

Vaasan
Sähkön
asiakaslehti
2 | 23

N

ette

**Näin onnistuu
kesäloma
kännykstä**

**Suomi-buumi
valtasi Ruotsin**

Voimaa eläimistä

Intohimona Euroviisut

**KESÄN
PARAS
SAARISTOLAIS-
PANNU-
KAKKU**



KASPER DALKARL

Tuotekehitystä asiakkaan tarve edellä

Keskellä suloista suvea ei välttämättä tule pohdittua liikoja tulevaa lämmityskautta, ja sähkönkulutukseen liittyvät asiat on painettu hetkeksi taka-alalle viime talven jatkuvan uutistulvan jälkeen. Sähköyhtiössä nämä asiat ovat kuitenkin jatkuvasti kirkaana mielessä.

Käynnissä oleva energiamurros on vauhdittanut tuote- ja palvelukehitystä yhtiöissä. On nopeasti syntynyt tarve löytää ratkaisuja, jotka entistä paremmin auttavat meitä kaikkia hillitsemaan ja hallitsemaan sähkönkulutusta ja sitä kautta lisäävät myös mahdollisuuksia itse vaikuttaa sähkölaskun loppusummaan.

On tärkeää, että uuden tuotteen kehityspolulla asiakkaan tarve säilyy meillä kirkaana mielessä koko prosessin ajan. Etenkin asiakkailta saadut palautteet ja ideat pilottiprojektien ympäriltä auttavat kasvattamaan ymmärrystä siitä, mikä asiakkaalle tuo oikeaa lisäarvoa.

Sähköyhtiön rooli muuttuu yhä enemmän, ja sähkönmyyjistä on tullut palveluntarjoajia. Sähköistyvässä maailmassa meillä on kaikilla yhteinen tavoite – miten kuluttaa tulevaisuudessa vähemmän sähköä ja varmistaa kulutetun sähkön ympäristöystävällisyys? Näiden tavoitteiden pohjalta olemme kehittämässä uusia palveluita perinteisten sähkösopimusten rinnalle ja haluamme antaa jokaiselle asiakkaallemme mahdollisuuden olla mukana vaikuttamassa.

En minä eikä moni muu vuosi tai pari sitten kovinkaan paljon pohtinut, mihin aikaan laittaa pesukoneen tai kuivausrummun päälle, saati onko nyt hyvä sää saunomiselle. Viime vuosi opetti tämän meille kantapään kautta. Uusien, kehitteillä olevien kodin älyratkaisujen ja erilaisten sähkösopimusmallien myötä on myös opittu, että todellakin on väliä, milloin sähköä käyttää, ja että omaan laskuun pystyy vaikuttamaan. Uusi asia ovat myös talojen katoille ilmestyneet aurinkopaneelit. Joten antaa paistaa vaan!

Aurinkoista kesää!

Lena Lainio
myyntipäällikkö

Sisällys

Tämän numeron Teema-jutussa kerrotaan, millä tavoin eläinten seura tekee hyvää ihmisille. Viime vuosien lemmikkibuumi on tuonut uusia asukkaita moneen kotiin, ja eläinten lähelle hankkiudutaan myös esimerkiksi kotieläintiloilla ja eläinavusteisessa toiminnassa.

- 3 Hyvä kysymys**
Mistä jäätelöpäänsärky johtuu?
- 4 Teema**
Ihmisen parhaat ystävät
- 12 Puheenaihe**
Ruotsissa jyllää Suomi-buumi
- 14 Fiksumpi elämä**
Kesäloma kännykästä
- 16 Kimpassa**
Tanssivat viisufanit
- 20 Ajankohtaista**
Mm. isä ja pojat samassa työpaikassa, vetytalous, heijastinliput lintujen turvana ja dronet apulaisina datankeruussa.
- 24 Vaasalaista osaamista**
Kasvua kovalla työllä
- 26 Ristikko**
- 27 Resepti**
Kesän paras saaristolaispannari

Vaasan Sähkö -konsernin asiakaslehti

Seuraava Nette ilmestyy 10/2023
Postiosoite: PL 26, 65101 Vaasa
Käyntiosoite: Kirkkopuistikko o, 65100 Vaasa
Puhelinvaihe: 06 324 5111
Asiakaspalvelu: 06 324 5750, asiakaspalvelu@vaasansahko.fi
Vaasan Sähköverkon vikailmoitukset: 06 324 5700
(24h, puhelut nauhoitetaan)
Internet: www.vaasansahko.fi
ISSN: 1458-7297

Toteutus: Aller Ideas
Päätöittäjä: Mikaela Jussila,
nette@vaasansahko.fi
Toimituskunta: Johan Eriksson,
Marko Hakamäki, Mikaela Jussila,
Mirja Kohtamäki
Painopaikka: UPC Print
Kansikuva: Kirsi-Marja Savola



4041 0948
Painotuote



Mistä jäätelöpäänsärky johtuu?

Teksti **ELINA VIRONEN**

Kun hellepäivänä syö jäätelöä, päässä voi tuntua vihlovaa kipua. Tätä kutsutaan jäätelöpäänsärkyksi, vaikka tuntemuksen voi aiheuttaa mikä tahansa nopeasti nautittu kylmä ruoka tai juoma. Englanniksi ilmiöstä käytetään termiä brain freeze, joka osuu asian ytimeen: kyseessä on elimistön puolustusreaktio. Kroppa suojaa aivoja jäätymiseltä.

Kun kylmää nauttii liian nopeasti, kolmoshermoksi kutsuttu iso ja tarkasti elimistön tilaa skannaava hermo pään alueella lähettää aivoille signaalin vaarasta. Signaali tuntuu kipuaistimuksenä päässä. Sen voi tuntea otsassa tai leukaperissä, ja kipu voi säteillä niskaankin. Tuntemus loppuu, kun kylmän syömisen lopettaa. Pikaisen lievityksen särkyyn saa lämmittämällä suuta vaikkapa kulauksella huoneenlämpöistä vettä.

Osa ei jäätelöpäänsärkyä takia syö jäätelöä laisinkaan, ja toisille koko ilmiö on vieras. On yksilöllistä, miten kroppa reagoi kylmään. Sen välttämiseksi kylmää kannattaa nauttia kohtuudella ja rauhalliseen tahtiin, vaikka se voi sulava jäätelökädessä olla vaikea muistaa. Onneksi jäätelöpäänsärky ei ole vaarallista.


Asiantuntijana lastentautien ja lapsi- ja perhepalveluiden ylilääkäri **Arja Lassila** Pohjanmaan hyvinvointialueen kuntayhtymästä.



Teksti SIRKKU SAARIAHO Kuvat KIRSI-MARJA SAVOLA

Ihmisen parhaat ystävät

Ihmisen ja eläimen yhteiselämä on parhaimmillaan harmonista: molemmat antavat ja saavat paljon. Eläinystävä ilostuttaa, ymmärtää ja opettaa. Ei ihme, että yhä useammassa kodissa on lemmikki ja niistä haetaan tukea hyvinvointiin. Eläinten seura lämmittää niin tavallisessa arjessa kuin epävakaina aikoina.



Hämeenlinnalainen sairaanhoitaja Miia Koskinen on seitsemän prahanrottakoiran emäntä. Koskinen kertoo pohjineensa usein, pitäisikö hänen hoitaa eläimiä työkseen. Lopputulos on aina sama, juuri näin sen pitää olla: ihmisiä hoidetaan työssä ja eläimiä vapaalla. Koirat opettavat Koskiselle luottamusta, rohkeutta ja lempeyttä. Niistä on tullut elämäntapa, joka tuntuu Koskisesta omalta ja oikealta.



Bruno, Veera, Iita, Mimmi, Helli, Wiivi ja Nuka. Hämeenlinnalaisella **Miia Koskisella** on seitsemän prahanrottakoiraa.

”Minä olen sellainen hullu koirainen, crazy dog lady”, Miia nauraa.

Viisi koirista asuu Miian kanssa ja kaksi Miian äidin luona. Kun äidin koira menehtyi, hän tunsi, ettei voi elää ilman koira. Niinpä Miian vanhin koira, Wiivi, sai muuttaa äidin luokse Nuka-tyttärensä kanssa: koirakin tarvitsee seurakoiran.

Tietoista päätöstä lemmikkien määrästä Miia ei ole tehnyt. Koirat ovat vieneet mukanaan.

”Mietin aikoinaan, että neljä koira on hyvä määrä. Mutta kun kaikki ovat aikuisia ja helppoja, ajattelin, että kai siinä viideskin menee, ja niin oma kasvatti Helli jäi kotiin.”

Hulluus on silti kaukana Miian koiraelämästä, päinvastoin. Eläimet tuovat arkeen järjestystä, vastuullisuutta, ystäviä, iloa ja aitoja tunteita.

Ei päivääkään ilman eläimiä

Juuret eläinrakkauteen tulevat Miian lapsuudenkodista. Siellä oli koirien ja kissojen lisäksi undulaatteja, peippoja, kaksi hevosta, käärme, akvaario, kesyhiiri ja hamsteri. Lisäksi äidinisä kasvatti aikanaan beagle-koiria, ja äidin neljä sisarusta kasvattavat koiria.

”En ole elänyt päivääkään ilman eläimiä. Ensimmäinen oma eläin oli Pete-kissa. Se nukkui undulaattien kanssa ja kantoi pudonneita linnunpoikasia meille hoitoon. Pete oli sieluntoverini.”

Ensimmäisen oman koiran Miia hankki 16-vuotiaana, 22 vuotta sitten.

Piskuiset prahanrottakoirat tulivat yllättäen Miian elämään kymmenen vuotta sitten, kun pieni koira kirjaimellisesti hyppäsi kuljetuskorista hänen syyliinsä. Helmikuussa 2013 kotiin tuli ensimmäinen prahanrottakoira, Wiivi, pari kuukautta myöhemmin Bruno Ruotsista.

Harrastuksesta elämäntavaksi

Eläimet määrittelevät Miian elämää kaikessa. Harrastuksesta on tullut elämäntapa.

Koirat ovat Miian perhe. Kun työpäivä kotisairaulassa on ohi, on tultava suoraan kotiin, sillä koirat odottavat lenkkiä.

”Se on valintani ja tapani elää. Ensin tulevat koirat ja niiden hyvinvointi.”

Olisihan elämä ilman eläimiä helpompaa tai ainakin erilaista. Vähemmän vastuuta, enemmän omaa aikaa, mutta se ei olisi Miian elämää.

”Luulen, että olisin aika yksinäinen ilman koiria, mutta ehkä silloin minulla olisi mies.”

Puolison pitäisi tykätä eläimistä, eikä hän saisi laskea koirien määrää tai kieltää niitä nukku-masta kainalossa. Pienet koirat ovat olleet Miian kumppaneiden mielestä ihania.

”Luulen, että jos joku eksä joskus ajattelee minua, hän varmasti ajattelee koiriani. Minun on vaikea ajatella, että kiintyisin mieheen, jolle eläimeni eivät olisi tärkeitä.”

Sanatonta viestintää

Kuten äiti tuntee lapsensa, Miia tuntee koiransa ja ymmärtää niitä. Yhteistä kieltä on vaikea määrittellä, mutta yhteys on.

”Äiti nauraa minulle, kun sanon, että Iita kävi kertomassa minulle jotakin. Juu-juu, Iita kertoi, niinpä niin.”

Jokaisella koiralla on paikkansa Miian sydämessä.

”Wiivi ja Nuka ovat äidillä, mutta olen niiden tärkein ihminen.”

Mimmi on Miian kylkiluu, jonka kanssa on aina hauskaa. Bruno on herrasmies, joka rakastaa koiranpentuja ja haluaa hoitaa niitä. Veera ja Helli ovat isoäiti ja pojantytär. Veeralla riittää kärsivällisyyttä Helliin touhuihin. Rakkainta ei ole helppo nimetä.

”Iita osaa tulla luokseni hetkellä, jolloin tarvitsen sitä eniten. Se on kuin ihmisen mieli. Iita painaa itsensä sydäntäni vasten. Meillä on selittämätön yhteys.”

Ihminen koirakoulussa

Miialle koirat ovat opettaneet lempeyttä, rohkeutta ja luottamusta. Ne ovat tehneet hänestä vähän paremman ihmisen, kuten hän sanoo. Koirat muistuttavat, että pitää uskaltaa elää, rakastaa ja olla aito tunteissaan.

”Uskon, että ilman koiria minulta puuttuisi monta tärkeää ihmistä elämästäni. Minun on ollut vaikea luottaa ihmisiin, erinäisistä syistä johtuen. Koirien kautta minun on helpompi uskaltaa luottaa ihmisiin ja luoda luottamussuhteita. Haluan ajatella, että jos ihminen rakastaa eläimiä, hän ei voi olla pohjimmiltaan kauhean paha.”

Miian sydämessä on vielä paikkoja koirille ja muille eläimille. Kotona on myös kaksi akvaarioita ja pupu.

Nykyisen paritalon piha on iso, mutta olisihan tilaa mukava olla isommillekin eläimille.

Tulevaisuudessa Miia näkee itsensä punaisen tuvan pihamaalla. Koirien lisäksi siellä olisi ainakin kanoja ja muutama lammas.

”Kissankin haluaisin, mutta Bruno on niille allerginen, henkisesti.” ●

Joskus Miia Koskinen ottaa yhden koiristaan mukaan työvuoroonsa hoivakodissa. Eläimestä on iloa ja lohtua ikääntyneille.



Miia Koskisen eläinrakkaus yltää omien lemmikkien lisäksi muidenkin koirien pentuihin. Hän on ottanut vieraita pentuja hoiviinsa, kun emo ei ole pystynyt siihen. "Wiivi on hoitanut kaksi pentuetta kuin omiaan, liita samoin."



4 tapaa, joilla eläinseura tekee hyvää

1

Seuraa ja sosiaalisia kontakteja

Pandemia-aikana moni toteutti unelmansa omasta lemmikistä – puhutaan jopa lemmikkibuumista. Ratsastusterapeutti ja psykologi **Pauliina Tuomivaara** Raahesta arvioi, että etätyöt ja perheen ulkopuolisten kontaktien vähentyminen pandemian vuoksi ovat olleet tärkeä syy lemmikkimäärän kasvuun.

”Ihminen kaipaa sosiaalisia kontakteja. Uskon, että se korostui yksin elävillä ihmisillä, kun ei voinut tavata ystäviä. Läheisyys, halu olla tärkeä, on perustunne. Tuntuu mukavalta, kun joku on aina iloinen, kun tulet kotiin.”

Myös harrastusten loppuminen ainakin hetkeksi innosti monia lemmikin hankintaan: eläimestä saa uutta sisältöä vapaa-aikaan. Esimerkiksi koiran lenkitys, hoivaaminen ja koulutus ovat hyvää ajankulua.

Koira myös avaa usein uuden sosiaalisen ulottuvuuden: koiraihmissen maailman. Heihin voi pitää yhteyttä etänä ja toisaalta törmäillä koirapuistoissa ja lenkkireiteillä, tapahtumissa ja koulutuksissa. Myös muiden lemmikkilajien ympärillä on sosiaalisia harrastusverkostoja ja yhteisöllistä toimintaa, johon on helppo mennä mukaan matalallakin kynnyksellä.



KUVAT ISTOCK



2

Liikuntaa ja luontoelämyksiä

Lemmikeillä on monia myönteisiä vaikutuksia omistajansa hyvinvointiin. Aktiivinen liikkuminen on yksi vahvimista hyvistä puolista.

”Koiranomistajat elävät usein pidempään, ja heillä on vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia. Heillä on parempi fyysinen kunto ja arvio omasta hyvinvoinnistaan. Jos koiran kanssa kävelee metsässä tai rannalla, saa vielä luonnon

terapeuttiset ja hoitavat vaikutukset kaupan päälle”, Tuomivaara summaa.

Kävelyn terveysvaikutuksiin on herätty viime vuosina. Tutkimusten mukaan esimerkiksi jo puolen tunnin päivittäinen kävely laskee Alzheimerin taudin riskiä 60 prosenttia. Lisäksi se parantaa unen laatua ja polttaa rasvaa. Puoli tuntia kävelyä päivässä on helppo tavoite koiraihmiselle.

3

Hyviä hormoneja

Tutkimukset ovat osoittaneet, että eläimen silittäminen lisää selvästi ihmisen oksitosiinin tuotantoa. Oksitosiini auttaa sosiaalisten tilanteiden hallitsemista, vähentää ahdistusta ja edistää luottamuksen syntymistä. Se myös vähentää stressihormoni kortisolin eritystä.

Pauliina Tuomivaara kertoo, että joissakin maissa annetaan lapselle tukikoira mukaan oikeudenkäynteihin. Se rauhoittaa lasta.

Sama ilmiö tapahtuu, kun esimerkiksi kirjasto- tai koulukoirat pelkällä läsnäolollaan luovat turvallista ilmapiiää.

Japanilaisen tutkimuksen mukaan sekä koiran että ihmisen oksitosiinitasot nousevat, kun ne katsovat toisiaan syvästi silmiin. Se on luottamusta ja kiintymystä.



4

Luottamuksen tunteita

Työssään ratsastusterapeutina ja psykologina Pauliina Tuomivaara näkee jatkuvasti, kuinka lapset luovat nopeasti suhteen eläimeen. Hevosesta tulee tärkeä.

”Lapsi ei luonnostaan pelkää hevosta. Luottamus ja turvallinen vuorovaikutussuhde eläimeen syntyy nopeammin kuin ihmiseen, varsinkin jos luottamus aikuiseen on horjunut.”

Hevosien hoitaminen ja yhteinen tallissa puuhaaminen auttavat lapsia tutustumisvaiheessa oppimaan luottamaan myös terapeuttiinsa.

Tuomivaara tekee eläinavusteista työohjausta myös aikuisille.

”Aikuisten kanssa näkyy sama ilmiö. Hevosten kanssa puuhaillessa päästään nopeammin puhumaan vaikeista asioista.”

Lemmikin elämää

Lemmikkien lisääntyessä niiden hoito ja elintavat ovat yksilöllistyneet. Nyt ohjelmassa on harrastuksia, lomailua ja päivähoitoa – tai töitä.



PÄIVÄHOITO | Ruotsissa suositellaan pitämään koira yksin kotona korkeintaan kuusi tuntia, joten moni koira pääsee päiväksi karvakavereiden seuraan. Suomessa päivähoito kiinnostaa jo monia. Hoitopäivän hinta alkaa noin 30 eurosta, kuukausihinta on noin 300–500 euroa.



LEPOLOMAILUA | Ihmisen loma voi olla lemmikin stressi. Siksi moni toivookin löytävänsä luotettavan hoitajan, joka tulisi asumaan kotiin lemmikin seuraksi. Esimerkiksi 4H-järjestö kouluttaa koiranhoidtajia, joita voi kysyä paikalliselta 4H-yhdistykseltä tai tilata Helppi-sovelluksella. Myös kissoille, kaneille, jrsijöille ja muillekin lemmikeille löytyy virikkeellisiä hoitoloita.



AKTIVOINTIA | Hyvinvoiva koira tarvitsee lajitovereiden lisäksi puuhaa aivoilleen, aktivointia ja uuden opettelua. Virikkeistäminen on astetta aktivointia tehokkaampaa. Siinä koira saa toteuttaa synnynnäisiä käyttäytymistarpeitaan: monet koirat esimerkiksi nuuskuttavat eli tekevät nenätyötä. Ihmisen tehtävä on huomata, mikä on oman hauvan luontaista käytöstä ja järjestää sen mukaista toimintaa. Apuja saa koirakoulujen kursseilta. Jos taas koiralla on käytösongelmia, ammattikouluttaja osaa usein auttaa.



KISSAKYLPYJÄ | Vaikka kissan sanotaan vihaavan vettä, joskus sekin on pestävä. Kissatrimmaamoissa saa palveluita pesuista kynsienleikkukseen ja turkin kampaukseen sekä siistimiseen. Samoja hoitoja on tarjolla myös koirille.



KOIRAUINTIA | Uinnissa vanhempi koira saa liikuntaa, nuori koira saa purkaa energiaansa. Koira ui ainakin alussa liiveissä. Uinnan jälkeen kuivatellaan turkkia ja nautitaan jälkitunnelmista. Useat uimalat tarjoavat koirille spa-palveluja, turkin- ja kynsienhoitoa, fysioterapiaa tai hierontaa.

TERAPEUTIN TÖITÄ | Terve, rauhallinen, ihmisystävällinen ja tasapainoinen koira voi hakea terapiakoirakoulutukseen. Sen jälkeen se omistajineen vierailee hoitolaitoksissa ilahduttamassa. Myös luku- ja kaverikoirille on koulutusta. Lukukoira kannustaa läsnäolollaan lasta lukemaan ääneen, kaverikoira vierailee esimerkiksi päiväkodeissa.



AKSELI MURAJA

Turpaterapiaa Suonenjoella

Tiina Lähde ja Heidi Kälkälä perustivat Pohjois-Savoon eläinavusteisen tallin, jolle tiesivät olevan tarvetta. Naavataipaleessa islanninhevonen ymmärtää erityistekin ihmistä.

Suonenjoella **Tiina Lähden** kotitalalla on aitauksessa neljä pörheää islanninhevosta: Posu, Ripe, Einar ja Kirppu. Ne ovat Tiinan ja **Heidi Kälkälän** työkavereita. Naavataipaleen työväkeen kuuluu myös kissoja, koiria, pupuja ja kainuunharmaslampaita.

Naiset perustivat yrityksensä vuonna 2019. Molemmille eläimet ovat elämäntapa, samoin molemmat ovat erityisihmisten kanssa työskennelleitä lähihoitajia. Silti vasta hevoset yhdistivät heidät ystäviksi, kun Kälkälän hevonen tuli Lähden tallille asumaan.

”Olimme jo pitkään puhuneet Heidin kanssa siitä, ettei alueella ole paikkoja, joihin voisi mennä tukea tarvitsevan kanssa turvallisesti ja helposti olemaan eläinten seurassa, joten perustimme sel-

laisen”, Lähde kertoo yrityksen alusta.

Naavataipaleen ideologiaan kuuluu luonto- ja eläinavusteinen Green Care-toiminta. Sen avulla haetaan fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Asiakkaina ovat eri-ikäiset kehitysvammaiset sekä erityislapset ja -nuoret. Talli viehättää myös muita hevosharrastajia, jotka viihtyvät paremmin pienellä kuin suurella tallilla.

••••

Perustajien hoitajatausta on ollut tärkeä osa tallin menestyksessä. Asiakkaiden arjen tunteminen helpottaa työntekeä. Onnistuneen kokemuksen tarjoamisessa tarvitaan herkkyyttä, ihmistenlukutaitoa ja ymmärrystä.

Osa asiakkaista ei kommunikoi puheella, toiset voivat olla autismin kirjol-

Tiina Lähden ja Heidi Kälkälän Naavataipaleessa eläimet saavat elää mahdollisimman lajityypillisesti. Hevoset elävät laumassa pihatoissa. Ulkoilu, oikea ravinto, lajitoverien seura ja lepo toimivat hyvän elämän ohjenuorana niin ihmisille kuin eläimillekin.

la, joku tarvitsee rauhoittumista. Toiminta voi olla myös virkistävää tai mielenterveyskuntoutusta.

Islanninhevoset ovat osoittautuneet soveltuvimmiksi asiastyöhön. Ne ovat ihmisystävällisiä, sosiaalisia ja sopivan kokoisia.

”Issikoiden olemus on helposti lähestyttävä. Ne ovat söpöjä karvaturreja, jotka eivät yleensä herätä suurta hevospelkoa. Niiden kanssa voi harrastaa ja työskennellä monipuolisesti maasta käsin, ratsain, kärryillä, maastossa ja kentällä”, Lähde kertoo.

••••

Jokaiselle hevosavusteiseen toimintaan tulevalle tehdään oma suunnitelma, jossa määritellään, mitä tavoitellaan: yhteyden hakemista eläimeen, rauhoittumista, ratsastusta tai kärryajelua, pupun tai lampaan silittämistä.

”Kun asiakas ylittää itsensä ja nauttii tekemisestä, se on edistymistä. Toista voi jännittää talliin tuleminen, mutta poikkeuksetta eläin saa positiivisen reaktion aikaan”, Kälkälä kertoo.

Hevosavusteisesta toiminnasta puhutaan helposti terapiana, mutta yrittäjät korostavat, että sitä se ei ole.

”Emme ole terapeutteja, mutta monipuolisesta osaamisesta ja muuntautumiskyvystä on hyötyä. Lähihoitajatutkinnon lisäksi meillä on luonto-ohjaajan ja hevosavusteisten palvelujen tuottajan ammattitutkinnot. Monet asiakkaat kutsuvat tätä turpaterapiaksi. Kun on hevosen kanssa, pitää keskittyä eläimeen, ja mieltä painavat asiat katoavat”, Lähde jatkaa.

Naavataipaleen liikevaihto on nousut tasaisesti, mutta yrittäjät ovat yhä osin päivätöissä. Pari hevosta voisi tulla lisää, mutta määrä pidetään sellaisena, että voidaan taata eläinten hyvä hoito sekä tarjota asiakkaille kotoisan pikkutallin tunnelmaa ja yksilöllinen ohjaus.

”Haluamme että eläimetkin tekevät töitä mielellään ja pääsevät palautumaan töiden jälkeen”, Lähde toteaa. ■



Lemmikkien määrä noussut

- Joka kolmannessa suomalaisessa taloudessa on lemmikki. Yleensä lemmikki on kissa tai koira, joka asuu lapsiperheessä.
- Taloustutkimuksen arvio (2023) kertoo, että Suomessa on 803 000 koiraa, joista 640 000 on rekisteröity Kennelliittoon. Kissoja oli vuonna 2016 lähes 590 000.
- Lemmikkien määrä oli kasvussa jo ennen pandemiaa, joka kasvatti määrää entisestään. Vuosina 2020 ja 2021 rekisteröintien määrä kasvoi vuodesta 2019 lähes 17 prosentilla. "Nyt määrä on laskussa ja lähestyy pidemmän aikavälin keskiarvoa, vaikka on yhä melko korkea", kertoo Kennelliiton hallituksen puheenjohtaja **Esa Kukkonen**.

• **MUISTA AINA:** Lemmikkiä ei pidä hankkia hetken mielijohteesta tai kevyin perustein. Se tarvitsee hoitajaltaan rakkautta, aikaa, energiaa, osaamista, oikeat puitteet, rahaakin. Tietoa saat esimerkiksi osoitteesta: sey.fi/lemmikkielaimet.

Gallup

Oletko huomannut, että eläimet parantavat hyvinvointiasi?

79%
Todellakin!

21%
Ei havaintoa

Kysely järjestettiin Vaasan Sähkön IG Storyssä. Vastaajia oli 3080.

Digistä apua eläinarkeen

"**Koiraihmiset ovat** kiinnostuneita ja kyvykkäitä omaksumaan käyttöönsä uutta teknologiaa", kertoo **Hanna Vainio-niemi**, joka on tutkinut asiaa Vaasan yliopistolle tekemässään *Lemmikkiarjen muuttuvat käytännöt: digitaalisuuden rakentuminen osaksi käytäntöjä* -gradussa.

Hyvinvointiteknologiat ovat tutkimuksen mukaan hyvin käytettyjä koirarjessa. Niillä seurataan ja tuetaan sekä omistajan että koiran hyvinvointia. Omistajat seuraavat koiralenkeillä esimerkiksi älykellolla omaa ja koiransa aktiivisuutta.

Koirien yksinolo lisääntyi, kun ihmiset pandemian jälkeen palasivat töihin ja

harrastuksiin. Koirat eivät välttämättä ole oppineet olemaan yksin, vaan kärsivät eroahdistuksesta, joka voi ilmetä haukkumisena tai tihutöinä.

"Digitaalisilla etävalvontalaitteilla koiraa voidaan valvoa reaaliaikaisesti esimerkiksi työpaikalta ja epätoivottuun käytökseen voidaan puuttua ottamalla kontakti koiraan laitteen avulla."

Koirien GPS-paikantimet yleistyivät, kun markkinoille tuli kevyitä ja edullisempia pantaan kiinnitettäviä laitteita.

"Paikoissa, joissa koiraa saa ulkoiluttaa vapaana, ne mahdollistavat koiran seuraamisen. Koira myös löytyy tarvittaessa helposti paikantimen avulla."



KUVAT ISTOCK

Kotieläimet tutuiksi

Viime vuosina yleistyneiden kotieläinpihojen idea on viehättävä: annetaan lasten (ja aikuistenkin) tutustua maatilan eläimiin ja elämään. Kotieläinpiha maaseudulla voi olla etenkin kaupunkilaislapselle avartava kokemus, kun hän pääsee turvallisesti lähelle eläimiä, saa rapsutella ja silittelä niitä. Poni on kuin pieni hevonen, pupu voi olla kissan kokoinen, kili on suloinen vuohen lapsi, kukolla on kova ääni. Aasit, minipossut, laamat ja alpakat ihastuttavat aikuisiakin.

Kotieläinpihoista on syystäkin tullut suosittuja vierailukohteita ja hyvä lisä maatilojen toimintaan. Eläimiin tutustumisen ohessa tarjolla on usein kesäkahvila herkkuihin ja ehkä maatilapuoti,

käsitöitä tai taidetta, joskus pieni-muotoista majoitustakin.

Kotieläintilat, -pihat ja -puistot ovat kaikki erilaisia, joten tutustu paikkaan etukäteen verkossa reissua suunnitellaksesi. Esimerkiksi Green Care -tunnus kertoo, että kyseessä on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvä, ammatillainen toiminta, joka edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.

Mielenkiintoisia kohteita löytyy eri puolilta Suomea. Esimerkiksi eläinten vanhainkoti Wanha Markki Ylistarossa on toiminut vuodesta 1999 asti: **wanhamarkki.fi**.

Aava Kertun kotitilalla Raippaluodossa voi viettää vaikka syntymäpäivänsä: **aavakertunkottila.fi**.

Ruotsissa jyllää Suomi-buumi

Muun muassa Suomen Nato-prosessi ja Sanna Marin uudistivat ruotsalaisten kuvan Suomesta. Suomi-buumista pitää ottaa nyt kaikki irti, Tukholman-suurlähetystön lehdistö- ja kulttuurineuvos Elna Nykänen Andersson sanoo.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuva **OSKAR OMNE**

Se alkoi yhteisestä Nato-prosesista. Tai ehkä sittenkin **Sanna Marinin** Ruotsin-vierailulla nähdystä nahkatakista. Vai kenties Suomen menestyksestä kansainvälisissä onnellisuustutkimuksissa?

On hankala sanoa, milloin Ruotsissa alettiin katsoa Suomeen ihailevasti, mutta niin todella on tapahtunut. Maassa yli kaksikymmentä vuotta asunut lehdistö- ja kulttuurineuvos **Elna Nykänen Andersson** puhuu jopa Suomi-buumista.

”Illallisilla kaikki haluavat puhua Suomesta. Siihen liittyy ihailua. Saan selittää suomalaisten kantoja niin Venäjään, Natoon kuin Ruotsiinkin ja toimintapojamme, kuten optimaalista saunomistekniikkaa ja ruotsin kielen opiskelua”, hän kertoo.

Suomi-brändi on vahvistunut lähes kaikkialla maailmassa. Ulkoministeriön tutkimuksessa 48 prosenttia vastaajista kertoi mielikuvansa Suomesta muuttuneen positiivisemmaksi vuonna 2022, kun venäläisvastaukset ohitetaan. Isoin syy on Nato-prosessi.

Suomen Tukholman-suurlähetystön tilaaman tutkimuksen mukaan vuonna 2023 puolet ruotsalaisista piti Suomea tasa-arvoisena maana. Vuonna 2017 luku oli 26 prosenttia.

”Suomea on pidetty vanhanaikaisena machomaana. Uskon, että Marin ja naishallitusviisikko muuttivat mielikuvia.”

Suomesta tuli Ruotsin isovelji

Järkevä toiminnan maa, joka varautuu pahimpaan ja osaa sotia. Tämä on ollut

tavanomainen kuva Suomesta länsinaapurissa. Suomen ulko- ja turvallisuuspolitiikka alkoi kiinnostaa, kun Venäjä hyökkäsi Ukrainaan helmikuussa 2022.

”Ruotsissa ihailtiin Suomen huoltovarmuusvarastoja ja varusmiespalvelua.” Ruotsissa pakollinen asevelvollisuus oli hyllyllä vuosina 2009–2017. Huoltovarmuusvarastoista ryhdyttiin asteittain luopumaan 1990-luvulta alkaen.

Ukrainan sodan alettua suomalaisista tuli pian Nato-myönteisiä. Ruotsissa pidettiin pidempään kiinni liittoutumattomuuden ideologiasta.

”Suomalaiset ovat käytännöllisempiä. Useimmiten sanotaan, että se johtuu

”Lapseni ovat ylpeitä suomalaisesta taustastaan ja suomen kielestä.”

historiasta. Monien isovanhemmat ovat olleet sodassa.”

Toukokuussa ruotsalainen iltapäivälehti *Expressen* kiitteli pääkirjoituksessaan isovelji Suomea Nato-avusta ja julkaisi Suomea suitsuttavan jutun poikkeuksellisesti myös suomeksi.

Suitsutus hivelee itsetuntoa, onhan Suomi pitkään ollut pikkuveljen asemassa Ruotsiin nähden. Ilkkumisen puolelle ei kuitenkaan sovi lipsahtaa.

”Kun korona-aikana Ruotsissa oli paljon kuolleita, joissain suomalaispiireissä näkyi epäsympaattista asennetta. Se on tavallaan inhimillinen reaktio, koska

Ruotsissa ei olla niin välitetty Suomesta. Mutta on aika jättää pikkuvelikompleksit historiaan ja katsoa eteenpäin.”

Suomi-buumi pysyväksi

Ulkoministeriössä tehdään aktiivisesti töitä sen eteen, että Suomi-buumista tulisi pitkäaikainen ilmiö, ja se leviäisi elinkeinoelämään, akateemiselle kentälle ja kulttuuriin.

”Suomalainen muotoilu ja arkkitehtuuri Ruotsissa tunnetaan, mutta tutkimuksemme mukaan esimerkiksi suomalainen musiikki, ruoka ja muoti eivät ole täällä kovin tunnettuja tai kiinnostavia.”

Myös matkailuun toivotaan kasvua. Viikonloppuloma tarkoittaa ruotsalaisille usein lentoa Kööpenhaminaan, vaikka Helsinkiin olisi yhtä helppo matkustaa.

Ruotsalaisia tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijoita on Suomessa tavallisesti 800–900 per vuosi. Määrää pyritään kasvattamaan. Svenska Kulturfondenin hankkeessa Suomessa opiskelevat ruotsalaiset kiertävät kotimaansa lukioissa kertomassa opiskelustaan.

Nykänen Andersson lähti Turusta Tukholmaan opiskelijavaihtoon vuonna 1999 ja yllättyi ruotsalaisten ennakkopäätöksiä. Suomalaisia pidettiin kärjistäen joko alkoholisteina tai kultturelleina suomenruotsalaisina **Jörn Donnerin** tai **Tove Janssonin** tapaan. Nyt ajat ovat toiset.

”Lapsillani ei ole käsitystä siitä, että suomalaisuuteen liittyisi leima. He ovat ylpeitä suomalaisesta taustastaan ja suomen kielestä.” ■

Elna Nykänen Andersson

Työskennellyt Suomen Tukholman-suurlähetystön lehdistö- ja kulttuuri-neuvoksena vuodesta 2019.

Muutti Suomesta Ruotsiin pysyvästi vuosituhannen alussa. Asunut myös Lontoossa.

Naimisissa ruotsalaisen miehen kanssa. Heillä on kaksi yläasteikäistä lasta.

Taustaltaan toimittaja. Työskennellyt muun muassa SVT:n ruotsin- ja suomenkielisissä uutisissa, brittiläisessä *Monocle*-lehdessä ja ruotsalaisessa OTW-sisällöntuotantotoimistossa.

Kirjoittanut ruotsalaisia reseptejä sisältävän keittokirjan *Kära Sverige* (2018), joka on julkaistu Suomessa kaksikielisenä.





3
VINKKIÄ
PUHELIMESTA
IRROTTAUTU-
MISEEN

Kesäloma kännykästä

Aseta rajat omalle ja perheen älylaitteiden käytölle ja nauti kesästä täysillä. Helpommin sanottu kuin tehty? Kokosimme käytännön vinkit, joiden avulla kännykästä tulee renki, ei isäntä.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuvat **ISTOCK**

Junalipun ostaminen ja kuvien ottaminen hoituvat kätevästi kännykällä. Ajomatkoilla lapset rauhoittuvat videoita katsomalla.

Älylaitteet ovat läsnä jatkuvasti, lomallakin. Neuropsykologian erikoispsykologi, psykologian tohtori **Heli Isomäki** muistuttaa, että tämä voi olla aivoillemme ongelma, sillä myös ne tarvitsevat lomaa, aikaa sisäiseen järjestäytymiseen.

”Kun kännykkä täyttää kaikki tyhjätkä hetket, aivot voivat mennä ylikuntoon.

Aivojen rasituksensietokyky ja kapasiteetti laskevat, jos ne jatkuvasti täyttyvät ulkoapäin”, Isomäki sanoo.

Tyhjien hetkien täyttäminen voi etäännyttää omista ajatuksista, mikä saattaa altistaa mielen häiriöille. Median käytöllä on todettu yhteys nuorten mielenterveysongelmiin. Kun aivot täyttyvät yltiöpalkitsevasta pelaamisesta tai loputtomista vertailuista, tavallinen elämä voi ahdistaa tai tuntua tyhjältä.

Kännykkä kädessä tulee myös harras-

1 Rajoita ruutuaikaa

Tilastokeskus tutki suomalaisten ruutuaikaa pandemia-aikana, vuosina 2020–2021. Silloin käytimme siihen keskimäärin 4 tuntia ja 26 minuuttia päivässä, nuoret paljon enemmänkin.

Ruudut koukuttavat, koska ne ovat loputon mielihyvähormonin lähde aivoille – myös lasten aivoille. YouTuben helmikuun 2023 top 10 -videoista kuusi oli lastenlauluja.

”Maailman terveysjärjestö WHO on linjannut, että alle viisivuotiaiden lasten tulisi viettää laitteilla maksimissaan alle tunti päivässä”, Isomäki muistuttaa.

Ruutuaikaa ja sovellusten käyttöä voi hallinnoida ja rajoittaa useimpien kännyköiden ja tablettien asetuksista. Lasten ruutuajan hallinnointia voi hoitaa helposti omalta laitteelta. Jos se ei onnistu suoraan puhelimesi asetuksista, lataa erillinen sovellus, kuten Google Family Link tai Screen Time.

Yksi keino taklata kännykkäkoukku on siirtää omat suosikkisovellukset moneen mutkan taa, jotta sormi ei hakeudu painelemaan niitä tylsän hetken tullen. Ongelma on, että uusi reitti iskostuu lihasmuistiin nopeasti. Liian koukuttavat sovellukset voi myös poistaa puhelimesta ainakin loman ajaksi.

Tehokkain tapa rajoittaa kännykän käyttöä on esimerkiksi pitää säännöllisesti somettomia tai äpittömiä päiviä, rajata niiden käyttö vain tiettyihin kellonaikoihin – tai jättää koko laite joskus kotiin.

”Kun menet treffeille tai luontoon kävelemään, entä jos et otakaan puhelinta mukaan?”

••••

tettua multitaskingia. Aivot eivät siihen kuitenkaan tutkitusti pysty. Joko olet puhelimella tai läsnä hetkessä.

”Kännykät aiheuttavat enemmän ongelmia liikenteessä kuin rattijuopumus.”

Pitäisikö palata lankapuhelinaikaan?

”Älypuhelimien ansiosta meillä on johtavien tutkijoiden tieto taskussamme, olemme viisaampia kuin koskaan – kunhan käytämme kännykkää niin, että se ei tunkeudu joka hetkeen. Se on päätös: pidä puhelin apuna, ei isäntänä.” ■

2 Kuratoi sisältöä

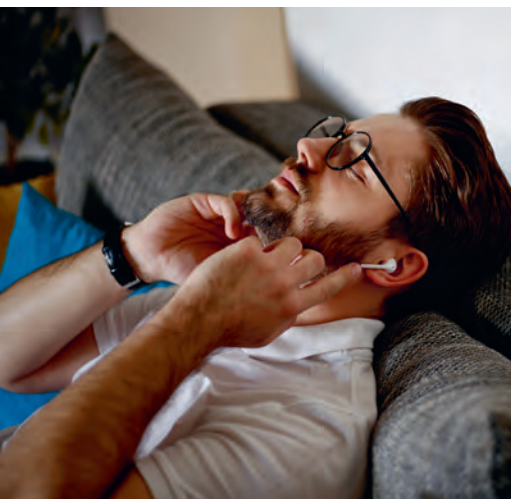
Maailman menosta on hyvä pysyä kärryillä, mutta riittäisikö uutisten lukeminen kerran päivässä?

”Negatiivisten tapahtumien seuraaminen on aivoille luontaista, mutta sivusta seuraaminen aiheuttaa kärsimystä. Tätä tutkittiin vuoden 2001 kaksoistornien iskujen yhteydessä. Ne, jotka olivat Manhattanilla ja pystyivät esimerkiksi juoksemaan karkuun tai hälyttämään apua, traumatisoitui-
vat vähemmän kuin ne, jotka seurasivat tilannetta toimettomina etäältä.”

Päätä, milloin ja mistä katsot tai luet uutiset. Poista sitten turhat uutissovellukset kännykästä.

Tee ryhtiliike myös somen käytössä. Jos Instagramin silotellut kuvat harmittavat, jaa kuvia ystävillesi nuorten suosimassa BeRealissa. Sovellus kehottaa ottamaan kuvia yllättäen, joten asettelulle ei jää aikaa. Filttereitäkään ei ole käytössä.

Somesta saa paremman mielen, kun voi samalla inspiroitua ja oppia jotain. Näin uskoo TikTokin kehittäjä ByteDance, joka on lanseerannut STEM Feedin, jossa julkaistaan vain tiedettä, teknologiaa, tekniikkaa ja matematiikkaa käsitteleviä videoita. Niiden faktat tarkistetaan, ja Feedin sopivuutta teinikäisille valvotaan. Toistaiseksi se on käytössä vain Yhdysvalloissa.



3 Harjoittele mielenrauhaa

Valjasta kännykkä mielenrauhan tuojaksi. Meditaatiosovellusten ohjatut harjoitukset tuovat lajin aloittelijoidenkin olottuville. Oman edistymisen seuraaminen voi innostaa kehittämään meditoinnista rutiinin.

Kokeile vaikkapa suosittuja Headspace- tai Calm-sovelluksia tai Balance: Meditation & Sleep -sovellusta, joka on ilmainen ensimmäisen vuoden ajan. Sovellukset ovat englanninkielisiä.

Suomenkielisiä meditaatioita löydät esimerkiksi Oiva-sovelluksesta

(oivamieli.fi), Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta tai Spotifysta.

Myös hyvä uni on tärkeää mielen kannalta. Oman unen syvyyttä ja vaihteita voi seurata ja unihygieniaa parantaa sovellusten avulla.

Esimerkiksi Sleep Cycle herättää käyttäjän unen syvyyden kannalta parhaimpaan aikaan, jolloin aamu alkaa virkeänä. Kuorsausta monitoroivat esimerkiksi SleepRate ja MotionX, joka mittaa myös aktiivisuutta. SleepBot taas kertoo muun muassa sen, milloin käyttäjän tulisi mennä nukkumaan.



Teksti JOHANNA TILUS *Kuvat* KIRSI-MARJA SAVOLA

Tanssivat viisufanit

Iloisen innostunut Euroviisujen fanittaminen yhdistää turkulaisia Viisusiskäjä. Tea Nyrhiselle, Irmeli Rissaselle ja Anne Syvälahdelle viisuvuosi pyörähtää kunnolla käyntiin Uuden Musiikin Kilpailusta. Siitä alkaa valmistautuminen Viisubileisiin – ja tanssiaskelien harjoittelu.

A photograph of three women standing outdoors in front of a brick building. They are all smiling and holding black ribbons attached to balloons. The woman on the left is wearing a bright green t-shirt and black pants. The woman in the middle is wearing a black dress with a green floral pattern and a green headband. The woman on the right is wearing a long-sleeved, tiered green dress and black boots. There are several green balloons and one black balloon floating above them. The building behind them has a white sign that reads "Irmeli Rissanen".

Irmeli Rissanen

Anne Syvälahti

Tea Nyrhinen

Käärijä-huuma ja upea sijoitus itse kisoissa toivat Viisuskäjen kevääseen erityistä hohdetta. Irmeli seurasi Käärijän matkaa finaaliin suurella ylpeydellä: "Yleensä olen joutunut joillekin hieman selittelemään viisuinnotustani, mutta tällä kertaa viisut yhdistivät suomalaisia ja tietoisuus niistä laajeni valtavasti."



Vihreät asut, Käärijä-torttu ja pina coladat kuuluivat tietenkin Viisusiskäjen kevääseen. Heidän mielestään Suomen olisi pitänyt voittaa. "Tulemme aina muistamaan sydänten Käärijän, joka on henkinen voittaja. Käärijän aitous on todella koskettavaa. Viisuista jäi lämmin ja hyvä olo. Ukrainakin oli huomioitu ihanasti", Anne kehuu.



Irmeli: ”Lapsuudenkodissani katsottiin aina Euroviisuja. Minulle oli lapsena tärkeää kirjoittaa paperille ylös jokaisen maan esittäjä ja kappale. Oli viehättävää, kun jokainen maa lauloi omalla kielellään ja kaikilla oli oma kapellimestari. **Ossi Runne** oli oikea ylpeyden aihe. Opiskeluaikoina seurasin lähinnä sitä, kuka meni Suomen karsinnoista jatkoon, kauhistelinkin. Viime vuosina on ollut omiakin suosikkeja edustamassa.”

Anne: ”Minullakin tuli opiskeluaikoina Euroviisujen seuraamiseen tauko, mutta innostuin niistä uudelleen helmikuussa 2006, kun menimme miehieni kanssa seuraamaan viisukarsintoja Turun Caribiaan. Emme olleet aluksi ollenkaan vakuuttuneita *Lordista*, mutta kun show alkoi, nousimme seisomaan ja hurraamaan muiden mukana. Tuli heti sellainen olo, että Suomen ’zero points’ on nyt historiaa. Seuraavana vuonna olikin mahtavaa päästä seuraamaan Euroviisuja Helsingissä.”

Tea: ”Minä muistan lapsena nukahtaneeni Euroviisujen aikaan välillä sohvalle, välillä lattialle. Silloin lähetys venyi tosi myöhään, koska kaikki maat pääsivät finaaliin ja pisteet kerrottiin ykköses-tä lähtien. Suomen edustajista muistan erityisesti **Vicky Rostin** huikealla kappaleella *Sata Salamaa* sekä **Kirkan**, jonka musiikkia kuuntelimme usein perheen automaatoilla. Kaikkien aikojen viisulempparini on Viron **Elina Born** ja **Stig Rästa** vuodelta 2015.”

••••

Tea: ”Viisusiskäissa ihan parasta on kiva porukka ja tanssiminen. Meillä kaikilla on tanssi- tai voimistelutaustaa, ja tanssimme aina viisubileiden etkoilla. Minä ja **Anne** kuulumme myös Turun Naisvoimistelijoiden Tanssisiskäihin, joiden kanssa olemme käyneet kilpailemassa Tampereella ja Helsingissäkin, aina SM-kisoissa asti.”

Anne: ”Minä vedän lisäksi tanssillisia Nia-ryhmäliikuntatunteja, joille teen joka kevät tanssikoreografioita Euroviisujen kappaleisiin. Tänä keväänä olemme tanssineet Norjan **Alessandran** sekä **Käärijän** tahtiin. Erityisesti *Cha Cha Cha* sai innostuneen vastaanoton ja aplodit!”

Irmeli: ”Minä olen käynyt Annen tunneilla jo yli kymmenen vuotta. Viime vuoden koreografia **The Rasmuksen Jezebelin** tahtiin oli kyllä tosi fyysinen, huhhuh! Tanssimme sitä meidän viisubileissäkin ennen finaalia.”

••••

Tea: ”Käymme viisuiltaan aina yhdessä ulkona syömässä tai tilaamme ruokaa juhlapaikalle. Parina viime kertana kokoonnuimme Turun keskustaan **Irme-lin** työpaikalle, jonka hän oli koristellut teemaan sopivilla ilmapalloilla.”

Irmeli: ”Olen aina tykännyt järkkäillä juhlia ja yllätysohjelmaa illanviettoihin ja olla osa sellaista porukkaa, joka keksii jotain hauskaa normikaavan ulkopuolella. Eivät tätä menoa kaikki ymmärrä, mutta ihanaa, kun on löytynyt samanhenkisiä ihmisiä.”

Anne: ”Panostamme aina myös pukeutumiseemme. Viime vuonna tilasimme ompelijalta samanlaiset teddykarvatkit kuin *The Rasmuksen Laurilla*, mutta sitten Lauri vaihtoikin finaaliasukseen keltaisen sadetakin! No, me saimme hienoja kuvia. Aikuiset tarvitsivat enemmän hulluttelua!”

••••

Anne: ”Tyypillinen viisufanin vuosi on tosi aktiivinen tammikuusta toukuun kilpailuun ja niiden jälkeiseen viisupuintiin. UMK on nykyään tosi hyvä show. Viisusiskätkin sai alkunsa siitä, kun perustimme tammikuussa 2019 WhatsApp-ryhmän, jossa aloimme kiinnostuneiden kesken kysellä Uuden

FAKTA

Euroviisufanit

* **Tea Nyrhinen, 48, Irmeli Rissanen, 47, ja Anne Syvä-lahti, 53**, ovat kuuluneet Viisusiskät-ryhmään sen perustamisvuodesta 2019 asti. Ryhmään kuuluu parisenkymmentä Euroviisufania. Viisusiskäjien nimen erikoinen kirjoitustapa on saanut innoituksensa Turun ruotsinkielisestä nimestä Åbo – asuvathan kaikki ryhmän fanit Turussa tai sen lähiseuduilla.

* Viisusiskät on vuonna 2017 perustetun aikuisten naisten Tanssisiskät-tanssiryhmän alajaos. Kaikki Viisusiskät ovatkin joko nykyisiä tai entisiä Tanssisiskäjä.

Musiikin Kilpailuun lähtijöitä. Silloin meitä oli kymmenen. Veimme melkein koko seiskarivin ja näyimme telkkarissakin.”

Tea: ”Nyt meitä oli UMK:ssa jo parikymmentä! On ollut hauska huomata, että viisut ovat nousussa myös nuorten keskuudessa. Oma parikymppinen tyttärenikin kokoontuu kavereidensa kanssa laittamaan ruokaa yhdessä ja katsomaan UMK:ta ja viisuja.”

Anne: ”Ja minun tyttäreni auttoi Käärijä-koreografian räppiosuudessa.”

Irmeli: ”Jännällä tavalla meidän innostuksemme on saanut Viisusiskäihin liittymään sellaisiakin ihmisiä, jotka eivät ole ennen seuranneet Euroviisuja. Huvitti, kun joku kysyi WhatsApp-ryhmässä, että ketä kuuluu äänestää.”

Anne: ”Eikös Liverpoolin viisujen slogankin ollut *United By Music*? Olemme jopa haaveilleet tatuoinnista Euroviisut-sydämellä. Nyt kun asia painetaan tähän lehteen, se on melkein pakko toteuttaa!” ●

Isän ja poikien yhteinen työpaikka

Jan-Erik Bäck, 60, on ollut Vaasan Sähkö -konsernissa töissä yli 40 vuotta. Lapsena Kim Bäck, 34, ja Tony Bäck, 32, vierailivat isänsä työpaikalla ja ovat nyt itsekin konsernissa töissä.

Teksti ELINA VIRONEN Kuva KASPER DALCARL

1 Miten päädyitte samaan työpaikkaan?

Jan-Erik: "Valmistuin vuonna 1982 sähköasentajaksi ja aloitin saman tien työt Vaasan Sähköllä. Olin 19-vuotias. Myöhemmin pojat kävivät silloin tällöin työpaikallani."

Tony: "Työnjohtaja kysyi silloin minulta, tulenko Vaasan Sähkölle töihin. Vaikka sanoin, etten lähde opiskelemaan sähköalaa, päädyin ammattikouluun sähköasentajaopintoihin. Tulin Vaasan Sähköverkolle työharjoitteluun vuonna 2008. Sen jälkeen olin töissä välillä Vaasan Sähköllä ja välillä muualla. Opiskelin työn ohessa sähköinsinööriksi. Palasin tänne mittarointiesimieheksi vuonna 2020, koska työtehtävä kiinnosti ja täällä on hyvä työporukka."

Kim: "Olen ollut Vaasan Sähköllä töissä kolme vuotta. Ensimmäiseltä ammatiltani olen autoasentaja. Aloin kuitenkin miettiä, että päivisin olisi kiva tehdä jotain muuta, koska vapaa-ajalla kunnostan autojani. Isä vinkkasi, että kaukolämpöpuolelle haetaan asentajaa. Opiskelin täällä työn ohessa. Vaikka alat ovat kaukana toisistaan, molemmissa pääsee ruuvaamaan."

2 Tapaatteko enemmän töissä vai vapaa-ajalla?

Tony: "Joinain viikkoina näemme toimistolla joka päivä, välillä kuukauden välein. Vapaa-ajalla tapamme lähes päivittäin. Asumme Mustasaarella lähellä toisistaan: isä lapsuudenkodissamme, Kim tien toisella puolella ja minä 300 metrin päässä. Teemme yhdessä maa- ja metsätaloustöitä. Lomat täytyy ajoittaa niin, että touko- ja korjuutyöt saa tehtyä."

Jan-Erik: "Olen luomuviljellyt pitkään, ja pojatkin ovat kasvaneet siihen. Suurin osa sadosta menee myyntiin myllylle."

Tony: "Minä ja isä myös metsästämme yhdessä. Lisäksi minä ja Kim olemme mukana VPK-toiminnassa."

Kim: "Minä harrastan myös vanhojen autojen kunnostusta. Isä taitaa olla siihenkin syypää. Ajelimme Tony'n kanssa pelto- ja jääautoilla jo nuorena."

3 Miksi viihdytte Vaasan Sähköllä?

Jan-Erik: "Vaasan Sähkö on vakaa työnantaja, olen saanut olla useassa eri työtehtävässä vuosien varrella, ja täällä on hyvät työkaverit."

Tony: "On hienoa, että olen saanut kokeilla talossa eri työtehtäviä. Maaliskuussa aloitin mittauspalvelupäällikkönä. Viime aikoina energia-markkinatilanne on aiheuttanut haasteita koko alalle. Silloin huomaa, että meillä on hyvä työilmapiiri, koska kaveria ei jätetä yksin, ja aina saa apua."

Kim: "Täällä plussaa ovat hyvät työkaverit ja se, että työt ovat vaihtelevia. Työpäivät menevät silloin nopeasti."

Nimi: Kim Bäck
Työ: kaukolämpöasentaja
Koulutus: autopeltiseppä, ylioppilas ja kaukolämpöasentaja
Harrastukset: maanviljely, metsänhoito, vanhojen autojen kunnostaminen ja VPK
Lemmikit: kollikissa



Nimi: Jan-Erik Bäck
Työ: verkostosuunnittelija
Koulutus: sähköasentaja
Harrastukset: maanviljely, metsänhoito, metsästys
Perhe: vaimo, 2 poikaa
Lemmikit: 2 koiraa ja kollikissa

Nimi: Tony Bäck
Työ: mittauspalvelupäällikkö
Koulutus: sähköasentaja, sähköinsinööri
Harrastukset: maanviljely, metsänhoito, metsästys ja VPK
Perhe: tyttöstävä
Lemmikit: 2 koiraa ja 3 kollikissa



KUVA ISTOCK

Lintujen turvaksi heijastinlippuja

Vaasan Sähköverkko on asentanut tänä vuonna 550 heijastinlippua sähkölinjoihin estämään lintujen törmäyksiä. Tuulella liehuvat liput ovat tutkimusten mukaan tehokkaampia kuin linjoihin ripustettavat lintupallot: törmäykset voivat vähentyä jopa 60 prosentilla.

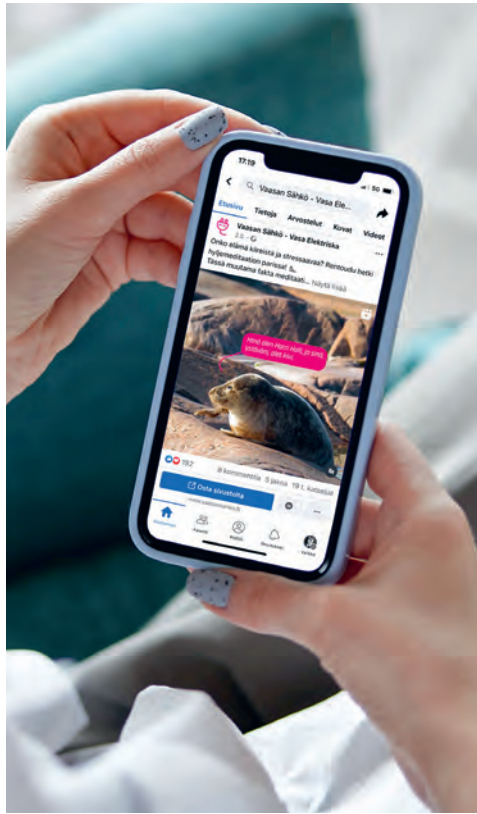
Törmäyksien määrään vaikuttavat esimerkiksi lintujen määrä ja muuttoreitit, tulvatilanne sekä pelloille jäänyt ruoka. Heijastinlippuja sijoitetaan paikkoihin, joissa törmäysvaara on suurin.

”Teemme parhaamme suojellaksemme lintuja törmäyksiltä. Niiden vähentyessä myös sähkökatkoja on vähemmän”, kertoo Vaasan Sähköverkon kunnossapitosuunnittelija **Marko Hakamäki**.



Muutos asiakaspalvelun aukioloaikaan

Palvelemme sähkösopimusasioissa nyt puhelimitse arkisin klo 10–18. Katso lisätiedot ja muut asiointivaihtoehdot osoitteesta: vaansahko.fi/asiakaspalvelu.



Seuraa meitä somessa!



Faktaa ja viihdettä somekanavissa

Oletko koskaan pohtinut, mitä eläimet ajattelevat? Me teimme oman tulkittamme ja tulokset julkaisimme Vaasan Sähkön Facebookissa ja Instagramissa touko–kesäkuussa.

Viihteen vastapainoksi löydät somekanavistamme myös tiukkaa faktaa #100faktaasähköstä -tunnisteella sekä monenlaista sisältöä energiasta – ja elämästä ylipäätään. Ota siis somekanavamme seurantaan, jos haluat viihtyä, oppia ja yllättyä!

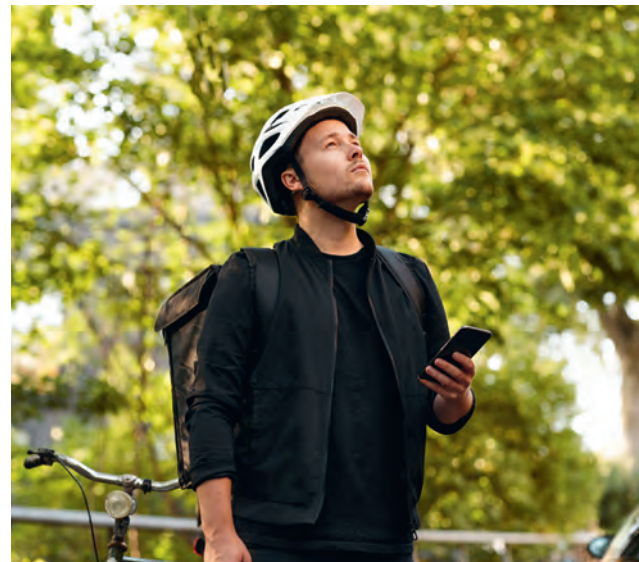


Asiakaspalaute

”Perheemme on viiden eri yhtiön asiakas, ja kyllä mieleen tulee, että kaikkien kohteiden sopimukset taitaa siirtyä teille.”

Nyt voit vaihtaa sovelluksen säähavaintoaseman

Sovelluksemme keväinen päivitysversio toi mukanaan odotetun ominaisuuden: nyt voit vaihtaa kulutuspaikkasi lämpötilatietoja varten käytetyn havaintoaseman itse. Löydät havaintoaseman kulutustiedoista, valitun kulutus-aikavälin keskilämpötilatiedon yhteydestä. Sovellus hakee lähimmän aseman käyttöpaikan postinumeron perusteella. Keskilämpötila tulee suoraan Ilmatieteenlaitokselta.





Droneilla dataa sähköverkosta

Vaasan Sähköverkko testasi huhtikuussa uusia teknologioita sähköverkon ja ympäröivän kasvillisuuden tarkastamisessa. Yhdessä mikkelinlaisen Evision Oy:n kanssa pilotoitiin lentotarkastuksia automaattisesti lentävillä droneilla. Saatua tietoa käsiteltiin tekoälyn avulla.

Drone keräsi pilotissa dataa keskijänniteverkosta noin 60 kilometrin matkalta. Menetelmällä tehtiin muun

muussa komponenttitarkastus eristimien vikaantumisten osalta. Kasvillisuusanalyysillä taas kartoitettiin vaarapuut, jotka ovat liian lähellä sähkölinjoja, sekä alta kasvavan aluskasvillisuuden korkeus suhteessa sähkölinjaan.

Uudet menetelmät nopeuttavat työtä. Lisäksi uuden teknologian hyödyntäminen innostaa alalla työskenteleviä.

KUVA: ISTOCK, EVISION OY



Parhaat vinkit sähköauton latauspisteen hankintaan

Oletko hankkimassa sähköauton latausasemaa? Keräsimme parhaat vinkit onnistuneeseen hankintaan. Tiedätkö esimerkiksi, voiko hybridiä ja täyssähköautoa ladata samalla latauslaitteella? Tai miksi älykäs latauslaite on suositeltava? Lue lisää: vaasansahko.fi/latausasemanhankinta.

Hukkalämpölaitoksen rakentaminen etenee

Pätin jätevedenpuhdistamon yhteyteen rakennettava hukkalämpölaitos on nyt harjakorkeudessa. Toukokuussa asennettiin jäteväettä varastoiva puskurisäiliö (1500 m³) ja laitoksen muuntajat ja kojeistot ovat saapuneet. Laitoksen lämpöpumppujen odotetaan saapuvan kesän aikana.

Asennustöiden jälkeen alkavat testaukset ja laitoksen käyttöönotto-vaihe. Projekti etenee aikataulussa, ja näillä näkymin laitos alkaa tuottaa kaukolämpöä vuodenvaihteessa.



Kaukolämmön häiriötiedote nyt myös kerrostaloasukkaille

Vaasan Sähkön kaukolämpöasiakkaana voit saada tiedon lämmön jakelukeskeytyksistä kännykkääsi tekstiviestinä tai sähköpostina. Olemme nyt laajentaneet palvelua koskemaan myös kaukolämpöä

käyttävien taloyhtiöiden asukkaita.

Lue osoitteesta vaasansahko.fi/kaukolampohairio, miten tilaat maksuttoman palvelun. Jos olet kerrostaloasukas, käytä tilaamiseen sivulla olevaa lomaketta.

Vetytalous tulee – mitä se tarkoittaa?

Vetytalous on nyt kaikkien huulilla. Mitä vety on ja miten se liittyy vihreään siirtymään? Vaasan Sähkön kehityspäällikkö Jakob Frants kertoo.

Mitä hyötyä vedystä on?

Uusiutuvalla sähköllä tuotettu vetykaasu on ympäristöystävällistä polttoainetta.

”Fossiiliset polttoaineet on pakko korvata ympäristöystävällisillä polttoaineilla, koska koko yhteiskunta ei voi sähköistyä”, kehityspäällikkö **Jakob Frants** Vaasan Sähköltä sanoo.

Vetypolttoaineessa hyvää on se, että sen polttamisesta ei aiheudu hiilidioksidipäästöjä, kuten fossiilista polttoaineesta. Sivutuotteena syntyy ainoastaan vettä.

Sen tuotantokin on hiilivapaata, kunhan käytetään uusiutuvaa sähköä. Vetykaasua saadaan, kun vesimolekyylit halkaistaan sähkön avulla elektrolyysissä. Lopputuloksena syntyy vetykaasua ja happea.

Kaikkiin tarkoituksiin vety ei sovi polttoaineeksi, mutta sitä voidaan jatkojalostaa esimerkiksi ammoniakiksi ja metaanikaasuksi.

”Metaania tai ammoniakkia voidaan käyttää polttoaineena esimerkiksi rakkaissa kuljetuksissa.”

Miksi vetyä tarvitaan vihreään siirtymään?

Vety paitsi korvaa fossiilisia polttoaineita myös toimii uusiutuvan sähkön energiavarastona. Jos ajatus energiavarastosta kuulostaa kummalliselta, Frants antaa esimerkin.

”Tässä ei ole mitään uutta. Auton

tankki tai polttopuut ovat energiavarastoja. Teollisessa skaalassa on käytetty fossiilisia polttoaineita, kuten öljyä tai hiiltä, energiavarastona.”

Energiavaraston avulla voi siirtää ajan-kohtaa, jona energiaa hyödynnetään. Varastointi tuo joustoa energiemarkkinaan, joka muuttuu sääröpuvaiseemmaksi uusiutuvan energiantuotannon yleistymisen myötä.

”Ennen sähköä tuotettiin, kun sitä tarvittiin. Tulevaisuudessa sähköä käytetään ja varastoidaan, kun uusiutuvaa sähköä on saatavilla. Sähköstä tulee energia-*arvoketjussa* raaka-aine, kun se tähän asti on ollut lopputuote.”

Esimerkki energian varastoinnista on Vaasan Sähkön, Wärtsilä Finlandin ja EPV Energian Vaasaan suunnittelema Power-to-X-to-Power -laitos. Laitoksessa voidaan tuottaa tuulisähköstä vetyä ja vedystä sähköä.

”Kun sähköä on tarjolla paljon ja se on halpaa, voimme tuottaa vetykaasua, jonka säilömmme korkeapainetankkeihin. Kalliina tunteina, kun sähköä on tarjolla vähän, tuotamme sitä ajamalla laitoksen moottorigeneraattoreita vedyllä tai vedyn ja bio-*kaasun* sekoituksella. Näin vety myös tuo kaivattua joustoa energiemarkkinaan.”

Mitä vetytalous tuo Suomeen tulevaisuudessa?

Jos kaikki menee suunnitelmien mukaan,

Vaasan laitos saadaan toimintaan vuonna 2026. Suomessa on käynnissä muitakin isoja hankkeita.

Valtionkin tasolla vetytaloudessa on säpinää. Kaasuverkkoyhtiö Gasgrid ilmoitti vuonna 2022 perustavansa Vetyverkko Oy:n, joka rakentaa Suomeen vedyn siirtoverkon. Sitä ennen vetyä voidaan kuljettaa teitä tai raiteita pitkin.

Vedyntuotanto tuo lisää työpaikkoja. Frantsin mielestä hallituksen pitää miettiä, mikä on Suomen vetyvientituote tulevaisuudessa.

”Kun vetyä pääsee jatkojalostamaan, tekee vetypolttoaineella vaikka fossiilitonta terästä. Se mahdollistaa paikallisen lisäarvon tuottamisen mahdollisimman pitkälle ennen lopputuotteen myyntiä maailmalle. Näin nekin työpaikat syntyisivät Suomeen.”

Suomen valtava tuulivoimakapasiteetti ja vetytalous kulkevat käsi kädessä. Vuoteen 2030 mennessä Suomen tuulivoimakapasiteetin ennustetaan nelinkertaistuvan.

”Se vaatii, että voimme myös hyödyntää tuulivoiman, jota tänne rakennetaan. Vety on yksi tapa, jolla uusiutuva energia voidaan ottaa talteen.”



Mika Alatalo on Nordic Electro Powerin toimitusjohtaja ja toinen perustajista.

Kasvua kovalla työllä

Nordic Electro Power on kasvava ja kansainvälisesti toimiva sähköurakointiyritys. Sen taustalla ovat vanhat koulukaverit, jotka eivät pelkää työtä.

Teksti **ELINA VIRONEN** Kuvat **LINUS LINDSTRÖM**

Kun **Mika Alatalo** ja **Jussi Kempus** aloittivat luokkakavereina Vaasan ammattikoulun sähköasentajalinjalla kaksikymmentä vuotta sitten, miehet eivät arvanneet, että jonain päivänä he pyörittäisivät yhdessä menestyksestä oman alansa yritystä.

Niin siinä kävi. Vuonna 2023 heidän sähköurakointiyrityksensä Nordic Electro Powerin eli NEPowerin liikevaihdoksi arvioidaan 15–20 miljoonaa euroa. Se työllistää 75 henkeä.

Firman pääkonttori sijaitsee Vaasassa, mutta yritys palvelee ympäri Suomen, Pohjoismaissa ja välillä kauempanakin.

”Jos toimisimme vain Vaasassa, ei meillä olisi mahdollisuutta kasvaa. Ja kasvu on ollut aina tavoitteemme”, yrityksen toimitusjohtajana toimiva Alatalo kertoo.

Nordic Electro Power on vuonna 2016 perustettu vaasalainen sähköurakointiyritys. Sen toimipisteet sijaitsevat Vaasassa, Oulussa, Seinäjoella ja Ruotsin Skellefteässä. Yrityksen asiakkaat ovat pääasiassa Suomessa ja Pohjoismaissa. Se tarjoaa suunnittelu- ja asennuspalveluita energiayhtiöille, kiinteistöille ja teollisuudelle. Nordic Electro Power on Vaasan Sähkön asiakas.

Miehistä ei tehty yrittäjiä koulunpenkillä. Kovan työmoraaalin ja rohkeuden kokeilla uutta Alatalo oppi, kun hän nuorena työskenteli koulun loma-ajat isänsä sähköalan yrityksessä.

”Ei missään opeteta, miten perustat yrityksen ja kasvatat sen 15 miljoonan euron liikevaihtoon. Yhtä ratkaisua ei ole olemassa.”

Pitkiä työviikkoja

NEPower perustettiin vuonna 2016. Tätä ennen Alatalo ja Kempus tekivät sähköasennuksia yksinyrittäjinä ja reissasivat tahoillaan ympäri Suomea töiden perässä. Työtunteja saattoi kertyä viikossa jopa sata, Alatalo muistelee.

”Jos lähdet yrittäjäksi nuorena ja aiot menestyä, et voi aluksi tehdä normaalia viikkoa, jos sinulla ei ole todella vahvaa erityistuotetta tai -osaamista. Kova työ oli ainoa vaihtoehto.”

NEPower on erikoistunut teollisuuden keskijännite- ja suurjännitetöihin. Firman kasvettua työtehtävät on jaettu useammalle henkilölle, ja miehet pyrkivät pitämään kiinni normaaleista työajoista.

”Kun on perhettä, sitä haluaa viettää aikaa myös lasten kanssa.”

Alatalo ei enää ehdi työmaille, vaan keskittyy yrityksen johtamiseen ja kehittämiseen. Yrityksen rakenne on pantava kuntoon, jotta kasvu on mahdollista.

Myös tiedonvälitykseen täytyy panostaa, koska henkilöstö on kasvanut nopeasti, Alatalo luettelee.

Kempus puolestaan tekee edelleen käytännön hommia keskijänniteurakoissa. Hän on yrityksen hallituksen puheenjohtaja.

”Jussi ei halunnut tehdä paperitöitä, joten hän antoi ne kaikki minulle.”

Kasvua uusiutuvasta energiasta

Tulevaisuudessa NEPower hakee kasvua uusiutuvan energian projekteista. Jo nyt firma suunnittelee ja rakentaa aurinkovoimaloita, mutta kehiteillä on uusia tuotteita ja palveluita liittyen suuremman kokoluokan voimaloiden suunnitteluun, käyttöönottoon ja asennukseen.

Uutuuksia NEPower pilotoi lähi-alueella. Se on mukana hankkeessa, jossa Pohjanmaalle Korsnäsiin rakennetaan teollisen mittakaavan aurinkovoimala. Sitä voidaan käyttää tuotteiden ja palveluiden testialustana. Myöhemmin testausmahdollisuutta voidaan myös vuokrata ulospäin.

Aurinkovoimalan tuottama sähkö myydään verkkoon. NEPower saa tuotosta oman osansa. Ei kuulosta aivan perinteisen sähköurakointiyrityksen toiminnalta.

”Emme pelkää tarttua liiketoimintamahdollisuuksiin.” ●



Sähköurakointia | NEPower on toiminut urakoitsijana myös Vaasan Sähkölle ja Vaasan Sähköverkolle. Kotikaupungista lähdetään välillä kauksikin hommiin, aina Englantiin ja Singaporeen asti.



SEPÄN
PAIKKA

AINAKIN

HENKISESTI
SUURI

järvi

LOPPUKESÄÄN
LIITTYVÄ

POIKKEUKSETTA

XL

POIMIA

TYÖ-AIKAA

vaikutin

°C

MUOTINIEMI

SAAGIM PENTIK
EKA PERSOONA

ESITELMA

ISANTA

KISKOISTA

NALJALLEE KOPPAVASTI

UNI-MAINEN TILA

innoittaja

SUO IDÄN VAKEA

HALKOMITTA

ANTILA

SARASTAVA

EPAKELPOJA

OHJAA TOIMINTAA

TANSIMIISEEN

TURUN SAARIS-TOSSA

HÄMÄ-HÄKKI-ELÄIN

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Heli Kärkkäinen

NIMI

LÄHIOSOITE

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA

PUHELIN

Palauta **13.8.2023** mennessä osoitteeseen: nette@vaasansahko.fi tai "Nette-ristikko" Vaasan Sähkö Oy, PL 26, 65101 Vaasa

Ristikon oikein ratkaisseiden kesken arvomme **2 kpl Vaasan Sähkön termospulloja kangaskassissa** (arvo n. 30€).

Edellisen Nette-ristikon voittajat: Ulla-Maija Mänty, Kurikka Juhani Hellman, Sundsberg

Emme säilytä ristikkokisaan osallistuneiden yhteystietoja arvannon jälkeen.

H	E	S	S	M	I	E	S												
A	A	I	N	O	S	I	M	C	A										
T	A	L	V	I	P	Ä	I	V	Ä	L									
T	L	U	I	S	R	A	M	P	A										
U	R	A	A	N	I	I	R	M	A	T									
A	S	T	A	P	I	I	R	I											
	T	I	S	K	I	P	H												
J	Ä	Ä	H	D	Y	T	T	E	L	Y	U	P	E	A					
O	L	L	A	Y	I	L	O	L	A	A	L	I	T						
K	Ä	Y	M	I	N	E	N	E	V	A	R	Ä	M	E					
A	H	T	E	R	I	A	K	A	N	A	S	I	M	O					
T	J	O	N	A	N	I	S												
S	E	L	J	A	T	V	I	L	E	N	K	L							
E	L	Ä	U	T	A	R	E	O	V	A	A	L	I						
P	Y	H	Ä	K	U	V	A	T	A	S	A	R	A	L					
Ä	I	R	T	O	M	A	T	S	A	L	V	A	T						
T	E	N	Ä	S	A	T	T	U	M	A	I	I	N	A					

Resepti **RIIKKA KAILA**
Kuva **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Kesän paras saaristolaispannari

Saaristolaisleivän makuinen suolainen pannari on täydellinen kesätarjottava niin arkeen kuin juhlaan. Kahden lohen täyte viimeistelee herkun.



Aloita pannaritaikinasta. Riko kananmunat kulhoon. Lisää vehnä- ja ruisjauhot ja puolet piimästä. Sekoita tasaiseksi. Sekoita taikinaan loppu piimä, kaljamaltaat, ruisleseet, siirappi, voisula ja suola. Anna taikinan turvota huoneenlämmössä puoli tuntia.



Paista pannukakku. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle reunalliselle uunipellille. Paista 200-asteisessa uunissa 30–35 minuuttia, kunnes pannari on hyytynyt ja saanut väriä pintaansa.



Viimeistele täytteillä. Levitä smetana hieman jäähtyneen pannarin päälle. Asettele sen päälle savukaloja paloitteltuna, retiisiä, sipulia, tilliä ja sitruunankuoriraastetta. Ripauta halutessasi suolaa ja pippuria. Paloittele tarjolle.

16 palan pannariin tarvitset:

Pannariin:
4 kananmunaa
3 dl vehnäjauhoja
1 dl ruisjauhoja
1 l piimää
1 dl kaljamaltaita
½ dl ruisleseitä
1 dl voisulaa
½ dl siirappia
1 tl suolaa

Täytteisiin:
250 g smetanaa
150 g lämminsavulohta
100 g kylmäsavulohta
n. 6 retiisiä viipaloituna
kesäsipulin vartta hienonnettuna
tilliä
sitruunankuoriraastetta
ripaus sormisuolaa
ripaus mustapippuria rouhittuna

VAIHELE TÄYTTEITÄ

Voit kokeilla pannarin päälle myös muita savukaloja, esimerkiksi savusiikaa, tai katkarapuja.



VOITA VIP-LIPUT VAASA FESTIVALIIN!

**Haluaisitko sinä mahdollisuuden päästä
ilahduttamaan ystävää festaripäivällä?**

Osallistu arvontaan ja perustele lyhyesti, kenet sinä haluaisit ilahduttaa festarilipuilla ja miksi juuri hän on se ystävä, joka ansaitsee päästä nauttimaan kesäpäivästä Vaasa Festivalille!
Osallistu osoitteessa: vaasansahko.fi/vaasafestival23

**Osallistu
kilpailuun:**

