

Tervetuloa tutustumaan upeisiin syysuutuuksiimme!

TEXTIL NYGÅRD TEXTIL

Auki arkisin 9-17, lauantaisin 9-13.
Vöyrantie 34. 66600 Vöyri ☎ 3830941

Asumisoikeuskoti on turvallisempi

Oy Vaasan Asumisoikeus
Vasa Bostadsrätt Ab

>>> www.vaasanasumisoikeus.com

Uusi osoite:
Koulukatu 19, VAASA
puh. (06) 325 4432

Reilu

Vesi, laajakaista ja pesutupa sisältyvät asuntojemme vuokraan.

Kiinteistö Oy / Fastighets Ab
Pikipruukki

Uusi osoite:
Koulukatu 19, VAASA
puh. (06) 325 4432

>> www.pikipruukki.com

UUTUUS **ZOKIAN**

Piha Winter
Huopavuori
Musta, 37-46

63,00€

ekstra kenkä • sko

Puh 3221288, Markkinatie 3, Sepänpöytä
Avoimna ARK 10-19, LA 10-16

www.kenkaskoekstra.fi

TAKKAKASETIT
MYÖS MITTILAUSTYÖNÄ AVOTAKKAASI.

LämpöPiste

Lisantie 1, 65610 SEPÄNKYLÄ
puh 06 417 7455
Ark. 9-17 www.lampopiste.fi

ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE

Tervetuloa! Jättivalikoimat!
Kaikkea kotiin!
Pyykinvausteline siivillä /
Tvättställning med vingar 18m
muotiväri musta 6€
Poikien alushousut / kalsonger
iso valikoima 1€
Kauhis metallinen tuikkukippo /
lykta metallia kalakuviolla 1€
Kevytpeite / presenning 2x3
kaikkeen suojaamiseen 2€

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

JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALI
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 10.10.2014 saakka
niin kauan, kuin tarjouserää riittää

Viikon - Veckans "IFA": Hjärtskirurgin / Sydänkirurgia Se sid 9. / Kts sivu 9.

2014 • VIIKKO VECKA 40 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

mea

**MILLA RISBERG VAASAN NUORISO-
VALTUUSTON PUHEENJOHTAJAKSI**

3

**DAGENS DINOSAURIER
BERÄTTAR OM
FORNTIDENS**

S. **6-7**

digialbum

S. **12**

Foto: Christian Nylund, Vasa

RUOKA

**PANNARI ONNISTUU
NUORELTAKIN
KOKILTA**

S. **4-5**

Tule KEITTIÖKAUPOILLE tehtaanmyymälään!
keittiöt, komerot, khh-ryhmät, wc-kalusteet, vaihto-ovet, liukuovet, tilanjako-ovet



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

www.keittiokalustetukut.fi

Vaasan KEITTIÖKALUSTETUKKU
Karhentie 1, 65350 VAASA, p. 06 315 5878 vaasa@keittiokalustetukut.fi



VISION
KEITTIÖT

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



Myös LIUKUOVET
ja TILANJAKO-OVET
mittojen mukaan
edullisesti!

www.visionliukuovet.fi

VISION
LIUKUOVET

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

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

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

F1
020379 Räikkösen veljenpoika on kova formulafani.

FLOORBALL
Maalikooste sunnuntain SB Vaasan divariottelusta. Loviisan vapariimaali ajassa 1.35 melko mielenkiintoinen...
020381

FOOTBALL
020385 Näppärä kaveri kahdeksanvuotiaaksi.

VAASA
Sepänkyläntien ohitustie avattiin maanantaina 29.9.2014. Ohessa tribuuttivideo kolmekymmentävuotiselle projektille.
020387

SUDOKU
A new challenge with every scan!
020384

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

HÖSTERBJUDANDE! SYYSTARJOUS!

MITSUBISHI

MITSUBISHI MSZ-EF35 1.690 €
färdigt monterad / asennettuna

MITSUBISHI MSZ-FH35 1.790 €
färdigt monterad / asennettuna

Värmepumpsskydd på köpet
hela oktober.
Lämpöpumpussuoja kaupan päälle
koko lokakuun ajan

Verksamhet i hela Österbotten
Toimintaa koko Pohjanmaalla

Climatherm
www.climatherm.fi



Tel. 040-900 3458
Suomeksi: 050-535 3143



KAIKKI MITÄ TALOSI TARVITSEE!

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



PRP-VAASA OY
Rinnakkaisitie 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

PELLETS + SOL
ger den
förmånligaste
värmen.

Vi har allt som behövs.

Wifotek



Tfn 050 572 9315, 044 304 1823

VILL DU BO I MALAX ?

- Nya radhuslägenheter byggs nu i Malax
- Ta kontakt för intresse

Tel. 0500-733701



Lindberg Construction
-bygger -renoverar
- elementhus, villor, garage
Kaasatäät 32, 66100 Malax

Pakoputki & Autohuolto

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

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

OSALLISTU JA VOITA LIPPUJA VEPSUN PELIIN

DELTA OCH VINN BILJETTER TILL EN VPS MATCH

Voita liput kauden viimeiseen
Veikkausliiga-otteluun
Hietalahdessa. VPS
kohtaa jo Suomen
mestaruuden
varmistaneen
HJK:n sunnuntaina
19.10.2014 klo 14.00.

MEGA jakaa otte-
luun yli sata lippua
otteluun sosiaalisen
median kanavis-
saan, osallistu ja
voita lippu itselle
sekä parille kaveril-
lesi. Osallistua voit
joko,

- Facebookissa: Tykkää MEGAn fb-sivustosta, ja jaa sieltä löytyvä päivitys, jossa oheinen kuva on mukana.
- Twitterissä: Seuraa MEGaa (@upcmedia) ja retwiittaa oheinen kuva sisältävä twiitti.

Jaamme 30 kpl kolmen lipun paketteja facebookissa ja 10 kpl kolmen lipun paketteja twitteris-
sä. Arvonta suoritetaan maanantaina 13.10.2014. Voittajiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.
Liput toimitetaan postitse.



Mångsidiga byggtjänster

Vi bygger:
Egnahemhus från grund till tapetsering
Renoveringsarbeten
Maskinfärdiga plåttak, plåttister
och plåtdetaljer enligt beställning
Auktoriserad Ruukki takprodukters montör

Vi är också specialiserade på:
Sanering av vattenskador
Inredningsarbete
Installation av köksskåp
Kakel och klinker montering

BYGGTJÄNST ENLUND
www.bygggtjanstenlund.fi
Österhankmovägen 178, 66550 Västerhankmo
Tel. 0500-865 622/06-3468 999/fax: 06-3468 999 E-post: h.enlund@netikka.fi

MYÖS MAKSU LASKULLE TAI OSAMAKSUNA! NÄÄVEN PÅ RÄKNING ELLER AVBETALNING!
RE-PAINT OY TOM & TOM AB
AUTOMAALAAMO • KOLARIKORJAAMO • HUOLTO
BILMÄLERI • PLÅTSLAGERI • SERVICE
Vasaratie 7 Hammarvägen, Vaasa - Vasa
010 3210100 www.repaint.fi

NYBYGGEN
från grund till vattentak
BADRUMSRENOVERINGAR
(VTT:s våtrumscertifikat)
Små och stora
RENOVERINGAR,
TAKRENOVERINGAR

UUDISRAKENTAMISTA
pohjasta kattoon
KYLPYHUONEREMONTINTIA
(VTT:n märkätilasertifikaatti)
Pienet ja suuret
REMONTIT JA KATTOJEN
KUNNOSTUKSET

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

HAMMASPROTEESIT

Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!

20 v.
alalla

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

RING OSS NÄR DET GÄLLER METALLSKROT

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

JAKOBSTADS BILSKROT AB

Spitusvägen 11,
tfn 0500-669 671

RUOKAMULTAA JA TÄYTEMAATA

Esko Haanpää
0400-364970

KOIRA

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

Ajanvaraus 041-4988311

EROS.FI

www.megamedia.fi

MILLA RISBERG VAASAN NUORISOVALTUUSTON PUHEENJOHTAJAKSI

Vankkumattomana Laihian itsenäisyyden kannattajana tunnettu kunnanvaltuuston puheenjohtaja Sauli Tuomela yllätti monet kesäkuussa. Kunnan ennätyksellisen heikon taloudellisen tilanteen myötä Tuomela näkee että Laihian tulisi nyt aidosti selvittää mahdollisuus tehdä kuntaliitos Vaasan kanssa.

Vasta yläasteen kahdeksatta luokkaa käyvälle Milla Risbergille nuorisovaltuuston paikka tuli Merenkurkun koulun oppilaskunnan puheenjohtajuuden kautta, ja hänelle kausi valtuutettuna on vasta ensimmäinen. Puheenjohtajan vastuu ei kuitenkaan pelota. – Tykkään ottaa hommat omiin käsiini, ja olen todella kiittollinen että minulle suotiin tämä vastuu, Risberg kertoo innoissaan.

Nuoresta iästä huolimatta Risberg on jo kokenut vaikuttaja koulumaailmassa. – Jo ala-asteella olin yhtä vuotta lukuun ottamatta mukana oppilaskunta toiminnassa, ja neljännellä luokalla puheenjohtajanakin Suvilahden koululla, jossa opiskelin englanninkielisellä linjalla. Lähes kymppin keskiarvon oppilaalle koulu on aina ollut viihtyisiä paikka. – Meillä on hyvä koulujärjestelmä, mukavia ja päteviä opettajia, hyvää yhteishenkeä koulumaailmassa, enkä ole juuri edes kohdannut kiusaamista. Kun itse pärjään hyvin myös opinnoissa, haluan mielelläni osallistua myös vähän enemmän kuin on pakko, ja olla näin omalta osaltani vaikuttamassa myös muiden mahdollisuuksiin tässä kaupungissa, Risberg selittää. – Arvostan suuresti sitä työtä mitä Mape Mäntymaa on tehnyt nuorten parissa. Voidaan puhua jopa esikuvasta. Mape osaa tuoda mielipiteensä esille, on vahva ja haluaa vaikuttaa. Hän on aina ollut aidosti kiinnostunut kuuntelemaan nuorten mielipiteitä ja ehdotuksia. Toivon todella Mapen selättävän sairautensa.

Voisi kuvitella, että näin aktiivisesti yhteisten asioiden hoidossa nuoresta asti mukana olleelle Risbergille kunallispolitiikka olisi seuraava luonteva askel. Sen suhteen

hän ei kuitenkaan ole tehnyt mitään suunnitelmia vielä. – Setäni Pentti Risberg toimii valtuutettuna, ja sukulaiset ovat mulle naureskelleet, että en kai vaan minäkin ole poliitikoksi ryhtymässä, Milla Risberg kertoo pilke silmäkulmassa. – Sen suhteen tämä vuosi varmaan antaa lisää osviittaa, kun pääsee lähemmin seuraamaan millaista kunnan päätöksenteko lautakunnissa todellisuudessa on. Saa nähdä herääkö kiinnostus enemmänkin, Risberg pohtii.

Sosiaalisen luonteensa ansiosta Milla Risbergillä on laaja tuttavapiiri Vaasassa, mistä varmasti on etua myös nuorisovaltuuston puheenjohtajan pestissä. – Vapaa-ajallani tykkään viettää aikaa nuorisotaloilla, ja sitä kautta tapaan paljon nuoria ja kuulen myös heidän ajatuksia sekä toiveita. Samalla syntyy luonnollisesti myös tuttavuuksia. Nuorisovaltuustossakin lähes jokainen oli ennalta enemmän tai vähemmän jo tuttu.

Nuorisovaltuuston kausi on vielä alkutaipaleella, ja varsinainen työ vasta käynnistämässä. Risbergillä on kuitenkin jo joitain ajatuksia, jotka olisi tarkoitus toteuttaa vuoden aikana. – Tavoitteena olisi kehittää meidän viestintää, ja se onkin nyt pitkälti viimevuotisen puheenjohtajamme harteilla. Calle Koskela oli todella hyvä ja pidetty keulahahmo, mutta nyt hän haluaa keskittyä ylioppilaskirjoituksiin ja jäi siksi hieman pienempään rooliin omasta pyynnöstään. Uskon kuitenkin saavani häneltä tarvittaessa tukea, jo nyt on tullut joitain hyviä vinkkejä. – Tavoitteena olisi toteuttaa myös rasismien vastainen kampanja Vaasassa, Risberg päättää!

Nuorisovaltuuston hallitukseen kaudella 2014–2015 kuuluvat:

Milla Risberg (Merenkurkun koulu), puheenjohtaja
Alina Vuohelainen (Vöyrinkaupungin koulu), vaikuttamisesta vastaava varapuheenjohtaja (1.)
Antonio Teca (Vöyrinkaupungin koulu), toiminnasta vastaava varapuheenjohtaja (2.)
Calle Koskela (Vasa Övningsskola gymnasium), viestinnästä vastaava varapuheenjohtaja (3.)
Eeva Rosenqvist (Merenkurkun koulu), pääsihteeri

Johannes Borg (Vasa Övningsskola gymnasium IB), taloussihteeri
Ida Fogde (Vaasan suomalainen seurakunta), viestintäsihteeri

Muut varsinaiset edustajat kaudella 2014–2015 ovat:

Josef Al-Hamaundi, Joonas Bragge, Zackarias Böckelman, Karin Fors, Nellie Fors, Jessica Halenius, Satu Högfors, Jaspar Jordan, Simo Kiminki, Tiia Majaniemi, Mikael Morney, Aasia Nabu, Sanna Neovius, Iren Ranjesh, Jesper Savonheimo, Santeri Sinkkonen, Lotta Storbacka ja Essi Unkuri.



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



► KOKEILE KOTONA



Kokeile muksujen kanssa vaikka pannaripitsaa tai klassisia makkapaloja.

Pannaripitsa

Pohja:

3 kananmunaa

8 dl maitoa

4 dl vehnä jauhoja

1 tl suolaa

Päälle:

2 rkl öljyä

2 tl currya

2 valkosipulinkynttä

400g broilerin jauhelihaa

½ tl suolaa

150g juustoraastetta

4–6 tomaattia

oreganoa ja basilikaa

1 prk ananasaloja

(50–100 g

sinhomejuustoa)

Valmista ensin pannukakkutaikina. Vatkaa munien rakenne rikki. Sekoita puolet maidosta joukkoon. Vispilöi jauhot ja suola taikinaan, lisää loppu maito. Sekoita taikina tasaiseksi.

Anna taikinan turvota 30 minuuttia ennen paistamista.

Kaada taikina leivinpapperilla peitettyyn uunipannuun. Kypsennä 225-asteisessa uunissa sen verran, että pinta on hyytynyt, noin 10–15 minuuttia.

Kuumenna pannulla öljy, lisää siihen curry ja hienonnetut valkosipulit ja anna hautua hetki. Lisää joukkoon jauheliha ja paista kypsäksi.

Mausta suolalla.

Ripottele hyytyneen, juuri uunista otetun pannukakun päälle puolet juustoraasteesta. Peitä ohuilla tomaattiviipaleilla, ripottele pinnalle oreganoa ja basilikaa, kypsä jauheliyhaseos, ananas kuutiot, homejuusto ja loput juustoraasteesta. Jatka pitsan paistamista vielä noin 15 minuuttia.

Ohje Marttojen ohjevihkosta Kokataan kotona: kevät ja kesä

Rieskarulla (yhdelte)

1 iso, ohut rieska (halkaisija 15–20 cm)

1–2 rkl kevyttöurejuustoa

2 siivu vähärasvaista palvikinkkua

4 kurkkuviipaleita

2 tomaattiviipaleita

1 salaatinlehti

3 paprikasuikaletta

Voitele rieska tuorejuustolla. Tuorejuusto voi olla myös maustettua.

Laita rieskan päälle salaatinlehti, palvikinkku, kurkku- ja tomaattiviipaleita ja paprikasuikaleita. Kierrä rieska rullalle. Voit leikata rieskan kahteen osaan, jotta se on helpompi syödä.

Makkapalat

200 g leivontamargariinia tai voita

4 kananmunaa

4 dl sokeria

6 dl vehnä jauhoja

3 rkl kaakaojauhetta

3 tl leivinjauhetta

3 tl vaniljasokeria

2 dl maitoa

Kuorurutus:

100 g sulatettua voita tai margariinia

n. 1 dl kylmää kahvia

7 ½ dl (450 g) tomusokeria

2–4 rkl kaakaojauhetta

2 tl vaniljasokeria

(Pinnalle: nonparelleja tai muita koristerakeita)

Sulata rasva ja nosta jäähtymään. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi.

Lisää sulatettu rasva. Sekoita jauhot, kaakao, leivinjauhe ja vaniljasokeri keskenään. Lisää jauhoseos ja maito taikinaan.

Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa

10–15 minuuttia. Sekoita kuorurutuksen ainekset tasaiseksi ja levitä jäähtyneen levyn pinnalle. Koristele halutessasi esimerkiksi nonparelleilla.

Ohjeet Marttojen Pikkukokki.fi-sivustolta



Lukuisia Marttojen Pikkukokki-kursseja alakouluikäisille lapsille vetänyt Emmi Lukkarila kertoo, että ohjeiden lukemisen taito on pienille ruoanlaittajille tärkeä. On myös osattava keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. – Taitotasosta riippumatta muuten kaikki ovat tervetulleita mukaan. Nuorimmat pikkukokit ovat juuri koulun aloittaneita, Lukkarila kertoo.

Pannari onnistuu nuoreltakin kokilta

RUOKA Kun koululainen haluaa tehdä keittiöhommia, aikuisen kanssa katsotaan tarvikkeet ja välineet valmiiksi. Helppo, itse tehtävä välipala on vaikkapa lämmin voileipä; vähän jo keittiötaitoja osaava voi pyöräyttää pannarin.

Elina Teerijoki

Yhdeksän nuorta kokkia keskittyy mustikkamuffinistaikin jakamiseen vuokiin tasaisesti.

Seuraavaksi muffinit menevät uuniin, ja ryhmä siirtyy valmistamaan pääruokaa ja lisukesalaattia.

– Seuraavaksi jonkun pitää katsoa ohjeesta, kuinka kauan nämä ovat uunissa, kehottaa kotitalousneuvoja Emmi Lukkarila Martoista.

Makkapalat ovat sellainen juttu, jota kaikki aina halusivat tehdä.”

Lukuisia Marttojen Pikkukokki-kursseja alakouluikäisille lapsille vetänyt Lukkarila kertoo, että ohjeiden lukemisen taito on pienille ruoanlaittajille tärkeä.

On myös osattava keskittyä yhteen asiaan kerral-

laan.

– Taitotasosta riippumatta muuten kaikki ovat tervetulleita mukaan.

Nuorimmat pikkukokit ovat juuri koulun aloittaneita, Lukkarila kertoo.

Nuorimpia kokkaajia innostaa usein leipominen.

Tämänkin ryhmän osallistujista jokainen on laittanut jotain ruokaa itse kotona; useimmilla työnä on ollut makea leivonnainen.

– Makkapalat ovat sellainen juttu, jota kaikki aina halusivat tehdä. Myös pitsa ja kotitekoiset hampurilaiset kiinnostavat, Emmi Lukkarila kertoo.

Pelkkiä lasten suosikkeja ei Pikkukokki-kursseilla kuitenkaan tehdä, vaan ajatuksena on tarjota uusiakin makuelämyksiä ja valmistaa monipuolista ruokaa.

Tällä kerralla pääruokana on pannaripitsa, johon tulee täytteeksi broilerijauhelihaa ja ananasta.

Alkuperäisen ohjeen aurajuusto äänestetään yksi-



Emmi Lukkarila kehottaa käymään lapsen kanssa etukäteen läpi, miten keittiössä toimitaan oikein. – Lasta auttaa myös, jos edellisenä iltana katsotaan yhdessä, että tarvittavat raaka-aineet ja välineet löytyvät helposti. Tiettyyn reseptiin tarvittavat tuotteet voi kerätä samalle jääkaapin hyllylle.

mielisesti pois.

Osa lapsista tekee pienryhmissä pannaritaikinaa, osa paistaa jauhelihaa ja osa valmistaa jälkiruoaksi suklaakiisseliä.

Haastava tehtävä on nostaa leivinpaperilla vuoratulle pellille kaadettu pannaritaikina uuniin siten, ettei yhtään läiky yli.

Sekin sujuu hienosti, sa-

moin kuin kaikki muutkin kurssin työt.

▶ VIIKON ARKIRUOKA



Haudutettua kookoskaalia ja katkarapuja

*1 pieni valkokaali
puolet pienestä purjosta
1 sipuli
1 hienonnettu valkosipulinkynsi
2 dl kookoskermaa tai -maitoa
2 dl vettä
1,5 rkl thaimaalaista kalakastiketta tai soijakastiketta
noin 1 rkl suurustetta vaaleille kastikkeille
Lisäksi:
180 g isoja pakastekatkarapuja*

Poista valkokaalista kantaosa ja paloittele kaali kook-
kaiksi paloiksi kannelliseen kasariin.
Puolita ja huuhtele purjo. Pilko purjo ja kuorittu si-
puli kookkaiksi paloiksi kasariin.
Lisää hienonnettu valkosipuli, kookoskerma tai
-maito, vesi ja kala- tai soijakastike.
Hauduta seosta kannen alla miedolla lämmöllä,
kunnes kaali on rapean pehmeää.
Lisää suuruste ja katkaravut ja kuumenna seos no-
peasti. Tarjoa heti.

Alkuperäinen resepti: Kotimaiset Kasvikset ry

Hävikki herkuksi: BANAANISMOOTHIE



Elina Teerijoki

Smoothie on lyönyt itsensä läpi välipalaruokana. Valmiita smoothieita saa kahviloista ja kaupoista, mutta smoothie on myös yksinkertainen kotiruoka, jonka lapsikin osaa itselleen valmistaa. Tärkein niksi on osata käyttää teho- tai sauvase-koitinta, joilla smoothiestä saa samettista juotavaa.

Smoothieen tai sen mai-
dottomaan versioon fruiti-
een voi upottaa monenlaisia puolikuntoisia hedelmiä. Tummuneet banaanit so-
pivat niihin jopa tuoreita paremmin, sillä ne ovat ma-
keampia ja soseutuvampia. Kaikki marjat ja hedelmät ovat hyvää smoothie-mate-
riaalia, ja makean banaanin kanssa voivat lapselle kelva-
ta kirpeätkin marjat kuten herukat ja karviaiset, jotka

viimeistään nyt kannattaa käyttää pakastimen peru-
koilta pois. Lisää kotimaiset pakas-
temarjat seokseen jäisinä, jotta valmis smoothie on
ihanan viileää. Ulkomaiset marjat suo-
sitellaan tautiriskin vuok-
si kuumentamaan ennen käyttöä; jäähdytä marjat
uudelleen ennen smoothien tekoa. Hedelmistä monelle

maistuvat miedot mangot ja persikat, joita saa myös val-
miina soseina. Kiivin ja sitrushedelmien
lisääminen seokseen tuo kirpeyttä makuun. Jogurtin tilalla voi käyttää
myös soijajogurttia tai vaik-
kapa kookosmaitoa.

Marjaisa smoothie
*1 banaani
1 dl jäisiä musta- tai punaherukoita*

Testaa helppo kuha-tatti-pinaattipasta

*n. 300 g kuhafileetä
1,5–2 dl pakastettuja tai 30 g kuivattuja herku- tai muita vaaleita tatteja
150 g pakastepinaattia
2 salotti- tai 1 keltasipuli
2–3 valkosipulinkynttä
3 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
2–3 rkl sitruunamehua
n. 1 dl pastan keitinlientä
0,5–1 tl suolaa
mustapippuria myllystä
300–400 g nauha- tai kierrepastaa
Jos käytät kuivattuja tatteja,*

liota niitä haaleassa vedessä ainakin puoli tuntia. Purista kevyesti liotusliemi pois ja paloittele sienet. Käytä liotusliemi kastik-
keeseen. Silppua sipulit, kuumen-
na öljy paistokasarissa tai wokissa ja lisää joukkoon sipulit, Kuullota hetki. Lisää jäiset tai liotetut pa-
loitellut tatit kuumaan pan-
nuun. Paista hetken aikaa. Lisää sulanut pinaatti. Leikkaa kuhasta kahdella

viillolla pystyutorivi pois ja leikkaa fileet poikittain parin cm:n suikaleiksi. Ripottele suikaleille vä-
hän suolaa ja lisää paistoka-
sariin. Kääntelee varovasti ja mausta. Kaada joukkoon vähän
pastan keitinlientä tai sieni-
en liotuslientä kastikkeeksi. Kalapalojen kypsyminen
kestää vain pari minuuttia. Kaada kypsä valutettu
pasta paistokasariin tai kaa-
da pasta ensin lämmitettyyn

isoon kulhoon ja sekoita
kastike varovasti joukkoon. Muista laittaa pasta kie-
humaan ajoissa, sillä kastike
kypsyyp nopeasti. Halutessasi voit tarjota li-
sänä raastettua parmesaania
tai muuta vahvaa juustoa.

Resepti: Pro Kala



Kuva: Pro Kala

Dagens dinosaurier berättar om forntidens

Fågelungars utveckling liknar på flera sätt evolutionen av själva flygförmågan i avlägsen förhistorisk tid.

Ika Österblad

Dinosaurierna dog inte ut för 65 miljoner år sedan. Det är sant att de flesta grupper av dinosaurier lämnade efter sig bara benknotor, inga avkomlingar, men en grupp överlevde. Vi kallar dem fåglar.

Att lägga pussel med evolutionshistorien är mer spännande än att lägga ett vanligt tiotusenbitarspussel, för bilden på askens lock ändras vartefter nya bitar överraskande dyker upp under mattan.

Archaeopteryx var en befäddad, flygande art som levde för 150 miljoner år sedan och efterlämnade flera spektakulärt vackra fossil. De första hittades på 1860-talet och väckte sensation: aldrig förut hade man sett

fossil som hade uppenbar fågelkaraktär samtidigt som det bar ödlelika drag, som tänder i näbben och lång svans. Längre trodde man att Archaeopteryx var den allra äldsta urfågeln. Nu ses den i stället som representant för en systergrupp, alltså en närbesläktad utvecklingsgren. Flygförmåga, har det nämligen visat sig, fanns hos flera andra dinosauriegrupper, inte bara hos den släktgren som gav upphov till fåglarna.

Fjädrar var en ännu vidare spridd egenskap. Under de senaste tjugo åren har det visat sig att befäddade dinosaurier fanns redan minst 50 miljoner år innan Archaeopteryx, och att det i theropodernas gren av släkttträdet (se grafiken) inte alls var en ovanlighet, tvärtom.

I början var fjädrarna trådlika eller dunartade, antagligen fungerade de som värme-

isolering. Inte sällan var de grant färgade, precis som hos många av dagens fåglar. Som komplement till dunen uppkom senare fjädrar försedda med spole, alltså ett ihåligt skaft som bär upp de tunna fanstrålarna som bildar fjäderns tätt sammanhållna skiva.

Några få miljoner år senare hade större, mer fågelliknande vingar utvecklats, men än så länge saknades många egenskaper som hänger ihop med aktiv flykt, till exempel stora fästytter för kraftiga flygmuskler. Jämfört med moderna fåglar var vingytan fortfarande liten i förhållande till kroppens storlek och vingarnas slaghastighet var lägre. Dessutom var fjädrarna böjligare och mer symmetriska, och gav därför mindre lyftkraft.

Men förstadier till vingar kan vara mycket användbara även om de inte duger att flyga med. Man kan tänka sig att de fungerade för passiv glidflykt, eller som uppseendeväckande ornamenter i spelbeteenden.

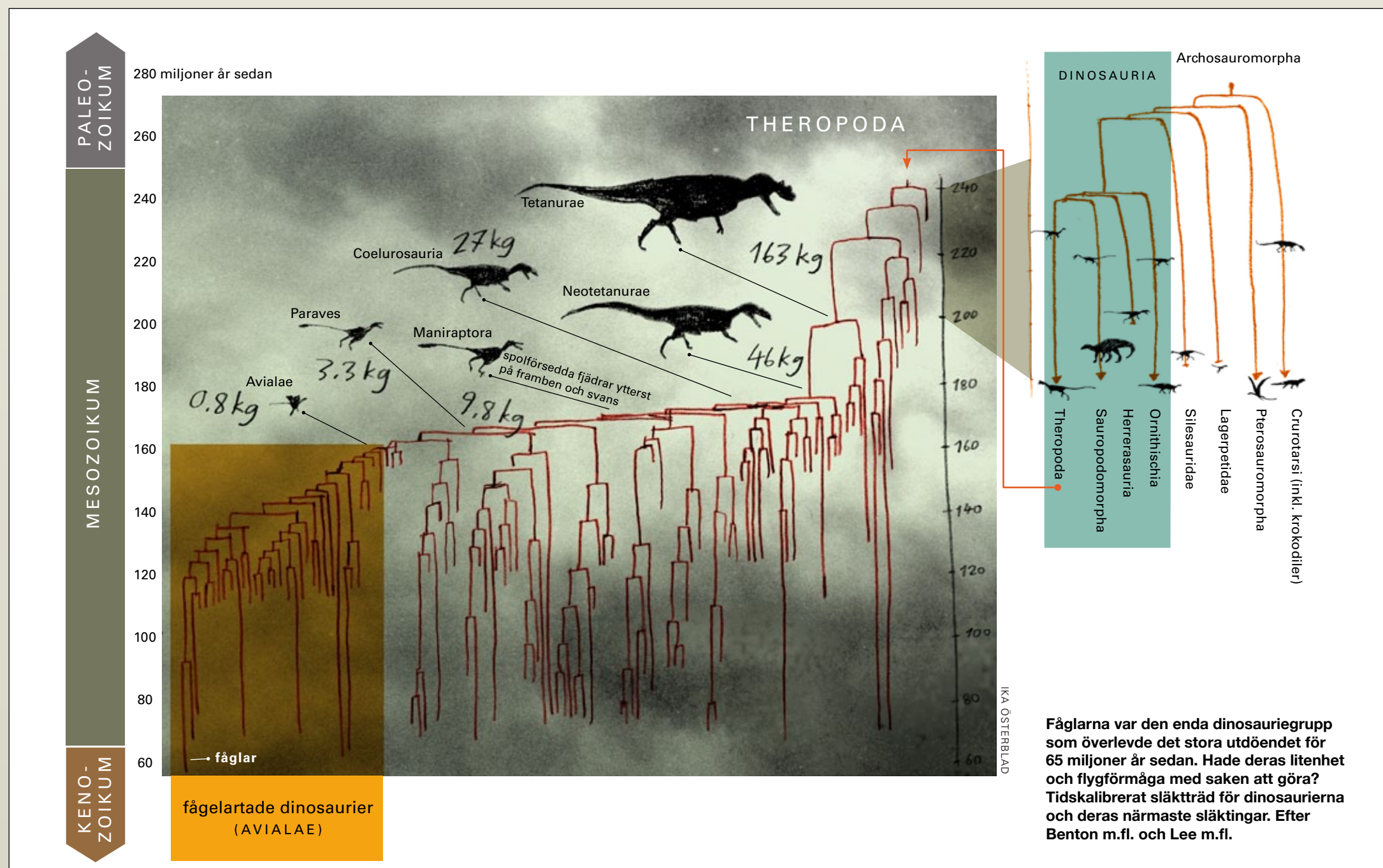
När Ashley Heers och hennes kolleger

undersökte hur oflygga ungfåglar tar sig fram i världen, kunde de konstatera att vingarna är viktiga långt innan de är fullt utvuxna. Flaxande kan ungarna löpa snabbare, ta sig uppför hinder, till och med springa över en vattenyta – du har säkert sett hur skrakungar kan ånga iväg när de blir förskräckta.

Vartefter de växer blir den aerodynamiska effekten allt större, tills de slutligen blir helt flygga. Det intressanta, förklarar Heers, är att de unga fåglarnas skelettstruktur, klena muskler och små vingar gör dem jämförbara med dinosaurier som levde för 170 miljoner år sedan. Fågelungar kan alltså ge en del av svaret på frågan om hur dinosaurierna en gång evoluerade flygförmåga!

Andra bitar av svaret står att hitta i att fjädrarna styvnade, och i att flygmuskulaturen blev kraftigare samtidigt som den totala kroppsmassan minskade.

I den hittills största analysen av dinosauriernas släktskapsförhållanden visar sig de fågelartade dinosaurierna som ett krympande



Ashley Heers har studerat hur oflygga berghöns använder sina vingar, och kan visa att också ofullständiga flygstrukturer är aerodynamiskt funktionella.



släkte. Annars var theropoderna ofta stora, rentav enorma. Men de fågelartade var ganska små. För omkring 200 miljoner år sedan började de bli allt mindre, och trenden höll i fyrtio miljoner år.

Krympandet gick hand i hand med flera andra speciella drag. Skallen blev kortare, tänderna mindre och slätare. Hjärnan och ögonen, däremot, blev större i förhållande till resten av kroppen.

Förändringarna kan tolkas som anpassning till flykt. Hjärnan och ögonen var viktiga för att hämta in och snabbt hantera information om det utrymme som djuret susade fram genom, medan all onödig tyngd filterades bort av naturligt urval. Hos de flesta moderna fåglar är till exempel bara den ena av äggstockarna fullt utvecklad, och många ben i skelettet är ihåliga. Tack vare det kan en fregattfågel ha ett två meters vingspann, och ett skelett som ändå väger bara 115 gram. En tumregel säger att med en massa på mer än tio kilo, blir det kinkigt att flyga.

Hur kan ett vingspann på mer än tio meter i så fall vara möjligt? Jämsides med dinosaurierna under den mesozoiska eran levde pterosaurierna, flygande reptiler som kunde nå förbryllande storlek. Deras vingar bestod av ett tunt membran, till övervägande del fäst vid ett enda, mycket utdraget, finger. De långsamt arbetande vingarna hade väldig lyftkraft och kunde dra god nytta av uppåtgående luftströmmar – men stark bläst och turbulens kunde nog ställa till det rejält.

Med sina tunnväggiga skelettben var de bräckliga djur. Men eftersom de, till skillnad från fåglar, var anpassade till låga flyg- och landningshastigheter blev kraften från nedslaget inte större än att benen klarade påfrestningen. Uppenbarligen ett fungerade koncept, med tanke på att flygödlor seglade över jordens yta i mer än 150 miljoner år.

Men flygödlorna, i likhet med alla dinosaurier förutom fåglarna, försvann i det stora utdöendet efter asteroidkollisionen för 65 miljoner år sedan. De små, kvicka fåglarna klarade krisen bättre, liksom de små, nattaktiva förfäderna till dagens tidningsläsare.

Benton m.fl, 2014. *Models for the Rise of the Dinosaurs*. *Current Biology* 24: R87–R95. (doi: 10.1016/j.cub.2013.11.063; pdf kan laddas ner utan kostnad)

Heers m.fl, 2014. *From baby birds to feathered dinosaurs: incipient wings and the evolution of flight*. *Paleobiology* 40(3):459–476.

Ashley Heers / University of Montana flight laboratory: cas.umt.edu/dbs/flightlab

Lee m.fl, 2014. *Sustained miniaturization and anatomical innovation in the dinosaurian ancestors of birds*. *Science* 345(6196): 562–566.

Palmer, 2010. *Flight in slow motion: aerodynamics of the*

pterosaur wing. *Proceedings of the Royal Society B*. (doi: 10.1098/rspb.2010.2179; pdf kan laddas ner utan kostnad)

Hickman & Roberts, 1995. *Animal Diversity*.

FC Sport-junioreiden tulevaisuus näyttää hyvälle

FC SPORT-junioreilla on ensimmäinen vuosi takanaan ja toiminta on saanut erittäin positiivisen nos-teen alleen. Seurassa tehdään paljon taustatyötä, jotta toiminta olisi mahdollisimman laadukasta, mutta silti myös kulut pysyisivät harrastajille alhaisina.



Kuvat: Jouni Koivusaari

Toiminta perustuukin lähes-tulkoon kokonaisuudessaan vapaaehtoistyöskentelyyn ja onni onkin ollut löytää kokeneita toimijoita vastaamaan lasten ja nuorten valmennuksesta. Seuralla on joukkue kaikissa ikäluokissa ja sen tavoitteena onkin pystyä tarjoamaan jalkapalloa harrastetoiminnasta akatemiatoimintaan. Vuosittain monet FC Sportin ikäluokista ovat piirin kärkijoukkueita ja tulevaisuus näyttää erittäin lupaavalle.

Futiskoulu

Kuluvan vuoden aikana seuran kaikkein pienimmille tarkoitettuihin joukkueisiin eli eskariin ja futiskouluun kävi tutustumassa lähemmäs sata alle 9-vuotiasta lasta. Futiskoulu

keskittyy tällä hetkellä vain tyttöpuolelle, sillä tällä tavoin ne arimmatkin tytöt uskaltavat toimintaan mukaan. Jalkapallo onkin loistava harrastus tytöille, koska jalkapallossa vaadittavien taitojen harjoittelu palvelee myös muita lajeja samalla, kun sosiaaliset taidotkin paranevat ryhmätyöskentelyssä. Kaikkein pienimmissäkin eli 2010-syntyneissä alkaa olla joukkueellisen verran tyttöjä ja mikäs sen mukavampaa kuin löytää harrastuksen kautta omanikäisiä kavereita.

Nuorimmissa ikäluokissa FC Sportin pyrkimyksenä on järjestää myös kaikenlaista oheistoimintaa, jotta lapset saavat tutustua muuallakin kuin jalkapallon parissa. Tämä on varsinkin tyttöpuolella koettu erittäin tärkeäksi

asiaksi. Tänä vuonna seurassa on järjestetty mm. nuorimpien ikäluokkien yhteiset pikkujoulut ja kesäkauden avajaiset, jota tähditti Talentista tuttu pallotempuilija Pete Knookala. Tämän lisäksi loppukaudesta järjestettiin vielä Swingelingiin tapahtuma jonne kaikki seuran alle kymmenvuotiaat kutsuttiin mukaan touhuamaan.

Ensimmäinen kausi ikäkausijoukkueena piirisarjassa

Viime vuonna ikänsä puolesta futiskoulusta lähteneessä 2005 syntyneiden joukkueessa pelaa tällä hetkellä yli 20 tyttöä. Tyttöjen kausi sujui erittäin hienosti ja otteluista lähdettiin kotiin pääasiassa voittojen saattelemana. Talvisin tytöt harrastavat monia muitakin lajeja, mihin suuntaan joukkueessa kannustetaan, koska monipuolisella harjoittelulla on varmasti positiivinen vaikutus myös jalkapallokentälle.

Valmentaja Jani Kujanpään mukaan on mahtavaa nähdä, kuinka nuorten tyttöjen ryhmää voi kuvailla sekä tiiviiksi kaveriporukaksi että joukkueeksi. - Harrastusten kautta saadut kaverisuhteet säilyvät useasti läpi koko elämän, Kujanpää muistuttaa.

Mikäli jalkapalloilu sekä samalla uusiin samanikäisiin kavereihin tutustuminen kiinnostaa enemmänkin, niin lisätietoja voi kysellä Jani Kujanpäältä puh.0503279929.

Minjan mielestä jalkapallossa on kivointa potkaista palloa ja leikkiä karhu nukkuu-leikkiä.



Knowledgecenter and a new educational economy

As of now the real coordination and integration of public investments in higher education in Vaasa (15.000) and Umeå/Örnsköldsvik (35.000) totalling 50.000 students (coreregion) is only a fraction of an efficient level. We may say without exaggeration that the potential is used only by 1% to achieve possible results in wealth creation.

When we add the total amount of students in innerregion (Sundsvall, Luleå, Kiruna, Piteå, Örnsköldsvik, Seinäjoki, Kokkola) we have 90.000+. Implementing an EER policy may increase the natural coordination and integration – not old styled cooperation – by a magnitude of several times – ten fold up to 100 fold. That would save a lot in public costs and at the same time increase substantially efficient results in form of specialization to the top in the world level.

We are able to launch a category “Kvarkenuniversitetet” as a joint capacitybuilder for higher education in the region. Not only the universities should integrate – also vocational education.

Even more important from wealth creation point of view is the still too small engagement and coordination of ILE with this existing knowledge-potential.

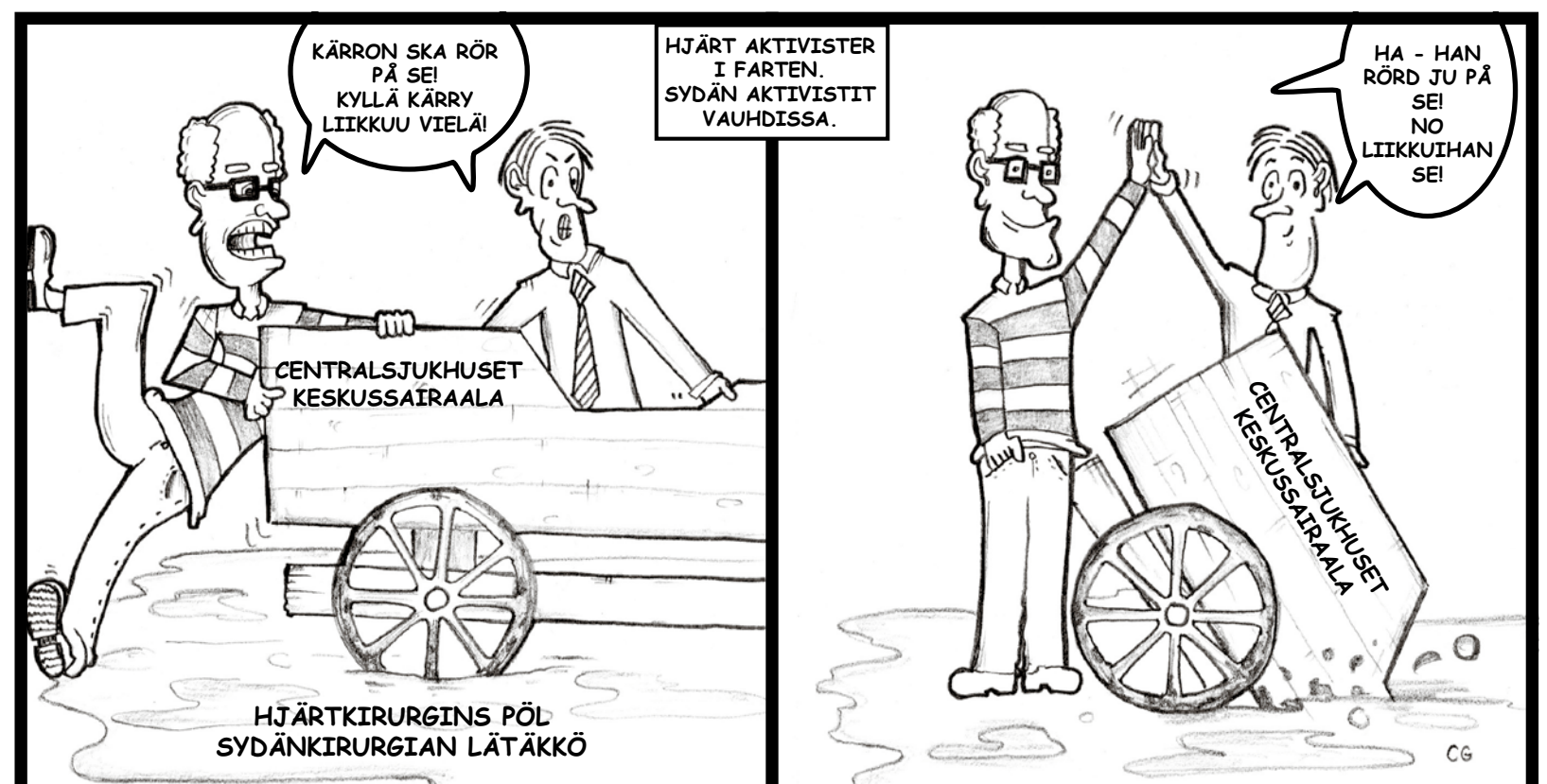
Up till now has practically never the energycluster of Vaasa region been active with the pool of 35.000 students in Umeå not to speak about the innerregion pool – nor has the ILE in Umeå region been with Vaasa.



Viikon - Veckans "IFA": Hjärtkirurgin / Sydänkirurgia

Entisessä DDR:ssä valmistettiin auto nimimerkillä IFA. Se sai ruotsiksi lempinimekseen Ingen Fart Alls. As-tetta vielä ilkikurisempi oli ehdotus "Idioternas Förenade Ansträngning". Tällä voidaan ymmärtää viittaus Dostojevskin kuuluisaan kirjaan "Idiootti". Hyväntahtoinen ja osaava henkilö saa kaaosta aikaiseksi. Näin näyttää menneen myös sydänkirurgiaa koskevassa ahertelussa. Vaasan keskussairaalan todelliset tarpeet seuraavien 10-20 vuoden aikana ovat poissa "to-do" listalla. Julkaisemme jatkossakin uusia "IFA" juttuja alueemme asioista.

I förra DDR producerades en bil av märket "IFA". Den fick i folkmun namnet Ingen Fart Alls. Och dom som ville vare litet mer negativa förklarade namnet som "Idioternas Förenade Ansträngning". Vi kan tolka denna som en hänvisning till Dostojevskis berömda roman "Idioten". En välvillig och duktig person som fick till stånd kaos när han skred till verket. Så verkar det också vara angående hjärtkirurgi-engagemanget. Vasa Centralsjukhus verkliga behov de närmaste 10-20 åren lyser med sin frånvaro. MEGA återkommer till nya "IFA" storyn.



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



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

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
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
Fanny Carinasdotter
– Toisenlainen maisema
5.9 – 5.10.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Ville Andersson
27.9 – 16.11.2014
Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoinna ke-pe 12–18,
la-su 12–16
Pääsymaksu (3/1,50 €)

BLACK WALL GALLERY
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

MUSTASAAREEN KULTTUURITALO
Avoinna ma - to 10 - 20, pe
klo 10 - 16
Koulutie 1, Mustasaari

GALLERIA WASABORG
Esa Tiainen – Kesytön vesi
1.10 – 29.10.2014
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoinna:
ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
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

GALLERIA ULRICO
Kirkkopuistikko 20 Vaasa
Galleria oon suljettu. 1.-17.10.
Seuraava näyttely avautuu 18.10.

MIKOLAN AKVARELLISALI
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 TORNI
Bothnia Biennale – Matkalla
30.9 – 19.10.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050–3690910
Avoinna: ti-to 12–18 la-su
12–16 Vapaa sisäänpääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Bothnia Biennale – Matkalla
9 – 19.10.2014
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
Lena Hautoniemi
25.9 – 11.10.2014
Österbotten 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 TYÖVÄENMUSEO
Vapaudentie 27
Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe
12.30 - 17. Pääsymaksu 4/2 €



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

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
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
Fanny Carinasdotter – Ett
Annat landskap
5.9 – 5.10.2014

VASA KONSTHALL
Ville Andersson
27.9 – 16.11.2014
Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons -
fre 12 – 18, lö - sö 12 – 16
Inträde (3/1,50 €)

TIKANOJAS KONSTHEM
Bothnia Biennale – På väg
9 – 19.10.2014
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
Bothnia Biennale – På väg
30.9 – 19.10.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050–369 09 10 Öppet: ti-to
12–18 lö-sö 12–16 Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

MIKOLAS AKVARELLSAL
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
Öppet må - to kl. 10 - 20,
fre kl. 10 - 16 • Skolvägen 1

GALLERIA ULRICO
Kyrkoessplanaden 20 Vasa
Galleriet är stängt 1.-17.10.
Följande utställning öppnas 18.10..

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
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
Lena Hautoniemi
25.9 – 11.10.2014
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
Esa Tiainen – Kesytön vesi
1.10 – 29.10.2014
Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet:
må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

BLACK WALL GALLERY
Kasern 13
Korsholmsesplanaden 6, Vasa
Öppet ons – fre 13 – 18,
lö- sö 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

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

Tykkää meistä!
Gilla oss!



mega

facebook

www.facebook.com/upcmedia

mega@upc.fi Anna
palautetta

Kymmenen vuotta aktiivista toimintaa WBC PITÄÄ YLLÄ VAASALAISTA AMATÖÖRINYRKKEILYPERINNETTÄ

Juha Rantala

Vaasalaisella olympiatyylin nyrkkeilyllä eli amatöörinyrkkeilyllä on pitkät ja kunniakaat perinteet. Takavuosina useatkin kaupungin seurat pitivät yllä Vaasan mainetta nyrkkeilykaupunkina. Tällä hetkellä Vaasan puolesta kilpailupuolella liputtaa vain ja ainoastaan tänä syksynä 10-vuotistaivaltaan juhliva Vaasa Boxing Club eli lyhyesti ja ytimekkäästä WBC.

- Olemme olleet amatööripuolella usean vuoden ajan kaupungin ainoa toimiva kilpanyrkkeilyseura ja haluamme parhaamme mukaan pitää vaasalaista nyrkkeilyperinnettä sille kuuluvalla tasolla ja puolustaa kehässä kaupungin upeata nyrkkeilyhistoriaa uusilla saavutuksilla, kiteyttää perustamisesta saakka seuraa johtanut vaasalainen nyrkkeilypersoonaa **Petro ”Vonkale” Koskimies**. Seura juhlistaa kymmenvuotistaivaltaan kuinkas muuten kuin järjestämällä



Nyrkkeily sopii kaikenikäisille naisille ja miehille. Jos ei välttämättä halua kilpailla, niin sitten kannattaa harrastaa osallistumalla vaikka kuntonyrkkeilyyn. Näin vakuuttavat yhdestä suusta Vaasa Boxing Clubin aktiivit, jotka toivottavat lämpimästi tervetulleeksi salille kaikki nyrkkeilystä kiinnostuneet uudet harrastajat seuran 10-vuotistaipaleen kunniaksi.

legendaarisella maapohjahallilla (nyk. urheiluhalli) 10-vuotisjuhlakilpailut sunnuntaina 26. lokakuuta klo 13 alkaen.

- Suunnitelmissa on järjestää noin 20 ottelua. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pyrimme saamaan kaikki seuran kynnelle kykenevät aktiivit kilpailuihin mukaan. Mukana ovat toivon mukaan myös meidän tämän hetket ykkösnyrkkeilijät Pirkka Suksi ja Mathias Eklund. Mutkia matkaan saattaa tosin aiheuttaa se, että Pirkalle superraskaaseen on tosi vai-

keaa saada vastustajaa, joka uskaltautuisi hänen kanssaan samaan kehään. Mathiaksen perhe odottaa puolestaan samoihin aikoihin perheenlisyä. Mutta säpinää on joka tapauksessa tiedossa näkemisen arvoisesti, vakuuttaa seuran puheenjohtaja ja päävalmentaja Koskimies.

Kaikki alkoi tyhjästä
Vaasa Boxing Clubin toiminta alkoi Koskimiehen mukaan täysin nollapistestä.

Sitä ennen hän oli toiminut tiiviisti mukana niin

aktiivikilpailijana, valmentajana kuin seura-aktiivina tarunhohtoisessa ja menestyksekkäässä Vaasan Työväen Nyrkkeilijöissä.

- Valitettavasti seuran joutokuntaan tuli mukaan muutamia ns. nyrkkeilyn ystäviä, joilla ei ollut mitään tekemistä itse nyrkkeilyn kanssa. Tilanne ajautui lopulta niin tulehtuneeseen tilanteeseen, että ensinnäkin siihen käytännössä loppui VTN:n tai val seurana. Toiseksi patti-tilanteessa oma jatkamisena seurassa kävi mahdottomaksi ja siitä seurasi se, että lähes

kaikki VTN:n jäsenet jättivät seuran, kertailee Koskimies yli kymmenen vuoden takaisia tapahtumia.

- Onneksi todelliset nyrkkeilyn ystävät päättivät toisin. Harrastajien ja aktiivien toiveita kuunnellen päätimme perustaa sitten kokonaan uuden seuran ja aloittaa kaiken puhtaalta pöydältä, mikä tapahtuikin sitten nopealla aikataululla.

- Oikeastaan se, että olemme nyt tässä tilanteessa, käy esimerkkinä suomalaisesta sisusta, päättävyydestä ja periksiantamattomuudesta. Lähdimme loppukesästä 2004 matkaan täysin noltilanteesta. Meillä ei ollut latiakaan rahaa, ei varusteita, eikä harjoitusvuoroja. Silti olimme seurana mukana ensimmäisissä kilpailuissa jo samana syksynä, ja seuraavana keväänä juhlimme SM-mitaleita kaikissa ikäluokissa, joihin nykykilijämme osallistuivat.

Kilpailien ja harrastaen

Koskimies toteaa, että seurassa ollaan aivan aiheesta-

kin ylpeitä siitä työstä mitä nyrkkeilyn eteen on tehty.

- Toimintamme sitoutuneisuudesta kertoo hyvin se, että alkuperäisestä porukasta on edelleen mukana lähes kaikki. Ja ilmeisesti olemme myös tehneet jotakin salinkin puolella oikein, kun olemme vuodesta toiseen kotimaisen amatöörinyrkkeilyn huipulla.

SM-mitaleja seura on rohmunnut vuosien varrella kaikissa ikäluokissa peräti 26 kappaleta ja kilpailuisäntänä WBC on toiminut 22 kertaa.

- WBC on tänä päivänä todella elinvoimainen seura. Vahvuutenamme on hyvä porukkahenki, jonne uudenkin harrastajan on helppo tulla mukaan. Meillä on tällä hetkellä noin sata jäsentä ja kaikki lajista kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita mukaan, vakuuttaa seuran sihteeri **Satu Lampela**, jolla on kilpapuolelta vyöllään peräti kolme SM-mitalia.

Seuran tämän hetken valovoimaisimmat nimet ovat superraskaansarjan Pirkka

Suksi (kaksi SM-mitalia) sekä TUL:n mestari ja niin ikään kaksinkertainen SM-mitalisti Mathias Eklund (81 kg). Junioripuolella on puolestaan monta lupaavaa nimeä, joista mainittakoon mm. Antti Lehmusvirpi ja Doris Marins.

Kilpa- ja harrastusnyrkkeilyn lisäksi WBC on tänäkin syksynä aloittanut suuren suosion saavuttaneen kuntonyrkkeilyn, johon pääsee mukaan tulemalla Vaasan maapohjahallille keskiviikkoisin klo 20 ja sunnuntaisin klo 18.

- Kuntonyrkkeily on tarkoitettu kaikenikäisille miehille ja naisille. Mukaan ei tarvita reippaan mielen lisäksi kuin urheiluasua, sisäkengät sekä mielellään myös omat nyrkkeilyhanskat. Kuntopiiri, kaupungin laadukkain jumppa, kevyt lajiharjoittelu sekä halutesaansa sparri saavat kunnossa ihmeitä aikaan, vakuuttavat Koskimies ja Lampela.

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.



Elina Lahtinen, Vaasa



Gunnevi Överfors, Nykarleby



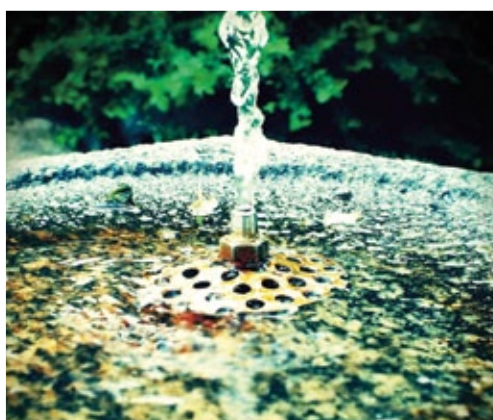
Sarah Holm, Vasa



Johanna Königsson, Vasa



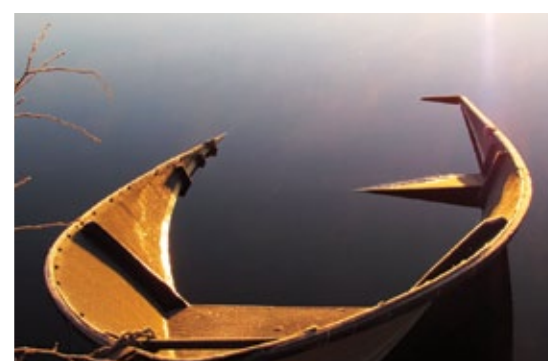
Marita Hakala, Vaasa



Maria Björkskog, Källby, Pedersöre



Johanna Sundfors, Eugmo



Sirkka Franttila, Nurmo

Valokuvakamppailu / Fotokamp

Digialbum etsii henkilöitä jotka näkevät kokonaisuuksia valokuvien kautta.

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

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

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:

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



Mathilda Börg, Vasa



Åsa Kesti, Korsholm