

Digialbum

Kuva: Gertrud Engman, Helsingby.

s12-13

SCIENCE & ARTS mega

VIKKO 4 VECKA

2021

Bock's
MAKE GOOD!



PATRICK LINMAN
LIVE
FRI & SAT
5-6.2.
STARTING
AT 19
FREE
ENTRY



Kim Berg:

VAASAN KESKUSSAIRAALAN KIRURGINEN PÄIVYSTYSVALMIUS TURVATTU!

s2

Seema's Food:



THE EGGPLANT IS A BERRY TOO!!

s4

Haymarket @Bock's:



Finnish Superberries

s10

**HAMMAS-
PROTEESIT**

**Erikoishammas-
teknikolta**

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

Solta ja varaa alkasi!



VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen



VAASAN KESKUSSAIRAALAN KIRURGINEN PÄIVYSTYSVALMIUS TURVATTU!

Sdp:n kansanedustajan, sosiaali- ja terveysvaliokunnan jäsenen Kim Bergin mukaan on erittäin tärkeää, että viime viikolla (15.1.) voimaan tulleella erikoissairaanhoidon keskittämisasiasetuksen päivytyksellä varmistetaan keskussairaaloitten edellytykset päivystysajan leikkauksiin eri puolilla Suomea tinkimättä laadusta, vaikuttavuudesta ja potilasturvallisuudesta.

Keskussairaaloissa voidaan tehdä jatkossa vaativampia kirurgisia leikkauksia ja erityisvastuualueilla voidaan osin sopia tiettyjen leikkausten sairaalakohtaisten lukumäärien alittamisesta, jos edellytykset muutoin täyttyvät. Erityisen tärkeänä Berg pitää sitä, että tiettyjen syöpätyyppien leikkaushoidot on poistettu yliopistosairaaloihin keskitettävän erikoissairaanhoidon listalta ja niitä voi jatkossa tehdä tietyin edellytyksin myös keskussairaaloissa. Sairaalakohtaiset leikkausten lukumäärät voidaan alittaa tekonivelkirurgiassa, selkäkirurgiassa sekä rinta-, peräsuoli-, paksusuoli- ja munuaissyövän leikkauksissa, jos se on tarpeen etäisyyksien ja väestön palvelutarpeen vuoksi.

Keskittämisasiasetuksella vahvistetaan myös Vaasan keskussairaalan asema asiakas- ja potilasturvallisuuden kansallisena keskuksena, mikä on hieno palkinto keskussairaalalle pitkäjänteisestä työstä potilasturvallisuuden kehittämiseksi, Kim Berg iloitsee.



Kim Berg

Kansanedustaja, riksdagsledamot, Member of Parliament of Finland
Sosiaali- ja terveysvaliokunnan jäsen, Työelämä- ja tasa-arvovaliokunnan jäsen

S tatsuudat har uppdaterat förordningen om centralisering inom den specialiserade sjukvården för att upprätthålla den kirurgiska jourberedskapen på olika håll i Finland utan att ge avkall på kvaliteten, effektiviteten och patientsäkerheten.

Vid centralsjukhusen kan man i fortsättningen göra mera krävande kirurgiska operationer och inom specialupptagningsområdena kan man delvis komma överens om att antalet sjukhusspecifika operationer får underskrivas, om förutsättningarna i övrigt uppfylls. Operationerna för vissa cancertyper har strukits från listan över specialiserad sjukvård som centraliseras till universitetssjukhusen. I fortsättningen kan de under vissa förutsättningar också göras vid ett centralsjukhus. Antalet operationer per sjukhus kan underskrivas inom endoprotektkirurgi och ryggtkirurgi samt vid operationer av bröstcancer, ändtarmscancer, tjocktarmscancer och njurcancer, om det är ändamålsenligt på grund av avståndet och befolkningens servicebehov.

Genom ändringen stärker man också Vasa centralsjukhusets uppgifter som gäller den nationella samordningen av utvecklingen och planeringen av klient- och patientsäkerheten, berättar en nöjd Kim Berg.



”Pääministeri Sanna Marin vieraili maanantaina Vaasassa. Vierailun aikana pääministerille esiteltiin mm. Vaskiluodossa rakenteilla oleva Wärtsilän teknologikeskus sekä Vaasan ja Pohjanmaan alueellisia elpymissuunnitelmia, kehitysnäkymiä ja yritystoimintaa.”



Bock's
MAKE GOOD!

More info:
Bock's FB & IG



Avoinna ti-la 12-18

Öppet ti-lö 12-18

**Tuotteita yli 40 paikalliselta
tuottajalta!
Varor från över 40 lokala
producenter!**

**BOCK'S Village
SHOP & Café**

Yhteystiedot / Kontaktuppgifter: 050 5053507

**Aroma
Levain-leipää
ja leivonnaisia
pe-la!**

**Levain-bröd
samt bakverk
fre-lö!**

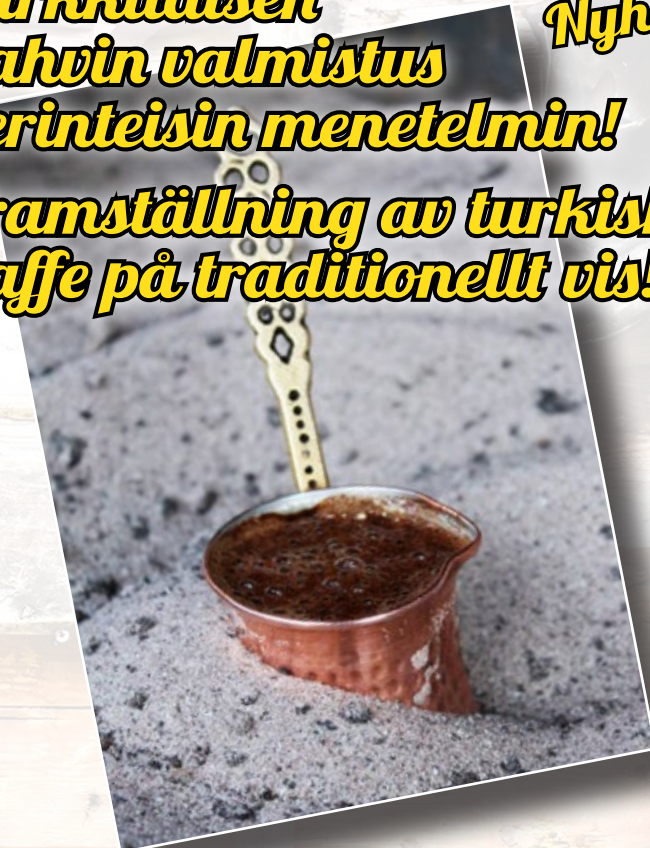
**Lillkungs
Biskviejä!
Biskvier!**

Pe/ Fre 29.1. klo/klo 15-16

**Turkkilaisen
kahvin valmistus
perinteisin menetelmin!**

**Framställning av turkiskt
kaffe på traditionellt vis!**

**Uutuus!
Nyhet!**



**Sutelan Mylly
Koko valikoima!
Hela sortimentet!**



**Glada Knorren
Savustetut tuotteet
sekä herkulliset
makkarat!**

**Rökta produkter
samt delikata
korvar!**

**Uutuus!
Nyhet!**



...Ja paljon muuta! Och mycket mer!...

THE EGGPLANT IS A BERRY TOO!!

Imagine my surprise, almost pleasantly shocked, when I realized that "the eggplant" that I always thought to be a vegetable, turns out to be a fruit, or more precisely a berry, if we go in details about it!

So, to rectify my understanding and give it its due importance, I decided to write about this colourful fruit called as brinjal (Indian English), baingan (Hindi), eggplant, muna-koiso (Finnish), äggplanta (Swedish). Found in purple, violet, green, then graffiti purple, or greenish white, in different sizes and shapes.

The small purple ones can be stuffed with different spices like roasted and ground cumin coriander, chilli powder, turmeric, and garam masala and just cooked in pan with oil to make a wonderful main dish paired it up with either pearl millet or wheat flat Indian bread. And when garnished with fresh finely chopped coriander, it takes the dish to another level of delight. I have used big ones and chopped and stuffed them up but to get the authentic taste one needs the specific ones! Then the Thai green ones cooked in coconut milk along with mushrooms, tofu and with basil and lemon-grass have a flavour of their own.

Recently we celebrated Makar Sankranti, celebrating when sun starts moving towards the North and the harvest season too. For this I made Bhogi chi bhaaji aka mixed vegetables; consisting of fresh seasonal produce; beans, chickpeas, pigeon beans, potatoes, brinjals, sweet potatoes and drumsticks. All of these are cooked in the gravy of freshly ground coconut, sesame seeds, roasted and ground peanuts, spice powders, turmeric, chilli powder and some tamarind juice, for that tangy flavour, and jaggery (palm sugar), to balance out the taste.

Grilling those big eggplants and using them to make the main dish to be enjoyed with bread is also a wonderful option. I would say the grill-

ing of eggplants over open fire or in the oven does make a difference in the taste. One learns to adapt and enjoy it.

Litti Chokha, a dish from Bihari cuisine which I tried, was a wonderful combination of stuffed dinner rolls to be paired together with baingan Chokha. Chokha is made with flesh of the roasted eggplant, onion, tomatoes and the potatoes mixed with mustard oil seasoned with green chili, salt, fresh coriander.

Litti is the bread made with wheat flour to which I added some salt, oil and baking soda. The dough was left to rest while the filling was made. For the filling, in a bowl along with the roasted chickpea flour I added a pickle spice mix, ginger, garlic, some lime juice and mustard oil. Rolled out some dough in a circle and added the filling to it and sealed the edges making it in ball shape. These were then baked in the oven @ 190 C . Flipping it once after 12 minutes. Broiled them in the end to get the browned effect. These are then broken and dipped with clarified butter (ghee) and enjoyed with Chokha.

Another grilled version of those big eggplant is the Bharta (Hindi) or Bhareet (Marathi). For the Maharashtrian Khandeshi bhareet, rub a little oil over the eggplant and roast it well with green chili and garlic stuffed in its belly by slitting it. Then remove the skin and mash it up. In a pan, add some oil, then the mustard seeds, some curry leaves, peanuts, finely chopped garlic. Once it has browned a bit, add the finely chopped spring onions, allowing it to cook a little. Then add the mashed up brinjal along with the chili and the garlic. Add salt and cook it for a few minutes.

Another way is to mash up the roasted eggplant and then cook it with onion, garlic, ginger, tomatoes in mustard oil. Spice it up with turmeric, chili powder or garam



masala(optional) and salt. Changing the medium of cooking also adds a different flavour, for example whether vegetable oil or mustard one.

Agreeing with Bobby Flay, the American celebrity chef, restaurateur and reality television personality "Cooking is a subject you can never know enough about. There is always something new to discover."

Hyvä kauppa keskellä Vaasaa



**Myynti ja huolto
Försäljning och service**



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

Seema Ganoo



VAASASSA TEHDÄÄN HISTORIAA!

Noin 2,5 vuotta sitten Wärtsilän konsernijohtaja Jaakko Eskola -yhtiön 200 miljoonan euron investoinnin lanseerauksen yhteydessä – totesi, että Vaasasta on löytynyt maailman paras malli tehdä yhteistyötä. Tässä viitattiin nimenomaisesti yrityksiin, korkeakouluihin ja oppilaitoksiin, Vaasan kaupunkiin, ympäröivään yhteiskuntaan ja kaikkiin ihmisiin, jotka yhdessä rakentavat sitä yhteistyötä ja ekosysteemiä, josta yhtiöt ja muut toimijat saavat nauttia.

”Suomessa on vahva energiaklusteri. Kun muualla tullaan lähivuosi-na käyttämään jopa satoja miljardeja energia-alan investointeihin, niin meillä pitää jatkossakin syntyä innovaatioita ja kaupallistamista, että saamme työpaikkoja Suomeen”, totesi puolestaan tuoreeltaan valtiovarainministeri Matti Vanhanen (HS.fi 19.1.2021).

Vaasan seudun toimijoilla on uniikki mahdollisuus olla ratkaisevalla tavalla globaalisti mukana ilmastomuutoksen torjunnassa. Yhdessä lanseeraamamme EnergySAMPO – konsepti tukee energiajärjestelmien laajamittaista kehittämistä siten, että maat ja yhteiskunnat löytävät tiensä kohti hiilineutraaliutta. Energiamurroksen luoma markkinapotentiaali yrityksillemme on satoja miljardeja vuodessa. Ensimmäiset askeleemme tulevat koskemaan merenkulun ja satamien innovaatioita, sähköistä liikennettä, älykkäitä sähköjärjestelmiä, Power to X to Power sekä akkupohjaista energian varastointia. Uusi Merenkurkun laiva - siis kelluva laboratoriomme – on erinomainen esimerkki siitä, kuinka seudulla yhdessä saadaan asioita aikaiseksi. Kevät tulee olemaan äärimmäisen mielenkiintoinen!

EnergySAMPO Joakim Strand
Kansanedustaja

HÖG AMBITIONSNIVÅ GER RESULTAT!

Otaliga är de österbottningar som under olika tidsepoker och i olika sammanhang spelat avgörande roller i utvecklandet av vårt land och landskap. Det är fascinerande att studera hur till exempel John Wickström som föddes i Vassor 1870 redan före århundradets slut ägde tre stycken bolag inom verkstadsindustrin i Chicago. Wickström hörde liksom bl.a. Ford till banbrytarna inom bilindustrin globalt och bidrog genom sin båtmotortillverkning i Vasa på ett avgörande sätt till uppkomsten av dagens energiteknologikluster.

Personligen uppskattar jag stort det arbete vi med olika intressenter och regionala krafter för 10-15 år sedan inledde för att än mer systematiskt bygga upp strategin kring Nordens Energihuvudstad Vasa – ett Centrum för den Österbottniska Exportkusten. Då vi inledde arbetet för en ny Kvarkenfärja ställde sig många skeptiska, men nu är den snart färdig för leverans och jungfrufärd. Likaså höjde en del på ögonbrynen då vi inom ramen för Kvarkenrådet gick in för att utreda möjligheten för regionala elektrifierade flyg. Vi lyckades springa ihop finansieringen och har nu över hundra partners med i konsortiet som stöder projektet. Redan nu har initiativet lett till att bl.a. ledande forskningsinstitut i Sverige vill ha med de österbottniska landskapen och motsvarande område på svenska sidan i stora europeiska projekt inom cirkulär ekonomi. Samtidigt är det solklart att alla innovativa initiativ som stärker vår profil och vårt kunnande inom energi och elektrifiering direkt ökar möjligheterna för intressanta batterifabriksetableringar och övriga jobbskapande investeringar som ytterligare stärker och utvecklar hela Österbotten. Vi har en mycket spännande vår att se fram emot!

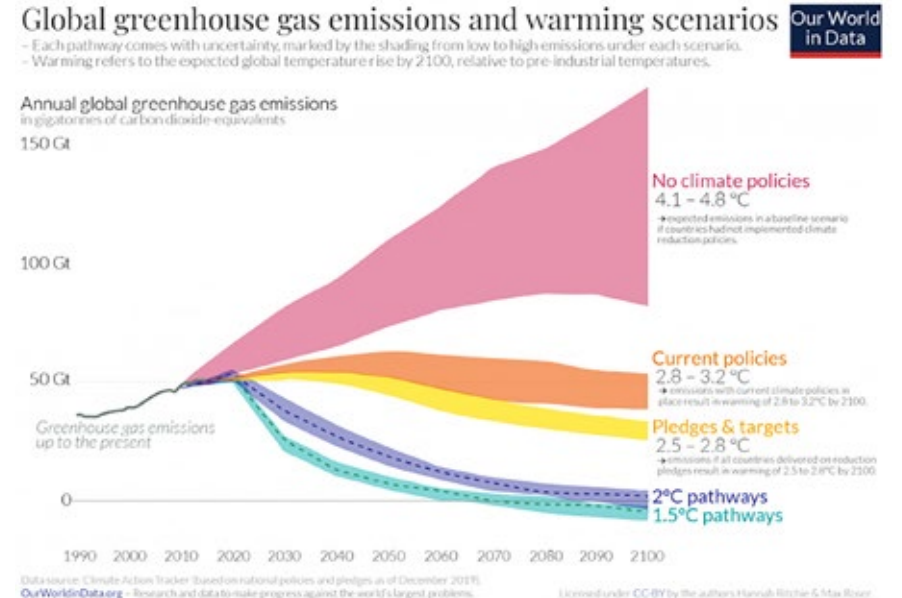
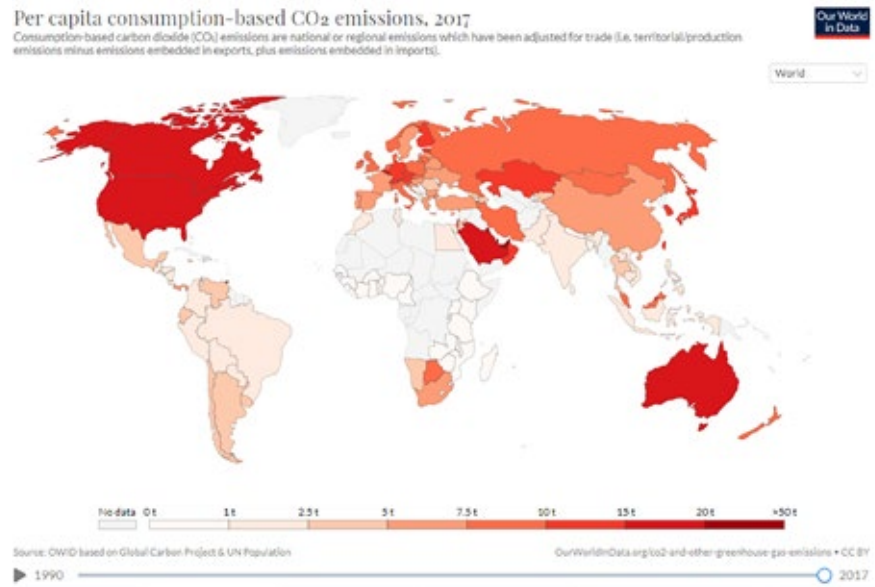
Joakim Strand
Riksdagsledamot



SÅ HÄR SER PER CAPITA UT KONSUMTIONSBASERAT!

Det är klart att länder som producerar inte är helt ensamt ansvariga för utsläpp ifall konsumtionen sker i ett annat land. Dvs konsumenten måste också ta sitt ansvar för utsläpp som sker pga av konsumtionen oberoende var produktionen skett. Då ser ansvaret för utsläpp ut

såhär i världen enligt vidstående karta. Tex. Finland hörde 2017 till tio i topp i världen. Överlägset största "bovarna" är då USA, Canada, Australien, UAE och Belgien. Och den totala mängden under de senaste 50 åren är för dessa länder enorma per capita jämfört med andra länder i världen.



MIKSI KAIKKI OVAT YLLÄTTYNEITÄ?

VARFÖR ÄR ALLA FÖRVÅNADE?

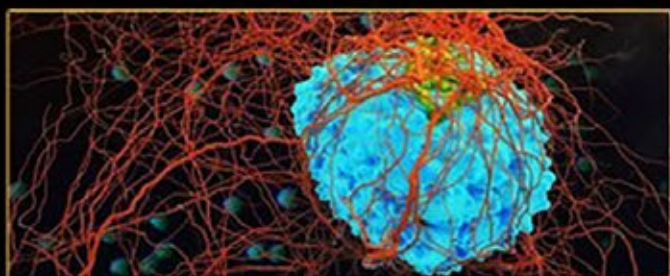




THIS WEEK IN SCIENCE

@ScienceAlert

11 - 17 January 2021



Cancer cells can evade chemotherapy by going into a bear-like hibernation. The tumour acts like an entire organism.



Scientists warn we're hurtling towards a "ghastly future" we don't comprehend - trapped between compounding crises.



Biologists spied electric eels hunting in groups to trap and zap their fishy prey - an unusual strategy for fish.



Our gut's immune system mixing up what's an infection and what's food may be a key mechanism behind IBS.



Astronomers think they may have finally heard the background 'hum' of the Universe's gravitational waves.



Archaeologists found the earliest known animal drawing - this 45,500-year-old Indonesian cave art of a warty pig.

HETA MINUTER

Guardian i England berättar att israeliska StoreDot utvecklat och kinesiska Eve Energy producerat batterier som laddas fullt på bara 5 minuter. Ännu återstår att skapa laddare som är tillräckligt kraftfulla för att ladda batteriet. Och att sådana laddare finns i tillräcklig mängd och tillräckligt tätt. Priset på elbilar är redan på den nivån att det inte hindrar adoptionen. Problemet är laddningsställen och laddningstiden. Konsumenterna är oroliga att lämna på vägen eller lämna på macken i två timmar för att komma till jobbet.



ELON RAKASTAA KIINAA JA KIINA RAKASTAA MUSKIA

Vielä alkuvuonna 2020 korona sekoitti elämän myös Kiinassa. Kuitenkin Shanghaissa Teslan Gigafactory oli täydessä vauhdissa. Tuhannet työntekijät olivat linjoilla ja hallinto järjesti työntekijöille erikoiskuljetukset erikoisbusseissa työpaikalle. Paikallishallinto oli järjestänyt runsaasti erikoismaskeja heille. Jo maaliskuussa tuotettiin 3000 autoa. Vuodesta 2018 Tesla on ollut hyvissä väleissä Kiinan valtion kanssa vaikka Elon piti kiinni siitä että yritys pitää olla Teslan täysin omistama. Musk on toistuvasti todennut että Kiinassa on valtava osaaminen eli talent pool ja Kiina on yksi merkittävä syy siihen että Elon on nyt maailman rikkain mies.

C₁₈H₂₇N₀₂

Chili innehåller ovannämnda komponent och heter på vanligt språk capsaicin. Ämnet i fråga har visat sig vara väldigt bra i solpaneler, genom att sätt till litet "chili" dvs denna molekyl så ökar solcellens förmåga att producera el betydligt (pga att det finns ett relativt

överskott då av elektroner). Det experimenteras nu flitigt med andra material som skulle kunna boosta solcellers effektivitet över 30% gränsen dvs elproduktionen skulle vara mer än 30% av den mottagna energin från solen. Magnesium chlorid är ett annat alternativ. Sen är också på väg s.k. två dimensionella molekyler osv.



I TÅG MED 800 KM I TIMMEN

Kina har länge varit i täten med nya snabba tåg. South China Morning Post levererade nyheten att Jiaotong Universitetet har byggt en prototyp som kör med 620 km i timmen. Om sex år skall tåget finnas i trafik och då köra med 800 km i timmen. När hastigheten stiger ökar det stressen på banan. Därför måste dessa tåg byggas annorlunda med nya lättare kompositmaterial så att kostnaderna för att bygga linjerna också går ner.



Stanford:

SOCIAL INNOVATION REVIEW

Det pågår allvarliga försök att hitta nya fundament för utvecklade samhällen. Allt från nya ekonomiska modeller och teorier där man inte längre utgår från t.ex BNP eller enskilda bolags rapporter och årsredovisningar. Man tänker sig att siffrorna saknar väsentliga uppgifter och värden som t.ex. ideer, insikter och betydelse för ekonomiska helheter och värdekedjor. Dessutom saknar bokslut och BNP uppgifter som skulle berätta något om verksamhetens miljöpåverkan eller sociala funktioner. I USA håller man stora möten även bland etablissemangen om att frångå aktieägare som den unika och över allt stående intressegruppen (shareholder) till ägare av andelar (stakeholders) dvs alla dom som bidrar och erhåller ngt av den ekonomiska verksamheten.



Parallellt med denna "revolution" inom affärsvetenskaperna har dessutom utvecklats ett specifikt område som kallar sig SOCIAL INNOVATION dvs sociala innovationer. Veldig mycket drivs detta av nya vetenskapliga rön angående människans roll här på jorden (inte Guds avbild?), tekniska genombrott som möjliggör i princip gratis hälsovård (idag kostar hälsovården i Europa 13 % av BNP och i USA helt otroliga 19% - trots dålig nivå) samt att vi kan lösa miljöproblemen utan att nämnvärt avstå från vår bekvämlighet eller att till och med förbättra livskvaliteten.

Stanford Review har publicerat en artikel med rubriken Visionen av välbefinnande ekonomi. Den räknar upp följande punkter:

1. Återställ harmonin mellan samhälle och naturen

Inte bara klimatet håller på att gå över styr. Även mångfalden, biodiversiteten, minskar. Uppskattningsvis 7 miljoner dör direkt pga luftföroreningar. 2030 kommer 68 miljoner till 132 miljoner att leva i fattigdom enbart pga klimatutvecklingen. Man nämner Costa Rica som en exemplarisk nation (en av dom bästa inom Social progress Index) som svängt på avskogningen, alla brancher omfattas av dekarboniserings strategier och 2030 skall 100% av elen produceras av förnyelsebara källor.

2. Fördela resurserna så att det befrämjar ekonomisk jämlikhet

Efter 1980 har ojämlikheten ökat dramatiskt i världen. Detta trots att den genomsnittliga inkomsten för de 50% sämre ställda har ökat betydligt. Denna 50% har inkomster som bara är hälften av de 1 % rikaste. Också gender frågan skaver. Kvinnor erhåller i snitt 16% mindre för samma jobb som männen i världen enligt FN:s uppskattning. Island har fått första platsen i fråga om gender jämlikhet, fem kvinnor och sex män sitter i regeringen då i snitt en kvinna av fem är ministrar i världen.



3. Skapa hälsa och hållbarhet för individer och samhällen

Det är många initiativ som nu vidtas under denna rubrik. En kraftigt växande trend är att fokus skiftar från individ till kollektiv. Typ hus där man medvetet samlar olika sociala grupper, äldre och yngre, studeranden och arbetande osv. I Canada, som rankas högt i denna kategori, säger 93% av utfrågade att dom har ett starkt socialt nätverk.

Ett centralt ord för denna kategori är att betrakta problemen holistiskt. Det betyder att man inte har förenklade mätare som BNP för utveckling utan också nivån på cirkulär ekonomi, kultur och socialt välbefinnande som sedan utmynnar i Wellbeing Economy. Scotland har lanserat National performance Framework i denna anda och nämner 81 indikatorer som man följer upp i mätningarna t.ex. ensamhet, mat tillgång, ekologi och gemensamt ägarskap av communitys. Nya Zeeland introducerade 2019 en budget för hela landet som bär rubriken Wellbeing Budget. Tanken är att påbörja transformationen från traditionellt ekonomiskt tänk till en mer komplett sammanfattning av livsvärden som samhället skall trygga.



Finnish Superberries

- Hälsa och vitalitet till familjernas vardag!



Våra rötter går tillbaka till 1700-talet, då kungen i Sverige förlänade marken till nybyggarna i vårt släkt.

Våra förfäder bröt marken och byggde upp gården i Jussila, Munsala, med namnet Sandås, som även gav släktens efternamn. Det svenska riket delades och så småningom bildades det nya landet Finland, släkten kom och släkten gick, men jordbruket fortsatte.

Under 2000-talet hade alla vi barn i huset flyttat ut från gården, bildat familjer och skaffat egna yrken och hus. Men så småningom ville våra ålderstigna föräldrar överlåta gården till oss yngre. Vi blev då tvungna att ta ställning till vad som var viktigt för oss. Vi drog slutsatsen att vi gärna ville fortsätta gårdens anor men att vi hellre skulle investera i att producera råvaror med naturliga hälsoeffekter istället för att fortsätta med den traditionella spannmålsodlingen. Vi valde också att omlägga jordbruket till ekologisk produktion så att vi på så sätt kunde skydda den miljö som är så viktig för oss.

Finland är en optimal plats för bärödling. Vi har långa ljusa sommar, då solen skiner även nattetid, medan vintern är lång och mörk. Detta innebär att växterna får en lång och god vila men även en intensiv, ljus växtsäsong. Dessutom är vår natur ren; luften och jordmånen är friska och vi har gott om grundvatten samt en tillräckligt regnig sommar och höst. De ekologiskt odlade bären, både i naturen och på våra odlingar får näring och vatten direkt från den näringsrika jordmånen som är särskilt väl lämpad för bärväxter. Allt detta bidrar till att våra bär utvecklas till saftiga vitamin- och antioxidantbomber som är svåra att hitta på andra breddgrader.

Idag är Finnish Superberries ett växande förädlingscenter för finska, hälsofrämjande och ekologiskt producerade bär. Vi odlar aroniabär på våra egna och flera närliggande åkrar och samlar rena finska vilda bär som råvara till våra produkter. Vi skördar våra bär vid rätt tidpunkt och pressar dem till must omedelbart i närheten av åkrarna och plockplatserna för vilda bär.



Mustningen och torkprocessen som sker vid låg temperatur är skonsamma för bären. Detta säkerställer att alla viktiga, hälsosamma ingredienser bibehålls i råvaran för våra produkter. Från dessa bär förädlar vi hälsosam mat, som är lätt för alla att ta till sig för få en daglig dos av antioxidanter och vitaminer.

Finnish Superberries produkter finns att fås i ett 20-tal butiker runtom i Österbotten, på Finnish Superberries nätsida, samt från Bock's Byabutik i Vasa.

Hälsningar från
Gallina och Jan-Ole Sandås
Källa: finnishsuperberries.com



Bock's
MAKE GOOD!

V 5 & 6 LUNCHMENY

1.2 Måndag/Maanantai:

Pannbiff med pepparsås G, L
Lax baddad i rödvinsgrädde G, L
Kikärtspasta med stekt halloumi L
Pannupihvi ja pippurikastike G, L
Punaviinikermassa haudutettu lohi G, L
Kikhernepasta ja paistettu halloumi L

2.2 Tisdag/tiistai:

Stekt panerad gricschnitzel med choronsås L
Smörstekt sik med löksås G, L
Kikärtspasta med stekt halloumi L
Paistettu paneroitu porsaanhivi ja choronkastike L
Voissa paistettu siika ja sipulikastike G, L
Kikhernepasta ja paistettu halloumi L

3.2 Onsdag/keskiviikko:

Ostgratinerat broilerbröst med bearnaise G, L
Varmrökt lax med remoulade G, L
Kikärtspasta med stekt halloumi L
Juustolla kuorutettu broilerinrinta ja bearnaise G,
Lämminsavustettu lohi ja remoulade G, L
Kikhernepasta ja paistettu halloumi L

4.2 Torsdag/torstai:

Helstekt grisfile med örtsås G, L
Ugnsstekt lax med trattkantarellsås G, L
Rotsaksgryta smaksatt med harissa, chiliris G, L
Kokonaisena paistettu porsaanhivi ja yrttikastike G, L
Uunipaistettu lohi ja suppilovahverokastike G, L
Harissalla maustettu juurespata, chiliriisi G, L

5.2 Fredag/perjantai:

Ölkokt oxstek med rödvinsås G, L
Forell baddad i wasabigrädde G, L
Rotsaksgryta smaksatt med harissa, chiliris G, L
Olueessa keitetty häränpaisti ja punaviinikastike G, L
Wasabikermassa haudutettu kirjolohi G, L
Harissalla maustettu juurespata, chiliriisi G, L

8.2 Måndag/Maanantai:

Panerad broilerschnitzel med currymajonnäs L
Sikfile baddad i pernodgrädde G, L
Grönsaksbiff med ört-tomatsås G, L
Paneroitu broilerinleike ja currymajonee L
Pernodkermassa haudutettu siikafile G, L
Kasvispihvi ja yrtti-tomaattikastike G, L

9.2 Tisdag/tiistai:

Köttbullar i lingonsås G, L
Smörstekt forell med vitvinsås G, L
Grönsaksbiff med ört-tomatsås G, L
Lihapullia puolukkakastikkeessa G, L
Voissa paistettu kirjolohi ja valkoviinikastike G, L
Kasvispihvi ja yrtti-tomaattikastike G, L

10.2 Onsdag/keskiviikko:

Rostbiff med lök-baconsås G, L
Smörstekt gös med äggsås G, L
Grönsaksbiff med ört-tomatsås G, L
Paahdettu kasseri ja sipuli-pekoni-kastike G, L
Voissa paistettu kuha ja munakastike G, L
Kasvispihvi ja yrtti-tomaattikastike G, L

11.2 Torsdag/torstai:

Rostad kassler med rosepepparsås G, L
Smörstekt forell med tartarsås G, L
Svamprisotto med stekt lök G, L
Paahdettu kassleri ja rosepippurikastike G, L
Voissa paistettu kirjolohi ja tartarkastike G, L
Sienirisotto ja paistettu sipuli G, L

12.2 Fredag/perjantai:

Pulled Pork med BBQ-sås G, L
Stekt laxmedaljong med citrohollandaise G, L
Svamprisotto med stekt lök G, L
Pulled Pork ja BBQ-kastike G, L
Paistettu lohimedaljonki ja sitruunahollandaise G, L
Sienirisotto ja paistettu sipuli G, L

Liten öl+lunch
Pieni olut+lounas
13 €

Lounas
10,50 €

Lounas joka
arkipäivä
klo 11-14
@Bock's
Gerbyntie 16,
Vaasa

P OBS! HUOM! FREE PARKING

digialbum

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

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



Majvor Lundmark. "Vinterdag i Petalax."



Leena Minkkinen. "Herrasmies lumiukko."



Elisabeth Holm, Kvimo.



Barbro Kuokkanen, Vaasa. "Suvilahden asuntoalue."



Marianne Gråbbil-Hakkola



Boris Berts, Värlex. "Januari 2021."



Kaarina Tuomela, Laihia. "Revontulet 11.1.21."



Matti Hietala, Vaasa. "Merenkurkku, Raippaluodon silta, joutsenia ja talventörröttäjiä, 17.1.2021, Mustasaari".



Esa Rönkä, Vaasa. "Lumesta ja Jäästä..."



NIKLAS FALK

Niklas Falk, Sundom. "Långskäret i Sundom 6.1.2021."



Gertrud Engman, Helsingby. "Årets första storm."



Tuula Åstrand, Mustasaari. "Vihdoinkin lunta (31.12.)".



Christina Kanerva, Solf.



Lisbeth Wilhelmsson. "9.1.2021"

Toimitus / Ilmoitukset / Redaktion / Annonser :

mega@upc.fi - www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare: Juha Rantala, Hans Hästbacka

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Kustannus / Utgivare:

UPC
media

COMMUNICATION CENTER

Paino / Tryck:

UPC
print

COMMUNICATION CENTER



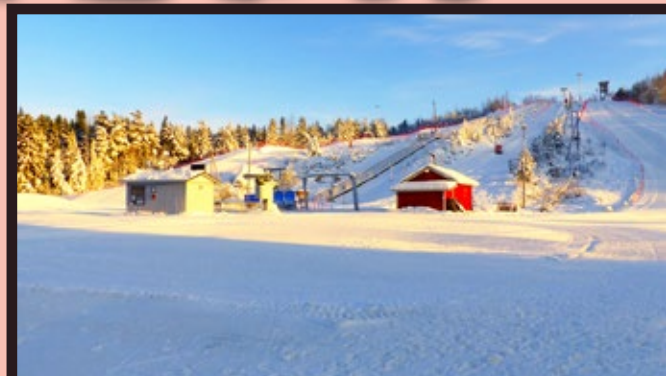
OBSERVATEUR



▲ Joulukorttipaja!
Observateur: Anna-Marja Pensas, Helsingby



▲ Snöstorm i januari
Observateur: Ann-Christin Källros, Pörtom



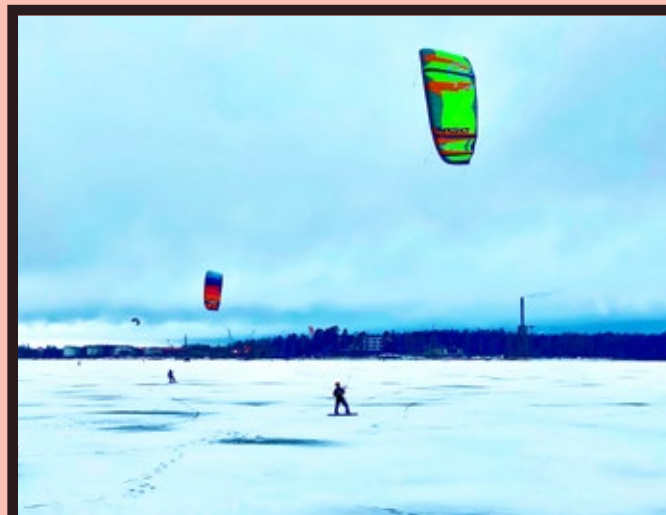
▲ "Puoliaurinkoista, 20.1.2021 Vaasa"
Observateur: Matti Hietala, Vaasa



▲ Metsän PETO..
Observateur: Esa Rönkä, Vaasa



▲ Mustasaaren kirkko talvimaaisemassa!
Observateur: Klaus Koivula



▲ Södra stadsfjärden i Vasa 23.01 på eftermiddagen.
Observateur: Christian Nylund, Vasa

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

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

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



mega@upc.fi
"observateur"

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

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

SUDOKU - COMICS - JAPANESE PUZZLE

JAPANSKT BILDKRYSS JAPANILAINEN RISTIKKO SUDOKU

3286542

52341346981787532713

622322343321813469248175513

394741211453425768222111968133222

3433412771111246717222282733411132

455611109917887654134477755435442462213221

69

286988

339

34181

4542

44115

42235

3122143

312247

2132159

21312410

5221511

551511

331257

231156

222455

105543

8155125

87213

21310

1726

217

238

14424

13221

54131

5

3

2

52

62

14

15

15

93

41

2

2

1

2

2

#1

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

#2

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

#3

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

RATKAISU / LÖSNING NONOGRAM RATKAISU / LÖSNING

#1

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

#2

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

#3

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

v2



ZITZ BAZI & MAZI

©Zits Partnership/KFS/Distr: Bula

HÄNS STIL OCH FRAMFÖRANDE ÄR MEDELGODA, MEN JAG GER HONOM HÖGA POÄNG FÖR OMFÄNGET

MIKÄS ÄRJÄR NYT PÄNNII?

TUNTUU IHAN KAUHEALTA AJATELLA, ETTÄ VAIMONI PALAA MATKALTA KOTIIN JO KOLMEN VIKON KULUTTUA!

HAPPY APP LITRA 4.99

KAUANKO HÄN ON OLLUT POISSA?

LÄHTEE HUOMENNA

HAPPY APP LITRA 4.99

Bock's
MAKE GOOD!

**BOCKSIN KYLÄKAUPASSA!
O BOCK'S BYABUTIK!
MYÖS KAUPPOISSA! - ÄVEN I BUTIKER!**



BOCK'SIN ENSIMMÄINEN!
BOCK'S FÖRSTA!

**ALKOHOLITON OLUT
ALKOHOLFRI ÖL**

#SUPPORTYOURLOCAL