

ACES HIGH

- Concept
- Design
- Print
- Distribution

Magazines, brochures, folders, posters, logos, illustrations. You name it!



UPC
media
COMMUNICATION CENTER

UPC Media
Contact:
Gerbyntie 18, Vaasa
mega@upc.fi
050-310 0073

Tykkää meistä!
Gilla oss!



mega

VAASA

facebook

www.facebook.com/upcmedia

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

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



VärmePunkten

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

Mahtavia Tarjouksia
Jätti-kyläkaupasta kymmeniätuhansia tuotteita... Tervetuloa!

Kaikki Novitan langat / garn -10%
Huonekalujen varaston tyhjennys! Lagertönnöng av möbler! **-20%**
Kaikki huonekalut nyt todella halvalla jo ennestään edullisista hinnoista
Vuokraa siirrettävä 10 hengen luksus jättipalju, vaikka valmiiksi pihaan tuotuna. Edullisesti tottakal Tiedustelut 0400-663449

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

JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALI
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 4.3. 2014 saakka, niin kauan, kuin tarjouserää riittää

2014 • VIIKKO VECKA 9 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE



MacBook Pro

Retina 13" | i5 2.4GHz | 4GB | 128GB SSD
Erikoishinta 8.3 asti 1299€

Meiltä saat opiskelija-alennusta Mac-koneista.

Hovioikeudenpuistikko 19, 65100 Vaasa | www.itronic.fi
06-3197780 | info@itronic.fi | Ma-Pe 10-18, La 10-16

itronic



TE-palvelut
tjänster i services



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

barona



**20 TYÖPAIKKAA JA UUTTA
OSAAMISTA SÄHKÖTEKNIIKAN
TULEVAISUUDEN AMMATTILAISILLE**

Uusi työ taajuusmuuttajien valmistustehtävissä. Koulutamme ja perehdytämme uusia ammattilaisia kokoonpanotyöhön Vaasan tehtaallemme VaconPro-rekrytoivan koulutusohjelman kautta.

Lue lisää osoitteessa www.vaconpro.fi ja hae **28.2. mennessä** www.mol.fi/koulutukset (koulutusnumero 652016)!

VACON
DRIVEN BY DRIVES

**AFRICA – A SUCCESS
STORY IN THE MAKING**

3

Parempi herne keitossa kuin 10 nenässä!



**10
KYMPPI**

www.kymppi-maukkaat.fi
www.facebook.com/kymppimaukkaat

**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

ICEHOCKEY
UPCODE™ 020379 5 things to know about Finland's win

MUSIC
Pussy Riot - Putin will teach you how to love
UPCODE™ 020381

EVIL PRANK
Epic Snake Chase Prank!!
UPCODE™ 020385

HUMOR
Just give up!
UPCODE™ 020387

SUDOKU
A new challenge with every scan!
UPCODE™ 020384

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

Alarm Control

Paloilmoittimien ja sammutuslaitteistojen lakisääteiset tarkastukset

Brandlarm- och släckningsanläggningars lagstadgade besiktningar

www.alco.fi

HAMMASPROTEESIT

Erikoishammasteknikolta

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

ALUEEN HAMMAS *Söita ja varaa aikasi!*

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



Ritzissä tapahtuu:

28.2. INDIE FRIDAY: THE NEW TIGERS

The New Tigers on Turku-lainen vuonna 2008 perustettu fuzz pop -bändi, joka voidaan laskea tämän hetken mielenkiintoisempien kitaravetoisten bändien

joukkoon Suomessa. The New Tigers on julkaissut uransa aikana kaksi kokopitkää albumia, joista tuorein ”The Badger” tuli ulos 20.9. viime vuonna Soliti Musicin kautta, sekä nipun pienempiä julkaisuja. Tule paikalle ja vajoa The New Tigersin unenomaisten melodioiden vietäviksi! Kaksi bändin jäsenistä soittavat myös Vaasa-bändissä Cats on Fire. Paikallinen lahjakkuus Axel Hanses esiintyy kahvilassa ennen The New Tigersia. Ovet avataan klo.19.

2.3. KLO.19 KINO RITZ: CLOUD ATLAS

Pilvikartasto (Cloud Atlas) on Wachowskien ohjaama sak-salainen vuonna 2012 ensi-iltansa saanut draama/tieteis-elokuva. Elokuva perustuu vuonna 2004 julkaistuun David Mitchellin romaaniin Cloud Atlas. Elokuvaan sisältyy kuusi eri tapahtumalinjaa, jotka sijoittuvat eri aikakausiin. Suomenkielinen tekstitys.

Saat mitä tilaat.



Pakoputki & Autohuolto

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

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

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

EROS.FI
Anna palautetta mega@upc.fi

Tervetuloa verenluovutukseen

- **Uusikaarlepyy**, to 6.3. klo 14–18, Kristliga folkhögskolan, Seminaarikatu 19
- **Vaasa**, pe 7.3. klo 13–18, Vuorikeskus, juhlasali, Vuorikatu 2-4 (myös 21.3., 4.4., 15.4. ja 2.5.)
- **Pietarsaari**, ma 17.3. klo 13–17.30, Kirkkorannan seurakuntakoti, Vaasantie 116
- **Kristiinankaupunki**, ma 31.3. klo 13–17.30, Suomalainen seurakunta, Paarmanninkatu 4

Välkommen till blodgivningen

- **Nykarleby**, to 6.3. klo 14–18, Kristliga folkhögskolan, Seminariegatan 19
- **Vasa**, fre 7.3. klo 13–18, Bergcenter, festsal, Berggatan 2-4 (också 21.3., 4.4., 15.4. och 2.5.)
- **Jakobstad**, må 17.3. klo 13–17.30, Kyrkostrands församlingshem, Vasavägen 116
- **Kristinestad**, må 31.3. klo 13–17.30, finska församlingshem, Parmansgatan 4

OJENNA KÄTESI. Ota virallinen henkilötodistus mukaan. • Maksuton luovuttajainfo **0800 0 5801.** • www.sovinkoluovuttajaksi.fi • www.veripalvelu.fi • **STRÄCK UT DIN HAND.** • Ta ett officiellt identitetsbevis med dig. • Gratis infotelefon **0800 0 5801.** • www.kanjagdonera.fi • www.blodtjanst.fi

Punainen Risti
Veripalvelu
Röda Korset Blodtjänst



Tykkää meistä!
Gilla oss!



Seuraa meitä!
Följ oss!



facebook

twitter

www.facebook.com/upcmedia
tai skannaa / eller skanna UpCode!

www.twitter.com/upcmedia
tai skannaa / eller skanna UpCode!



mega



AFRICA – A SUCCESS STORY IN THE MAKING

PRETORIA – One of the clichés about Africa repeated at economic forums, and a regular irritant to African leaders, is that it is “the continent of the future”. But for the majority of African countries the future is already here.

Over the last 20 years, Africa’s overall GDP grew from just under 1% in 1994 to 6% today. World growth for 2013 was just over 3%. Most of Africa’s 52 countries have emerged as a dynamic force for improving the lives of its population of 1 billion.

Much of Africa’s growth is due to its resource wealth, attracting massive interest from large emerging economies, particularly China. Oil and other mineral wealth will contribute a steady US\$30 billion in government revenue over the next 20 years.

Africa has 22 oil exporting countries, led by Nigeria and Algeria. Recent discoveries of oil in Uganda and off the coasts of Namibia and Ghana increase the importance of African oil as a big money earner. South Africa has long been the leader in mineral resource wealth.

African countries are getting more out of their natural resources than they did when they were invariably exported unprocessed by dominant foreign corporations at a fraction of their subsequent processed value. This is now starting to change. Resource-rich countries have more control over their mineral and other natural wealth, and this shows in stronger



Woman using 3G smartphone in South Africa. Mobile phone use has grown massively in sub-Saharan Africa to over 650 million users, and is increasingly being used for banking. (photo Mark Waller)



iPads have become de rigueur work tools in Ghana, where there are 24 million mobile connections in use, in a population of 25 million. (Photo Wikicommons)

economic development.

But Africa's growing success story is not just based on the so-called “commodity story”, centred on oil, minerals and grain, important though that is. Commodity exports only account for a third of Africa’s growth. The rest is due to the other rapidly changing areas of economic development.

Last year, the International Monetary Fund (IMF) analysed the performance of six African countries (Burkina Faso, Ethiopia, Mozambique, Rwanda, Tanzania and Uganda) that were high performers for reasons other than their commodity wealth. The IMF found that economic success in terms of growth, improving quality of life for the population, and financial stability was because all the countries had changed their macroeconomic situation.

They have revamped government macroeconomic management, created better and more transparent budgeting and given more reign to the private sector. They have also cut corporate tax to attract foreign investments, and entered into free trade pacts and with other countries.

While agriculture remains the dominant sector in the



New gas pipeline in Mozambique. The country has invested heavily in energy production for export to neighbouring countries. (Photo Wikicommons)



Ethiopia has diversified its economy into exporting cut flowers, for which about 50 000 hectares of land has been allocated. (Photo Wikicommons)

six countries, as it is all over Africa, it is now more of a focus for proactive government stimulation, providing new technology, new markets and better communications. Like many other African countries that are making good progress, those studied by the IMF have diversified their economies.

Telecommunications, infrastructure development, energy production, transport, manufacturing and retailing are all expanding. Countries have made more space in their budgets for productivity investments and these have provided a crucial stimulus for diversification.

Mobile phone use is now wholly embedded in African societies, in some countries supplanting landline use and covering rural areas that have never had landlines. A 2013 report by Afrobarometer of 34 African countries found that seven out of 10 people now use mobile phones, and 19 African countries have 90% or more cell phone coverage. According to the World Bank, sub-Saharan Africa has about 650 million mobile phone users.

Mobile phones are increasingly being used for banking, which is particularly useful for rural populations living far from regular banking services. They are also being used to improve health service coverage, such as in monitoring vaccine supplies and registering births.

Better economic stability has been helped by the decline in armed conflicts in sub-Saharan Africa. One result is an increase in Foreign Direct Investments, up 5% in 2012 to USD\$50 billion, while globally FDI dropped by 18%. FDI and intra-African investments increasingly target manufacturing and services for growing consumer markets, though the former is still heavily weighted to resource sectors, such as mining.

Africa still faces huge problems of poverty, unemployment, food insecurity, education and health. Good governance, democratic development and equality are also major challenges. But the continent has never been better equipped to deal with these issues, or to surpass its present day achievements.

Mark Waller

Raikas marjakiisseli

4 annosta
4,5 dl vettä
1–2 dl taloussokeria tai ruokokidesokeria
0,5 l marjoja maun mukaan
2 rkl perunajauhoja
0,5 dl vettä

Mittaa vesi ja sokeri kattilaan ja kuumenna kiehuva-
si. Lisää puhdistetut marjat joukkoon ja keitä varovasti
2–5 minuuttia marjalajista riippuen.

Kovakuoriset marjat, kuten herukat ja karviaiset,
vaativat pidemmän keittoajan kuin pehmeäkuoriset
marjat, kuten mansikat ja vadelmat.

Ota kattila pois liedeltä.

Sekoita perunajauhot puoleen desiin vettä, ja kaada
seos ohuena nauhana kattilaan koko ajan sekoittaen.

Nosta kattila takaisin liedelle ja anna kiehahtaa, älä
keitä. Kaada kiisseli tarjoiluastiaan. Ripottele sokeria
pinnalle, niin kiisseli ei kuorretu.

Tarjoa kiisseli haaleana tai kylmänä maidon tai ker-
mavaahdon kera.

Alkuperäinen resepti: Dansukker

Maitokiisseli

5 dl täysmaitoa tai kevytmaitoa
3 rkl maissitärkkelystä (Maizena)
2 rkl sokeria
3/4 tl vaniljasokeria
Lisäksi:
0,75 dl vadelmahilloa
3 dl pakastevadelmia

Mittaa paksupohjaiseen teräskattilaan tai pinnoitet-
tuun kattilaan maito, maissitärkkelysjauhot sekä soke-
ri. Kuumenna sekoittaen.

Anna kiehua hiljalleen 2 minuuttia koko ajan sekoit-
taen. Nosta levyltä.

Lisää vaniljasokeri.

Siirrä kattila altaaseen kylmään veteen. Sekoittele sil-
loin tällöin ja anna jäähtyä. Näin kiisseli ei kuorretu.

Jaa kiisseli annoskuilhoihin.

Yhdistä hilloon puolisolaneet marjat. Tarjoa kiisselin
kanssa.

Jos haluat käyttää perunajauhoja: Korvaa maissitärk-
kelysjauhot 2,5 rkl:lla perunajauhoja. Sekoita kattilaa
hyvin kuumennuksen ajan. Anna kiehahtaa, mutta älä
keitä. Nosta kattila levyltä, lisää vaniljasokeri. Jäähdytä
kuten yllä.

Alkuperäinen resepti: Valio

Älä unohda kiisseliä

RUOKA Perinteiseen kiisseliin saa jänniä makuvivahteita, kun kokeilee rohkeasti uusia raaka-aineita.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

M a i n e t t a a n
p a r e m -
p i k i i s s e -
l i k a t o s i
2000-luvul-
la suomalaisista ruokapöy-
distä lähes täysin.

Nyt sillä on taas uutta
nostetta, vaikkakin hifisteli-
jöiden käsissä suussa sulava
jälkiruoka ei aina muistuta-
kaan perinteistä mummon
valmistamaa marjakiisseliä.

Mutta palataan het-
keksi vielä historiaan.

1920-luvulla kiisseli oli
suosikkijälkiruoka, jota
tehtiin mustikoista, puol-
koista, karpaloista ja viini-
marjoista.

Varakkaimmissa perheis-
sä syötiin luumukiisseliä.

Samaan aikaan, kun kiis-
selin suosio kasvoi, viini-
marjapensaat yleistyivät
puutarhoissa ja perunajau-
hotkin tehtiin itse.

” **Pula-aikana
sokerimitta
muuttui desistä
ruokalusikalli-
seksi.** ”

Sotavuodet vaikuttivat
myös kiisselin raaka-ainei-
siin.

Sotavuosien jälkeen il-
mestyneestä Pula-ajan
keittokirjasta löytyy muun



Kuva: Silja Tenhunen

Marjakiisseli oli aina 60-luvulle saakka suosittu jälkiruoka. Sitten tulivat pakastimet ja jäätelö syrjäytti kiisselin ruokalistalta.

muassa porkkana- ja ruu-
sunmarjakiisselin ohjeet.

Niissä sokerin mitta oli
muuttunut rauhanaikaisesta
desistä ruokalusikalliseksi.

Varakkaammissa
pöydissä marjakeitot olivat
jo arkisia jälkiruokia, kun

pyhäisin tehtiin marja- tai
suklaakiisseliä, joka koris-
teltiin kermavaahtopalloilla.

1950-luvun suosikki oli
maitopohjainen kuutamo-
kiisseli, joka koristeltiin
hillonokareilla. Vähitellen
1960-luvulle tultaessa pa-
kastimet yleistyivät ja jää-

telö horjutti kiisselin valta-
asetelman.

Kiisseliä valmistetaan
yhä suomalaistekniikalla ja
esimerkiksi mustikkakiis-
seli tunnetaan vatsataudin
parantajana ja hiihtoretken
voimanlähteenä.

Perinteinen marjakiisseli
lie helpoin valmistaa, mutta
marjojen sijaan voit raastaa
sekaan esimerkiksi omenaa.

**Moderni kokki
kokeilee kiisse-
lissä inkivääriä
tai sitruunaruohoa.”**

Jos kaipaat jotain täy-
sin uutta kiisselivalikoimaa-
si, käytä maidon sijaan koo-
koskermaa tai soijamaitoa.

Kiisseliin saat itämaisen
makuvivahteen maustamal-
la sen inkiväärillä, kaneli-
tangolla tai sitruunaruohol-
la.

Marjaisesta kiisselis-
tä saat kirpakamman, kun
käytät kiisselipohjassa mar-
jamehun sijasta sitruunaa.

Raasta sitruunan kuori ja
purista kaksi sitruunaa puo-
leen litraan vettä.

Saosta kiisseli kahdella
ruokalusikallisesa peruna-
jauhoja. Sokeria voit laittaa
puoli desiä, oman makusi
mukaan. Lisää sekaan puoli
litraa pakastemarjoja.

Vieläkin villimmäksi kiis-
seli muuttuu, kun yhdistät
esimerkiksi appelsiinia ja
kolaa kiisseliin.

Kuvat: Kotimaiset Kasvikset/Arto Hallakorpi ja Kotimaiset Kasvikset/Tommi Selin

**Kesäkurpitsafeta-
paistos**

2 kesäkurpitsaa
7–8 tomaattia
3 valkosipulinkynttä
250 g fetajuustoa
0,75 dl öljyä
2 tl kuivattua basilikaa tai
2 rkl tuoretta basilikaa
mustapippuria
suolaa

Viipaloi kesäkurpitsat ja
tomaatit noin sentin pak-
suisiksi viipaleiksi.

Asettele ne lomittain

uunivuokaan.

Hienonna valkosipulin-
kynnet ja kuutioi fetajuusto.
Lisää vuokaan kasvien
päälle. Sekoita öljy ja maus-
teet ja kaada seos vuokaan.

Paista uunissa 200 astees-
sa noin tunti.

**Kuorrutetut
kesäkurpitsat**

2 melko kookasta
kesäkurpitsaa
1 tl suolaa
2 viipaletta
kuivahtanutta leipää



**Kuorrutetut kesäkurpitsat
syntyvät nopeasti uunissa.
Fetapaistos on sekin help-
po arkiruoka, vaikka mu-
hiikin uunissa ajan kanssa.**

100 g raejuustoa
50–100 g raastettua
emmentaljuustoa
1 valkosipulinkynsi
1 rkl basilikaa tai oreganoa
3 valkuaista

Keitä kesäkurpitsoita
suolalla maustetussa ve-
dessä muutaman minuutin
ajan. Halkaise kurpitsat ja
kaavi lusikalla talteen osa
sisuksesta.

Soseuta sauvasekoittimen
avulla tai monitoimiko-
neella tai tehosekoittimella

kesäkurpitsan sisuksesta,
murustetusta leivästä,
juustoista sekä mausteista
kuorrute.

Vatkaa valkuaiset kovaksi
vaahdoksi. Kääntelee vaahto
kuorrutteeeseen.

Nostele seos kesäkurpit-
sojen leikkuupinnoille.

Kypsennä 200 asteen
lämmössä 20–30 minuutin
ajan.

*Ohjeet: Kotimaiset
Kasvikset ry*

Viikon arkiruoka kypsyy uunissa

Palkittu baarimestari luottaa vaistoonsa

RUOKA Greta Grönholmista baarimestarin tärkein tehtävä on aistia asiakkaansa makumieltymykset.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

– Saanhan äiti tulla sun mukaan töihin, vähän edes, kinuaa 7-vuotias Gia tuon tuosta äidiltään Greta Grönholmilta.

Kerta toisensa jälkeen Grönholmin on tuotettava pettymys tyttärelleen.

Mikäli tytär tulee äitiinsä, se ei häntä lannista.

Näin teki Grönholmkin ollessaan pieni, ja nyt hänet tunnetaan baarimestareiden maailmanmestarina.

– Kyllä minä kasvoin ammattiini pienestä pitäen. Veri on vetänyt ravintola-alalle, sanavalmis baarimestari arvioi.

”Olennaista on, että juoma on tunnistettavissa.”

Perheyritys, mies ja lapset pitävät menestyneen nuoren naisen kuitenkin jämerästi kotimaan maaperällä.

Hän käy välillä nuuski-

massa uusia tuulia ja hake-massa inspiraatioita baarimestarikisojen tuomarina eri puolilla Suomea ja ulkomaita.

– Tuomarina oppii ja näkee asioita laajemmin kuin itse kisatessa, jolloin keskittyy vain omaan suoritukseensa.

Mutta mistä tunnistaa huippubaarimestarin?

Reseptejä on tuhansia. Niiden orjallinen noudattaminen ei kuitenkaan takaa tietä tähtibaarimestareiden joukkoon.

Juju on Grönholmista asiakkaan toiveiden lukeminen.

Ammattitaitoisella baarimestarilla onkin kyky aistia asiakkaan mieltymykset ja loihtia juuri hänen makunystyröitään helviä juoma.

– Olennaista on, että juoma on tunnistettavissa, mutta tipoilla, milleillä ja dasheilla voi pelata loputtomasti, hän paljastaa ja kertoo esimerkin.

– Eräs herra kuvaili Moskovassa maistamaansa Dry Martinia, ja pyysi tekemään samanlaisen – onnistuin. Hän sai toivoman-

sa ja myönsi sen.

Grönholmin mielestä työn suola onkin asiakkaalta saatu välitön palaute onnistumisesta.

Ystävänpäivä inspiroi baarimestarin kehittämään reseptin.

Ruusuinen, hivenen kirpsakka ja pitkäkö juoma on helppo toteuttaa kotonakin.

Se sopii nautittavaksi alkijuomana, ruuan jälkeen tai ilman ruokaa.

Grönholm kutsuukin My Red Valentin -juomaansa ”all day” -drinkiksi.

Ruusu sopii maultaan mainiosti juomiin ja tuo niihin täysin uudenlaisen makuvivahteen.

– Jos käytät esimerkiksi valmista tai itse tehtyä ruususiirappia, älä mis-sään nimessä liioittele, hän varoittelee.

Kukat tai kukkien terälehdet toimivat juomissa katseenvangitsijoina.

– Ruusuisen juoman voit koristella vielä parilla miniruusulla tai ruusun terälehdillä.

Kukkien käytössä on yksi tärkeä seikka, joka on

hyvä pitää mielessä.

– Kysy aina floristilta tai paikallisesta kukkakaupasta, mitkä ovat syötäväksi kelpavia kukkia. Älä käytä itse kasvattamiaisi kukkia, ellei ole varma, että ne ovat syötäviä.

► KOKEILE KOTONA

My Red Valentine

2 cl mansikkalikööri
2 cl Limoncelloa
1 cl Lime cordialia
4 cl puolukkamehua
Fentimans Rose
Lemonadea pidentäjänä
Koriste: pieni ruusu
Lasi: 32 cl libbey ”grogilasi”

Tämä on helppo tehdä ja valmistaa. Mittaa kaikki aineet lasiin jäiden päälle. Sekoita ja koristele.

Winter Ginger

4 cl Havana 7 years rommia
inkivääriä (maun mukaan)
2–4 cl puristettua mandariinin mehua

1 tl fariinisokeria (tai maun mukaan)
kuumaa teetä (vihreää inkivääri-kaneliteetä)

Lämmitä tee. Sekoita aineet keskenään. Koristele ja tarjoile.

Itse tehty ruususiirappi

1 osa vettä
2 osaa sokeria
ruusun terälehtiä tai muita maun antajia

Keitä aineksia niin kauan, että seoksesta tulee siirappimaista. Siivilöi terälehdet ja pullota siirappi.

Reseptit: Greta Grönholm

► LYHYESTI

Tuju inkivääri säväyttää juomissa ja ruuissa Inkiväärin maavarsi on kasvi, jota käytetään usein luontaislääkinnässä.

Inkivääriporkkanat

1 kg porkkanoita
1–2 rkl öljyä
1–2 rkl fariinisokeria
1–2 tl tuoretta raastettua inkivääriä
0,5 tl suolaa
2 rkl hyvin hienoksi hienonnettua persiljaa



Kuori tai raaputa porkkanat ja leikkaa viipaleiksi. Pienen varhaisporkkanat voit jättää kokonaisiksi.

Kypsennä porkkanoita padassa tilkassa öljyä sekoitellen muutaman minuutin ajan.

Lisää joukkoon fariinisokeri, inkivääri ja suola.

Pane kansi päälle ja anna porkkanoiden hautua hyvin miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia. Sekoita välillä.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.

Lisää juuri ennen tarjoilua porkkanoiden joukkoon persiljaa.

Inkivääriporkkanat sopivat lisäkkeeksi varsinkin posu- tai kana-aterialle.

Itämainen porkkanalisäke

2 rkl seesaminsiemeniä
0,5 kg porkkanoita
1 rkl öljyä
1 tl curryjauhetta
0,5 tl inkivääriä (tai 1 tl tuoretta inkivääriä)
1 tl hunajaa
riipaus suolaa

Paahda seesaminsienet teflonpannalla ilman rasvaa, kunnes ne saavat hiukan väriä. Siirrä siemenet odottamaan.

Viillä kuorimaveitsellä tai juustohöylällä porkkanoista pitkittäin nauhamaisia suikaleita.

Kuumenna öljy pannulla, lisää curryjauhe ja inkivääri ja lämmitä mausteita hetki. Lisää porkkananauhat ja hunaja ja anna porkkanoiden pehmetä.

Lisää seesaminsienet porkkanoiden joukkoon ja sekoita varovaisesti.

Tarjoa broilerin tai grillatun lihan kanssa.

Inkivääri-porkkanajuoma

10 mandariinia
1 dl vettä
0,5 dl sokeria
2–3 rkl raastettua inkivääriä

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi juomaksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.

Vinkki: Samaan tapaan voit yhdistää esimerkiksi omenaa ja sitruunaa, ananasta ja tuoretta korianteria tai valdelmaa ja persikkaa. Voit lisätä juomiin halutessasi myös jogurttia.

Alkuperäiset reseptit: Kotimaiset Kasvikset ry

Inkivääri-sitruuna-hunaja -juoma

4 dl kiehuvaa vettä
1–2 senttiä inkivääriä kuorittuna ja pilkottuna
1tl hunajaa sitruunaviipale tai tirus sitruunamehua

Sekoita kaikki ainekset, jäädyttele ja juo kuumana! Inkivääri on tulista, joten sopivaa annostusta kannattaa kokeilla.

Runsaasti käytettynä inkivääri voi aiheuttaa vatsaoireita. Raskaana oleville inkiväärin käyttöä ei Suomessa suositella.

Resepti: Voimaahoitsulle-blogi

Grönholm höystää vihreän teensä inkiväärillä ja kanelilla

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Mitä mahtaa arvon baarimestari itse nauttia hemmotteluhetkinään?

– Arkihemmottelusi lasken lasteni Gian ja Cooperin kanssa ulkona puuhailu. Alkoholia nautin harvoin, Greta Grönholm naurahtaa.

Lasten ollessa nukkumassa Grönholm myöntää kaivavansa silloin tällöin esille pähki-

näisen ja rusinaisen suklaalevyn.

– Suklaan kanssa täydellinen valinta olisi rommi, nainen hymähtää.

”Passionsiirappi tuo teejuomaan täydellisen silauksen.”

Talven pakkasille hän suositteleeikin valmistamaan kuumen rommi-juoman, jossa pääroolia

näyttelee vihreä tee.

Mausteena voi käyttää inkivääriä ja kanelia. Toimiva yhdistelmä on myös appelsiini, vanilja ja kardemumma.

– Hedelmistä minua kiehtoo juuri nyt toisaalta kirpsakka ja toisaalta makea passion.Passionsiirappi tuo teejuomaan täydellisen silauksen.

SB Vaasa panostaa nyt myös tyttöjen salibandyyn

Viimeisen parin kauden aikana SB Vaasa on laajentanut toimintaansa myös tyttöjunioreiden puolelle. Kasvu on ollut vauhdikasta ja pelaajamäärät tuplaantuneet vuosittain. Nyt toiminnan kehittämisen tukena on myös salibandyliiton Tyttösää on timanttia-projektin myötä myönnetty tuki.



SB Vaasan tyttöjä puuhamies Jyrki Virtanen jakaa ohjeita D-tyttöjen turnauksessa Kauhavalla

– Meillä on nyt noin 40 pelaajaa C- ja D-junioissa, sekä 15 juuri perustetussa tyttöjen salibandykoulussa. Uudet pelaajat ovat kuitenkin tervetulleita kaikissa ikäluokissa. Tavoitteena olisi, että tulevana vuonna meillä olisi sen verran tyttöjä 2003 - 2004 syntyneissä, että voisimme osallistua myös E-junioissa sarjatoimintaan, tyttösalibandin puuhamieheksi SB Vaasassa profiloitunut Jyrki Virtanen kertoo. Viimeistään vuoden päästä seuran tavoitteena on joukkue myös B-junioissa ja unelmissa siintää naisten edustusjoukkueen divaripaikka 3-5 vuoden sisällä. – Tuolloin mukana voisi olla jo omiakin kasvatteja,

Virtanen huomauttaa.

Myös tyttöjä puolelle haasteita asettaa Vaasan heikko salitilanne. Harjoitusvuoroja ei ole riittävästi, eivätkä ne vähätkään ole kunnollisia. – Ainoastaan vanhimmat tyttöjuniorit pääsevät kerran viikossa Botniahallissa kaukaloon, Virtanen taustoittaa. Muut tyttöjen harjoitusvuorot ovat ammattiopistolla, jossa ei laitoja ole. Tulevaisuudessa uusien joukkueiden myötä tarve vain kasvaa, kun uusia joukkueita perustetaan. Palloiluhallia todella kaivataan.

SB Vaasassa tyttöjuniorijouk-

keet toimivat tiiviissä yhteistyössä naisten joukkueiden kanssa. Virtasta lukuun ottamatta kaikki tyttöjen valmentajatkin ovat naisten joukkueista. – Ne tytöt joilla rahkeet riittää, käy treenaamassa naisten kanssa, ja yksi on jo päässyt pelaamaan. Toivottavasti tulevaisuudessa tätä jatkuvuutta saadaan enemmänkin. Omat juniorit voivat olla mukana nostamassa edustusjoukkuetta, ja menestyvä naisjoukkue voi taas houkutella uusia tyttöjä mukaan lajin pariin, valmentaja Sari Kantonen kertoo. Toinen tyttöjen valmentajista, Tiia Laitala, on Kantonen kanssa samoilla linjoilla siinä, miten palkitsevaa tyttöjen kanssa on toimia. – Tytöt harjoittelevat hyvällä asenteella, ja se myös näkyy kehityksenä. Porukassa on erittäin hyvä henki, ja varmaan senkin ansiosta uusia harrastajia tulee mukaan viikoittain. Energinen ja iloinen ilmapiiri luo vetovoimaa.

Nopea kasvun myötä myös valmentajia kaivataan edelleen lisää tyttöpuolelle. –Haasteemme on tarjota kasvaville massoille edelleen laa-

Skannaa oheinen UpCode, ja kuuntele SB Vaasan kannustushuuto. Sanovat sitä sarjan parhaaksi.



dukasta harjoitusta. Valmennuksen on oltava kunnossa, jotta tytöt voivat kehittyä ja intoa riittää myös alkuvuoden jälkeen, Kantonen kommentoi.



Maalinteko on aina kivaa.



Valmentaja Sari Kantonen iloitsee pelaajiensa mukana onnistumisista.



Joukkueessa vallitsee erinomainen yhteishenki, sen kuulee myös sarjan parhaasta kannustuslaulusta.

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

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

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 – POSTI JAKELU – KAIKKI KOTITALOUDET • UPPLAGA 100 000 – POSTUTDELNING – ALLA HUSHÅLL



Sportlov utan snö

När temperaturen ligger kring +7 °C och vinden viner hårt runt knutarna får sportlovsfirare hitta på annat att göra än att skida och skrinna utomhus. Öjberget har visserligen snö i slalombacken, men när det blåser hårt måste skidliftarna hållas stängda. Men sportlovslediga som stannat kvar i hemtrakterna behöver inte klättra på väggarna ändå. Det finns en hel del man kan göra inomhus också.

I badparadiset Tropiclandia var bassängerna fulla på måndagen. Även om badarna fick lov att simma lite försiktigt för att inte sparka eller slå till någon i närheten var stämningen på topp. Barnen verkade inte bry sig om att det var lite trångt.



– Särskilt när vädret är som det är får vi många badgäster, berättar Anna Söderman och Sanna Ohra-Aho.



Sportlovet är en bråd tid på badparadiset Tropiclandia.

Anna Söderman och Sanna Ohra-aho som sköter om kassan på Tropiclandia berättar att de räknar med att ha nästan tusen badgäster bara på måndagen. Klockan fyra på eftermiddagen var omkring 300 skåpnycklar utlånade och många av besökarna delar skåp. – Eftersom hotellet nästan är fullbokat vet vi att många av gästerna också kommer från andra orter för att bada hos oss. Vi har full bemanning med tre badvakter per skift, säger Anna. En vanlig helg räcker det med en badvakt i gången.

Botniahallen håller öppet normalt hela veckan och där



Linda Alanen njuter av att lyssna på musik medan hon åker rullskrinnskor i Botniahallen.

kan man syssla med en massa olika sportgrenar som passar för hela familjen. Vill man åka rullskrinnskor kan man antingen ta med sina egna eller hyra utrustning på plats.

Linda Alanen berättar att hon studerar i Tammerfors och är hemma på besök den här veckan. Det var hennes pappas idé att åka till Botniahallen.

– Det är skönt att få upp pulsen och variera träningen lite. Annars brukar jag gå på gym, men det här är ju ett bra sätt att komma i form.

En annan skridskoåkare i Botniahallen är Tilda Ostberg Alagarda. Hon susar fram flera varv runt banan innan hon byter om till badminton. Hennes pappa Peter säger att han inte visste att man kan hyra rullskrinnskor i Botniahallen. –Tilda brukar skrinna utomhus, men hit kan man ju komma när vädret är dåligt.

Johanna Karls har bott i Smedsby i bara ett år och det här är första gången hon är i Botniahallen. Hon tycker att det känns bra att springa här och tror att hon ska börja komma hit och idrotta.

På onsdag ordnar Korsholms kommun "sportlovsskoj" för skolelever, men annars kan man också bara komma in och t.ex. spela bordtennis, badminton eller delta i någon ledd gymnastiktimme. Det kostar inte mer än hallavgiften, som är 2,60 euro för barn 5,20 för vuxna. Vasa ishall har också reserverat åtminstone den ena isrinken för allmänheten några timmar varje dag den här veckan. På den ena sidan skrinns man utan klubba och på den andra får man ha klubba. På nätsidan www.vaasanseudunareenat.fi/sv/ kan man kontrollera tiderna. På Vasa simhall kan man försöka ta olika simmärken varje vardag och på fredag ordnas ett vattendisco på kvällen.

Text & Foto: Kristina Skjäl



Johanna Karls och Tilda Ostberg Alagarda spelar en match mot Tildas pappa Peter Ostberg.

VILSKE IMMEL

Wanhat 2014 - Gammeldans 2014

Ystävänäpäivänä 14.2. saatiin taas kerran seurata huikeaa pukuloistoa Vaasan Ammattipiston juhlasalissa, kun toisen vuoden lukio- ja kaksoistutkinto-opiskelijat tanssivat perinteisiä vanhojen tansseja. Tunnelma oli hyvin juhlallinen: pojat olivat pukeutuneet komeisiin pukuihin ja tytöt näyttivät ihan prinsessoilta kauniissa mekoissaan. Monille päivä onkin yksi mieleenpainuvimmista koko lukio-opiskelun aikana.

Ensimmäisenä tanssina oli Poloneesi, jonka aikana parit saapuivat saliin. Tämän jälkeen nähtiin muun muassa perinteistä valssia, tangoa, Buggia, Cicapoa, Foxia ja Fireman's Dance. Viimeisenä tanssina nähtiin Wienervalssi, mutta sen loputtua illan juontajat ilmoittivatkin, että yllätysnumerona tanssitaan vielä uudestaan Fireman's Dance ja siihen yleisökin sai osallitsua mukaan taputtamaan. Kaikkien esitysten jälkeen oli vielä kaksi valssia, joihin sai vapaasti hakea isää, äitiä tai muita sukulaisia ja ystäviä tanssimaan.

Den 14.2. på alla hjärtans dag fick vi igen titta på de fina klänningarna i festsalen i Vasa Yrkesinstitut när andra årets gymnasie- och kombieleverna dansade de traditionella Gammaldanserna. Spänningen var jättestilig när pojkarna hade klätt sig i snygga kostymer och flickorna liknade prinsessor i sina vackra klänningar. För många var dagen den mest minnesvärda under hela gymnasietiden.

Under första dansen som var Polonees, anlände paren till festsalen. Efter det såg vi bland annat en traditionell vals, tango, Cicapo, Bugg, Fox och Fireman's Dance. Som sista dans såg vi Wienervals, efter det avslöjade programledaren att som överraskningsnummer ska paren dansa ännu en gång Fireman's Dance och under den fick publiken delta med att applådera. Till slut var det ännu två valsar där eleverna fritt fick bjuda upp mammor, pappor eller andra släktingar och vänner till dans.

Vaasan ammattiopiston media-assistenttiopiskelijat Ramona Norrgård & Emilia Plukka



Fanni Katajamäki ja Jaakko Hakala näyttivät iloisilta koko tassien ajan. Kuvassa Fanni Katajamäki ja Jaakko Hakala.

HUIKEAA PUKULOISTOA YSTÄVÄIN



Lopuksi vielä vieraatkin pääsivät pyörahtelemään tanssilattialle.



Alkutanssi Poloneesin aikana parit saapuivat saliin.



ne tanssivat Cicapoa.

ÄVÄNPÄIVÄNÄ



Fireman's Dance



Tanssien loputtua ehdimme vielä kysyä kolmelta parilta kysymyksiä, ennen kuin heidä oli aika lähteä illalliselle Silverian puolelle.

1. Mikä oli teidän mielestänne parasta Vanhojen päivässä?
2. Jännittikö paljon?
3. Oliko tansseja vaikea oppia?
4. Löytyikö mekko helposti? Mistä?

Lisa Rajala & Rasmus Genas

1. Parasta päivässä olivat tanssit ja kaikki ihmiset.
2. Ei jännittänyt.
3. Ei ollut vaikea oppia.
4. Löytyi helposti, ostin kaverilta.



Annika Kartano & Joni Paski

1. Kun avaustanssi sujui hyvin.
2. Annika: Ei kovin paljoa.
Joni: Aluksi, mutta ei enää kun oltiin päästy kunnolla vauhtiin.
3. Annika: Ei ollut.
Joni: Oppiminen ei ollut vaikeaa, mutta niiden muistaminen oli kyllä.
4. Ei ollut kovin vaikea löytää.
Seinäjoelta Tyynelästä.



Tiia Keltto & Julian Jonker

1. Tiia: Helpotus, kun tanssit ovat ohi.
Julian: Se miten kaikki tulevat toimeen keskenään.
2. Vasta ennen tanssia.
3. Tiia: Oli vaikea oppia.
Julian: Ei ollut vaikea.
4. Löytyi netistä.

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.



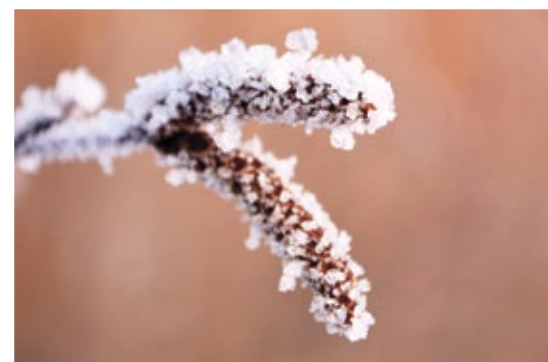
1. Christian Nylund, Vasa



3. Johanna Ahläng, 14 år, Solf



6. Eeva Korpi, Härmä



7. Nea Långskog, Pörtom, Närpes



2. Juhani Mäkivirta



4. Sunneva Fränti, Pietarsaari



8. Denis Rönnqvist, Purmo



9. Patricia Moliis

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:

Ilo – deadline 23.2.2014.
(Ehdottaja: Emma Vehkaja)
voittaja julkaistaan viikolla 10

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)

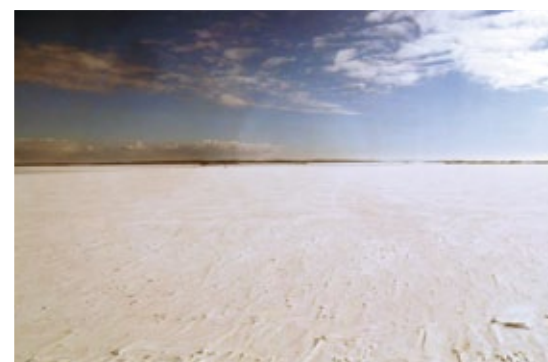
Kampens tema:

Glädje – deadline 23.2.2014
(Förslag av Emma Vehkaja)
vinnaren publiceras vecka 10

Följande tema: Föreslå tema,
mega@upc.fi



5. Zanna Fleen, Munsala



10. Birgitta Nylundh, Oravais

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 7/3 € (perjantaisin
ilmainen sisäänpääsy)

VALOKUVAGALLERIA IBIS Clas-Olav Slotte - SMOKING 21.2 - 23.3.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Juhlan jälkeen - Jaana Valtari
21.2 - 23.3.2014
Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoinna ke-pe 12-18,
la-su 12-16
Pääsymaksu (2/1 €)

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

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Laila Pulli - Valon kaari
1.2 - 20.4.2014
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (0)6 325 3920 Avoinna:
tiistai - sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle
18 v. ilmainen Erikoisnäyttely:
7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-
pääsyä

MIKOLAN AKVARELLISALI

Talvinäyttely
26.1 - 1.3.2014
Raastuvankatu 21, sisäpiha,
Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoinna ke 14 - 18, la - su 12
- 16 info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORNI

Seppo Raunala, Jari Boelius
18.2 - 9.3.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoinna: ti-to 12-18 la-su
12-16 Vapaa sisäänpääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Raimo Heinonen
- kuvia Vaasasta
Vapaudentie 27
Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe
12.30-17.
Pääsymaksu 4/2 €

BLACK WALL GALLERY

Maija Hopeavuori
15.2 - 9.3.2014
Kasarmi 13, Korsholmanpuis-
tikko 6, Vaasa. Avoinna ke - pe
13 - 18, la- su 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoinna: tiistai -sunnuntai
12-17.
Pääsymaksut
5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen
Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle
18 v. ilmainen
Yhteislippu : 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-
pääsyä.

GALLERIA WASABORG

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

KÄSITYÖN TALO LOFTET

BLUE - BLUES - BLUS
17.2 - 22.3.2014
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:**
2.6-29.9 su 14-20 ja ke 18-20
• **Tilauksesta ryhmille:**
toukokuu-lokakuu, joka päivä
- Vaasan matkatoimiston kaut-
ta, puh. (06) 325 1145
tai online: www.meteorio.fi



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 7/3 € (gratis på fredagar)

FOTOGALLERI IBIS

Clas-Olav Slotte - SMOKING
21.2 - 23.3.2014

VASA KONSTHALL

Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons -
fre 12 - 18, lö - sö 12 - 16
Inträde (2/1 €)

TIKANOJAS KONSTHEM

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 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-
pääsyä. / Ej gratis inträde på
fredagar.

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Laila Pulli - Ljusbåge
1.2 - 20.4.2014
Inre hamnen PL3 65100 Vaasa
tel (06) 325 3920
Öppet: tisdag - söndag 11-17.
Inträde: 5 € / 3 €, under 18
åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € /
under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Ej gratis inträde på fredagar.

GALLERIA WASABORG

Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet:
må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

HANTVERKETS HUS LOFTET

BLUE - BLUES - BLUS
17.2 - 22.3.2014
Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15
och lö - sö kl 11-14

ATELJÉ TORNI

Seppo Raunala, Jari Boelius
18.2 - 9.3.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to
12-18 lö-sö 12-16 Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

MIKOLAS AKVARELLSAL

Vinter utställning
26.1 - 1.3.2014
Rådhusgatan 21, innergården,
Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 - 18,
lö - sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

KONSTGALLERI TEMA

Vasa stadsbibliotek, 2 vån
Bibliotekgatan 13, 65100 Vaasa

BLACK WALL GALLERY

Maija Hopeavuori
15.2 - 9.3.2014
Kasern 13 Korsholmsesplanaden
6, Vaasa Öppet ons - fre
13 - 18, lö- sö 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

VASA ARBETARMUSEUM

Raimo Heinonen
- Fotoutställning
Frihetsvägen 27
Öppet må 13 - 18,
ti-fre 12.30 - 17. Inträde 4/2 €

METEORIA SÖDERFJÄRDEN

Marenvägen 226
SUNDOM, Vaasa
• **Utställningen öppen för
allmänheten:**
2.6-29.9 sö 14-20 och on
18-20
• **På beställning för grupper:**
maj-oktober, alla dagar - via
Turistbyrån i Vaasa,
tfn (06) 325 1145
eller online: www.meteorio.fi

CAFÉ ERNST

Öppet Ti - Lö kl 17.00 ->
Sandögratan 7 Vaasa

VASA BIL- OCH MOTORMUSEE'T

->31.9.2013
Kvarngatan 18
Öppet kl 11 - 16 dagligen

TANKAR OM SAMHÄLLET

Lisa Palm

Närståendevårdarens betydelse

En närståendevårdare är en person som vårdar en sjuk, funktionshin-
drad eller äldre närstående.
Närståendevårdaren måste vara en anhö-
rig person eller någon annan närstående
person till den vårdbehövande. Stöd kan
beviljas till en närståendevårdare om den
närstående märker att den vårdbehövande
inte längre klarar sig hemma utan hjälp.
Stödets storlek varierar beroende på hur
krävande vård som måste ges till den vård-
behövande. Storleken varierar även från
kommun till kommun och från år till år.
För året 2014 är den minsta mängden stöd
en närståendevårdare kan få 381,00 euro
per månad. Ifall den vårdbehövande kräver
mera vård är även närståendevårdarens
arvode större.

I dagens läge kostar den finländska
sjukvården kostar allt mera. När ekono-
min tryter behövs det alternativa metoder
för att bekosta den finländska sjukvården.
Det som särskilt anses bli en betydande

kostnadsfaktor i framtidens kommuner är
äldrevården. Många kommuner kanske bä-
var för det tryck som de stora årskullarna
efter kriget kan lägga på den kommunala
äldrevården. Ändå måste alla ges en god
service. För att hjälpa att minska trycket på
kommunernas vårdkostnader är olika for-
mer av vård hemma det bästa alternativet.
Närståendevårdarens roll här är betydelse-
full men närståendevård kräver förstås att
någon tar hand om den vårdbehövande.

2013 uppskattas de närståendevårdare
som får stöd ha sparat de finländska kom-
munerna 1,3 miljarder euro i social- och
hälsovårdskostnader. När man räknar ihop
hur mycket närståendevården totalt har
sparat samhället kommer man till 3.3 mil-
jarder euro i nettoinbesparingar för social-
och hälsovården. Utan närståendevården
skulle kostnader för äldrevården mer än
fördubblas. De finländska kommunerna
skulle knappast klara av en fördubbling av

äldrevårdens kostnader, särskilt inte i ett
redan spant ekonomiskt läge. Närstående-
vårdarna bidrar alltså till en stor inbespa-
ring av social- och hälsovårdskostnader.
Dessutom är det de som inte ens får något
stöd som bidrar med den största inbespa-
ringen, det här till största del på grund av
att det finns så många närståendevårdare
som inte får något stöd. Utan dessa skulle
knappast den finländska äldrevården gå
runt.

Jag anser att den vård som närståen-
devårdarna gör borde uppskattas mera.
Det finns i dagens läge uppskattningsvis
300 000 närståendevårdare, medan endast
40 000 av dessa får arvode. Ändå finns det
ungefär 60 000 personer som gör tungt vår-
djobb som kräver mycket tid. Alla de här
har i dag inte rätt till arvode för sitt jobb.
Det jobb som de gör måste värdesättas.
Dessutom har det redan konstaterats att



närståendevårdaren sparar social- och häl-
sovården stora summor. Därför skulle jag
hoppas att den finländska staten kunde se
det enorma jobb som närståendevårdarna
gör och låta flera vårdare få arvode. Faktu-
met att vårdarvode dessutom varierar från
kommun till kommun och år till år gör
att det inte alltid är helt säkert hur mycket
man kunde få. Jag anser att det krävs en
ändring av lagstiftningen som bestämmer
åt vem arvode ges och vem som bestäm-
mer hur stort arvode ska ges. Det här
kunde utveckla de redan goda sidorna med
närståendevården och minska social- och
hälsovårdskostnaderna ytterligare.

Lisa Palm

Lisa Palm, Svensk Ungdom i Öserbottens ordförande,
hemma från Nykarleby. Hon är 21 år gammal och studerar statskunskap vid Åbo
Akademi i Vaasa. På fritiden gör hon politik, hänger med kompisar och försöker ta det lugnt mellan varven.

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

Soita 0600 - 41 33 97 (pvm). Toimi ohjeiden mukaan. Ilmoituksen hinta 10€

TEKSTIVESTILLÄ

Kirjoita Rivi10 (väli) MEGA (väli) ilmoitustekstisi.

Mainitse viestissä myytkö/ ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitatko, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä

Esimerkki

Rivi10 MEGA Myydään Skoda Octavia Combi TDI -08 Hp. 15000e

Lähetä viesti numeroon 173197.

Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun. HUOM! Ilmoitusta ei voi jättää tekstiviestillä GoMobile-liittymästä.

INTERNETISSÄ

mega.ilmoitukset.com

Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€

Kuva- ja/tai kehysilmoitus

mega.ilmoitukset.com

Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksutapa verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

Lehti ilmestyy viikottain. Seuraavaan lehteen ilmoitus on jätettävä edeltävänä sunnuntaina klo 12 mennessä. Ilmoitukset julkaistaan Mega-lehdessä sekä kaikkien palvelussa mukana olevien lehtien ja TV-kanavien internet-palvelus-sa. Ilmoituksesi näkyy koko Suomessa!

Ilmoita Annonsera

mega.ilmoitukset.com

MYYDÄÄN

Karkeakarvaisia mäyräkoiran pentuja eläinlääkärin tark., rek., mikrosirutettuna. P. 0504040676, www.howlow.fi

SEKALAISTA

Pelaako läheisesi liikaa? Apua saat maksuttomasta pelirajat on-vertaisryhmästä. Se alkaa 13.3. klo 17-19 Vaasan Setlementin tiloissa (Huvilakatu 1). Soita ohjaajalle ma-ke klo 17-19 tai jätä viesti: P. 0449432337, pelirajaton.fi

Den finlandssvenska Kontakten

Nainen etsii sinua

Olen 48/XXL nainen. Tosimies haussa. En hae elättäjää. Sinä 40-55v tosimies, kerro itsestäsi. Nimim. Meillä on maailma ja tuulet sen. (1111539)

L-Suomi, ulkomaalainen nainen tarvitsee miestä yhteiseen elämiseen. Olet nuorekas ja halukas tutustumaan. Asiat ok. Oletko valmis tapaamisiin? (1110884)

Sä = luotettava mies, omillaan toimeentu-leva, ymmärtäväinen, mä = rehellinen XL-neito. Kaipaam yhteisiä tekemisiä ja juttu-seuraa. (1110658)

Söker en glad man, med humor, som är en Oxe, Jungfru eller Stenbock. Jag är en 60-årig, fränskild kvinna från 06-omr. (1110334) T

Löytyisikö täältä 40-49v, huumorintaj., hel-lydenkipeää miestä tositark.? Katsotaan, mihin viekin. Jos en heti vastaa, koita uu-delleen. Sijn alueelta. (1110081)

Brunnett, 50 år, ungdomlig, söker en helt vanlig man, 47-53 år, att dela livet med. Är du snäll, ärlig och rökrfri, så är det kanske dig jag söker. (1108984) T

Kvinna, 49 år, saknar mannen i sitt liv. Är du 45-55 år, ärlig, snäll, trevlig och rökrfri, så varför inte fatta mobilen och skriv några rader till mig. (1108983) T

Sinä 40-49v mies, mukava, luotettava, va-paa. Kiva löytää tositark. 44v, pieni, tum-ma ja ruskeasilmäinen nainen, yh-äiti 06-alueelta. Jos en heti vastaa, niin otapa yh-teyttä uudestaan. (1106318)

Etsin miestä, 40-49v, luotettavaa, huumorintaj. ja kiva, joka on tositark. Täällä ois 44/155, ristiverinen nainen ja etsin tositark. (1106001)

Sinut 40-49v, mukava, vapaa, rehellinen, luotettava, huumorintaj., lämminsydämi-nen mies olisi kiva löytää tositark. Olen 44v, pieni, tumma ja ruskeasilmäinen yh-äiti 06-alueelta. Ota yhteyttä. Jos en heti vastaa, koita uudestaan. (1105897)

Olen 54v nainen 06-alueelta. Haen nais-ta ystäväksi menoihin, ehkä muutakin. Olet 50-60v, Vaasa-Sjk + lähialueet. (1106243)

Mies etsii sinua

Olen vapaa, liikunnallinen, savuton, 63v mies. Etsin kiva, naisystävää K-Pohjan-maalta. (1110717)

Olen 53v mies. Etsin naisseuraa. Vaasa. (1110647)

Mies, 39v, etsii tummahiuksista, hyvämu-toista naista 06-alueelta. (1108904)

Kohta 40v mies etsii tummahiuksista, 36-40v naista. (1108834)

Tässä 45v mies Mustasaaren alueelta etsii naista, 20-55v. Olen suomenruotsalainen, asun yksin maaseudulla. (1107678)

Etsitään estotonta, 35-55v naista 49v, vapaalle E-Pohjanmaan miehelle. Olen 193/108, millainen sinä olet? Toivottavasti naiselliset naiset vastaavat. (1111439)

Olen 67v, vakavarainen mies. Etsin hellää ja luotettavaa, uskonollismielistä naisseu-raa tositark. (1111073)

Olen etsimässä naisystävää ja rinnalla kul-kijaa +70v naiseista. Olen samanikäinen, reipas, autoileva mies. (1110841)

Jag är en 55-årig man från 06-omr. Jag vill hitta en kvinna, 40-60 år, att leva med. (1110794) T

Koko maan kohtaamispaikka teksti-tv:ssä

MTV3 & Sub s.830

Nelonen, JimTV & Nelonen Sport s.550

Trevlig man, 40 år, undrar om det finns någon mysig kvinna, 45-55 år, som saknar en vän ibland? Jag är snäll, normal och ser bra ut. 06-omr. (1110788) T

Olen nuorekas, lämmin, kiva, hyvännäk., treenattu, 50v mies. Etsin tasoistani naista Klasta. Entistä opettajaa en huolisi. Arvos-tan ehdotonta rehellisyyttä eli lupauksista ei saa lipsua. Olen romanttinen. (1110767)

Olen 40v, kiva, puhelias, romanttinen, sa-vuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1110735)

Olen 39/XL, eronnut, huumorintaj., luo-tettava, puhelias, savuton, alkoa vain vä-hän käyttävä, lapseton mies. Etsin saman-henk., +30v naista. Olet sitten sinkku tai yh, ota yhteyttä. (1110691)

Yksin istun iltaisin ja näin myös aamulla herään. Samaa ikäluokkaa, 50-58v oleva nainen, jakaisitko kanssani tulevan kevään ja ehkä enemmän? (1110679)

Olen 40v, kiva, puhelias, romanttinen, sa-vuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1110671)

Mies, +40v, 06-alueelta etsii kristittyä, n. 30-59v naista. En tupakoi enkä kapakoi. Toivon samaa sinulta. Ota rohkeasti yhteyttä, niin tu-tustutaan. Nimim. Poikamies-69. (1110616)

Hitta den rätta

Den finlandssvenska Kontakten

megamedia.kontakten.fi

PROVA NU GRATIS!

Man, 44/186/85, söker en kvinna, 30-60 år, ärlig, snäll och slank. Tycker om djur och mysa hemma, spelar ingen roll om du talar finska eller svenska. (1110611) T

Olen 40v, kiva, puhelias, romanttinen, sa-vuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1110605)

Mies, 55/XL, kaipa XL-XXL-kok., kurvik-kaan naisen seuraa. (1110556)

Sympatisk, snäll och normalbyggd singelkille sö-ker dig kramgoa och trevliga kvinna, 40-55/L-XL. Självr är jag 47 år, från 06-omr. (1110444) T

Olen 40v, kiva, puhelias, romanttinen, sa-vuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1110359)

Vapaa, mukava, nuorekas, okt:ssa asuva, 57/190/88 mies hakee naista, jolla parasta ennen on vielä voimassa. Paheita pitää ol-la. Vastaa rohkeasti. (1110099)

Olen 40v, kiva, mukava, puhelias, romanti-nen, savuton, lapseton, sopusuht. mies, joka ei kapakoi eikä tupakoi. Sinä samantyylinen nainen, otahan yhteyttä. (1110065)

Mies, 53v, etsii naista, jonka kans saisi jakaa ilot ja surut. Pidät luonnosta ja koti-il-loista, itse en viihdy baareissa. Olen keski-kok. (1110037)

Keski-ikäinen, ok-näk. kristitty etsii naisys-tävää tositark. Olen eläkeläinen, asun poh-joisella 06-alueella. Musiikki, elokuvat, ko-ti-illat, uskonto. (1110019)

Katseenkest., 43v mies etsii tummaihoista, 18-50v naista. (1109716)

Singelman, 44/185/87, söker en kvinna, 30+, i 06-omr. Slank och ärlig, någon att mysa och dela vardagen med. Ej intr. av krog. (1109614) T

Etsin 50v naista 06-alueen eteläosasta. Ko-ti, luonnonrauha, sis. kauneus ovat tärkeitä. Olet pieni, sievä, raitis, ihana, ei lihava. Kerro itsestäsi, +50v mies odottaa. (1109601)

Klalainen, 35v, kaiketi ok-näk. sinkkumies toivoisi lähistöltä vanhempaa eli +40v naista ystäväksi, päivien piristykseksi? (1109495)

Löytyiskö 06-alueelta piristystä kaipaavaa, +50v lady? Viestiäsi odottaa 43v, reipas yrittäjä mies. (1109491)

Man, 28 år, söker en ragggarbrud, 20-29 år. (1109161) T

Löytyykö +60v, pulskaa, uskovaista ma-laisnaista, maatalon emäntä ym.? Vanha-poika, nuorempi, kaipailee. Olen riski, rai-tis ja kunnollinen. (1108999)

Man, 28 år, söker kvinna, 20-29 år. Är snäll, barnkär och har humor. (1108982) T

Snygg och tränad kille, 20/176/75, i Jakob-stad, söker tjej/kvinnna. Är en glad typ som gillar sport, resor, musik m.m. (1108964) T

Studerande kille önskar hitta en tjej i Vasa-omr., 19-24 år, som vet vad hon vill. (1108960) T

Olen liikuntaa harrastava, seurallinen, 45v mies. Etsin 30-42v naista läheiseksi ystä-väksi. (1108947)

Olen 64v mies ja etsin luotettavaa, mukavaa, huumorintaj., 50-68v naista tositark. Olen rauhallinen, pidän koti-illoista. (1108711)

Sinkkuja läheltä

Naisia

Miehiä

35 - 55

HAE

mega. seuraajokaiselle.fi

Man, 40+, i prima skick i 06-omr. söker en slank kvinna, 30+. Någon att mysa med och dela vardagen med. Serlös. (1108425) T

Lantbrukande singelkille, 30/175, med föt-terna på jorden och med gott hjärta söker likasinnad kvinna. (1108355) T

Olen 45v, fiksu, seurallinen, hieman yksi-näinen mies. Etsin 35-45v naista seuraksi ja ystäväksi. (1107780)

Etsin sinua n. 30-60v, kiltti nainen tositark. Olen +40v, mukiinnenevä mies 06-alueel-ta, en tupakoi enkä kapakoi. (1107684)

Trevlig och god grabb, 25 år, söker nu en tjej. Gillar allt med motor och mysiga hem-makvällar. (1107652)

Kille söker trevlig kille. 06-omr. (1108491)

Olen 41v mies, etsin vanhempaa, 55+ miestä saunaseuraksi. (1111017)

Nuori mies etsii 06-alueelta kyvykkään, vanhemman seniorimiehen seuraa. Ehdota jotain. (1110910)

Olen 54v mies. Etsin kaveria ulkomaalai-sesta miehestä. Vaasa. (1110754)

Parit etsivät

Täs pari, 50v. Etsimme max. 40v bi-miestä luottamuksella. Suupohja. (1108022)

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile 9 ja ilmoitusnumero. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja voitte jutella heti - tai jättää viestin niin ilmoittaja voi soittaa sinulle.

Tekstaa Kirjoita MEGA (väli) ILMOITUS-NUMERO (väli) viestisi. Lähetä nume-roon 173193. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (paikallispuhelu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan.

Tekstaa Kirjoita MEGA (väli) ILMO (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraa etsit ja miltä suuntanumeroalueelta. Lähetä numeroon 173193. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituu-tion ja vastaavien seksuaalipalve-luiden markkinointi on rangaistava teko (rikoslaki 9S), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile 8. Kuulet saamasi viestit (myös tekstiviestit) ja voit soittaa kaikille vastaajille.

Tekstaa Saamasi viestin alussa on vastaajanro esim. V2. Kirjoita: V2 (väli) vastaustekstisi. Lähetä numeroon 173193.

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispuhelu), näppäile 2 ja ilmoitusnro ja salakoodi.

Tekstaa Kirjoita SULJE (väli) ILMNRO (väli) TUNNUSLUKUSI. Lähetä nume-roon 173193 (1,20e/viesti).

Neuvonta

Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. e-mail: neuvonta@movika.fi Tekstiviestit EVÄT toimi GoMobile-liittymästä. Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,21e /min +pvm; tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.

Support på svenska

Ring 0400-607818 varje dag 9-21 E-post fi.support@movika.fi

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

Serier / Sarjakuvat

Sudoku

Zitz

PIERCE VAR INTE I MATSALEN I DAG

ÄN SEN? HAN ÄR ALDRIG I MATSALEN

NEJ, MEN NÄR HAN SKIPPAR MATSALEN HÄNGER HAN ALLTID I BAGELSHOPEN

OCH BRITTANY SÄJER ATT HAN INTE VAR DÄR HELLER!

ÅÅH. MED DET BETEENDET TIGGER HAN OM DET

FOLK KOMMER ATT TRO ATT HAN ÄR EFTERBLIVEN MINST!

Baz & Mazi

ONKO POTKU-KELKKOJA?

PUNAISENA LÖYTYY

SAISIKO PAKETTIIN?

KASSA

JAAHA! TAITAA TULLA YLLÄTYKSENÄ

EPÄILEMÄTTÄ ...ANOPPI ODOTTAA SAAVANSÄ MOPOAUTON