

Vs. Relax.fi  
HUVIN VUOKSI.

Lastensynttärät alk. 70 €/kesto 2h.

SAUNA - INFRAPUNASAUNA - UIMA-ALLAS - KOKOUSTILAT

INFO: 045 865 1125 HTTP://WWW.VSRELAX.FI VS.RELAX@ANVIANET.FI

mega

VIKKO 18 VECKA

2017

promedi

Kun vatsa valittaa, Promedi auttaa  
När magen klagar, får du hjälp hos oss

Asiantuntevaa apua erilaisiin vatsan vaivoihin  
kuten närästykseseen, kipuihin, ummetukseen ja  
turvotukseen. Ajan saa helposti.

Lider du av halsbränna, magont, förstoppning  
eller svullen mage? Hos oss får du hjälp.  
Lätt att boka tid.

Varaa aika tutkimukseen!  
Reservera tid för en undersökning!

06 357 7700

Himalajankatu 9, 65100 VAASA  
Himalajagatan 9, 65100 VASA  
www.promedi.fi

Paikallista huolenpitoa | Lokal omsorg

Näin vältät siman  
teon sudenkuopat

s9-10

**HAMMAS-  
PROTEESIT** **20 v.  
alalla!**  
**Erikoishammas-  
teknikolta**  
• uudet kokoproteesit  
• tiivistys ja korjaus jopa odottaessa!  
• hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!  
• takuutyö  
**Soi! ja varaa aikasi!**  
VAASA 312 1233  
Kauppapuistikko 20B  
LAIHIA 477 0744  
Kauppatie 5  
ALUEEN  
HAMMAS MAALAHTI 347 8080  
Köpingsvägen

**ALE KEVÄT ALE KEVÄT ALE KEVÄT**  
Tervetuloa keväiseen Tolkin Kauppahalliin! Kevätkukat saapuneet!  
Paikallinen, palveluksessa yli 2000m<sup>2</sup> myymälä ja eri tuotteita 60 000 valikoima!  
Orvokkiampellit alkaen/ penséamplar från 5€  
Muoviset kesäjalkineet "roksit" paljon uusia malleja alkaen/ Sommarskor i plast "crocs" många nya modeller 4,50€  
Fairy käsitiskiaine 500ml/  
Fairy handdiskmedel 500ml 0,90€  
Serla valkoinen WC-paperi 24 rullaa +30%  
Vitt Serla WC-papper 24 rullar **9,50€**  
3-istuttava katettu keinu ennen 165€ NYT!!  
3-sitsig täckt gunga förr 165€ NU!! 120€  
Meiltä puutarhamullat ym. tunnetusti edullisesti!!  
Trädgårdsmylla från oss m.m. erkänt förmånligt!!  
**JÄTTITAVARATALO  
TOLKIN KAUPPAHALLI** Isokyrö  
Tolkintie 17, 61500 Isokyrö  
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00  
050-5974591  
www.tolkinkauppahalli.fi  
Tarjoukset voimassa 12.5.2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää  
TERVETULOA valikoimassa 60 000 eri tuotetta!

**HUIPPUTARJOUS**  
**KAUSIKORTIT**  
**ALK. 195€**  
VARAA OMASI: VAASANSPORT.FI

500 m (barn/lapset 2012-)  
 1 km (barn/lapset 2006-2011)  
 2 km (barn/lapset 2002-2005)  
 4 km (barn/lapset 2000-2001)  
 + tävlingsklass D/H, motions-  
 klass och vagnklass  
 + kilpaluokka N/M,  
 kuntoluokka ja vaunuluokka

ilmoittautuminen paikalla /anmälan  
 på plats. Ennako ilmoittautuminen  
 viim. 10.5.(kilpaluokka) / förhands-  
 anmälan senast 10.5. (tävlings-  
 klass) /info:

[simone@boockscornerbrewery.com](mailto:simone@boockscornerbrewery.com)



# Bock's Run

**Metwiken runt  
 Onkilahden ympäri**

# 13.5

*Starts kl 15.00*

Yhteistyössä /  
 I samarbete med:  
 Jannica Granbacka  
 & VIS

# You need to know!

## DATA

### THE DEADLY COST OF AIR POLLUTION

In 2012, around  
 6.5 million  
 deaths worldwide  
 were linked to  
 air pollution,  
 which can cause  
 lung cancer,  
 heart disease  
 and respiratory  
 problems. The  
 WHO has broken  
 down that total  
 by country for the  
 first time. Here's  
 how nations  
 compare:



**Ukraine**  
 120 annual  
 deaths (per  
 100,000 capita)  
 54,507  
 total deaths



**China**  
 76  
 1,032,833



**Greece**  
 45  
 5,008



**U.S.**  
 12  
 38,043



**UAE**  
 7  
 655

Lähde: Maailman Kuvalehti

Hyvät kaupat keskellä Vaasaa • Bra affärer i centrum av Vasa

**KATSO KALA JA ELÄINVALIKOIMA NETISTÄ!  
BEKANTA DIG MED FISK- OCH DJURSORTI-  
MENTET PÅ NÄTET!**

**WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI**



Valurautapannuissa  
uusja malleja  
Gjutjärnspannor i  
nya färger

Vaasanpuistikko 20  
Vaasa  
Puh.tel. 044-3215 247  
ekosoppi.com



**SINGER BERNINA**  
**EVA brother PFAFF**  
**Husqvarna VIKING**

**Myynti ja huolto  
Försäljning och service**

**HALONEN** Tammipiha-Ekgården  
045 6566 659  
**www.halonen.com**

**KESÄKUMIT ASENNETTUNA!  
SOMMARDÄCKEN MONTERADE!**

	Halvin	Hyvä ja halpa	Hankook	Michelin	Continental	Good Year	Nokian
175/65-14	220€	230€	275€	310€		290€	330€
185/65-15	240€	260€	300€	360€	340€		380€
195/65-15	220€	270€	300€	360€	360€	320€	360€
205/55-16	240€	270€	340€	400€	380€	370€	420€
205/60-16	250€	320€	420€	490€	480€	460€	520€
215/65-16		370€	460€	500€	500€	480€	550€
225/45-17	290€	320€	440€	530€	520€	490€	580€
225/50-17	300€	330€	560€	660€	690€	640€	750€
225/40-18	300€	320€	470€	620€	590€	550€	620€
195/70-15C	300€	340€	380€	450€			470€
215/65-16C	300€	390€	520€	640€			590€

**VANNETARJOUKSIA!  
FÄLGERBJUDANDEN!**



**Tettsut  
hopea/musta**  
15" 340/350€  
16" 350/360€  
17" 450/490€



**Brock RC27  
hopea/musta**  
15" 330/340€  
16" 350/360€

**Etabeta Eros  
hopea/blk polish**  
15" 310/370€  
16" 340/390€  
17" 420/490€  
18" 610/690€



**Dotz Kendo**  
16" 395€  
17" 490€  
18" 620€



**Mak Stone VAN**  
16" 520€  
17" 660€



**Vaasan  
Rengaspaja  
OY**

**www.rengaspaja.fi**

Runsorintie/Runsorvägen 2, 65380 VAASA. Av. Ma-Pe 8-18.00 La 10-14  
Puh./tel. 045 8060 450 Öppet Må-Fre 8-18.00 Lö 10-14

**Wasa Sångargille**

**Seklennas  
gång**

**lördag 13.05.2017  
kl. 18.00  
Vasa stadshus**

Biljetter: 25 €  
Studio Ticket, körmedlemmar eller vid dörren.

*Suomi  
Finland  
100*

**v. 19 Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa**

**P OBS! HUOM! FREE PARKING**

**Måndag/Maanantai:**

Kyckling Korma, saffransris G, L  
Kana Korma, safframiriisi G, L  
Rökt laxsallad G, L  
Savulohisalaatti G, L

**Tisdag/tiistai:**

Pannbiff, stekt lök, klyftpotatis och  
lingon L  
Pannupihvi, paistettu sipuli, lohko-  
perunat ja puolukkaa L  
Ugnspotatis, skagenfyllning G, L  
Uuniperuna, katkaraputäyte G, L

**Onsdag/keskiviikko:**

Ugnslax, kokt potatis G, L  
Uunilohi, keitetty perunat G, L  
Rostbiffsallad G, L  
Paahtopaistisalaatti G, L

**Torsdag/torstai:**

Stekt sidfläsk, raggmunk och lingon L  
Paistettu porsaankylki, perunaohukaiset  
ja puolukkaa L  
Ugnspotatis, gravlaxfyllning G, L  
Uuniperuna, graavilohitäyte G, L

**Fredag/perjantai:**

Pulled Pork G, L  
Kycklingwrap L  
Kanawrap L

**Sunday special:**

Ruokalista ilmoitetaan perjantaisin meidän  
kotisivuillamme  
Menyn meddelas på fredag på vår hemsida

**Vuxna/Äldre 16.50 €  
Barn/Barn 7 €**

**Lounas  
10 €**

**liten öl+lunch  
Pieni olut+lounas  
12,50 €**

# PALKINTOGAALA FINL

## Kaksi voittoa Pohjanmaalle nuorten

Juha Rantala

NY Vuosi yrittäjänä-opinto-ohjelman kohokohta, Uskalla Yrittää-finaali, toi Helsinkiin eri puolilta Suomea 112 nuorten kouluaiikana perustamaa yritystä ja 330 iältään 15-21-vuotiasta nuorta. Pohjanmaalta finaali-tapahtumassa oli mukana 23 nuorta ja 10 heidän Nuori Yrittäjäys-yritystään.

Ilman menestystä eivät pohjalaiset jääneet tällä-

kään kertaa. Nimittäin kaksi voittoa kruunasi pitkän lukuvuoden. Parhaaksi messupisteeksi (toinen aste) palkintoraati arvosti VAMIAN Sebastian Sundlinin Happy Signs NY-osaston. Toinen mestaruus tuli Paras yritysesitys-kategoriassa (perusaste) Lentus Films NY:lle.

Tämän yritysesityksen takana häärivät onnistuneesti Hugo Forsman, Pedersören yläkoulu (Sursik skola) ja Anton Mehto, Pietarsaaren lukio (Jakobstads Gymnasium).

Lisäksi pohjalaisittain maininnan arvoista on, että Worldwide UF eli Adelina Appel, Julia Westerlund ja Richard Lövhholm Kristiinankaupungin yläkoulusta (Kristinestads högstadieskola) ja LentusFilms NY eli Hugo Forsman, Pedersören yläkoulu (Sursik skola) sekä Anton Mehto, Pietarsaaren lukio (Jakobstads Gymnasium) olivat yhdeksän parhaan peruskoulu-yrityksen joukossa sekä Capture NY, Emil Ena ja Andrea Ahlskog, VAMIasta oli kymmenen parhaan toisen asteen NY-yrityksen joukossa.



**Lentus Films UF**  
Sursik skolan, Pedesöre

# LANDIA-TALOLLA

## Uskalla Yrittää finaalista

YES Pohjanmaan finalistithan valittiin Suomen suurimmassa Uskalla yrittää-semifinaalissa, joka pidettiin Vaasassa helmikuun alussa. Tapahtumapaikkanahan oli Rewell Center.

### Upeat puitteet

Uskalla Yrittää-finaalin palkintogaalan puitteet olivat upeat. Jo se, että tämän kertaiset finaalimessut järjestettiin Kauppakeskus Kampissa ja näytteilleasettajia oli kauppakeskuksen neljässä eri kerroksessa oli nuorille innostavaa ja ikimuistoista, mutta vielä paremmaksi pantiin, kun palkintogaala vietii Finlandiatalon isoon juhlasaliin. Tätä tulevien yrittäjien on sitten mukava muistella myöhemmällä iällä.

Finaali toimi myös osana Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhluvuoden ohjelmaa.

NY Vuosi yrittäjänä-opinto-ohjelman Uskalla Yrittää-finaalin pohjalaisosastoihin kävivät tutustumassa myös pohjalaiset kansanedustajat. Paikalla nähtiin Maria Tolppanen, Mats Nylund, Joakim Strand, Susanna Koski ja Anna-Maja Henriksson.

Uskalla yrittää finaalin kilpailukategoriat ovat: Suomen paras NY-yritys (perus- ja toinen aste), messujen paras myyntipuhe, sosiaalisen median presenssi-kilpailu, paras myyjä (perus- ja toinen aste), paras tuote (perus- ja toinen aste), Fennian paras palvelu (perus- ja toinen aste), paras messupiste (perus- ja toinen aste), paras yritysesitys (perus- ja toinen aste).

### Mistä on kyse?

NY Vuosi-yrittäjänä-ohjelma on suunnattu peruskoulun 9.-luokkalaisille sekä lukion ja ammatillisen toisen asteen opiskelijoille. Opinto-ohjelmassa perustetaan lukuvuoden ajaksi oikealla rahalla toimiva miniyritys. Oppilaat käyvät lukuvuoden aikana läpi yrityksen kaikki vaiheet perustamisesta yrityksen lopettamiseen.

- Ohjelman ja NY-yrityksen tarkoituksena on työelämätaitojen, yrittäjämäisen asenteen ja aktiivisen toimintatavan oppiminen jo opiskeluaikana. NY-yritys toimii oppimisen välineenä, joka tuo motivaatiota ja hyvän harjoitusalueen erilaisten taitojen oppimiselle, kertoo aluepäällikkö Inger Aaltonen.

- NY-yritys toimii siis oikealla rahalla ja myy tuotteitaan ja palvelujaan asiakkaille. Oikealla rahalla toimiminen lisää ohjelman vaikuttavuutta, opiskelijoiden motivaatiota toimintaan ja tuo ohjelmaan oikean liike-elämän elementtejä. Kun asiat tekee oikeasti, jäävät ne hyvin mieleen. Samalla kannustamme nuoria aktiivisiksi ja oma-aloitteisiksi tulevaisuuden tekijöiksi, korostaa Aaltonen.



Uskalla Yrittää-finaalin parhaaksi messupisteeksi (toinen aste) katsottiin VAMIAN Sebastian Sundlinin Happy Signs NY.

# Pienikin pärjää rugbyssa

**R**ugbya pidetään väkivaltaisena urheilulajina, jossa saa olla vaikka vähän läski. Lajin harrastajat Jasmi Latvala ja Heidi "Bulmers" Koffert ovat hieman eri mieltä. Vaikka laji näyttää rajulta, on kyse herrasmiespeleistä, jossa on paikkansa kaikenkokoisille pelaajille.

Rugbyssa pärjäämisessä tekniikka ja voima ovat avainasemassa, ja niitä voi kehittää kuka vain. Jasmi Latvalan ja Heidi Koffertin mielestä parasta harrastuksessa on fyysisyys, itsensä haastaminen ja kaikkensa antaminen.

– Fyysisyys ei tarkoita sitä, että laji olisi vaarallista tai rajua. Rugby on herrasmiespeli, jonka arvoja kuvaa viisi kulmakiveä: urheiluhenki, kunnioitus, joukkuehenki, kuralaisuus ja nauttiminen, kertoo Leskinen.

– Lajissa on ihanaa, että koosta ja iästä riippumatta kaikille löytyy oma roolinsa ja pelipaikkansa, Koffert toteaa.

## Uudet pelaajat pääsevät tositoimiin

Latvala ja Koffert tutustuivat lajiin nähtyään mainoksen netissä. Sen innoittamana he hakeutuivat kurssille. Heidän joukkueoverinsa Kati "Juice" Leskinen taas tutustui rugbyyn ollessaan vaihto-oppilaana lajin suurmaassa Uudessa-Seelannissa.

– Uudet pelaajat osallistuivat alusta pitäen harjoituksiin muiden mukana. Lajin oppi tehokkaimmin itse tekemällä ja käytännön kautta. Kokonaisuus hahmottui ajan myötä, viimeistään ensimmäisissä peleissä, tytöt kertovat.

Heidän joukkueensa harjoittelee kaksi kertaa viikossa lajissa tarvittavia pelitaitoja ja -taktiikoita. Sen lisäksi heillä on oma kuntosaliohjelma. Lajin fyysisyyden vuoksi alkulämmittelyyn kiinnitetään paljon huomiota.

## Yhteisöllisyys näkyy

### kentällä ja sen ulkopuolella

Rugby on ennenkaikkea yhteisöllistä, eikä yhteisöllisyys rajoitu pelkästään omaan joukkueeseen.

– Otteluissa kentällä annetaan sata prosenttia, eikä vastustajalle anneta armoa. Pelin jälkeen mennään kuitenkin vastustajajoukkueen kanssa yhdessä bisselle. Missä muussa lajissa tehdään näin, kysyy Leskinen.

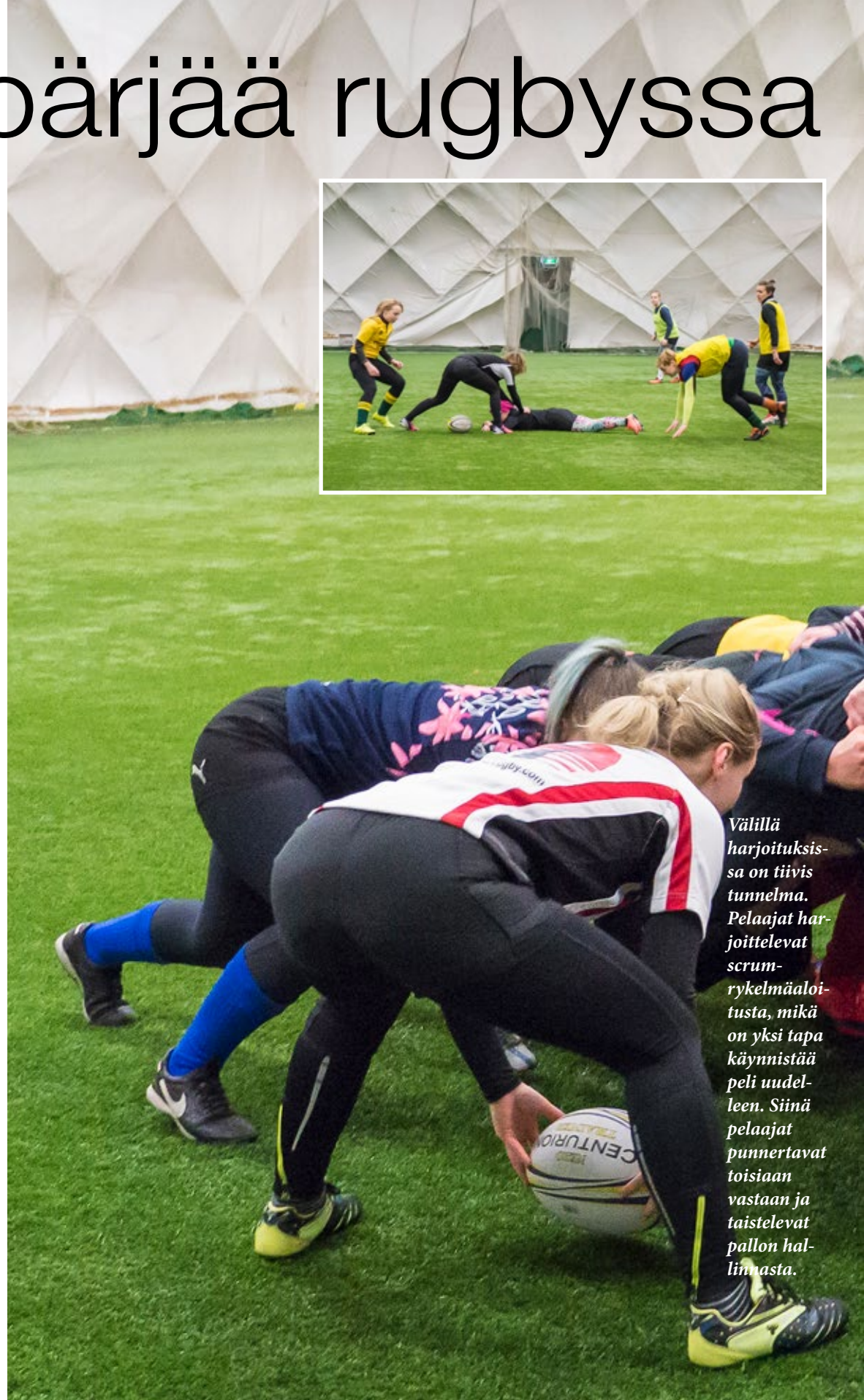
Naispelaajat ovat törmänneet monenlaisiin ennakkoluuloihin. Ihmetteleviä kommentteja on tullut etenkin pienyydestä.

– Minulta on kysytty miten pärjään, kun olen niin pieni. Toinen taas on saattanut pelätä, että rikon itseni kontaktilajissa, Latvala kertoo.

Naisjoukkueurheilussa kohdataan myös muunlaisia stereotyyppiä, kuten lesbokyselyjä.

– Porukkaa on joukkueessa joka junaan kaikilla elämän osa-alueilla, sillä ei ole mitään väliä, Leskinen kiteyttää.

Teksti ja kuvat: Lauri Koski



*Välillä harjoituksissa on tiivis tunnelma. Pelaajat harjoittelevat scrum-rykelmäaloitusta, mikä on yksi tapa käynnistää peli uudelleen. Siinä pelaajat punnertavat toisiaan vastaan ja taistelevat pallon hallinnasta.*

## Rugby

- Eriytyi jalkapallosta omaksi lajikseen 1800-luvun lopussa Britanniassa.
- Tunnetaan kaksi versiota: rugby union ja rugby league. Suomessa pelataan yleisesti union rugbya.
- Kentällä on 15 pelaajaa joukkuetta kohti ja pelivälineenä on soikea pallo.
- Säännöt kieltävät pallon syöttämisen eteenpäin, minkä vuoksi palloa täytyy kuljettaa kantamalla, taaksepäin syöttämällä tai potkimalla.
- Pisteitä saa kuljettamalla pallon vastustajan maalialueelle tai potkaisemalla pallon maalihaarukan läpi.



*Rugbyssa saa syöttää palloa vain taaksepäin, joten pelaajien on oltava jatkuvasti liikkeessä.*



*Heidi Koffert (vas.), Kati Leskinen ja Jasmi Latvala odottavat malttamattomina hallikauden loppua ja luonnonnurmella harjoittelua.*



*Hanni Kuronen antaa vinkkejä siman tekoon.*



# Näin vältät siman teon sudenkuopat

**O**matekoinen vappusima voi olla joskus yllätys. Mikä meni pieleen? Aina siman teko ei onnistu, vaikka kuinka seuraisi fariinisokeripussin ohjetta. Keski-Suomen Marttojen kotitalousasiantuntija Hanni Kuronen vastaa miten selvittää siman teon sudenkuopista.

## Miksi sima ei kupli yhtään?

– Sima ei ole alkanut käydä, jos se ei kupli. Sokeri on voinut unohtua tai hiiva on laitettu liian kuumaan veteen ja tapettu. Hiiva kuolee noin 60 asteessa ja se ei toimi vaikka tekisi mitä tahansa, paitsi uudella hiivalla. Hiiva toimii kylmässä, mutta silloin tarvitaan enemmän aikaa. Siman voi korjata nostamalla sen hetkeksi lämpöiseen. Syy väljähtymiseen voi myös olla, että korkkia ei ole laitettu lopuksi kunnolla kiinni.

## Kuivahiivaa vai tavallista hiivaa?

– Kuivahiivalla sima ei lähde niin helposti käymään, sillä se tarvitsee käymisen aloittamiseen reilun 40 astetta. Itse suosin tuorehiivaa, sillä se alkaa käydä matalammassa lämpötilassa. Toiset tykkäävät kuivahiivasta ja toiset tuorehiivasta. Parasta on käyttää sitä mitä on itse tottunut käyttämään.

## Miksi sima käy päähän?

– Sima on käynyt liian pitkään ja liian tehokkaasti. Hiivaa on voinut tulla liikaa ja maku alkaa kärsiä, koska hiiva käyttää sokeria. Simaa käytetään huo-

neenlämmössä yön yli. Sen jälkeen se pulloetaan ja käymistä hidastetaan siirtämällä pulloit viileään. Simaa voi antaa lapsille ja raskaana olevillekin, jos se ei ole tehosimaa. Eihän sitä juoda litroitain, vaan lasi kerrallaan.

## Miksi simapullot räjähtävät?

– Pullojen korkki kannattaa olla aluksi vähän auki. Kun sima on jäähtynyt ja asettunut, niin korkki kierretään tiukemmin kiinni. Lisäksi pullon pitää olla kylmässä, eikä sitä saa ravistaa. Simaa ei kannata säilyttää jääkaapin ovessa.

## Pitääkö sitruunat kuoria?

– Kun kuoriosaa käytetään, suosittelen käyttämään luomusitruunoita. Sitruunoista otetaan kuori talteen, valkoinen kuoriosaa poistetaan ja sitruunan liha viipaloidaan. Valkoisesta osasta tulee kitkerää makua, niin kuin greipissä.

## Entä jos ei tykkää rusinoista?

– Ei haittaa! Rusinoiden puuttuminen ei estä valmistumista. Rusinoiden sisältämät villihiivat aiheuttavat niiden pullistumisen ja pintaan nousemisen. Siinä menee sama aika, kun siman valmistumisessa, joten pintaan nousseista rusinoista tietää, että sima on valmista.

## Vaikuttaako vesi?

– On hyvä muistaa, että elintarvikkeeksi ei suositel-

la käytettävän kuumaa raanavettä. Kylmä vesi pitää kuumentaa.

## Voiko pulloittaa muovipulloihin?

– Muovipulloihin voi pulloittaa simaa myös, mutta silloin se väljähtyy helpommin. Jos pullollinen menee vappuruokailussa kerralla, niin sitä vaaraa ei ole. Pullottamisessa riittää, että pulloit ovat puhtaat, niitä ei tarvitse desinfioida. Sima on käytettävä kuitenkin viikon sisällä.

## Sokeria vai fariinisokeria?

– Sokerin ja fariinisokerin ero on maussa. Tummasa simassa käytetään fariinisokeria ja vaaleassa, kuten mustaherukanlehtisimassa, käytetään tavallista sokeria.

## Mistä kaikesta voi tehdä simaa?

– Kaikki sitrushedelmät ja jopa marjat sopivat siman tekoon. Lime tuo sitruunan kaveriksi pientä vivahde-eroa. Olisi hauska kokeilla miltä minttu tai sitruunamelissa maistuu simassa.

*Teksti ja kuvat: Teresa Sjöberg*



*Sitruunan valkoinen kuoriosaa on hyvä kuoria pois. Se tuo simaan kitkerää makua.*



*Simaa ei keitetä, vaan kuuma vesi liottaa sokerin ja maut sitruunasta.*



*Raikas sima on valmista 2–4 päivässä. Kippis!*



# Miksi käyttöön sähköinen vieraskirja

Juhannusaattona 2016 oli allekirjoittanut pyöräretkellä vaimonsa kanssa Vaasan Ladun tekemillä latupohjilla. Useassa paikassa, mihin pysähdyimme toimi vihko vieraskirjana, kosteana tai sitten ei ollut kynää. Näistä puutteista lähti mietintämyssyyn sähköinen vieraskirja. Nykyisinhan kaikilla on matkapuhelimet mukana retkivarustuksina. Syksyllä, kun Vaasan Ammattikorkeakoulu alkoi, olin yhteydessä alan opettajiin. Nopeasti löytyi reipas työpari, joka aloitti sähköisen vieraskirjan tekemisen Vaasan Ladulle. Nyt olemme siinä pisteessä, että laitamme 3.5.2017 sähköiset vieraskirjat maastoon retkeilijöiden ja luonnossa liikkujien iloiksi.

*Kari Rapo  
Vaasan Latu ry.*

## Ei enää hukassa olevia kyniä ja kastuneita vihkoja

Vaasan ammattikorkeakoulun kolmannen vuosikursin opiskelijat Leeni Liimakka ja Niina Niemelä tekivät Vaasan Latu ry:lle hankeprojektina digitaalisen vieraskirjan. Tähän asti latu- ja ulkoilureitistössä on ollut käytössä perinteinen paperi ja kynä vieraskirjana. Tavoitteena olikin korvata nämä uudella digitaalisella ratkaisulla. Vieraskirja on tarkoitettu kaikille reittiä käyttäville ulkoilijoille.

Vieraskirja on toteutettu PHP-koodikielellä, jossa on käytetty osittain Bootstrapin sekä jQueryn tyytlejä ja ominaisuuksia, kuitenkin suurin osa tyyleistä on itse luotuja. Käyttäjien kommentit tallentuvat tietokantaan ja näkyvät ulkoilijalistassa. Omalle kommentille voidaan evätä näyttämislupa, joka estää sen, että oma kommentti näkyisi ulkoilijalistalla. Nykyaikaisuuden nimissä, kommentissa voi käyttää myös emojeja. Tavoitteena oli luoda helppokäyttöinen ja käyttäjäystävällinen vieraskirja, joka vastaisi Vaasan Latu ry:n toiveita. Mikään projekti ei onnistu ongelmitta ja tämäkään projekti ei ollut siitä poikkeava, ongelmatilanteissa opiskelijat saivat apua muilta asiantuntijoilta.

Ensimmäinen tapaaminen pidettiin syyskuun lopussa, jossa päätettiin yleisistä asioista ja laitettiin projekti käyntiin. Sen jälkeen projektia on tehty opiskelijoiden omaan tahtiin, pidetty välitapaamisia ja maaliskuun lopussa projekti oli kokonaisuudessaan valmis.

Lomakkeeseen pääsee majoilla ja laavuilla papereissa olevien QR-koodien avulla. QR-koodin skannaamiseen tarvitaan QR-koodinlukuohjelma, jonka voi



ladata oman puhelimen sovelluskaupasta. Jos jostain syystä QR-koodi ei toimi tai ei voi ladata QR-koodinlukuohjelmaa, voi käyttää QR-koodin alapuolella olevaa linkkiä. Skannauksen jälkeen selaimen aukeaa lomake, jossa käyttäjä voi valita ulkoilumuodon,

kirjoittaa nimimerkinsä ja kommentin. Lomakkeesta löytyy myös päiväys, joka on jo valmiiksi asetettu, tätä voi vaihtaa jos haluaa. Kävijä voi myös valita haluaako antaa luvan siihen, että kommentti lisätään ulkoilijalistaan, johon on kerätty kommentteja.

# THIS WEEK IN SCIENCE



Hard Science

## Scientists Have Grown the First Synthetic Self-Developing Embryo

pixabay

### IN BRIEF

- A team of scientists from the University of Cambridge were able to synthesize mice embryos outside the womb.

- Currently, 15-20% of pregnancies end in miscarriage, but this research could help that number shrink.



Future Society

## This Home Was 3D Printed in Only 24 Hours and for Just \$10,000

Apis Cor

### IN BRIEF

- A 38-square-meter (409-square-foot) house was 3D printed in 24 hours for a total cost of \$10,000.
- Apis Cor., the Russian company that constructed the house, says that a simpler house could cost only \$223 per square meter.



Earth & Energy

## A New Clean Energy Record Was Just Set in the U.S.

pixabay

### IN BRIEF

- For the first time ever, a North American power grid produced over half its energy from wind power.
- While upfront cost is still seen as a barrier to wider implementation of wind power, it also has many advantages — like being a low-maintenance and clean energy solution.

# digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen [mega@upc.fi](mailto:mega@upc.fi) tai Megan kotisivujen kautta, [megamedia.fi](http://megamedia.fi) -> digialbumi -> osallistu.

Vi publicerar varena vecka våra läsares bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till [mega@upc.fi](mailto:mega@upc.fi) med namn eller via vår hemsida [megamedia.fi](http://megamedia.fi) -> digialbum- > delta.



Christian Nylund, Vasa. Paradisstrand på Sri Lanka 2017



Arja Utunen, Pietarsaari. Naurulokki lennähtää lampulta.



Arja Utunen, Pietarsaari. Oodi keväälle.



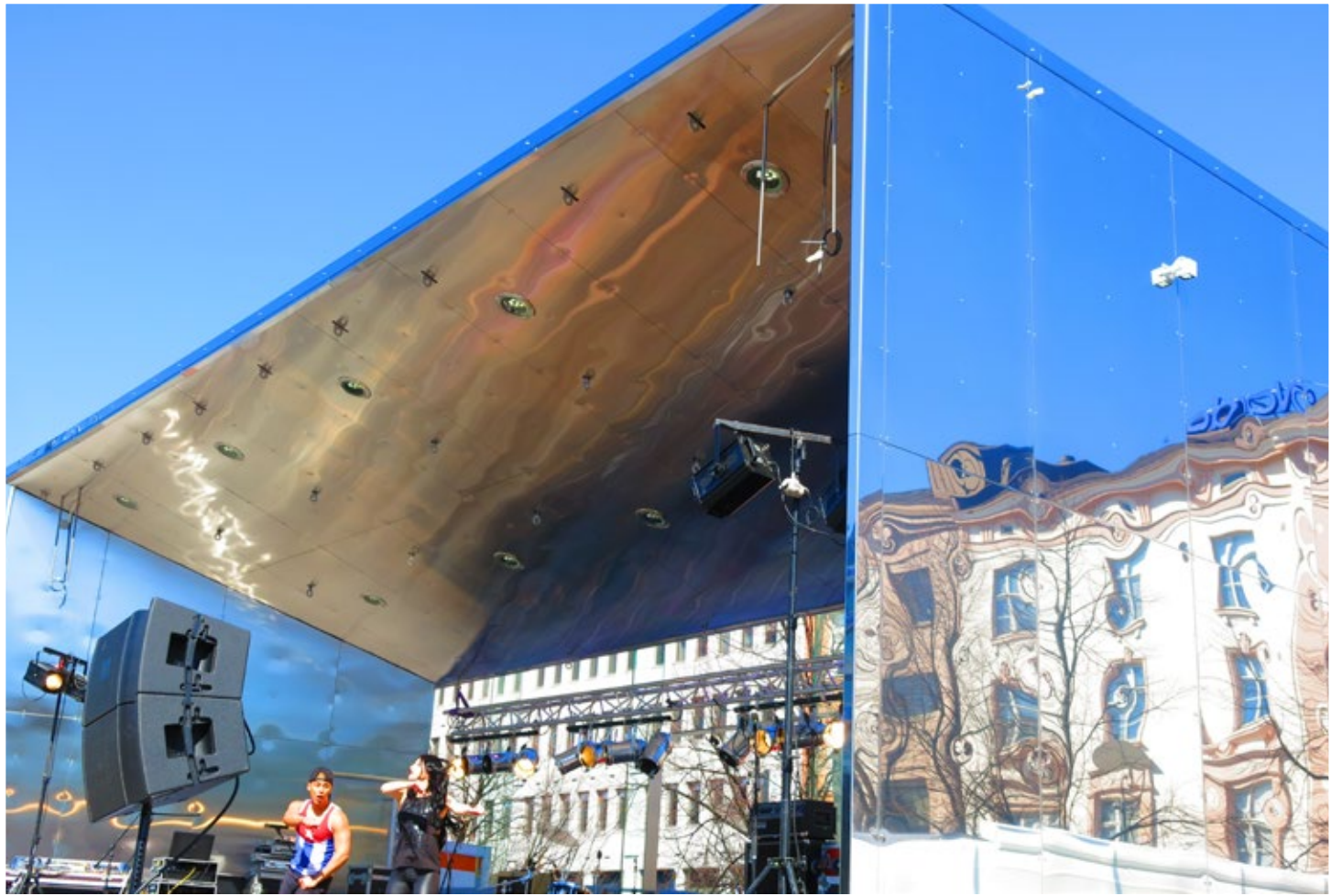
Arja Utunen, Pietarsaari. Nokikana ja naurulokit Krokholmanjärvellä



Fanny Laurén, Vasa



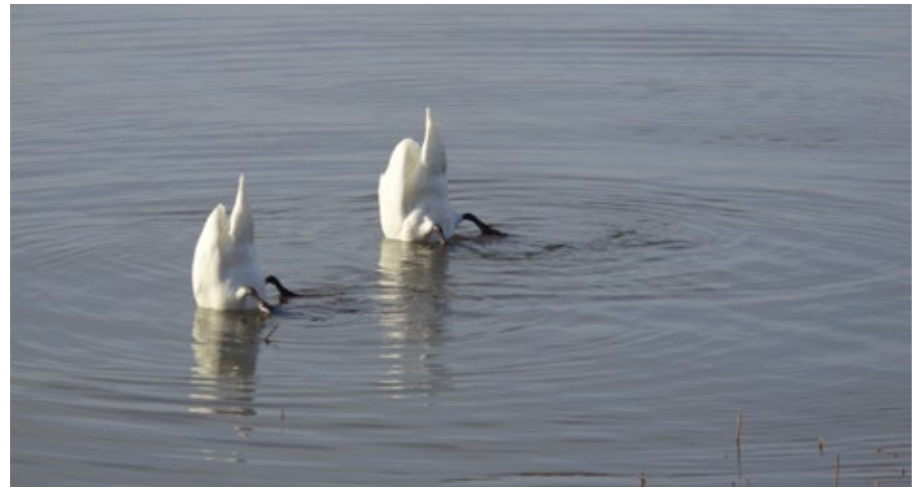
Esa Rönkä, Vaasa. Kuvassa kotipiha "kevättä" vappuaaton aamuna



Osmo Metsälä, Kauhajoki. Vaasan torin esiintymislava avattu



Tanja Kauranen, Kurikka



Tuula Taskinen, Vaasa. "Ujot"



Toivo Salminen, Aamupäivä Petsmossa.

# SUDOKU &

## BAZI & MAZI



## ZITZ



## SUDOKU

#1

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

#2

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

#3

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

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

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

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



# destination Vaasa

## Näyttelyt

### TIKANOJAN TAIDEKOTI

#### Ihmeiden maa - Ilon Wiklandin kuvitustaidetta 10.3.–21.5.2017

Astrid Lindgrenin kirjojen kuvituksista tunnetun Ilon Wiklandin näyttelyssä on esillä rakastettuja hahmoja, kuten Katto-Kassinen ja Leijonamielen veljekset.

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–16

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

### KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

#### Art Battle 4.2.–3.9.2017

Kuntsin taidekokoelmasta koottu näyttely Art Battle juhlistaa helmikuussa 10 vuotta täyttävää museota.

#### Marjo Levlin: Unelmia, haamuja 6.5.–3.9.2017

Installaatioista ja lyhytelokuvista koostuva näyttely käsittelee pienestä suomenruotsalaisesta pitäjästä Pohjanmaalla nousseita unohdettuja tarinoita, joissa ihmiset etsivät paikkaansa, elinkeinoaan ja itseään.

Näyttelyn Unelmia, haamuja yleisöopastukset pidetään sunnuntaisin 7.5., 4.6., 2.7., 6.8. ja 3.9. Ruotsinkielinen opastus on klo 13 ja suomenkielinen klo 14.

Taitelija Marjo Levlin esittelee itse näyttelyä taitelijatapaamisessa lauantaina 6.5. klo 14.00–15.30. Taitelijatapaaminen on avoin yleisötilaisuus ja se sisältyy pääsylipun hintaan. Tilaisuus on kaksikielinen.

Avoimna: tiistai–sunnuntai 11–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Sisäsatama, Vaasa

### POHJANMAAN MUSEO

#### Uusi näyttely Tarinoita taidekaupungista – Vaasan Taideyhdistys 100 vuotta aukeaa yleisölle 19.5.2017.

Perusnäyttelyt avoimna:

VAASA 400 vuotta – Tarinoita kaupungista

TERRANOVA – Merenkurkun luontokeskus

HEDMANIN kokoelmat

Pohjanmaan museo järjestää **lauantaina 6.5. klo 10–16** Vaasanseudun numismaatikoiden ja Vaasan Filatelistien kanssa museon kahviossa tapahtuman, jossa yleisöllä on mahdollisuus saada tietoa rahojen ja postimerkkien keräilystä, säilytyksestä ja niiden arvosta. Lauantaina on myös ilmaispäivä. Hedmanin kokoelmiin järjestetään taideavartit ruotsiksi klo 13 ja suomeksi klo 14. Avoimna: tiistai–sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen. Museokatu 3, Vaasa

### VAASAN TAIDEHALLI

#### SULJETTU NÄYTTELYVAIHDON AJAKSI.

#### UUSI NÄYTTELY PANU RUOTSALO: HERÄÄMISEN VÄRIT JA MUODOT AVAUTUU YLEISÖLLE 13.5.2017.

### BLACK WALL GALLERY

#### POHJOISMAINEN TAIDEKOULU - TREASURE BOX

28.4 - 21.5

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

Avoimna ma-pe klo 13-18 ja la-su 12-15 Vapaa pääsy

### BOCK'S CORNER BREWERY, KYLÄKAUPPA

Avoimna to. klo 15-18, Gerbyntie 18

### ATELJE TORNİ

Pitkäk. 66. Av. ti-to 12-18 la-su 12-16

### VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Vapaudentie 27 Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.00

Pääsymaksu 4/2 €

## Utställningar

### TIKANOJAS KONSTHEM

#### Sagoland – Ilon Wiklands illustrationer 10.3.–21.5.2017

Verk av Ilon Wikland, som är känd för illustrationerna i Astrid Lindgrens böcker, visas på Tikanojas konstthems utställning Sagoland. Utställda finns älskade figurer, såsom Karlsson på taket och Bröderna Lejonhjärta.

Öppet: tisdag–söndag 10–16

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.

Hovrättsesplanaden 4, Vaasa

### KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

#### Art Battle 4.2.–3.9.2017

Utställningen Art Battle är sammanställt av Kuntsis konstsamling. Genom utställningen firar man att museet fyller 10 år i februari.

#### Anita Jensenin – Den förgängliga skönheten 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen är en långa linjens finländsk bildkonstnär och konstgrafiker, som kombinerar element av det japanska och det finländska kulturarvet i sina verk.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.

Inre hamnen, Vaasa

### ÖSTERBOTTENS MUSEUM

#### TERRANOVA – KVARKENS NATURCENTRUM

#### HEDMANS SAMLINGAR

Österbottens museum ordnar tillsammans med Vasanejdens numismatiker och Vasa Filatelister **lördagen 6.5. kl. 10–16** ett evenemang i museets kafé, där allmänheten har möjlighet att få veta mera om samlandet och förvaringen av mynt, sedlar och frimärken och om deras värde. Lördagen är också en gratisdag. Till Hedmans samlingar ordnas konstkvarter på svenska kl. 13 och på finska kl. 14.

Öppet: tisdag–söndag 10–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.

Museigatan 3, Vaasa

### VASA KONSTHALL

#### PÅ VÄG 1.4.–30.4.2017

Examensarbeten från fotolinjen vid Yrkeshögskolan Novia.

Öppet: tisdag–söndag 11–17, Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D

Ingång från Rådhusgatans sida

### ATELJÉ TORNİ

Öpp. ti-to 12-18 lö-sun 12-16

### BOCK'S CORNER BREWERY, BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15-18, Gerbyntie 18

### BLACK WALL GALLERY

#### NORDISKA KONSTSKOLAN - TREASURE BOX

28.4 - 21.5

Korsholmsesplanaden 6, Vaasa

Öppet må-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15

Fritt inträde

Kustannus / Utgivare:

**UPC**  
**media**  
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,

Hans Hästbacka,

Ika Österblad

Paino / Tryck:

**UPC**  
**print**  
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamyyni / Medieförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi



# Sähköpöytä maksaa itsensä takaisin jopa parissa päivässä

**T**oimistotyössä asennon vaihtamisella voi ehkäistä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Sähkösäätöinen pöytä mahdollistaa istumisen ja seisomisen vuorottelun. Lisäksi se tulee työnantajalle edulliseksi.

Yhtäjaksoinen staattinen työasento aiheuttaa pitkällä aikavälillä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Näyttöpäätetyötä tekevien kannattaakin vaihtaa asentoa työpäivän aikana.

- Työpäivän aikana kannattaa nousta välillä jaloittelemaan, sanoo fysioterapeutti Timo Vaittinen Muuramen Alive-keskuksesta.
- Pitkäkestoinen istuminen on terveysriski. Virallisia suosituksia ei ole, mutta tämänhetkisen tietämyksen mukaan kuutta tuntia päivässä pidetään ylärajana. Sähköpöytä on seisomamahdollisuuden takia hyvä, suosittelee tyofysioterapeutti Elina Turpeinen.

## **Pöytä tulee säätää oikealle korkeudelle**

Sähkösäätöinen pöytä helpottaa istumisen ja seisomisen vuorottelua. Jotta pöydästä saa ergonomisen hyödyn, tulee se osata säätää oikein.

- Pöydän tulisi olla sellaisella korkeudella, että hartiat ovat lepoasennossa. Kädet lepäävät pöydän pinnalla, kertoo Vaittinen.
- Jos taso on liian korkealla, hartiat jännittyvät. Jos taas liian matalalla, hartioihin tulee venytystä ja ryhti kaatuu pöydän päälle, kuvailee Turpeinen. Turpeisen mukaan hyvän työasennon tunnistaminen olisi tärkeää. Sen pohjalta pöydän korkeutta voi itse säätää.
- Ohjeistan aina, että ei kannata merkitä pöydän korkeutta nastalla seinään. Korkeushan vaihtelee, jos kengät vaihtuvat tai työskentelee sukkasillaan tai pehmustematolla.

## **Asentoa vaihdettava myös seistessä**

Asentoa tulisi vaihtaa seistessäkin puolen tunnin välein. Vaihtelevuutta voi lisätä pehmustematoilla ja jalkatuilla.

- Jalkojen alle asetettu pehmustematto vähentää kuormitusta alaraajoista ja alaselästä. Sähköpöydän alla voi pitää jalkatukea tai muuta koroketta. Kun jalan nostaa tuelle, lanneranka oikenee ja alaselän paine vähenee, kertoo Turpeinen. Myös liikunta on hyvä keino tauottaa asentoa ja vähentää kuormitusta.
- Minuutin mittainen aktiivisuustason nosto useasti päivässä riittää. Esimerkiksi kopiokoneen voi sijoittaa tarkoituksella toiseen huoneeseen, vihjaa Vaittinen.

## **Säädettävä pöytä tulee edulliseksi**

Puutteellisesta työergonomiasta seuraa tuki- ja liikuntaelinvaivoja, jotka aiheuttavat sairauslomia.

- Selkäsairauksista johtuvat poissaolot tulevat kalliiksi työnantajalle. Jos olisin yrittäjän asemassa, panostaisin ergonomiaan ja työvälineisiin, sanoo Vaittinen.
- Valtiokonttorin arvion mukaan yksi sairauspoissaolopäivä maksaa keskimäärin 351 euroa. Säädettävien pöytien hinnat vaihtelevat sadoista euroista tuhansiin.
- Monesti tuki- ja liikuntaelinvaivat vaativat päivien tai viikkojen sairauslomia. Jos sähköpöytä säästää kaksikin sairauspoissaolopäivää, on se maksanut itsensä takaisin, kiteyttää Turpeinen.





*Työfysioterapeutti Elina Turpeisen mukaan olisi hyvä, jos työntekijä oppisi tunnistamaan hyvän työasennon. Silloin sähköpöydän säätäminen onnistuu helposti.*

# Länsimaiselle indie-musiikille on kysyntää Kiinassa

**E**nnen ulkomaisilla bändeillä ja artisteilla oli asiaa Kiinan markkinoille vain suurten globaalien musiikkitoimijoiden kautta. Pari vuotta sitten Kiinan valtio kuitenkin päivitti käytänteitään. Siitä lähtien portit ovat olleet hieman helpommin auki myös pienemmille tekijöille.

Kiina on yksi maailman nopeimmin kasvavista markkina-alueista, ja myös länsimaisella musiikilla on siellä yhä enemmän jalansijaa. Erityisesti pienet indie-bändit hyötyvät tavoittaessaan maan valtavat kuuntelijamäärät.

Yksi tällainen bändi on pop-metallia soittava Escalane. Heille Kiina tuli ensimmäisen kerran tutuksi jo vuonna 2014, kun heidät löydettiin netistä ja pyydettiin maahan yllättäen keikkamatkalle.

– Kokemus oli hieno. Kiinassa vaikuttaa olevan kysyntää yhtyeemme tyyppiselle musiikille, vaikka genren suosio onkin Suomessa hieman alamaissa, Escalanen kitaristi Juha Takanen sanoo.

## Apuvoimia tarvitaan

Yksin pienten yhtyeiden on kuitenkin vaikeaa edetä. Siksi on olemassa yrityksiä, jotka auttavat nimenomaan indie-bändejä saamaan musiikkiaan kuunneltavaksi Kiinaan sekä edistävät niiden näkyvyyttä maassa. Myös Escalanella on takanaan yhden tällaisen tuki, vuonna 2012 perustettu suomalainen Musicinfo.

– Annoimme musiikkiamme heidän levitettäväkseen viime vuoden loppupuolella. Käytössämme on nettisivusto, jonka kautta pystymme itse seuraamaan tilastoja, kuten kappaleiden kuuntelukertoja sekä kertyviä tekijänkorvauksia. Yksittäisen kappaleen kuuntelukertojen määrä on meillä tällä hetkellä keskimäärin reilu 5 000 ja yhteensä tuotantoamme on kuunneltu yli 60 000 kertaa, Takanen kertoo.

## Kuuntelijamäärät ratkaisevat

Kun fanimäärät ja kuuntelutilastot ovat kasvaneet tarpeeksi, Musicinfon jatkosuunnitelmissa on myydä bändejä myös suoraan Kiinan keikkajärjestäjille. Yrityksestä onkin tiedusteltu Escalanen halukkuutta lähteä jossain vaiheessa maahan uudestaan.

– Ja ilman muuta lähtisimme, Takanen vakuuttaa. – Tavoitteenamme on ylipäättäänkin suunnata ensisijaisesti ulkomaille, suuremmille markkinoille. Aasia kiinnostaa laajemminkin.

*Teksti: Sini Valanne*

*Kuva (bändistä): Ulla Mielonen*



*Vuonna 2013 perustetun Escalanen muodostavat kitaristi Juha Takanen, solisti Hanna Uimonen, basisti Joonatan Jaakonaho sekä rumpali Iiro Vuori. Itsensä raskaammaksi versioksi Paramoresta määrittelevällä joukkiolla on jo hieman keikkakokemusta myös Suomen ulkopuolelta.*

# Ainoa laatuaan Suomessa



Musicinfon jakelupalvelu Kiinaan julkaistiin vuoden 2016 lopulla. Suomessa se on ainoa laatuaan.

– Tällä hetkellä meillä on asiakkaita kymmenestä maasta, yrityksen toimitusjohtaja Kari Halttunen kertoo. – Kiinassa jakelussa on satoja artisteja sekä tuhansia kappaleita, joita on kuunneltu miljoonia kertoja. Kysyntä tuntuu kasvavan koko ajan.

Kiina on yksi niistä maista, joissa lännempänä tunnettujen jättien, kuten Youtuben ja Spotifyn, sijaan hallitsevat paikalliset palvelut. Tällä hetkellä Musicinfo vie musiikkia neljään paikalliseen palveluun Kiinassa.

– Tämän vuoden suunnitelmissa on määrän tuplaaminen ja pääsy kiinni kaikkiin sikäläisittäin merkittäviin promo- ja keikkapalveluihin.

Se tietäisi myös artisteille tuntuvasti kasvavaa rahallista voittoa, Halttunen sanoo.

Hän kuitenkin muistuttaa, että jos indie-musiikoilla on tähtäimessä päästä isomman levy-yhtiön listoille, ei raha ole tässä vaiheessa se kaikkein tärkein tekijä.

– Levy-yhtiöstä käsketään tulla käymään vasta sitten, kun kuuntelijoita todistettavasti jo on. Kiinan kokoisesta maasta niitä todellakin saa ja jälkepäin on näyttää myös numeroita. Konkreettisten lukujen kanssa levy-yhtiölle on mahdollista osoittaa, että musiikki on jo menestynyt ja katsoa, ovatko he kiinnostuneita. Paljon suuremmalla todennäköisyydellä he ovat.

*Teksti ja kuvat: Sini Valanne*

◀ *Jotta länsimaista indie-musiikkia voidaan jakaa Kiinaan, maahan pitää olla jokin välillinen linkki. Musicinfolla tämä tarkoittaa sopimusta pekingiläisen firman kanssa, jolla on yhteydet kiinalaisiin palveluntarjoajiin. Kuvassa Musicinfon toimitusjohtaja Kari Halttunen.*





# LA 6.5. KLO 17:00



LIPUT  
ENNAKKOON 17 € / 10 €  
PORTILTA 22 € / 15 €

[WWW.VEPSU.FI/KAUPPA/](http://WWW.VEPSU.FI/KAUPPA/)



AUKIA

Brasserie & Bar

lakea

LEINOLAT

LÄHITAPIOLA

piccolo

POHJALAINEN



STRONGBOW

VASABLADET



