisationer, som är verksamma inom Vasa valkrets, beslutat att tillsammans göra upp en lista på vad som vi önskar av nästa riksdag när det gäller olika frågor som berör oss pensionärer. Inte minst hur vi önskar att olika former av serviceboenden skall ordnas och hur hemservicen kan förbättras. Även närståendevårdarnas ställning bör lösas under kommande mandatperiod om inte nuvarande riksdag lyckas lösa frågan före februari 2015 då de avslutar sin mandatperiod.

När vi har sammanställt våra önskemål, vilket sker i månadskiiftet september-oktober kommer önskemålen att sändas till alla partier som ställer upp kandidater i valkretsen.

Men åter till frågan om var vi kan få den boendeservice som vi behöver i framtiden, är detta möjligt i nuvarande bostad, bör vi flytta till något pensionärshem eller serviceboende eller hur skall min hemkommun/stad lösa frågan

Nu under hösten finslipas kommunernas/städernas budgeter och i detta sammanhang borde också frågan om de äldre pensionärernas möjligheter till ett tryggt boende diskuteras.

Henrik
Svarfvar



digialbum

Kuvaaminen on nyt helpompaa ja hausempaa 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 Vasa

**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. Denis Rönqvist, Purmo



1. Marja Flojer



3. Gun Nickull, Vörå



2. Tarja Palonkoski, Kauhajoki



4. Johanna Rytilahti, Vaasa



8. Johanna Sundfors, Eugmo



9. Pauliina Rotola-Pukkila, Kauhajoki

Valokuvakamppailu / Fotokamp

Digialbum etsii henkilöitä jotka näkevät kokonaisuuksia valokuvien kautta.

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

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

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:

Metsässä – deadline 5.10.2014.
voittaja julkaistaan viikolla 41

Seuraava teema: Ehdota teemaa, mega@upc.fi

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

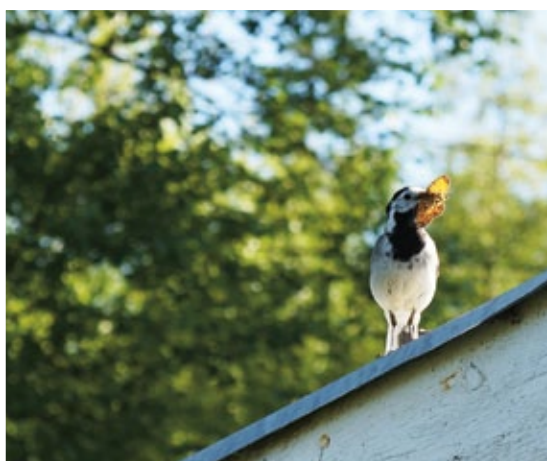
Om du vill delta i kampen ska du fota 10 bilder inom det aktuella temat, och leverera bilderna till adressen **mega@upc.fi** innan utgångsdatumet för temat.

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:

I skogen – deadline 5.10.2014.
vinnaren publiceras vecka 41

Följande tema: Föreslå tema,
mega@upc.fi



5. Monica Björk, Jakobstad



10. Sebastian Sundlin, Malax