

**MONIKANAVA
ALLA KANALER**

Web
Mobile
Print

**UPC
media**

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

Lähes
3500
vuokra-asuntoa
Vaasassa

Kiinteistö Oy / Fastighets Ab
Pikipruukki

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

oma oikeus

Asumisoikeuskoti on
joustavampi

Oy Vaasan Asumisoikeus
Vasa Bostadsrätt Ab

www.vaasanasumisoikeus.com

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

Isälle terästä! SAURUM KUOPIO - FINLAND

KIRVESRIIPUS mustalla nauhalla **39€**

Suosittu SOLMION-PIDIKE **39€** (48,00)

Suosittu TERÄSKETJUT esim. laatallinen RANNEKETJU **39€**

Sepon Kulta

www.seponkulta.fi
HS Center, Alatori, VAASA
Eptori, Kalevankatu 4, SEINÄJOKI - Prismacenter, PIETARSAARI

Find us on: **facebook**

Suosittu! **Sievi**
Boot XL
Aitoa Nahkaa
Lämminvuori
Musta, 37-46
79,00€

ekstra kenkä • sko

Puh 3221288, Markkinatie 3, Sepänkylä
Avoimna ARK 10-19, LA 10-16
www.kenkaskoekstra.fi

ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE

Tervetuloa ostosparatiisiin!
Miesten laadukas kerrasto / herr underställ 12€
Naisten villasukat / yllesockor 2€
Miesten muodikas pukupaita / skjorta HALPA 9€
Tytöjen hauskat raidalliset akryylisormikkaat/vantar 2paria yhteensä 2,50€
Perhesaippua / Familjeshampoo nestemäinen 3 litraa 2,50€
Hyvä valikoima jouluvaloja sisä- ja ulkokäyttöön!

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

JÄTTITAVARAATALO
TOLKIN KAUPPAHALI Isokyrö

Tarjoukset voimassa 14.11.2014 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää

2014 • VIIKKO VECKA 45 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE

meqa



**JANINA LEPISTÖ SISKONSA
JALANJÄLJISSÄ** **3**

KIRKAS JA TARKKA PROJEKTORI
KOTIIN TAI TOIMISTOON!

VIEWSONIC PRO8200

Full HD | 2.000 ANSI Lumenia | 3.000:1
2x HDMI

699€

Löydä
helposti oikea
kaapeli, HDMI, USB
ja sähkö yms.

multitronic www.multitronic.fi/kaapelipias

KORSHOLMANPUUSTIKKO 38, VAASA | PUH: 06-3197700 | S: INFO@MULTITRONIC.FI
AVOINNA: ARKISIN 9-18 | WWW.MULTITRONIC.FI



digialbum **11** s.

Foto: Zabih Ahimi, Vaasa

ASUMINEN

**MIES HALUAA LAATUA
JA TOIMIVUUTTA**



8-9 s.

RUOKA

**ARJEN VAATIMATON
PELASTAJA**



4-5 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

TOP GEAR
020379 The Perfect Roadtrip 2 Trailer

MUSIC
This Old Guy Totally Owns Smooth Criminal 020381

HUMOR
020385 What It's Like To Be A New Couple At A Party

EGGS
What Happens When You Put 173 Eggs In A Microwave? Awesomeness, That's What 020387

SUDOKU
A new challenge with every scan! 020384

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

HÖSTERBJUDANDE! SYNSTARJOUS!

MITSUBISHI

MITSUBISHI MSZ-EF35 1.690 €
färdigt monterad / asennettuna

MITSUBISHI MSZ-FH35 1.790 €
färdigt monterad / asennettuna

Värmepumpsskydd på köpet,
så länge lagret räcker.
Lämpöpumpussuoja kaupan päälle,
niin kauan kuin suojia riittää.

Verksamhet i hela Österbotten
Toimintaa koko Pohjanmaalla

Climatherm
www.climatherm.fi



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

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

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

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
tel. puh. 040-722 0417 j.nyvall@gmail.com

J Nyvall

Pakoputki & Autohuolto

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

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

EROS.FI

Anna palautetta mega@upc.fi

HUND

pälsvård, trimmning,
bad, etc.

Råd & hjälp i hundfrågor

Tidsbeställning 041-4988311

Get a Life !- alue mukana messuilla myös tänä vuonna

änsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston ja lukuisten yhteistyökumppaneiden työ nuorten tulevaisuuden hyväksi näkyy Mustasaaren Botniahallissa 19.-20.11.2014 järjestettävillä Know How-messuilla nyt toista kertaa. Tänä vuonna Get a Life !- alue jakaantuu erillisen käytävän molemmin puolin ja sen varrella niin nuorilla, vanhemmilla kuin kasvatustyötä tekevälläkin, on mahdollisuus päästä puheisiin eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Käytävällä oma messuosastonsa on mm. poliisilla, puolustusvoimilla, etsivällä nuorisotyöllä ja Vaasan Sportilla sekä aluehallintovirastolla itsellään. AVI:n asiantuntijoita on mukana kertomassa mm. työsuojelusta nuoren työntekijän oikeusturvasta, ennaltaehkäisystä päihde-työstä sekä asiantuntijoita lastensuojelun ja rikosten-sovittelun osalta.

Avin osastolla uute-na tänä vuonna on mukana Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, joka jakaa tietoa avin ja sairaanhoitopiiriin kehittämistä uudesta Välittämisen koodista. Koodia kehittämässä on mukana vaasalainen UpCode. Välittämisen koodilla eri viranomaisilla, vapaa-ajan toimijoilla tai



Get a Life!- alueella on mukana myös Vaasan Sport. Kuvassa Marko Luomala ja Jesperi Jämsä)

nuorella itsellään on mahdollisuus ilmaista huolensa nuoren kohdalle tulleista ongelmista matalalla kynnyksellä. Tavoite on auttaa mahdollisimman varhain uuden toimintamallin mukaisesti.

Geta a Life!- ohjelmaosuudessa on tänä vuonna erityisesti nostettu nuorten ääni esiin omalla

kansalaisraadilla teemana Mitä mä teen !, jonka julkilausuma tulevaisuuden haasteista luovutetaan messuilla. Opettajille järjestetään myös oma seminaari, jonka teemana on Kaksikielisyys ja tieto- ja viestintätekniikka työelämässä? Pysyykö koulu-maailma mukana kehityksessä on päivän kysymys.

POHJANMAAN SUURPIKKUJOULU VAASA AREENA LA 8.11. KLO 18-01.30

JUHA TAPIO
LAURI TÄHKÄ

mukana myös Harriet ja Kypypojat sekä Elias Kaskinen & Päivän Sankarit

Liput alk. 32,50€ + toim.maksu 1-2,50€/ovelta 39€. Vip-liput Gold-paketti 199€, Premium-paketti 99€, normalVip 69€, Vaasan Sport p. 050 4037366

Linja-auto Areenalta Vaasan torille tapahtuman jälkeen & Ylistaron tori klo 18.30, Isonkylän mh 18.45, Tervajoki; Kyronmaan Sähkö, Rinta-jouppi, Sale, Laihia klo 19, Areena 19.20 Vaasan Tori klo 19.30, areena 19.40. Paluu Areenalta klo 01.30. Liput 6-10 euroa.

Liput: Vaasan keskustan ja Kivihään Citymarketit, Sport-shop, Studioticket ja Lippupiste

lippu.fi + 0600 900 900
1,98 €/MIN. + PVM

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

www.megamedia.fi

JANINA LEPISTÖ SISKONSA JALANJÄLJISSÄ

ARVOMAILMA JA HALU VAIKUTTA SYNTYNEET PERHEPIIRISSÄ

Seurakunta- ja eduskuntavaaleissa SDP:n ehdokkaaksi lähtenyt **Janina Lepistö** on kasvanut puolueensa arvomaailmaan pienestä pitäen. – Olen kiipeillyt työväentalolla aivan pienestä pitäen, ja osallistunut Nuorten Kotkien toimintaan koko lapsuus- ja nuoruusikäni. Kaupungin kaavoitusarkkitehtinä Lepistö ei ole halunnut osallistua Vaasan kunnallispolitiikkaan, mutta kun isosisko Miapetra Kumpula-Natri nyt valittiin Euroopan parlamenttiin, hän päätti asettua ehdolle kevään eduskuntavaaleissa.

Yllättyikö Kumpula-Natri siskonsa ratkaisusta. – Joo, kieltämättä se vähän yllätti, koska hän on panostanut niin paljon kehittääkseen itseään ammatillisesti. Janina oli kuitenkin miettinyt ratkaisunsa täysin valmiiksi, ja kaikki me jotka hänet tunnemme, tiedämme että kun hän jotain on päättänyt niin se myös pitää. Ja sekin on hyvin luonteenomaista Janinalle, että on valmis rohkeasti hyppäämään aivan uuteen tehtävään.

Janinan ja Miapetran perheessä isä on ollut aktiivinen kunnallispolitiikassa ja äitikin aktiivinen toimija ammattiyhdistyksessä. Lisäksi isänsä Vote oli myös luomassa vahvaa yhteisöllisyyttä 70-luvulla Vaasan ristinummella. Miapetran poliittinen ura on useimmille tuttu, mutta myös Janina on toiminut aktiivisesti yhdistyspuolella. – Olin ollut perustamassa vanhempainyhdistystä ja ADHD-tukiyhdistystä. Lisäksi olen toiminut muun muassa Leijonaemoissa ja Vaasan seudun arkkitehtien puheenjohtajana. Olen aika monessa yhteydessä ollut se liikkeellepaneva voima, joka on sitten siirtynyt muihin tehtäviin kun hommat on saatu pyörimään, Lepistö kertoo. Eduskuntavaalityön Lepistö näkee arvokkaana ja mielenkiintoisena, ja hän lähtee kampan-

jaan täydellä tarmolla. – Ilman muuta lähtökohta on että menen läpi.

Lepistön omimmat osaamisalueet politiikan saralla kumpuavat omasta elämänpiiristä. Kaavoitusarkkitehtina yhdyskuntasuunnittelu on tullut tutuksi laaja-alaisesti. – Kaavatyössä pitää aina pyrkiä katsomaan kolmekymmentä vuotta eteenpäin. Samaa toivoisin nyt enemmän myös poliittisessa päätöksenteossa. Suomessa on nyt taloudellisesti niukat ajat, mikä samalla avaa mahdollisuuden miettiä nykyisiä toimintatapoja kokonaan uusiksi. Esimerkiksi koulutus ja terveydenhuolto ovat tällaisia sektoreita.

Lepistön perheeseen kuuluu myös kolme erityishoitoa tarvitsevaa lasta, mikä on tuonut paljon arvokasta tietoa erityislasten vanhemman arjesta. – Lasten harrastuksien tukemisen lisäksi olen saanut toimia heikompien puolesta. Lasten ja etenkin erityislasten asiat ovatkin lähellä sydäntäni, ja työtä heidän eteen olenkin tehnyt yhdistyksissä.

Siskokset ovat arvomaailmaltaan hyvin lähellä toisiaan. Onko jotain missä olisitte täysin eri mieltä? – Isoissa linjoissa eroja ei tosiaan taida olla, mikä on tietysti luontevaa kun

perhetausta on yhteinen, Lepistö toteaa. – Henkilönä Janina on meistä se kokeilevampi, ja musiikkimaultaankin kaikkiruokainen. Hän on ollut mukana räppibändissä, soittanut klassista selloa ja käy heavy-festareilla, Kumpula-Natri keventää.



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! Nå alla!

MegaMedian noin 250 000 kontaktia viikoittain, palveluksessasi kustannustehokkaasti.

MegaMedias omkring 250 000 kontakter varje vecka är oslagsbart kostnadseffektivt för Dig.

UPC Media

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

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

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

Suomen Lehtiyhtymän KasvuSuomi-jäsen

Julkaisija ja kustantaja / Utgivare: UPC Media
Paino / Tryck: UPC Print, www.upc.fi
Toimisto / Kontor: Gerbyntie / Gerbyvägen 18,
65230 Vaasa / Vasa

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

► RESEPTIT

Kokeile kotona pyöryköitä tai pasteijoita

Sienipasteijat

1 pkt (500 g) valmiita lehtitaikinal levyjä
2–3 dl kasvislientä
1 dl soijarouhetta
1 dl kuivattuja suppilovahveroita
1 dl kypsennettyjä rikottuja ohrasuurimoita
1 pieni sipuli
1 valkosipulinkynsi
½ tl maustepippuria
½ tl suolaa
voiteluun kananmunaa



Sulata taikinal levyt pakkauksen ohjeen mukaan. Keitä ohra pakkauksen ohjeen mukaan. Ohran kypsessä kiehauta kasvisliemi ja sekoita siihen soijarouhe sekä murskatut sienet. Anna hautua 10 minuuttia ja kaada mahdollinen ylimääräinen neste pois.

Sekoita soja-sieniseokseen kypsä, valutettu ohra, hienonnetut sipulit ja mausteet.

Leikkaa taikinal levyt puoliksi niin, että saat neliön muotoisia paloja. Voit halutessasi kaulita paloja hiukan, jolloin täytettä mahtuu enemmän.

Lisää joka palan keskelle 1–2 rkl täyteseosta, taita pasteijat kolmioiksi ja painele reunat tiiviisti kiinni.

Voitele pasteijat munalla, pistele kuoriin haarukalla reikiä ja kypsennä 200 asteessa noin 15 minuutin ajan.

Vinkki! Voit lisätä täytteeseen tuore- tai sinihomejuustoa. Ylimääräisen täytteen voi hyödyntää esim. jonkin laatikkoruoan seassa.

Pyörykät marokkolaisittain (16 kpl)

3 dl kasvislientä
2 dl tummaa soijarouhetta
1 dl rusinoita
1 pieni sipuli
1 valkosipulinkynsi
½ dl pinjansiemeniä
½ dl korppujauhoja
½ dl perunajauhoja
1 rkl vehnäjauhoja
2 rkl oliiviöljyä
1 tl juustokuminaa
1 tl kanelia
½ tl maustepippuria
1 tl suolaa
maun mukaan chilijauhetta
tuoretta korianteria, granaattiomenan siemeniä

Kiehauta kasvisliemi. Lisää siihen soijarouhe ja rusinat turpoamaan 10 minuutiksi. Hienonna sipulit ja lisää seokseen. Lisää kaikki muut ainekset, sekoita taikina tasaiseksi ja anna asettua vielä 10 minuutin ajan.

Kuumenna uuni 180 asteeseen.

Muotoile taikinasta noin 16 keskenään samankokoista pyörykkää ja paista niitä noin 15 minuutin ajan, kunnes pyörykät ovat kypsiä.

Tarjoa ohran, riisin tai kuskusin sekä jogurttikastikkeen kanssa.

Koristele annos korianterilla ja granaattiomenan siemenillä.



Soijapullien salaisuus on herkullisissa mausteissa.

Arjen vaatimaton pelastaja

RUOKA Soijarouhe on helppokäyttöinen, ympäristöystävällinen ja pitkään säilyvä raaka-aine.

Elina Teerijoki

Pyörykät, kastikkeet, pihvit... Lähes kaiken, mitä jauhelihasta valmistetaan,

voi tehdä myös soijarouheesta.

Soijarouhetta löytää jo lähikaupoistakin, joten kokeileminen on helppoa.

Monelle kasvissyöjälle soijarouhe on eräs peruselintarvikkeista.

Se on soijapavun proteiinista valmistettua kuivaa, neutraalin makuista rouhetta, joka taipuu hyvin erilaisiin ruokalajeihin.

Soijarouhetta suosivat myös voimailijat, sillä sen proteiinipitoisuus on korkea, mutta rasvapitoisuus nollassa.

Rouheen keveyden ja säilyvyyden vuoksi se sopii myös retkimuonaksi.

Jos ajattelee ravintoaan sen ilmastovaikutusten kautta, on soijarouheen hiilijalanjälki huomattavasti lihatuotteita pienempi.

Markkinoilla on sekä tummaa että vaaleaa soijarouhetta. Niiden välinen ero on kuitenkin vain kos-

metiikkaa – tumma rouhe on värjätty sokerikulööriä.

Sekasyöjä voi totutella soijarouheen makuun ja tuntumaan lisäämällä jauhelihan sekaan osan soijarouhetta.

Lihan ja rouheen voi esimerkiksi paistaa yhtä aikaa, jolloin lihasta irtoava rasva mehevöittää ja maustaa soijarouhetta. Seoksen rasvapitoisuus laskee, ja samalla ruuan hinta: soijarouhe on hyvin edullista.

Hyvistä puolista huolimatta soijarouhetta ei kannata syödä joka päivä.

Vaihtelua ruokavalioon ja ravintosisältöön saa vaihtamalla proteiininlähteitä.

Kotimaisia vastaavanlaisia tuotteita ovat härkäpupu- ja hernerouhe, joista voi valmistaa ruokaa samoilla ohjeilla kuin soijarouheesta.

Soijarouheen käytössä on pari perusniisiä.

Koska rouhe on rasvaton, kypsennysvaiheessa kannattaa lisätä ruokaan rasvaa, jollei sitä ruokalajissa muuten ole. Esimerkiksi uunissa kypsennettäviin pihvien tai pyöryköiden taikinaan lisätään ruokaöljyä.

Toisaalta soijarouhe on

hyvä täytteen raaka-aine vaikkapa pasteijoihin, joiden taikina on luonnostaan hyvin rasvaista.

Soijarouhe myös turvotetaan ennen käyttöä.

Joissain ruuissa kuten tomaattikastikkeessa rouheen voi turvottaa kastikkeen joukossa, mutta tavallisinta on liottaa soijarouhetta jonkin aikaa esimerkiksi kiehautetussa kasvisliemessä.

Tärkein niksi: älä säästele rasvaa, äläkä mausteita.”

Mausteiden määrässä ei kannata pihistellä, kun raaka-aineena on soijarouhe. Mausteista osan voi lisätä jo kasvisliemeen, jossa rouhe turvotetaan, mutta myös pintamaustaminen esimerkiksi paistamalla yhdessä mausteiden kanssa on hyvä vaihtoehto.

Soijarouheen pariksi sopivat hyvin monenlaiset maut.

Pasteijatäytteen mieto maku on peräisin kuiva-



Soija sopii mainiosti lehtitaikinan täytteeksi, sillä se imee makua taikinan rasvaisuudesta.

tuista suppilovahveroista, pyörykät on maustettu pohjoisafrikkalaisten tagine-ruokien hengessä. Myös bolognese-kastikkeen to-

maattiset ja sipuliset aromit sekä Intian currytyyppiset mausteet toimivat soijarouheen kanssa.

► VIIKON ARKIRUOKA



Kala sopii myös wokkiin

Wokin raaka-ainelista on pitkä, mutta valmistaminen lopulta helppoa.

Kala-kasviswokki

400–500 g fileoitua kuhaa, ahventa tai kampelaa
0,5 dl ruisjauhoja
0,5 tl suolaa
0,25 tl mustapippurirouhetta
pieni pala (1 rkl) tuoretta inkivääriä
2 valkosipulin kynttä
pieni purjo
n.200 g keltajuuria, nauriita tai lanttua
n. 200 g palsternakkaa
1 porkkana
n. 100 g savoijin- tai kiinankaalia
pieni punainen paprika
0,5 dl (vaaleaa)soijakastiketta
1 dl omenamehua
1 tl Ohrakasta tai Maizena-maissitärkkelystä
0,25 tl mustapippurirouhetta
2 tl sokeria
paistamiseen rypsiöljyä

Leikkaa fileet ruodottomiksi ja paloittele ne noin kolmesenttisiksi viipaleiksi. Sekoita ruisjauhoihin suola ja mustapippuri. Kääntele kalapalat ruisjauhoissa.

Kuori valkosipulinkynnet ja inkivääripala ja silppua ne veitsellä pieneksi. Kuori keltajuuret tai nauriit, porkkana ja palsternakka. Suikaloi kasvikset tulitikkumaisiksi palasiksi.

Poista purjosta kuivuneet lehtien päät ja leikkaa kova juuri pois. Halkaise purjo ja huuhto se, myös lehtien välistä. Leikkaa purjo viipaleiksi. Suikaloi kaali ja paprika. Poista paprikasta siemenet ennen suikalointia.

Kuumenna pari ruokalusikallista öljyä wokissa tai isolla paistinpannalla ja paista siinä kalapaloja noin kolme minuuttia, kunnes ne ovat kauniin ruskeita.

Nosta kalapalat talouspaperille valumaan.

Paista wokissa seuraavaksi inkivääri- ja valkosipuli-silppua hetki. Lisää keltajuurisuikaleet kypsymään. Lisää seuraavaksi pannuun porkkana ja palsternakkasuikaleet. Sitten kaali ja purjo. Lopuksi paprikasuikaleet. Pannun täytyy koko ajan olla hyvin kuuma.

Kääntele kasviksia nostelemalla kahden paistinlastan avulla. Kasvikset eivät saa ruskistua.

Kun kasvikset ovat pehmenneet, sekoita soijakastikkeen joukkoon omenamehu, sokeri, mustapippuri ja ohratärkkelys ja kaada kastike pannuun. Sekoita. Peitä kannella ja hauduta 1–2 min. Nosta kalapalat kasviksille ja tarjoa lisäkkeenä nuudeleita tai riisiä.

Resepti: Pro Kala

Helppo pataruoka saa makunsa omenasta

RUOKA Pataruoka on kokin paras ystävä syksyllä.

Salviakastike on reseptin ainoa monimutkaisempi osuus – muun hoitaa käytännössä uuni, aika ja lämpö.

Palsternakka-omenapeti salviabroilerille

4 palsternakkaa
2 porkkanaa
2 sipulia
2 omenaa
4 broilerin rintaleikettä tai porsaankyljystä.
Mausteseos:
1 dl öljyä
1 ruukku salviaa
puoli ruukullista persiljaa
2–4 valkosipulinkynttä
1 sitruunan kuori
1,5 tl suolaa
mustapippuria

Kuori palsternakat, porkkanat ja sipulit. Leikkaa reiluiksi lohkoiksi. Leikkaa omenat neljään lohkoon ja poista siemenet. Laita juuret ja omenat suureen uunivuokaan tai uunipellille leivinpaperin päälle.

Valmista salviakastike.

Pese sitruuna hyvin ennen keltaisen kuoren raastamista.

Yhdistä kaikki kastikkeen ainekset ja seos vihreäksi kastikkeeksi monitoimikoneen teholeikkurilla tai sauvasekoittimella.

Mausta hyvin suolalla ja pippurilla.

Kaada kastiketta juures- ja omenalohkojen päälle. Sekoita hyvin.

Voitele myös broilerin rintaleikkeet kastikkeella. Halutessasi voit ensin ruskistaa ne paistinpannalla. Nosta rintaleikkeet juures- ja omenapedin päälle.

Kypsennä 225-asteisessa uunissa 35–40 minuuttia.

Resepti: Kotimaiset Kasvikset

KUVAAJA: Kotimaiset Kasvikset ry / Sanna Peurakoski

Hävikki herkuksi: pyttipannu

Olipa pyörykät tai makkarat tehty kasvis- tai eläinperäisistä raaka-aineista, ne sopivat takuuvarmasti pyttipannuun.

Siihen voi käyttää myös ylijääneen jauhelihan tai soijarouheen.

Pyttipannu on yksinkertainen, tavallisesti miedosti maustettu ruoka, mutta siihen voi etsiä uusia sävyjä erilaisilla maustekombinaa-

tioilla.

Osan perunoista voi korvata juureksilla, mikä myös tuo vaihtelua reseptiin.

Esimerkiksi punajuuri-perunapyttikseen voi lisätä mausteeksi sinihome- tai vuohenjuustoa, tavallisen perunaversion voi maustaa vaikkapa garam masalalla.

Perinteisten suolakurkku- ja etikavihanneslisukkeiden lisäksi pyttipannun

kanssa voi tarjota erilaisia maustekastikkeita tai vaikkapa nokareen turkkilaista jogurttia.

Klassinen pyttipannu

keitettyjä perunoita ja/tai juureksia noin kourallinen syöjää kohti pyöryköitä, makkaroita, kasvismakkaroita, tofua, kalapuikkoja jne. kypsää proteiinipitoista ruokaa

1 sipuli haluamiasi mausteita 1 kananmuna syöjää kohti rasvaa paistamiseen suolaa mustapippuria

Kuori ja paloittele perunat, juuret ja proteiinilähde. Silppua sipuli.

Kuumenna rasva pannulla ja lisää ensin sipuli, parin minuutin päästä muut ai-

nekset paitsi kananmunat.

Kun ne ovat saaneet vähän paistopintaa, lisää pannulle yksi kananmuna syöjää kohti.

Ruoka on valmis, kun valkuaiset ovat hyytyneet; keltuainen saa jäädä juokseväksi.

Ripottele päälle mustapippuria ja suolaa ja tarjoa heti.

Tätä tutkittiin

- Katumusten yhteydet eheyteen ja hyvinvointiin keski-ikässä -tutkimuksessa selvitettiin, millaisia katumuksia keski-ikäisillä ihmisillä on ja miten katumukset ovat yhteydessä hyvinvointiin.
- Tutkittavat (111 miestä ja 110 naista) kuuluivat Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimukseen ja osallistuivat sen 50-vuotiaiden aineistonkeruuseen vuonna 2009.
- Noin puolet (53,8%) tutkittavista ilmoitti katuvansa jotain.
- Katumukset luokiteltiin kuuteen sisältöluokkaan: opiskelu ja koulutus (21,7% katumuksia raportoineista mainitsi tämän alueen), työ- ja uraratkaisut (20,9%), perhe ja vanhemmuus (19,1%), parisuhde ja avioliitto (16,5%), elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet (13,0%) ja asuminen ja taloudelliset ratkaisut (8,7 %).
- Tutkittavat, jotka eivät katuneet mitään, kokivat enemmän eheyttä ja olivat tyytyväisempiä elämäänsä, kun taas tutkittavat, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen sekä elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia, kokivat vähiten eheyttä.
- Lisäksi tutkittavat, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen liittyviä katumuksia, olivat tyytymättömiä elämäänsä.

Koko tutkimuksen voi lukea osoitteessa

<https://www.jyu.fi/yt/tyt/opiskelijavalinta/psykologian%20artikkelikokoelma2014,%20artikkeli8>



Tätä viisikymppiset katuivat Suomessa

NÄKÖKULMA Joka toinen viisikymppinen suomalainen katu elämässään jotakin, selviää hiljattain julkaistusta psykologisesta tutkimuksesta.

Ossi Kurki-Suonio
ossi.kurki-suonio@lehtiyhtyma.fi

Mitä suomalaiset katuivat? Suomalaiset

sen tietävät. Tutkijaryhmä Jyväskylän yliopistosta selvitti nimittäin maailmallakin ainutlaatuisessa tutkimuksessa, mitä asioita 50-vuotiaat katuivat elämässään.

Viisikymppiset valikoituvat kohderyhmäksi siksi, että viimeistään tuolloin

useimmat meistä ynnäävät elämäänsä.

– Asioiden arviointi ja puntarointi kuuluu tähän elämänkaaren vaiheeseen. Silloin mietitään, mitä on tullut saavutettua ja mitä on ehkä jäänyt saavutettua.



matka, tutkimuksessa mukana ollut psykologian professori **Taru Feldt** tiivistää.

– Uskoisin, että kaikki sitä puntarointia tekevät, ja osalla se voi muuttua katumukseksi.

Katumukset jaettiin tutkimuksessa kuuteen eri luokkaan: opiskelu ja koulutus, työ- ja uraratkaisut, perhe ja vanhemmuus, parisuhde ja avioliitto, elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet, asuminen ja taloudelliset ratkaisut.

Kaikista osa-alueista erottuivat samat asiat:

– Ihmiset katuivat sekä tehtyjä että tekemättä jätettyjä asioista.

Eniten vastaajat katuivat opiskelu- ja koulutusvalintojaan.

Useimmilla hampaankoloon olivat jääneet kou-

lutus- ja uraratkaisut.

Eniten vastaajat katuivat opiskelu- ja koulutusvalintojaan. Näitä piti petty-myksenä runsas viidesosa. Lähes yhtä moni katuui uraratkaisujaan.

Osa katsoi, ettei ollut täysin ymmärtänyt koulun merkitystä, jollakin olivat jääneet luvut kesken.

Näiden valintojen seuraukset alkavat konkreettisesti viidenkymmenen vuoden iässä, kun asioita ei enää välttämättä voikaan muuttaa.

– Koulutusta ei ole enää viisikymppisenä niin yksinkertaista hakea, koska elämässä on niin paljon muita reunaehtoja. Tähän vaikuttaa esimerkiksi paikkakunta ja taloudelliset mahdollisuudet koulutustua uudelle uralle. Siksi osa katuui käyttämättä jätettyjä mahdollisuuksia, Feldt sanoo.

Kolmanneksi ja neljänneksi yleisimmät katumuksen aiheet liittyivät perheeseen ja parisuhteeseen.

Puolison valinta ja kohtelu kaduttivat – mutta myös lasten kanssa vietetty vähäinen aika.

Yhteensä parisuhde- ja perheasiat vastasivat run-

sas kolmasosaa kaikista katumisista.

Puolison valinta ja kohtelu kaduttivat – mutta myös lasten kanssa vietetty vähäinen aika.”

Tulos ei yllättänyt tutkijaa: viisikymppisenä ihmisellä on jo sen verran elämäkokemusta, että omaa elämäänsä pystyy peilamaan muiden valintoihin.

– Silloin ihmisen on mahdollista arvioida, onko toisella mennyt paremmin kuin itsellään ja miten tämä ero näkyy.

Viisikymppiset eivät silti ole heterogeeninen ryhmä. Elämänpoluissa voi olla isojakin eroja.

– Haastateltavien joukossa jotkut odottivat vasta ensimmäistä lastaan.

Toiset miettivät, että pitäisikö sitä vielä ensimmäistä yrittää, mutta sitten joukossa oli jo isovanhempia. Kirjoa oli. Elämänvaihe on sellainen, että erot alkavat näkyä tehtyjen valintojen suhteen.

Lapsettomat katuivat valintojaan enemmän kuin perheelliset

Ossi Kurki-Suonio
ossi.kurki-suonio@lehtiyhtyma.fi

Ovatko miehet onnettomampia kuin naiset?

Psykologian professori Taru Feldtin mukaan katumustutkimuksessa ei ilmenyt eroja miesten ja naisten katumuksen kohteissa.

Myöskään koulutus ei selittänyt täysin sitä, katuuko ihminen valintojaan vai ei: tutkimuksessa koulutetut katuivat samalla lailla kuin muutkin.

– Ainoa asia, jolla oli

merkitystä, oli vastaajan perhetausta eli oliko hänellä lapsia vai ei.

Ne, joilla ei ollut lapsia, katuivat perheellisiä useammin elämäntapojaan ja henkilökohtaisia ominaisuuksiaan.

– Tässä ryhmässä ilmeni esimerkiksi alkoholin käyttöä ja muita epäterveellisiä elämäntapoja.

– Voi olla, että näiden asioiden vuoksi perheen perustaminen ei ole onnistunut. Viisikymppisenä nämä vastaajat alkavat sitten huo-

mata, miten oma elämä poikkeaa muiden elämästä, Feldt toteaa.

Feldt korostaa, ettei katumus ole aina pahasta. Se on luonnollinen osa ihmisen kehitystä ja oppimista.

Jos ihminen ajattelee viisikymppisenä samoin kuin kaksikymppisenä, on hän tuhlannut kolmekymmentä vuotta elämästään, totesi nyrkkeilijänä paremmin tunnettu Muhammad Ali-kin.

Jos ihminen ajattelee viisikymppisenä samoin kuin kaksikymppisenä, on hän tuhlannut kolmekymmentä vuotta elämästään.”

Feldtin mukaan katumuksella voi olla monenlai-

sia psyykkisiä merkityksiä.

– Ei voi sanoa kategorisesti, että katumus olisi aina hyvästä tai pahasta, hän muistuttaa.

– Katuminen voi parhaimmillaan muuttua myönteiseksi voimavaraksi, jos ihminen kokee olevansa menossa väärään suuntaan.

– Jos esimerkiksi huonon elämäntapojen keskeltä näkee, mitä romua syntyy, kun terveys kärsii, niin sehän on tavallaan hyvä asia. Jos jokin kaduttaa ja sitä sen vuoksi aktiivisesti puntaroi,

se voi johtaa muutokseen.

Katumus voi muuttua kuitenkin myös hyvinvoinnin riskitekijäksi, jos jatkuva katuminen on piinallista ja kaduttava asia velloo jatkuvasti päässä.

– Silloin kannattaa yrittää tehdä asialle jotakin, koska katumus on pahimmillaan hyvin kuormittavaa.

– Pitkäaikainen märehdittäminen voi olla vakava uhka psyykkiselle terveydelle ja altistaa masennukselle, Feldt toteaa.

Esimerkiksi uran vaihtaminen ei aina viisikymppiseltä tai vanhemmalta onnistu, mutta Feldt huomauttaa, että elämään voi yrittää hankkia muuta sisältöä.

Tärkeää on saada oppimisen kokemuksia.

– Ne voivat löytyä ihan muilta elämänalueilta, esimerkiksi harrastuksista. Mutta jotakin pitäisi tehdä, jos jokin asia jää jäytämään.

”Tavoitteet tekevät elämästä mielekkään”

NÄKÖKULMA Maailmaa syleilevät tavoitteet ovat usein yhteydessä masentuneisuuteen, psykologian professori tietää.

Ossi Kurki-Suonio
ossi.kurki-suonio@lehtiyhtyma.fi

Mitä selvempi tavoite, sen parempi. V a i k k a ohje saat-
taa kuulostaa samalta kuin työhyvinvointipäivien motivoijien puheet, eivät tavoitteet kuulu pelkästään työelämään.

Niillä voi olla vaikutusta koko elämään.

– Siinä on eroa, asettav-
vatko ihmiset konkreettisia vai abstrakteja tavoitteita. Jos tavoitteet ovat kauhean maailmaa syleileviä, ne ovat usein yhteydessä masentuneisuuteen. Saavutettavissa olevat tavoitteet sen sijaan ennakoivat hyvinvointia, psykologian professori Katariina Salmela-Aro Jyväskylän ja Helsingin yliopistoista sanoo.

Tavoitteet ovat psykologin mukaan keskeinen osa ihmisen elämää ja antavat elämälle suuntaa.

– Kehittymisen halu näkyy ihmisissä. Se on tavallaan ihan perustarve. Olemme tutkineet eri-ikäisiä ja erilaisissa elämänvaiheissa olevia ihmisiä ja kaikilla on tavoitteita. Ei ole vielä löytynyt ihmistä, joka

ei olisi asettanut tavoitteita elämälleen, Salmela-Aro toteaa.

– Monesti tavoitteeseen pyrkiminen on tärkeämpää kuin sen saavuttaminen. Sitten, kun tavoitteen saavuttaa, niin voi ollakin, ettei se tunnu enää yhtä merkityksellistä.

Ruotsissa puhutaan kolmen V:n unelmasta: villa, Volvo ja vuffe.”

Salmela-Aron mukaan tutkimuksissa on havaittu, että suomalaisten tavoitteet liittyvät lähes poikkeuksetta kolmeen psykologiseen perustarpeeseen.

Näitä perustarpeita ovat tarve yhteenkuuluvuuteen, tarve autonomiaan eli siihen, että saa päättää itse elämästään ja tarve kompetenssiin eli pätevyyteen ja itsensä toteuttamiseen.

Lisäksi etenkin yli 50-vuotiailla terveys ja sen ylläpitäminen nousevat keskeiseksi elämäntavoitteeksi.

– Kun mennään viidenkymmenen ikävuoden yli, terveys on miltei aina mainittu yhtenä tavoitteena.

”Vanhemmuus muuttaa ennen kaikkea naisen tavoitteet.”

Keskeiset elämäntavoitteet ovat harvoin Suomessa materiaalisia, toisin kuin esimerkiksi Ruotsissa, jossa yleisesti puhutaan kolmen V:n unelmasta:

villa, Volvo ja vuffe.

Pienen poikkeuksen tekevät Suomessa lähinnä perheen perustamisvaiheessa olevat – ja heidänkin joukossaan korostuvat miehet.

– Miesten tavoitteissa se Volvo voi tulla enemmän näkyviin, kun halutaan turvata perheen materiaalisia puitteita ja päästään autolla liikkumaan. Naisille taas on tärkeämpää, että on koti kuin että on vain pelkkä fyysinen asunto.

Salmela-Aro huomauttaa, että

elämänkulun keskeiset käännekohdat sekoittavat tavoitteiden tärkeysjärjestyksen usein kerralla.

– Elämän siirtymät, kuten siirtymä vanhemmuuteen tai siirtymä työelämään ja eläkkeelle, muuttavat tavoitteita. Kun tutkimme esimerkiksi siirtymistä vanhemmuuteen, niin kaikkien naisten tavoitteet muuttuivat selvästi. Koko elämä menee sillä lailla uusiksi.

kuka?

Katariina Salmela-Aro

► psykologian professori, tohtori

► väitellyt henkilökohtaisen tavoitteiden vaikutuksesta subjektiiviseen hyvinvointiin



Nämä asiat vaikuttavat onnellisuuteen

► Mitkä asiat vaikuttavat onnellisuuteen?

Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin mukaan valtaosa onnellisuuseroista voidaan selittää neljän tekijän avulla.

Ne ovat luonne, sukupuoli, ikä ja ulkoiset olosuhteet.

Optimistit ovat pessimistejä onnellisempia, ja naiset onnellisempia kuin miehet, vaikka useampi nainen kuin mies on jossain elämänsä vaiheessa pitkään masentunut. Iän ja onnellisuuden suhde näyttää puolestaan olevan U-kirjaimen muotoinen. Nuoret ovat keskimäärin onnellisia, keski-ikäiset onnettomia.

Keski-ikä ajankohta tosin vaihtelee maittain: Sveitsissä ihmiset ovat tyytymättömiä elämänsä 35-vuotiaina ja Ukrainassa 60-vuotiaina, mutta useimmissa maissa 40–50-vuotiaana.

Iän myötä onnellisuus kuitenkin yleensä lisääntyy. Parasta aikaa ovat useimpien tutkimusten mukaan seniorivuodet: 70–85-vuotiaat ovat oman arvionsa mukaan onnellisempia kuin nuoret aikuiset ja selvästi onnellisempia kuin keski-ikäiset.

Myös varallisuudella on väliä – jos puhutaan maiden välisistä onnellisuuseroista. Onnellisuustutkimuksissa kärkeen nousevat nimittäin rikkaat teollisuusmaat. Taloustilanne näkyy jossakin määrin myös Euroopan maiden välisessä vertailussa.

Esimerkiksi viime vuoden lopussa julkaistun eurooppalaisen yhteiskuntatutkimuksen mukaan Suomi on neljänneksi onnellisin maa Euroopassa.

Tilastojen kärkeen nousi Tanska onnellisuudessa keskiarvolla mitattuna.

Toisena oli Islanti ja kolmantena Norja. Suomen kanssa samalle tasolle yltää Sveitsi. Sen sijaan ruotsalaisten onnellisuuskeskiarvo on laskenut ja maa jäi nyt kuudenneksi.

Vähiten onnellisia olivat Itä-Euroopan maissa asuvat. Keskiarvosta jäätiin eniten Ukrainassa, Sloveniassa ja Bulgariassa.

European Social Survey (ESS) -tutkimukseen haastateltiin onnellisuudesta yli 15-vuotiaita 29 maassa vuonna 2012 ja 2013. Haastateltavilta kysyttiin, miten onnellisia he kokevat olevansa yleisesti asteikolla 1–10. Yksi tarkoittaa erittäin onnetonta, 10 hyvin onnellista.

Varallisuus ei sen sijaan selitä täysin maan sisällä onnellisuuseroja. Köyhät ovat useimmissa vertailuissa tyytymättömiä elämäänsä kuin hyvin toimeentulevat ja rikkaat ihmiset, mutta onnellisuus ei näyttäisi enää tietyn perustason jälkeen lisääntyvän, ei ainakaan yhtä selvästi kuin maavertailussa.

Kumppanin hyvin erilaiset tavoitteet voivat olla haaste parisuhteelle

Ossi Kurki-Suonio
ossi.kurki-suonio@lehtiyhtyma.fi

Psykologian professori Katariina Salmela-Aro usuttaa suomalaisia tutkiskelemaan omia tavoitteitaan.

Omien toiveiden selkeyttäminen voi auttaa niiden tavoittamisessa ja siten parantaa elämänlaatua.

– On tärkeä tunnistaa ja tiedostaa, mitä tavoittelee. Sen takia jokainen meistä voisi aina silloin tällöin miettiä, mitkä ovat vaikka kolme elämäni tärkeintä tavoitetta



Suhde vanhemmuuteen on yksi niistä asioista, jonka kohdalla hyvin erilaiset tavoitteet voivat olla parisuhteelle haaste, professori sanoo.

ja missä määrin toteutan niitä arjessani, Salmela-Aro kuvaa.

Tutkiskelu voi auttaa huomaamaan, jos omat toiveet eivät toteudukaan.

– Silloin saa syyn miettiä, miten omat tavoitteet voisivat näkyä enemmän arjessa. Sil-
lä tavalla tavoitteet voi tuoda näkyväksi itselleen. Tiedostamatta voi vaikuttaa siihen, saavuttaako tavoitteensa.

Salmela-Aro huomauttaa, että ulkopuolelta asetetuilla tavoitteilla ei välttämättä ole samaa vaikutusta.

Tärkeää on, että tavoite koetaan ”omaksi jutuksi”.

– Esimerkiksi nuorilla tavoitteet saattavat helposti olla jonkun toisen antamia – vanhempien, opettajien tai jonkun muun. Tällöin niihin ei liity samanlaista hyvinvointin kokemusta, kun ajatellaan, ettei onnistuminen ollut ”niin itseä varten”.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tavoite voisi olla yhteinen jonkun toisen henkilön kanssa. Päinvastoin. Monet tavoitteet ovat Sal-

mela-Aron mukaan yhteisiä – ja esimerkiksi parisuhteen ja ystävyssuhteiden kannalta jopa erittäin tärkeitä.

”Tärkeää on, että tavoite koetaan ”omaksi jutuksi”.

– Jos kumppaneilla on hyvin erilaiset elämäntavoitteet, se voi tuoda paljon haasteita parisuhteeseen. On tietysti tärkeää, että on omia elämäntavoitteita, mutta jos yh-

teisiä tavoitteita ei ole ollenkaan, niin se voi olla vaikeaa.

Psykologin mukaan vaikeuksia voi tuoda muun muassa suhde vanhemmuuteen, sillä useimmat tavoitteet liittyvät elämänkulun keskeisiin käännteisiin, kuten perheen perustamiseen.

– Tavoitteissa näkyy yhteenkuuluvaisuus eli yhdessä tekeminen.

Lisäksi useimmilla meistä on uraan, työhön ja opiskeluun liittyviä tavoitteita, jotka sivuavat myös parisuhdetta.

► SISUSTUS



Kuvat: Kukkainfo

Vaikka et pitäisikään valkoisesta sisustusvärinä, testaa sitä kukka-asetelmissa. Esimerkiksi valkoiset tulppaanit tuovat kotiin valoa jo ennen joulukautta.



Ritarinkukka eli amaryllis on useimmille tuttu punaisena.



Atsaleat sopivat nekin valkoiseen kukka-asetelmaan.

Onko VALKKOINEN tylsä vai ihana väri?

SISUSTUS Sisustusarkkitehdille valkoinen on yksi väri muiden joukossa. Mutta valkoisen sävyihin liittyy silti paljon mystiikkaa.

KUVAAJA: Teija Varis

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Suomalaisten sisustajien suosikkiväri on valkoinen.

Historiallisessa jatkumossa valkoinen on kuitenkin suhteellisen uusi suosikki, joka alkoi vallata suomalaiskotien pintoja vasta 1970-luvulla, 1960-luvulla käytettyjen vahvojen värien – kuten sinapin ja ruskean – jälkeen.

Yli sata julkista tilaa sekä yksityisasuntoa Suomessa ja ulkomailla suunnitellut taiteen maisteri, sisustusarkkitehti **Hanni Koroma** kertoo, että 1970-luvulla valkoisella haettiin valoisuutta sisustamiseen.

Suosituimmaksi valkoiseksi nousi nopeasti maalarinvalkoinen, joka ei Koroman mukaan syntynyt niinkään asukkaiden toiveesta kuin siitä, että se oli maalarin kannalta helppo valinta.

– Hieman harmaaseen taittuvana maalarinvalkoinen ei heijasta ja peilaa pintoja samalla tavalla kuin puhtaan valkoinen maali, Koroma valaisee maalarinvalkoisen suosiota.

Sinänsä maalarinvalkoisessa ei ole Koroman mielestä mitään vikaa. Si-

Valkoinen on mystinen väri, siinä on paljon sävyjä. Seinä voi näyttää valkoiselta, mutta kun sen viereen tuo puhtaan valkoiseen paperin huomaa, ettei se olekaan ihan valkoinen, Hanni Koroma havainnollistaa.



sustusarkkitehdille se on vain yksi väri muiden joukossa, joskin aika suomalaisen ilmiö.

– Esimerkiksi Kreikassa käytettävä valkoinen on puhtaan valkoista, hän vertaa.

Valkoiseen pätee

Koroman mukaan yksinkertainen nyrkkisääntö: mitä taitavampi olet, sitä valkoisempaa voit käyttää.

– Tästä hienoja esimerkkejä ovat vaikkapa Michelangelon veistokset. Rakennus-

nusten suhteen puolestaan pätee sääntö, että mitä veistoksellisempi rakennus itessään on, sitä paremmin valkoinen siihen sopii. Ja mitä enemmän harmaata valkoisen seassa, sitä enemmän väri häviää ja tummentaa lopputulosta.

Maalarinvalkoinen voi olla Koroman mukaan oiva valinta esimerkiksi korkealla sijaitseviin asuntoihin.

Kuusimetsän keskellä olevaan pikkumökkiin valkoiset seinät eivät sen sijaan sovi. Silloin asunnon ulko-

ja sisäpuoli ovat liian eri maailmasta.

Sisustusarkkitehdin

oma suhde valkoiseen on kiinnostava. Hän kertoo joutuneensa suhtautumaan valkoiseen väriin vakavammin kuin muihin väreihin.

– Valkoisen kanssa olen joutunut kysymään useammin miksi. Ylipäätään olen sellainen, että jos joku asia tuntuu liian itsestään selvältä, se herättää mielenkiintoni. Minusta valkoinen on mystinen väri, siinä on

paljon sävyjä. Joku voi näyttää valkoiselta, vaikka ei sitä olekaan.

Lopuksi sisustusarkkitehti tarjoaa vielä yhden mahdollisen selityksen valkoisen suosiolle.

– Meillä kaikilla on hetkellinen, vahva kokemuksellinen muisto ensilumesta. Se kokemus on meille yhteinen. Ehkä meidän sisällä asuu joku yksinäisyys ja hiljaisuus, jota valkoinen maisema henkii?

Sisustusarkkitehti: Väriä ei voi valita pelkästään siksi, että sillä saisi kauniin värisen pinnan

Teija Varis

Käsitys kodin sisustuksesta on sisustusarkkitehti Hanni Koroman mukaan kiinni aikakauden tunnelmasta, eikä sitä voi helposti irrottaa myöskään rakennuksen historiasta.

Ajatus sisustamisesta mullistuu myös silloin, kun sitä lähtee miettimään tilasta,

eikä väristä käsin.

– Mitään asiaa ei voi irrottaa erilliseksi, vaan sisustamisessa pitää ottaa huomioon kokonaisuus. Siihen pätevät melko samat säännöt kuin pukeutumiseen. Eiväthän pyjamanhousutkaan sovi sulkahatun kanssa, Koroma naurattaa.

Värien käytön suhteen tämä tarkoittaa sitä, että väriä

ei voi valita pelkästään siksi, että sillä saisi kauniin värisen pinnan.

– Maailmassa on paljon hienoja värejä, mutta niiden pitää olla oikeassa paikassa.

Kotiin sopivien värien valintaan vaikuttavat kaikki kodin ympäristössä vaikuttavat värit.

– Se, näkyykö ikkunas- ta vaikkapa punainen talo,

ja miten se heijastuu sekä peilautuu asunnon sisään, vaikuttavat värien valintaan. Myös vastavärisyys, lähivärisyys, kiiltomaali tai himmeä maali, kaikki vaikuttavat lopputulokseen, Koroma luettelee.

Voi kuulostaa monimutkaiselta, mutta ei Koroman mielestä ole. Hänelle sisustaminen on aina tilannekoh-

tainen, tilasta ja ympäristöstä lähtevien aakkosten, tai logiikan, etsimistä ja löytämistä.

– Se on reitti, jota lähdetään kulkemaan kohti omaa maisemaa. Tavoitteena on, että ihmiselle tulisi olo, että hän on lähellä omaa sieluaan, Koroma kuvailee onnistuneeseen sisustukselliseen lopputulokseen päätymistä.

Mies haluaa laatua ja toimivuutta

SISUSTUS Sisustussuunnittelijan mukaan ”miesten luolat” eivät välttämättä ole mitenkään erityisen äijämäisiä, vaan käteviä ja hyvin valaistuja.

Teija Varis
teija.varis@lehtiyhtyma.fi

Mitä miehet haluavat kodin sisustukselta? Mihin he satsaavat ja mihin eivät? Millainen on ”äijäsisustus” ja mitä onkaan tapahtunut ”miesten luolalle”?

Yrittäjä ja sisustussuunnittelija **Tea-Mariia Pyykönen** on huomannut, että suomalaisten miesten ajatusmaailma on viime vuosina muuttunut. Sisustamisesta ei pidetä enää ”akkojen hommana”, mutta sukupuolella on silti edelleen väliä. Se näkyy myös sisustamisessa.

– Miehellä on vähän yksinkertaisempi maku kuin naisella. Mies ei halua tehdä sisustamisesta jatkuvaa prosessia vaan haluaa kodin kerralla kuntoon. Mies satsaa laatuun ja kestävyys, sellaiseen sisustukseen, jota ei tarvitse miettiä kun sen



KUVAAJA: Teija Varis

Miehet eivät halua värien sekamelskaa, vaan suosivat yksinkertaista ja rajattua värimaailmaa, selkeitä värejä, Tea-Mariia Pyykönen kertoo.

pistää kerralla kuntoon, Pyykönen sanoo.

Miehet haluavat Pyykösen mukaan sisustukselta toimivuutta, mutta tärkeää on myös se, että kotona on puutteet hemmottelulle.

– Siinä missä naiset käyvät hemmottelemassa itseään kauneushoitolassa, on miehille tärkeää, että kotona on mukava olla, Pyykönen tietää.

– Miehet arvostavat erityisesti hyviä istuimia ja toimivaa valaistusta. Esimerkiksi miehen sohvassa pitää yhdistyä sekä mukavuus että tyylikkyys, ja hän on yleensä valmis laittamaan siihen enemmän rahaa kuin nainen.

– Lisäksi miehet ovat merkkietoisia niin sohvaostoksilla kuin muutenkin. Design on tervetullutta miesten koteihin.

Miehen sohva pitää yhdistyä sekä mukavuus että tyylikkyys. Siksi miehen sohva voi myös maksaa enemmän kuin naisen.”

Pyykösen mukaan nykypäivän trendi varsinkin

sinkkumiesten keskuudessa on, että sisustusta mietitään myös kavereiden näkökulmasta.

Pyykönen arvelee tyylin saapuneen Suomeen amerikkalaisten tv-sarjojen ja elokuvien mukana.

– Nykymiehet haluavat koteihinsa erilaisia sikkari-, luku-, konjakki- ja miestenhuoneita, joissa voidaan viettää aikaa ja viihtyä kavereiden kanssa. Näiden tilojen sisustuksessa suositetaan usein tummia värejä.

kuka?

- Sisustussuunnittelija Tea-Mariia Pyykönen
- Ikä 31
- Tuttu television
- Pientä Pintaremonttia, Pientä Mökkiremonttia ja Kotia kohti -ohjelmista
- Kodin Ykkösen sisustussuunnittelija ja mainoskasvo.
- Yrittäjä yli viiden vuoden ajan.
- Esikoiskirja Tea-Mariian sisustuspäiväkirja. Kodin sisustajan käsikirja tavalliselle kodin remontoijalle ja sisustajalle ilmestyy huhtikuussa 2015.

”Äijämäisyys ei tarkoita teinipoikamaista junttiutta”

Teija Varis

Työkseen sisustuksia suunnitteleva Pyykönen tietää myös, millainen on suomalaisen ”perusäijän” tai ”äijäsisustajan” tyyli.

– Se ei todellakaan tarkoita teinipoikamaista junttiutta. Nykyaajan perusäijä on mies, joka haluaa laatua ja kerralla hyvää. Ja niillä mennään niin kauan kuin tuotteet kestävät tai elämäntilanne muuttuu.

– Perusäijä ei halua hörö-
söntörsöä, ei jouluverhoja,

pääsiäiskukkia tai kerta-käyttötavaroita. Tämän päivän äijäsisustus on yksinkertainen ja laadukas.

Nuorten opiskelijaboksin sisustamiset ovat tyystin eri asia.

– Tuossa elämänvaiheessa sillä, miltä boksi näyttää, ei ole niin suurta väliä. Usein kyse on myös opiskelijan budjetista, joka pääsääntöisesti on niukka ja pakottaa miettimään tarkkaan, mihin rahat laitetaan.

Nykyaikaa leimaa Pyy-

kösen mukaan se, että miehet ovat yhä aktiivisempia ja haluavat mieluummin osallistua asioihin kuin katsoa sivusta.

– Miehet osallistuvat niin sisustamiseen kuin kotitöihin. Nykyaajan viihdyttämiskulttuuriin kuuluu, että miesten kokkaaminen ja miestenillat ovat ihan normaali osa elämää.

Entä mitä on tapahtunut ”miesten luolalle”?

– Ennen miehet menivät autotalliin, se oli heidän

oma henkilökohtainen tilansa. Nyt miehet ovat siirtyneet autotallista kodin sisälle ja luoneet luolastaan paitsi itselleen viihtymisen privaatit tilat, myös paikan, missä kaveritkin viihtyvät. Eli miesten luola on nykyisin paikka, mikä jaetaan.

Miessisustajan Akilleen kantapää liittyy usein tekstiileihin.

– Kodin tekstiilit eivät ole miehille niin tärkeä juttu, vaikka toisaalta he

kyllä ymmärtävät, että niillä luodaan kotiin se viimeinen silaus.

Sen sijaan väreissä miehet pärjäävät.

– Miehet eivät vain halua värien sekamelskaa, vaan suosivat yksinkertaista ja rajattua värimaailmaa, selkeitä värejä.

► KIRJAHYLLYSTÄ

Syksyn lukuvinkit sisustamisesta kiinnostuneille

► **Sami Sykkö:** **Avaimia ajattomiin suomalaisiin sisustuksiin.** Gummerus, 2014.



Miksi maalarinvalkoinen ei ole ainoa oikea seinäväri? Entä minkä vuoksi vuokra-asuntoon kannattaa maalata harmaa katto? Ja kuinka luodaan edustusasunto, jossa viihtyvät kaikki, mutta joka ei paljasta asukkaistaan mitään?

Sami Sykkön kirjoittamassa kirjassa sisustusarkkitehti Hanni Koroma neuvoa, miten kodin voi sisustaa klassisesti, mutta halutessaan myös modernisti.

► **Pia Feinik, Janne Laine, Anne Mäkelä:** **Koti + taide.** Tammi, 2014.



Koti + taide opastaa taiteen hankinnassa ja teosten sijoittelussa. Runsaasti kuvia ja esimerkkejä oikeasti koteista maalla ja kaupungissa.

► **Katja Lindroos:** **Momo. Koti elementissään.** Siltala, 2014.



Kumpi seuraavista kuvaa kotiasi: A. alkuperäiset laualattiat B. alkuperäinen muovimatto A. koristeellinen kakluuni B. koruton patteri A. erkkeri, alkovi, torni B. kantti kertaa kantti. Jos sait enemmän B- kuin A-vastauksia, kotisi ei ole B-luokkaa – vaan momo. Tästä lähtee liikkeelle Lindroosin Momo-kirja, joka keskittyy aivan tavallisiin koteihin ja niiden oivalluksiin. Lindroosin tuottamaa, lähiökodeista kertovaa tv-sarjaa Tehtävä lähiössä esitettiin Ylen TV1-kanavalla vuosina 2010–2011.

► **Riina Ek, Kirsi Hacklin:** **Rakentajan ja remontoijan sisustuksen työkirja. Muotokonttori, 2011.**



Sisustuksen työkirja on rakentajan ja remontoijan työväline, joka auttaa hahmottamaan sekä selkeyttämään kodin sisustusmateriaalien valintaa.

Työkirja sisältää perusohjeita kodin sisustusprojektin työstöön.

Kirjan huonekortti osioon voi koota talteen tilojen väri- ja pintamateriaalikartat.

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

Sudoku

B
a
z
i

&

M
a
z
i

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

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, Gerbyntie 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.



Zabih Ahimi, Vaasa



Marianne Nylund, Karperö



Sofia Haglund, Sundom



Gunilla Brorström, Vasa



Justyna Wronska, Alahärmä



Sarah Groop, Vasa



Oksana Stetsenko, Vöyri



Mats Dalkarl, Vörå



Ulla Hannu, Vaasa

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:

Lapsuus – deadline 7.12.2014.
voittaja julkaistaan viikolla 50

Ehdota seuraavaa teemaa sähköpostitse:
mega@upc.fi tai MEGAn facebookissa / twitterissä

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:

Barndom – deadline 7.12.2014.
vinnaren publiceras vecka 50

Följande tema: Föreslå tema per e-post
mega@upc.fi, eller på vår facebook eller
twittersida

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
Satuja aikuisille
11.10.2014 – 11.1.2015
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
Johan Kajan – Valoa
11.10 – 16.11.2014

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

BLACK WALL GALLERY
Saha & Siipola
22.10 – 16.11.2014
Kasarmi 13
Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoimna ke – pe 13 – 18, la- su 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

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

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

GALLERIA WASABORG
Ritva Kontio
4 – 18.11.2014
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoimna: ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO Homeland
17.10.2014 – 25.1.2015
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

GALLERIA ULRICO
Liisa Knuuti – Mannarynimaalauksia
4 – 29.11.2014
Kirkkopuistikko 20
65100 Vaasa
Avoimna: ke - pe 13 - 17, la 10 - 13

MIKOLAN AKVARELLISALI

Raastuvankatu 21, sisäpiha,
Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoimna ke 14 – 18, la – su 12 – 16
info@nandormikola.fi
Sisäänkäsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORNI
Juha Lesonen, Pärnun taiteilijat 21.10 – 9.11.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoimna: ti-to 12-18 la-su 12-16
Vapaa sisäänkäsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Heijastuksia toiseudesta – Sjählö 30.8 – 23.11.2014
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoimna: tiistai – sunnuntai 12-17. Pääsymaksut 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen
Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu : 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisäänkäsyä.

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Haamut saapuvat
13.10 – 8.11.2014
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Avoimna ma – pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIHI
Marenintie 226
SUNDOM, Vaasa
• **Näyttely avoimna 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.meteorio.fi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Vapaudentie 27
Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17. Pääsymaksu 4/2 €

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

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
Sagor för vuxna
11.10.2014 – 11.1.2015
Museigatan 3, tel (06) 325 3800.
Öppet ti, to och fre 12 - 17, ons 12-20, lö – sö 12 - 17
Intråde 5/3 €

FOTOGALLERI IBIS

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
Intråde (3/1,50 €)

TIKANOJAS KONSTHEM
Speglingar av annanskap – Sjählö 30.8 – 23.11.2014
Hovrättsesplanaden 4
Tel (06) 325 3916 Öppet: tisdag - söndag 12-17. Inträde: 5 € / 3 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Ej gratis inträde på fredagar.

ATELJÉ TORNI
Juha Lesonen, Pärnun taiteilijat 21.10 – 9.11.2014
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,
Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 – 18, lö – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

KORSHOLM KULTURHUS
Öppet må - to kl. 10 - 20, fre kl. 10 - 16 • Skolvägen 1

GALLERIA ULRICO
Kyrkoessplanaden 20
65100 Vasa
Öppet: ons - fre 13 - 17, lö 10 – 13

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
Homeland
17.10.2014 – 25.1.2015
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
Spökenä kommer
13.10 – 8.11.2014
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.meteorio.fi

GALLERIA WASABORG
Ritva Kontio
4 – 18.11.2014
Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

BLACK WALL GALLERY
Saha & Siipola
22.10 – 16.11.2014
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/upcmmedia

Kamppailuspesialisti Pirkka Suksi valitsi potkunyrkkeilyn ykkösvaihtoehtokseen

Juha Rantala

Vaasa tuntuu tuottavan kamppailulajien suuruuksia kuin liukuhihnatyö. Ei sentään, sillä liukuhihnatyö on kaukana siitä kovasta, määrätietoisesta ja pitkäjännitteisestä työstä mitä vaaditaan noustakseen potkunyrkkeilyssä kirkkaimpiin parrasvaloihin. Vaasalainen **Pirkka Suksi** on jo kotimaan huipulla, mutta menestyksen nälkää eivät nämä meriitit ole saaneet kolossimaiselta taistelijalta sammumaan.

- Tavoitteet ovat potkunyrkkeilyssä pidemmällä, sillä tarkoitukseni on ensi vuonna kiertää ahkerasti lajin World Cup-turnauksia ja nousta mukaan maajoukkueeseen ja sitä kautta arvokisaedustajaksi, pohtii tässä kuussa 33 vuotta täyttävä 189-senttinen ja yli 100-kiloinen kamppailulajispecialisti, jolla on plakkarissaan kolme potkunyrkkeilyn Suomen mestaruutta.

Suksella on ”suksesta” myös nyrkkeilyn olympiatyylin puolelta. Edellisivuosien SM-pronssi ja -hopea kyllä motivoisivat vaasalaista yrittämään mitalin kirjastamista, mutta...

- Kyllä tällä hetkellä potkunyrkkeily on ykkösvaihtoehtoni, sillä olin perustamassa viime kesänä Vaasaan uutta lajin erikoisseuraa Wasa 3 Rootsia. Uuteen seuraan uppoaa energiaa, ja olen sekä motivoitunut että nälkäinen viemään lajia täällä muutenkin eteenpäin. Keväällä olisi myös nuo nyrkkeilyn olympiatyylin SM-kisat, mutta ne vaatisivat parin kuukauden intensiivisen lajiharjoittelun. Niin kuin ei tässä vielä olisi kaikki, niin onpa minulle tarjottu myös ammattinyrkkeilysovimusta. Joka tapauksessa ratkaisut suuntaan tai toiseen on tehtävä lähiaikoina, pohtii Suksi.

Työ, perhe ja potkunyrkkeily
Pirkka Suksella ei todella-



Pirkka Suksi on saanut valmistautua huolellisesti uransa ehkä kovimpaan kamppailuun, kun hän kohtaa super-raskaassa sarjassa potkunyrkkeilyn ammattilaisottelussa puolalaisen MM- ja EM-mitalistin. Kuva: Juha Rantala

kaan ole vapaa-ajan ongelmia. Siitä pitävät huolen perhe (vaimo ja tammikuussa 3 vuotta täyttävä tyttöläksi), työ (IT-alan projektipäällik-

kö) ja harrastus (potkunyrkkeily).

- Tuo kamppailu-urheilu on ollut minulla aina jollain tapaa veressä. Nuorempana

painin kilpaa ja harrastin jonkin verran karatea. Lumilautailukin oli kuvassa mukana ja siitä oli ainakin koordinaatiomielessä hyötyä. Painissa olin sen verran isoluinen ja -kokoinen, että sain aina painia itseäni kokeneempia kavereita vastaan, joten innostus pikku hiljaa lopahti. Potkunyrkkeilyn pariin lähdin armeijan jälkeen lukiessani paikallislehdessä ilmoituksen lajin peruskurssista. Taisi muuten olla vuotta 2002.

Suksi kertoo, että samaan aikaan hän suoritti insinööriopintojaan, joten lajiharastus oli tuolloin enemmän tai vähemmän puuhastelua.

- Nyt oikeastaan viimeiset viisi - kuusi vuotta olen harjoitellut kunnolla, määrätietoisesti sekä tavoitteellisesti. Olen laskeskellut, että kilpailijana minulla on uraa jäljellä huipulla tuollaiset vajaat seitsemän vuotta. Siihen on tarkoitus sisällyttää potkunyrkkeilyn osalta tuo maajoukkuepaikka sekä lajin MM- ja EM-kisat. Mutta ei tässä millään lailla

hötkeyllä, mennään vuosi kerrallaan eteenpäin, tuumii vaasalaisottelija, joka jo kolmannessa kilpailuottelussaan vuonna 2010 saavutti SM-hopeaa superraskaassa sarjassa.

Pääottelijana HulluPullossa

Asiantuntevalle vaasalaiselle kamppailu-urheiluyleisölle Pirkka Suksi esiintyy HulluPullossa Fight Night-tapahtuman pääottelussa. Suksen kamppailu käydään potkunyrkkeilyn kuninkuusluokassa eli K1-säännöillä. Vastaansa Suksi saa 24-vuotiaan ja 194-senttisen puolalaisen Jakub Kozeran, joka voitti Espanjan Bilbaossa lokakuussa potkunyrkkeilyliitto WAKO:n järjestämissä EM-kilpailuissa Full Contact-luokassa hopeamitalin. Vuotta aiemmin Kozera oli MM-pronssilla potkunyrkkeilyn raskaimmassa painoluokassa.

- Vastustaja on miltei pahin mahdollinen. Ei tässä kuitenkaan ole mitään syytä hämmennykseen, sillä mi-

nulla on ottelussa vain voitettava. Ja aion todellakin voittaa kotiyleisön edessä ja antaa samalla vakuuttavan näytön ensi vuoden maajoukkuepaikkaa ajatellen, kertaa Suksi rauhallisen päättäväiseen tyyliinsä.

Ottelun kesto on kolme kolmen minuutin erää.

HulluPullossa Fight Night-tapahtuman esiotteluina isketään kolme ammattinyrkkeilyottelua. Alemman kevyensarjan kuuden erän ottelussa kohtaavat 23-vuotias oululainen Peteri Fröjdholm ja Georgian Giorgi Kulumbegashvili, kevyessä keskisarjassa Porin Aki Selesmaa sekä Georgian Mikheil Mosulishvili sekä illan järjestäjän Caramelito Promotions-tallin oma nyrkkeilijä Haminan Janne Forsman, joka saa vastaan- sa niinikään georgialaisen Ruslan Badishovin.

HulluPullossa Fight Night-tapahtuma lauantaina 8. marraskuuta 2014 klo 21 alkaen yökerho HulluPullossa, Kauppapuistikko 15, Vaasa.