

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 21 Sunnuntaina, 25 toukokuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Lainattavat soutuveneet Vaasassa

Sanomalehdistön tulevaisuus

Maksamaan kirkko 200 v

Avaruudessa elämä?

Vaasa, vuoden ilmastokunta 2025

Eturauhassyöpä

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI



TÄÄLLÄ OLEMME:

vpress.ovh

50 sivua

Sanomalehtien tulevaisuus digiaikana

Vuosisatojen ajan sanomalehdet olivat tärkein uutislähde. Ne muokkasivat yleistä mielipidettä ja pitivät vallanpitäjiä vastuussa. Aamulehden lukeminen oli ajattelevan kansalaisen arkipäivää.

Radiouutisten, television ja erityisesti internetin myötä mediamaisema on kuitenkin mullistunut. Nykyään perinteiset lehdet kamppailevat laskevien levikkien, vähenevien mainostulojen ja digitaalisten alustojen armottoman kilpailun kanssa.

Tästä huolimatta sanomalehdet säilyttävät yhä asemansa luotettavana ja asiantuntevana uutisten, analyysin ja tutkivan journalismin lähteenä. Kysymys kuuluukin: mitä voimme tehdä, jotta vakava journalismi säilyy myös tulevaisuudessa?

Paineet paperilehteä vastaan

Sanomalehtien kulta-aikana painettu lehti oli korvaamaton: se tarjosi uutisia, syvällisiä analyyssejä ja paljasti epäkohtia. Nyt digitaalinen murros on romuttanut tämän aseman. Sosiaalinen media ja 24/7-uutisointi tarjoavat nopeat uutispäivitykset – usein nopeus menee tarkkuuden edelle. Ilmaiset verkkojulkaisut ovat totuttaneet lukijat saamaan tietoa maksutta, mikä vaikeuttaa lehtien mahdollisuuksia pyörittää toimintaansa tilaajamaksuilla.

Mainostulot, jotka aiemmin olivat sanomalehtien taloudellinen kivijalka, ovat siirtyneet teknologiajätien – kuten Googlen ja Facebookin – taskuihin. Ne tarjoavat kohdennettua mainontaa murto-osalla hinnasta. Tämän seurauksena lehtiä on karsittu, yhdistetty ja lakkautettu – syntynyt on uutisten audio-maata, alueita ilman paikallista journalismia.

Miksi lehdet ovat yhä elintärkeitä

Sanomalehtien rooli on edelleen keskeinen:

Luotettavuus ja vastuullisuus: Toisin kuin moni verkon lähde, perinteiset lehdet noudattavat journalistisia ohjeita, faktantarkistusta

ja eettisiä periaatteita. Ne tarjoavat kontekstia ja kriittistä tarkastelua, jota virallisissa somepäivityksissä ei ole.

Tutkiva journalismi: Vain harva muu media muoto uskaltaa paneutua syvällisesti vallankäytön epäkohtiin. Skandaalit kuten Watergate ja Panama-papereiden paljastukset osoittavat lehdistön merkityksen demokratialle.

Syvälouetaava analyysi: Kun digitaaliset alustat tarjoavat pintapuolisia uutisia, sanomalehdet tarjoavat taustoittavia juttuja, asiantuntijakommentteja ja perusteellista raportointia, jotka auttavat lukijaa ymmärtämään monimutkaisia ilmiöitä.

Kuusi keinoa vakavan journalismin turvaamiseksi

Digiloikka – mutta paperi säilyy, missä kysyntää on
Lehtien tulee ottaa digitaaliset alustat kokonaisvaltaisesti käyttöön, mutta säilyttää painetut versiot niille, jotka niitä arvostavat. Esimerkiksi The New York Times ja Dagens Nyheter ovat onnistuneet siirtymään kannattavaan digitaaliseen malliin. Erikoissisältö – kuten podcastit, interaktiiviset grafiikat ja videoreportaasit – houkuttelevat myös nuorempia lukijoita.

Vahvempi panostus tilaajatuoihin
Pelkkä mainostuloihin nojaaminen ei enää riitä. Lehtien on perusteltava lukijoille, miksi laadukas journalismi ansaitsee maksun. Ratkaisuja voivat olla:

Joustavat tilausmallit (opiskelijajäsenyydet, premium-jäsenyydet).

Jäsenedut (ennakkosisällöt, eksklusiiviset tapahtumat, mainokseton käyttö).

Yhteisörahoitus: lukijat voivat tukea yksittäisiä tutkivia juttuja.

Tekoäly – apuri, ei korvaaja
Tekoäly voi nopeuttaa uutistyötä, kohdentaa sisältöä ja paljastaa disinformaatiota. Mutta luottamus syntyy ihmisten tekemästä journalismista. AI voi auttaa datavisualisoinnissa, rutiinuuutisten automatisoinnissa (kuten urheilutulokset ja pörssi uutiset) ja lukijakokemuksen

parantamisessa.

Paikallisjournalismin pelastaminen
Monet vaikeuksissa olevat lehdet ovat paikallislehtiä. Silti juuri paikallinen media on tärkeä arkisen vallan vahtikoira. Ratkaisuja voivat olla:

Yhteistyöt säätöiden tai yleishyödyllisten järjestöjen kanssa.

Hyper paikalliset digilehdet, jotka keskittyvät tiettyihin kaupunginosiin tai kuntiin.

Julkinen ja säätörahoitus elintärkeän tiedon turvaamiseksi.

Totuus vastaan valeutiset
Valeutisten aikakaudella uskotavuus on lehtien tärkein pääoma. Faktantarkistus, avoimet lähteet ja oikaisut lisäävät luottamusta. Kun lehti kertoo avoimesti, miten uutinen on tarkistettu ja rakennettu, se erottautuu some-huhupuheesta.

Tulojen monipuolistaminen
Mainosten ja tilausten ohella lehtitalot voivat kokeilla:

Tapahtumia ja keskustelutilaisuuksia (esimerkiksi vaalipaneelit, yleisökeskustelut).

Verkkokauppaa ja kumppanimarkkinointia (esimerkiksi kirjojen tai työkalujen suosituksia).

Sisällön lisensointia kouluille, kirjastoille ja muille tiedonvälittäjille.

Lopuksi: tekoja, ei nostalgiasia

Sanomalehtien tulevaisuus ei tarkoita nostalgista takertumista paperiin, vaan vakavasti otettavan journalismin pelastamista digiaikana. Media voi muuttua, mutta sen ydintehtävä säilyy: tiedon välittäminen, kouluttaminen ja vallan vaihtaminen.

Lukijoiden on tunnustettava, ettei laatujournalismi synny ilmaiseksi – lehteen tilaaminen on sijoitus demokratiaan. Myös viranomaisten ja teknologiayritysten on osallistuttava: tukien, verohelpotusten tai reilumpien tulomallien kautta, jotka korvaavat lehdille niiden tuottamasta sisällöstä.

Jos sanomalehdet onnistuvat yhdistämään digitaaliset innovaatiot journalistiseen tinkimättömyyteen, ne voivat selviytyä – ja jopa kukoistaa. Vaihtoehto, maailma täynnä hallitsematonta misinformaatiota ja klikkiansoja, on liian vaarallinen hyväksyttäväksi.

Photo Supplement



Kubaliite - bpress.ovh

VAASA

”Soutuveneet ovat kaikessa yksinkertaisuudessa loistava ajatus!”



Vaasa hankkii lainattavat soutuveneet – kansalaisbudjetoinnin voittajaksi valittiin merellinen hanke

Vaasalaiset ovat äänestäneet – kaupungin osallistuvan budjetoinnin voittajaksi on valittu lainattavat soutuveneet. Hanke keräsi 404 ääntä, mikä on lähes 20 % kaikista annetuista äänistä. Veneet tulevat kesäkaudeksi Vaasan vesille, tarjoten uuden ulkoilumahdollisuuden kaupunkilaisille ja vierailijoille.

Kansalaisten ehdotuksesta toteutukseen

Helmi-maaliskuussa kerätyissä 258 ehdotuksessa soutuveneet nousivat yhdeksi suosituimmista ideoista.

Äänestyksessä ne karkasivat voiton toisena tulleet ulkokuntosalilaitteet (321 ääntä) ja kolmanneksi sijoittunut 3 vs. 3 -koripallokenttä (282 ääntä).

– Saimme todella hyviä ehdotuksia, ja äänestys innosti vaasalaisia aktiivisesti osallistumaan. Soutuveneet ovat loistava lisä kaupungin ulkoilutarjontaan, ja olemme iloisia, että saamme toteuttaa tämän hankkeen, kertoo Vaasan kaupungin strategiapäällikkö Suvi Aho.

Tänä vuonna osallistuvaan budjettiin on varattu 15 000 euroa, jolla hankitaan veneet sekä turvaliivit. Lainauspisteitä suunnitellaan Ukkokarille, Onkilahteen ja Vähäkyröön, jossa paikalli-

set yrittäjät vastaavat veneiden lainauksesta.

Merellinen kaupunki kaikille

Äänestäjät perustelivat soutuvenehanketta monipuolisesti:

”Vaasa on merenrantakaupunki, mutta kaikilla ei ole mahdollisuutta nauttia vesistöistä ilman omaa venettä.”

”Kiva päästä kokeilemaan soutua ilman omistusta – erinomainen harrastusmahdollisuus!”

”Veneet avaisivat saariston myös pienituloisille ja matkailijoille.”

”Soutu on rentoa liikuntaa, ja veneillä pääsee paremmil-

le kalapaikoille.”

Tulevia hankkeita keväällä 2026

Osallistuvan budjetoinnin tavoitteena on antaa vaasalaisille mahdollisuus vaikuttaa oman ympäristönsä kehittämiseen. Aiemmin järjestely on tuonut kaupunkiin mm. kirsikkapuiston, kukkaniityn, avantouintipaikan ja lisäpenkkejä rantareitille.

Soutuveneiden lainaus käynnistyy alkukesän aikana, ja tarkemmat tiedot julkaistaan kaupungin verkkosivuilla sekä sosiaalisessa mediassa. Seuraavan budjetoinnin kierros alkaa vuoden 2026 alussa.

Lähde: Vaasa.fi

UUTISSET

**TÄMÄN UUTISLEHDEN VOIT LUKEA IHAN
MISSÄ TAHANSA**



Voit lukea tämän lehden missä tahansa, kuten tässä Tampereella

BLOGGIKIRJOITTAJAT

Kirjoita Waasan Päivälehteen – Etsimme bloggaajia!

Rakastatko ajatustesi, kokemustesi tai asiantuntemuksesi jakamista? Waasan Päivälehti etsii intohimoisia kirjoittajia, jotka haluavat luoda mielenkiintoista sisältöä lukijoillemme.

Kirjoittpa sitten paikallisista uutisista, kulttuurista, elämäntavasta, yrittäjyydestä tai omista kokemuksistasi – äänesi on tervetullut!

Kirjoittaminen *Waasan Päivälehdelle* on loistava tapa saada tekstit laajemmin luetuiksi, tutustua uusiin ihmisiin ja kehittää luovuuttasi. Aiempaa kokemusta ei tarvita – tärkeintä on into ja ideat! Arvostamme monipuolisia näkökulmia ja uusia ääniä, jotka kuvastavat yhtei-

sömme elinvoimaa.

Kiinnostuitko? Lähetä meille blogi-idea tai pieni näyteteksti, ja julkaisemme tekstisi mielellämme. Tule mukaan tekemään *Waasan Päivälehteä* paikka merkityksellisille keskusteluille ja inspiroiville tarinoille!



Ota yhteyttä sähköpostitse waasanpaivalehti@gmail.com lisätietoja varten. Odotamme innolla kuulevamme sinusta!

ÄIDIT

Mitä tilastot kertovat suomalaisista äideistä?



Äitienpäivän juhlistamisen yhteydessä Tilastokeskus julkaisi mielenkiintoisia tietoja suomalaisten äitien elämästä.

Tilastot paljastavat muun muassa, kuinka monella naisella on lapsia, milloin äideiksi tullaan ja miten suuret perheet nykyään ovat.

Lähes 1,6 miljoonaa äitiä

Suomessa asuu noin 1,6 miljoonaa äitiä, eli naista, joilla on biologisia tai adoptoituja lapsia. Tämä tarkoittaa, että 65 prosentilla 15–89-vuotiaista naisista on lapsia. Lapsiluku vaihtelee ikäryhmittäin: kun 80–89-vuotiaista naisista 88 prosentilla on lapsia, vastaava osuus on 45–49-vuotiailla 80 prosentissa.

Kahden lapsen äidit yleisimpiä

Suosituin lasten määrä on kaksi – 44 prosentilla äideistä on kaksi lasta. Yhden lapsen äitejä on 24 prosenttia ja kolmen lapsen äitejä 21 prosenttia. Kymmenen prosenttia äideistä on neljän tai useamman lapsen äitejä.

Ensimmäinen lapsi syntyy yli 30-vuotiaana

Vuonna 2024 naiset synnyttivät ensimmäisen lapsensa keskimäärin 30,4-vuotiaana. Yleisin ikä ensimmäisen lapsen syntymykselle oli 30–34 vuotta. Yli 45-vuotiaiden äitien joukossa syntyi viime vuonna 221 lasta.

Adoptioäitejä on vähän, mutta uusia äitejä tulee lisää

Viime vuonna uusien biologisten äitien määrä kasvoi lähes 19 000:lla. Adoption kautta äidiksi

tuli vuonna 2023 vain 77 naista.

Isoäidit ovat tärkeässä roolissa

Suomessa asuu yli 540 000 isoäitiä, joilla on alaikäisiä lapsenlapsia. Isoäidit saivat lapsenlapsensa keskimäärin 61-vuotiaana, ja heidän nykyinen keski-ikänsä on noin 68 vuotta.

Tilastot kertovat, että suomalaiset äidit ovat moninaisia – osalla on pieni perhe, osalla suuri, ja äidiksi tullaan yhä myöhemmin. Yksi asia on kuitenkin varma: äidit ovat yhä keskeisessä asemassa suomalaisessa yhteiskunnassa.

Lähde: Tilastokeskus

EUROOPAN UNIONI

EU:n 17. pakotepaketti kohdistuu voimakkaasti Venäjän varjolaivastoon



Euroopan unioni on hyväksynyt uuden, 17. pakotepaketin Venäjää vastaan jatkaakseen vastaamista maan hyökkäyssoitaan Ukrainaan sekä sen epävakauttaviin toimintoihin EU:ssa ja kolmansissa maissa.

Pakotteet kohdistuvat erityisesti Venäjän varjolaivastoon, joka on ollut keskeinen pakotteiden kiertämisessä.

Laaja-alaiset toimet Ve-

näjän toimintaa vastaan

Uudet pakotteet jakautuvat neljään keskeiseen alueeseen:

Henkilöpakotteet kohdistuvat Venäjän asevoimien edustajiin, poliittisiin vaikuttajiin, informaatiovaikuttajiin ja liike-elämän toimijoihin, jotka tukevat Venäjän hallitusta. Listalle on lisätty muun muassa venäläinen öljy-yhtiö Surgutneftegaz sekä useita kiinalaisia yrityksiä.

Sektoripakotteet laajenevat merkittävästi, ja niihin sisällytetään nyt 342 Venäjän varjolaivaston alusta, mukaan lukien Eagle-S-alus. Lisäksi

vientikieltolistaa laajennetaan kattamaan yrityksiä, jotka ovat osallistuneet pakotteiden kiertämiseen.

Hybriditoimintaa vastaan suunnatut pakotteet vahvistetaan uusilla henkilöillä ja yhteisöillä, jotka ovat horjuttaneet EU:n tai sen jäsenmaiden turvallisuutta.

Ihmisoikeuspakotteet kiristyvät, ja niihin lisätään henkilöitä, jotka ovat syylistyneet vakaviin ihmisoikeusrikkomuksiin Venäjällä. Samalla pakotejärjestelmän voimassaoloa jatketaan vuodelle.

Kemialliset aseet ja jatko-

toimet
EU on myös lisännyt kemiallisten aseiden käyttöä koskevaan pakotejärjestelmään kolme Venäjän asevoimien tahoa, jotka ovat osallistuneet kemiallisten aseiden käyttöön Ukrainassa.

”Nämä pakotteet ovat EU:n selkeä signaali siitä, että Venäjän toimia ei hyväksytä. Varjolaivaston kohdentaminen on erityisen tärkeää pakotteiden tehokkuuden varmistamiseksi,” kommentoi EU:n ulkosuhteista vastaava virkamies.

Lähde: Ulkoministeriö

ALMA

Harrastuksesta uusia taitoja ja ystäviä – Ilmoittautumisen kansalaisopisto Alman monipuolisille kursseille alkaa toukokuussa



Kiinnostaako uuden kielen oppiminen, luovat kädentaidot vai hyvinvoinnin lisääminen? Vaasan kansalaisopisto Alma avaa ovensa jälleen uusille oppijoille lukuvuonna 2025–26.

Ilmoittautuminen ensi lukuvuoden laajaan kurssitarjontaan käynnistyy torstaina 15. toukokuuta kello 15.00. Innokaimmat pääsevät kurssivalikoimaan tutustumaan ja ilmoittautumaan jo nyt osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/vaasa, jossa suuri osa kevään 2026 kursseista on jo varattavissa.

Alma on vakiinnuttanut asemansa merkittävänä aikuisoppimisen keskuksena Vaasan seudulla. Vuosittain opiston yli 1000 kurssia houkuttelee noin 16 000 osallistujaa kymmeneltä eri ainealueelta. Toiminta ei rajoitu ainoastaan Vaasaan, vaan Alma järjestää kursseja myös Vähässäkyrössä, Laihiällä ja Isossakyrössä. Modernin ajan hengessä myös verkko- ja opintopistekurs-

sien valikoima on laaja, mahdollistaen opiskelun ajasta ja paikasta riippumatta. Kansalaisopiston kurssit ja luennot ovat avoimia kaikille, ikään tai pohjakoulutukseen katsomatta.

Ensi lukuvuosi tuo tullessaan jälleen kiinnostavia uutuuksia, jotka täydentävät Alman jo ennestään rikasta tarjontaa. Uusia tuulia ovat muun muassa kurssit, joilla pääsee kokeilemaan ompelemista kalannahasta, rauhoittumaan raskausjoogan parissa, sukeltamaan muinaispohjoismaisen kielen eli norrøntin saloihin verkon välityksellä sekä löytämään tasapainoa mindfulnessin ja musiikin hyvinvointia edistävien vaikutusten avulla. Suosituimpien kurssien, kuten suomen kielen eri tasojen, monipuolisten ompelekursien sekä erilaisten hierontatekniikoiden opetuksen, tarjontaa on lisätty vastaamaan kasvaneeseen kysyntään. Erityisesti keramiikka- ja kenkäkursit ovat perinteisesti olleet nopeita täyttymään heti ilmoittautumisen auetta, joten nopea reagointi kannattaa. Myös Kyrönmaan alueen kurssitarjontaa on vahvistettu uusilla joogakursseilla, tuoden hyvinvoin-

tia lähemmäs alueen asukkaita.

Perinteisten harrastekurssien lisäksi Alma panostaa myös ammatilliseen kehittymiseen tarjoamalla erilaisia pätevyittäviä koulutuksia. Esimerkkinä tästä ovat Mielenterveyden ensiapu -kurssit, joiden onnistuneesta suorittamisesta osallistujat saavat virallisen pätevyystodistuksen. Nämä kurssit ovat arvokkaita taitoja niin yksilön hyvinvoinnin kuin työelämänsä näkökulmasta.

”Vaikka suurin osa lukuvuoden 2025–26 kursseista julkaistaan toukokuussa ilmoittautumisen yhteydessä, on hyvä muistaa, että päivitämme tarjontaamme jatkuvasti läpi vuoden,” muistuttaa kansalaisopisto Alman rehtori Sannasirkku Autio. Hän korostaa kansalaisopistojen merkitystä paitsi uusien taitojen oppimisympäristönä, myös tärkeänä yhteisöllisyyden ja uusien ystävyysuhteiden mahdollistajana.

”Meille on ensiarvoisen tärkeää tarjota monipuolisia oppimismahdollisuuksia kaikenikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville ihmisille. Oppiminen

ei ole pelkästään uusien taitojen hankkimista, vaan se on myös elämän rikastuttamista ja hyvinvoinnin edistämistä.”

Verkossa tapahtuvan ilmoittautumisen lisäksi Alma tarjoaa perinteisempiäkin ilmoittautumistapoja. Halukkaat voivat ilmoittautua kursseille paikan päällä Alman palvelupisteissä Vaasassa osoitteissa Raastuvankatu 31 (puh. 0400 868 110, avoinna ma-pe klo 8–16) ja Raastuvankatu 33 (puh. 040 6299 133, avoinna ma-to klo 10–14). Palvelupisteissä asiantuntevat työntekijät auttavat mielellään kurssivalinnoissa ja vastaavat mahdollisiin kysymyksiin.

Nyt onkin oiva hetki tutustua Alman laajaan kurssitarjontaan verkossa ja suunnitella tulevaa lukuvuotta uusien kiinnostavien harrastusten ja oppimiskokemusten parissa. Olipa kiinnostuksen kohteeksi kieli, taide, liikunta, hyvinvointi tai käytännön taidot, Alman monipuolisesta valikoimasta löytyy varmasti jokaiselle jotakin. Tartu tilaisuuteen ja ilmoittaudu mukaan rikastuttamaan elämääsi uusilla taidoilla ja ystävillä!

Lähde: Vaasa.fi

UUTISET

Pohjalaiset klassikot Nelimarkka, Myntti ja Vionoja Kokkolan kesän vetonauloina



Eemu Myntti
Omakuva 1931

Komiat pärjää aina – vanhaan pohjalaiseen sanontaan kiteytyy horjumaton usko omaan osaamiseen. Nyt tämä ajaton viisaus saa uuden ulottuvuuden

K.H.Renlundin museon kesänäyttelyssä, joka tuo esiin kolme pohjalaista mestaria: Eero Nelimarkan, Eemu Myntin ja Veikko Vionojan. Näiden taiteilijakolmikun teokset eivät vain kuvaa Pohjanmaata – ne ovat itse pohjalaisuutta: sisukasta, tunnelmallista ja syvästi omaleimaista.

Kolme mestaria, yksi po-

hjalainen sielu

Roosin talon näyttelyssä Komiat pärjää aina kolmen eri sukupolven taiteilijat – Nelimarkka (1891–1977), Myntti (1890–1943) ja Vionoja (1909–2001) – käyvät dialogia keskenään ja nykypäivän kanssa. Heidän teoksissaan yhdistyvät kansainväliset vaikutteet ja pohjalainen juurikasvu, luonnon raaka kauneus ja ihmisen herkkä tuntuma.

Näyttely on ensimmäinen kerta, kun Kokkolan oma ylpeys Veikko Vionojan teokset näkyvät laajemmin Eero Nelimarkan ja Eemu Myntin töiden rinnalla. Yhteensä 54 maalausta, piirustusta ja grafiikkaa kertovat tarinan taiteesta, joka on juurtunut lakeuksille mutta kantaa kan-

sainvälistä tunnelua.

Maisema joka muuttui taiteeksi

”Vain sitä voi kuvata, johon sydän on kokonaisesti kiintynyt”, sanoi Veikko Vionoja. Hänen teoksissaan pohjalaiset maisemat ja interiöörit ovat haikeita muistokuvia, joissa aika näyttää pysähtyneen. Samalla ne sisältävät syvällistä modernia ajattelua – abstrakteja viivoja ja klas-

sista kompositiota. Eero Nelimarkka puolestaan loi pohjalaiselle maisemalle identiteetin. Hänen ikkunainterioörinsä, talviset pellot ja virtaavat joet ovat muuttumattomia klassikoita, jotka määrittävät edelleen käsitystämme pohjalaisesta sielunmaisemasta.

Eemu Myntti taas räjäytti pohjalaisuuden rajoja väreillä ja intohimolla. Hänen maalauksissaan Laihia hehkuu yhtä kirkkaana kuin Riviera – tai ehkäpä vieläkin kirkkaammin. Myntti oli aikansa flaneur, joka nautti etelän elämästä mutta kantoi mukanaan pohjalaisen temperamentin.

Naiset kolmen taiteilijan silmin

Näyttelyssä nähdään myös kolmen erilaisen taiteilijan naiskuvia. Vionojan tummanpuhuvat körttiläisnaiset, Nelimarkan hellät äidin kuvat ja Mynttin eksoottiset madonnat kertovat tarinan naisesta, joka on sekä museettoman arkinen että ikoninen.

Tapahtumia kesän mittaan

Näyttelyn avajaispäivänä 14.6.2025 museon pihalla järjestetään Kesänavaus-tapahtuma, jossa kuraattori Anne-Maj Salin pitää opastuksia suomeksi ja ruotsiksi. Näyttely on avoinna 23.5.–24.8.2025 Roosin talossa, ja sen tekstit ovat suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Komiat pärjää aina – ja nyt heidän taiteensa pärjää museossa. Tervetuloa kokemaan pohjalaisuuden klassikot!

K.H.Renlundin museo, Roosin talo

Pitkäsillankatu 39, Kokkola

Lisätiedot: www.kokkolan-museot.fi

”...ja niin syttyi rakkaus, joka on kestänyt tähän päivään asti.” – Eero Nelimarkka



Louis Jean François Lagrenée vanhempi / den äldre / the Elder

21.1.1725, Paris 19.6.1805, Paris

Pygmalion och hans staty, 1777

TAPAHTUMAT

ILTAMUSIIKKI

Vaasan kirkossa – nauti klassisen kesäillan tunnelmasta Tunnelmoi kesäillat korkeatasoisen musiikin merkeissä Vaasan kirkossa. Evankelis-luterilaiset seurakunnat tarjoavat jälleen kerran maksuttomia klassisen musiikin konsertteja, jotka ovat jo vuosien saatossa vakiinnuttaneet asemansa kaupungin kesäohjelman helmenä.

Klassista iltamusiikkia keski-
viikkoisin 4.6.25 lähtien klo 19.30

4.6. Kamarikuoro Canticum Maris.

11.6. Serene Erhie, sopraano ja Anna Roos, piano.

18.6. Monica Heikius, sopraano ja Karolin Wargh, urut.

ILMAJOEN MUSIIKKIFESTIVAALI

”Isoviha” 1713-1721”

6.-15.6.2025

”Tämä voimakas ja ajankohtainen ooppera tuo vihan vuodet ja esi-isiemme kohtalot takaisin Kyrönjoen rannoille. Big Wrath on järkyttävä ja ravitseva tarina perhesiteistä, äidinrakkaudesta, sinnikkydestä ja yhteistyön voimasta tietyn ajan kuluessa, kun Venäjän julma hyökkäyssota Suomea vastaan poltti Pohjanmaan mustaksi.”

www.musiikkijuhlat.fi

AMOX REX Helsinki

12.6.25

VAPAA pääsy

www.amorex.fi

WASA ALL STARS FOOTBALL MATCH

12.6.2025

Lemonsoft Stadium

Hyväntekeväisyysottelu

Wasa Stars tuo tähdet stadionille – Tim Sparvin joukkue kohtaa miljoonien somesuraajien Gilla FC:n

Wasa All Stars Football Match! Jalkapallon ja viihdemailman kirkkaat tähdet Vaasassa kesäkuussa!

Tässä tapahtumassa pääset näkemään kaksi huipputiimiä: Tim Sparvin kasaama Team Sparv ja GILLA FC, jotka

taistelevat voitosta jalkapallon ja viihdemailman tähtien johdolla!

<https://wasastars.fi/>

LISÄÄ LÖYLYÄ

Rockfestivaali

13.-14.6.2025

Vaskiluoto, Vaasa

<https://lisaaloyly.fi/>

Provinssi 2025

26.-28.6.2025

Provinssi-festivaalia juhlietaan Seinäjoella

Kesäkuun viimeisellä viikolla vuosittain juhlittava Provinssi on yksi Pohjois-Euroopan perinteikkäimmistä ja suurimmista festivaaleista. Vuodesta 1979 saakka Seinäjoen Törnävänsaaren luonnonkauniissa ympäristössä järjestetty Ihmisten juhla esittelee aina ajankohtaisen ja laajan kattauksen musiikkikentän kaikilta laidoilta yllätyksiä unohtamatta.

<https://www.provinssi.fi/>

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, ruotsinkielinen näytelmä Wickströmin veljeksistä ja heidän moottori-
tehtaastaan. käsikirjoituksesta ja ohjauksesta Erik Kiviniemi.

Ensi-ilta 28.6.25 klo 19

Muut esitykset:

1.7 klo 19

3.7. klo 19

7.7. klo 19

8.7. klo 19

10.7 klo 19

13.7. klo 17

15.7. klo 19

16.7. klo 19

17.7. klo 19

19.7. klo 19

DRÖMMEN FESTIVAL

5.7.2025

Universitetsstranden 5

Vasa

The dreamiest festival of the summer, a mix of love, joy and community, with the music we all love!

<https://www.drommenfestival.fi/>

Seinäjoen Tangomarkkinat

9.-13.7.2025

<https://tangomarkkinat.fi/>

BIGDAY SUMMER FESTIVAL

Vaasa

11.7.-12.7.2025

<https://www.bigdayfestival.fi/>
KORSHOLMAN MUSIIKKIJUHLAT



23.7.–30.7.2025

Yli sata taiteilijaa eri puolilta maailmaa kokoontuu heinäkuun lopussa viettämään musiikin ja yhdessäolon viikkoa. Tänä vuonna 43. vuosikymmenen juhlaohjelmistoon on koottu laaja ja monipuolinen ohjelma, jonka teemana on ”Sillat” ja alateemana ”Kuljetaan yhdessä”.

Festivaalin ohjelmistosta löytyy klassista musiikkia, tangoa, kansanmusiikkia, lastenkonsertteja ja ensimmäistä kertaa myös balkanmusiikkia

VAASA FESTIVAL 2025

31.7.-2.8.2025

Music, food and wine

Vaasan sisäsatamassa

<https://vaasafestival.fi/>

WASA FUTURE -FESTIVAALI



11-16.8.2025

Wasa Future Festival 2026 järjestetään 11.–16. elokuuta. Tapahtuma kokoa osaavia ja motivoituneita henkilöitä elinkeinoelämästä, yliopistoista, alueellisista päätöksentekojärjestelmistä ja ministerikunnasta keskittymään ongelmien ratkaisemiseen Vaasassa ja eri puolilla Suomea.

Tilaisuutta voi seurata Wasa Future Festivalin YouTube-kanavalla.

Wasan innovaatiokeskus

Gerbyntie 18

65230 Vaasa

<https://wasafuturefestival.fi/>



TAITEIDEN YÖ

14.8.2025

”Toivottavasti näemme taas tämän vuoden Taiteiden yössä”
<https://www.vaasa.fi/koeja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/taiteiden-yo/>

RITZ

25.7.25 klo 19

MARI PALO – TANGO

Yksi Suomen halutuimmista sopraanoista sukeltaa tangin maailmaan.

Korsholman musiikkijuhlat

VAASAN KAUPUNGINTALO

27.7.25

KONSERTTI ROYAL

Amélie lähtee Belgradiin ystävineen

Korsholman musiikkijuhlat

KOKKOLAN SUUSKAMARI-KOKKOLAN SYYSKAMARI

Elokuu 2025 & 2026

www.kokkolansyyskamari.com

VAASAN KAUPUNGINTEATTERI

PIAF

Ensi-ilta 11.9.2025 KLO 18

Romeo-sali

”Syyskuussa 2025 ensi-iltansa Vaasan kaupunginteatterin Romeo-näyttämöllä saa musiikinäytelmä Pifaf – en kadu mitään, joka kertoo Pariisin kaduilta maailman maineeseen nousseen Édith Piafin ainutlaatuisen elämäntarinan.”

KUOROLAULU ja TERVEYS

Kuorolaulu pidentää elämää: Onko siitä tieteellistä näyttöä?



Kuorolaulu on vuosisatojen ajan tuonut iloa ja yhteishenkeä, mutta voisiko se myös pidentää elämää?

Suomalainen tutkija Markku Hyypä on väittänyt, että kuorossa laulaminen lisää elinikää, mutta onko tälle väitteelle tieteellistä pohjaa? Vaikka Hyypän näkemys saattaa kuulostaa mielipiteeltä, kansainvälinen tutkimus viittaa siihen, että ryhmässä laulamisaikaa – erityisesti kuorossa – saattaa olla mitattavissa terveyshyötyjä, jotka edistävät pitkää ikää.

Markku Hyypän näkemys

Markku Hyypä, suomalai-

nen sosiaaliepideemiologi, on tutkinut sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja sen vaikutuksia terveyteen. Hänen mukaansa yhteisölliset aktiviteetit, kuten kuorolaulu, vahvistavat sosiaalisia siteitä, mikä puolestaan parantaa mielen-terveyttä ja fyysistä hyvinvointia. Hyypä korostaa, että syvä hengitys, emotionaalinen ilmaisu ja sosiaalinen vuorovaikutus kuorossa laulaessa vähentävät stressiä, lieventävät masennusriskiä ja jopa vahvistavat immuunijärjestelmää – kaikki tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa elinikään positiivisesti.

Hyypän väitteet eivät kuitenkaan perustu pelkästään hänen omaan tutkimukseensa, vaan ne ovat linjassa laajempien tieteellisten tutkimusten kanssa musiikin ja sosiaalisen kanssakäymisen

hyödyistä.

Tieteellinen näyttö kuorolaulun hyödyistä

1. Stressin vähentäminen ja kortisolitason lasku

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että laulaminen, erityisesti ryhmässä, vähentää stressiä alentamalla kortisolitasoja. Frankfurtin yliopiston vuoden 2016 tutkimuksessa havaittiin, että kuoron jäsenillä oli merkittävästi alhaisemmat stressihormonitasot harjoitusten jälkeen. Krooninen stressi liittyy moniin terveysongelmiin, kuten sydänsairauksiin ja heikentyneeseen immuunijärjestelmään, joten stressiä lieventävät aktiviteetit voivat epäsuorasti edistää pitkää ikää.

2. Parantunut hengitystoiminta ja sydämen ter-

veys

Laulaminen edellyttää hallittua hengitystä, joka voi parantaa keuhkojen kapasiteettia ja hapenottokykyä. Vuonna 2013 julkaistussa Music and Medicine -tutkimuksessa havaittiin, että säännöllisesti kuorossa laulaneilla oli parempi hengityskontrolli kuin ei-laulajilla. Lisäksi syvä, rytmisen hengitys on yhteydessä parantuneeseen sydämen sykettä säätelevään hermostoon (HRV), joka on merkki kardiovaskulaarisesta terveydestä. Koska sydänsairaudet ovat yksi maailman johtavista kuolinsyistä, laulaminen voi olla yksi tuki sydämelle.

3. Mielen-terveyden ja sosiaalisten suhteiden parantuminen

Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat merkittäviä en-



nenäikaisen kuoleman riskitekijöitä, verrattavissa jopa tupakointiin tai liikalihavuuteen. Kuorolaulu luo vahvan yhteisöllisyyden tunteen ja vähentää yksinäisyyttä. Oxfordin yliopiston vuoden 2017 tutkimuksessa havaittiin, että ryhmässä laulaminen vapauttaa endorfiineja ja oksitosiinia, edistään sosiaalista sitoutumista ja vähentäen ahdistusta sekä masennusta. Koska mielenterveys ja fyysinen terveys liittyvät läheisesti toisiinsa, nämä hyödyt voivat vaikuttaa elämän pituuteen.

4. Kognitiiviset hyödyt ja dementiaehkäisy

Musiikillisten aktiviteettien on havaittu parantavan kognitiivista toimintaa vanhuksilla. Vuonna 2020 julkaistussa The Journals of Gerontology -tutkimuksessa havaittiin, että kuorossa laulaneilla vanhuksilla oli parempi muisti ja suoritus-

kyvyt verrattuna ei-laulajiin. Koska kognitiivinen heikkeneminen on merkittävä tekijä ikääntymisessä, musiikki voi auttaa hidastamaan dementian kehittymistä.

5. Immuunijärjestelmän vahvistuminen

Kalifornian yliopiston vuoden 2004 tutkimuksessa havaittiin, että laulaminen lisää immunoglobuliini A:n (IgA) määrää, mikä on tärkeä osa immuunijärjestelmää. Vahvempi immuunijärjestelmä tarkoittaa parempaa vastustuskykyä infektioille ja sairauksille, mikä voi edistää pitkää ja terveellistä elämää.

Vastaväitteet ja rajoitukset

Vaikka näyttö on vakuuttavaa, on tärkeää huomata, että useimmat kuorolaulun terveysvaikutuksia koskevat tutkimukset ovat pieniä tai havainnollisia. Elinikään vaikuttavat monet tekijät, kuten

perimä, ruokavalio ja liikunta, joten kuorolaulun vaikutuksia ei voida eristää muista tekijöistä. Lisäksi hyödyt saattavat johtua enemmän laulamisesta yhdessä kuin laulamisesta itsestään.

Johtopäätös

Vaikka Markku Hyypän väite ”kuorolaulu pidentää elämää” saattaa kuulostaa rohkealta, se perustuu kasvavaan tieteelliseen näyttöön. Stressin vähentäminen, sydämen terveyden parantuminen, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja kognitiivisten kykyjen säilyminen viittaavat siihen, että kuorossa laulaminen voi edistää pitkää ja terveellistä elämää. Se ei ehkä ole taikalääke pitkäikäisyyteen, mutta on iloinen ja tutkimusten tukema tapa parantaa hyvinvointia.

Joten, jos olet koskaan harkinnut kuoron liittymi-

stä, tiede sanoo: kokeile – se saattaa pidentää elämääsi!

Scientific References Supporting Choir Singing and Longevity

1. Stress Reduction & Cortisol Levels

Study: Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hoddapp, V., & Grebe, D. (2004).

Title: "Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state."

Journal: Journal of Behavioral Medicine, 27(6), 623-635.

Finding: Choir singing was associated with increased levels of immunoglobulin A (immune boost) and reduced cortisol (stress hormone).

Study: Fancourt, D., Wil-



liamon, A., Carvalho, L.A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016).

Title: "Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine activity, and neuropeptide activity."

Journal: *EClinicalMedicine*, 3, 79-88.

Finding: Group singing significantly reduced cortisol levels and improved mood.

2. Respiratory & Cardiovascular Benefits

Study: Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, M.L., Prado, M.Y.A., & Martinez, J.A.B. (2009).

Title: "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients."

Journal: *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4, 1-8.

Finding: Singing improved lung function in patients with chronic respiratory condi-

tions.

Study: Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., ... & Jörnsten, R. (2013).

Title: "Music structure determines heart rate variability of singers."

Journal: *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

Finding: Choir singing synchronized heart rhythms among participants, suggesting cardiovascular benefits.

3. Mental Health & Social Bonding

Study: Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R.I.M. (2015).

Title: "The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding."

Journal: *Royal Society Open Science*, 2(10), 150221.

Finding: Group singing accelerated social bonding, similar to team sports, but with stronger emotional effects.

Study: Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015).

Title: "Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial."

Journal: *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.

4. Cognitive Benefits & Dementia Prevention

Study: Johnson, J.K., Louhivuori, J., Stewart, A.L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013).

Title: "Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland."

Journal: *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.

Finding: Choir singers had better cognitive function and overall well-being compared

to non-singers.

Study: Särkämö, T., Teravaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K., & Rantanen, P. (2014).

Title: "Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study."

Journal: *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.

Finding: Musical activities (including singing) helped maintain memory and reduce cognitive decline in dementia patients.

5. Immune System Enhancement

Study: Beck, R.J., Cesario, T.C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000).

Title: "Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A



and cortisol.”

Journal: Music Perception, 18(1), 87-106.

Finding: Singing increased immunoglobulin A (an immune booster) more than just listening to music.

Markku Hyypä's Work on Social Cohesion & Health

While Hyypä has not published a direct study on choir singing and longevity, his research on social capital and health aligns with the idea that group activities (like choirs) improve well-being:

Hyypä, M.T. (2010). Healthy Ties: Social Capital, Population Health and Survival. Springer.

He has also written about how communal participation (e.g., cultural activities) reduces mortality risk in Finland.

The claim that "choir sin-

ging extends life" is not just an opinion—it is supported by multiple peer-reviewed studies showing benefits for stress, heart health, immunity, mental well-being, and cognitive function. While no single study proves that singing directly makes people live longer, the cumulative evidence suggests that it contributes to factors associated with longevity.

Kuvat:

Vaasan kuorofestivaali 2025





ASTRONOMIA

Cambridgen yliopisto: Elämää voi löytyä avaruudesta

James Webb -avaruusteleskooppi havaitsi vahvimmat merkit mahdollisesta elämästä aurinkokunnan ulkopuolella

Cambridgen yliopiston johtama tähtitieteilijäryhmä on tehnyt löydön, joka saattaa mullistaa käsityksemme maailmankaikkeudesta. James Webb -avaruusteleskoopin (JWST) avulla on havaittu eksoplaneetan ilmakehässä kemiallisia yhdisteitä, joita maapallolla syntyy vain elävien organismien toiminnan seurauksena.

Kyseessä ovat dimetyylisulfidi (DMS) ja dimetyylidisulfidi (DMDS), joita havaittiin eksoplaneetta K2-18b:n ilmakehässä. Planeetta sijaitsee 124 valovuoden päässä Leijonan tähdistössä ja kiertää tähteään niin kutsutulla elinkelpoisella vyöhykkeellä. Maapallolla näitä yhdisteitä tuottavat ainoastaan elolliset eliöt, erityisesti meriplanktonit.

”Jos havainnot varmistuvat, kyseessä voi olla ensimmäinen kerta, kun elämästä löytyy mahdollinen kemiallinen jälki

aurinkokunnan ulkopuolella,” sanoo tutkimusryhmän johtaja professori Nikku Madhusudhan.

Tulokset ovat nyt saavuttaneet kolmen sigman tilastollisen merkittävyyden – mikä tarkoittaa, että on vain 0,3 %:n todennäköisyys, että havainnot johtuivat sattumasta. Tieteellistä läpimurtoa varten vaaditaan kuitenkin viiden sigman taso, johon päästäisiin lisäha-

vainnoilla.

K2-18b:ltä on aiemmin havaittu metaania ja hiilidioksidia, mikä viittaa niin kutsuttuun Hycean-maailmaan – valtameriplaneettaan, jolla on elinkelpoinen, vetyä sisältävä ilmakehä.

”Ehkä olemme hetken päässä siitä, että ihminen kykenee vastaamaan ikiaikaiseen kysymykseen: Olemmeko yksin?”

pohtii Madhusudhan. ”Tämä voi olla käännekohta, jolloin elävä universumi tuli ulottuvillemme.”

<https://www.cam.ac.uk/stories/strongest-hints-of-biological-activity>

The source text in this work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



SYÖPÄ

Mitä jokaisen tulisi tietää eturauhas-syövästä

Yhdysvaltain entinen presidentti Joe Biden ilmoitti viime perjantaina, että hänellä on todettu eturauhassyöpä, aggressiivinen eturauhassyöpä, joka on levinnyt luihin. Mutta sanomalehtien mukaan hänen syöpänsä on hormoniherkkä ja siksi sitä voidaan hoitaa tehokkaasti.

Vuonna 1981 Ranskan presidentille François Mitterandille kerrottiin, että hänellä oli eturauhassyöpä, joka oli levinnyt myös hänen luihin. Hän oli juuri aloittanut presidenttikautensa, jonka hän sitten suoritti menestyksekkäästi. Hän kuoli sairautensa, mutta vasta 15 vuotta myöhemmin, vuonna 1996.

Mikä sitten on tämä sairaus, joka näyttää vaivaavan presidenttejä? Miksi näiden kahden ihmisen tautia ei löydetty ennen kuin se on levinnyt luihin?

Eturauhassyöpä on miesten yleisin syöpä – useimmiten hidas, joskus vaarallinen.

Miten sen voi tunnistaa, ja milloin hoito on tarpeen?

Eturauhassyöpä on miesten yleisin syöpä Suomessa ja monissa muissa länsimaissa. Lähes jokainen perhe on jossain vaiheessa ollut tekemisissä tämän sairauden

kanssa – joko henkilökohdaisesti tai läheisten kautta. Usein eturauhassyöpä etenee hitaasti eikä aiheuta oireita vuosikausiin, mutta joissain tapauksissa se voi olla vakava ja henkeä uhkaava. Tämä artikkeli antaa selkeän ja kattavan katsauksen siitä, mitä jokaisen miehen – ja hänen läheistensä – tulisi tietää eturauhassyövästä.

Kuinka yleinen eturauhassyöpä on?

Eturauhassyöpä on erittäin yleinen, erityisesti ikääntyneillä miehillä. Suomessa noin 10 000 miestä saa vuosittain diagnoosin. Riski sairastua kasvaa iän myötä: yli 70-vuotiaista miehistä jopa joka toisella saattaa olla merkkejä eturauhassyövästä kudostasolla – vaikka moni ei koskaan saa oireita tai tarvitse hoitoa.

Monet syövät löytyvät varhaisessa vaiheessa, ja osa niistä on niin hidaskasvuisia, että ne eivät koskaan ehdi vaikuttaa elämänlaatuun tai terveyteen.

Mikä on eturauhassyöpä?

Eturauhanen on pieni rauhanen, joka sijaitsee virtsarakon alapuolella ja ympäröi virtsaputken yläosaa. Sen tehtävänä on tuottaa osa siemennesteestä. Kun eturauhasen solut alkavat jakautua hallitsemattomasti, syntyy syöpä. Usein kasvaimet kasvavat hitaasti ja voivat olla elimistössä vuosien ajan ennen oireiden ilmaantumista.



Joe Biden keskustelelee Lucy Coffeyn kanssa, joka oli 108-vuotiaana Amerikan vanhin naisveteraani. Kuva: David Lieneman, Valkoinen talo. Public Domain. Wikimedia Commons.

Oireet

Eturauhassyöpä ei yleensä aiheuta alkuvaiheessa mitään oireita. Siksi se löydetään usein PSA-verikokeen perusteella. Mikäli oireita ilmenee, ne voivat muistuttaa hyvänlaatuisen eturauhasen liikakasvun vaivoja:

Heikentynyt virtsasuihku

Tiheä virtsaamistarve, erityisesti öisin

Vaikeus tyhjentää rakkoa

Harvinaisissa tapauksissa verta virtsassa

Levinneessä syövässä oireita voivat olla:

Selkä-, lonkka- tai lanti-osäryt

Tahaton laihtuminen

Väsymys

Miten eturauhassyöpä todetaan?

Diagnoosi alkaa usein PSA-verikokeesta (prostataspesifinen antigeeni). Mikäli arvo on koholla, tehdään yleensä magneettikuvaus (MRI) ja tarvittaessa kudoksenäytteitä (biopsioita) eturauhasesta.

PSA on hyödyllinen, mutta ei täydellinen testi. Kohonnut arvo ei aina tarkoita syöpää – syy voi olla esimerkiksi hyvänlaatuisen liikakasvu, tulehdus tai virtsatieinfektio. Toisaalta joillakin miehillä voi olla syöpä vaikka PSA on normaalilla tasolla.

Kannattaako PSA mitata yli 70-vuotiaana oireettomana? Tämä kysymys on paljon keskustelua herättävä. Suomessa ei suositella yleistä PSA-seulontaa oireettomille miehille, koska testi voi johtaa ylipäätöksiin – eli kasvainten löytymiseen ja mahdollisesti turhaan hoitoon, vaikka ne eivät olisi koskaan aiheuttaneet haittaa.

Yli 70-vuotiailla hyöty on entistä epävarmempi, sillä useimmat hitaasti kasvavat kasvaimet eivät ehdi aiheuttaa ongelmia loppuelämän aikana. Toisaalta PSA-arvo voi tarjota tärkeää tietoa. Jos olet hyväkuntoinen ja yli 70-vuotias mies, voit harkita PSA-testiä lääkärin kanssa keskustellen – erityisesti jos sinulla on oireita tai lähisukulaisia, joilla on ollut eturauhassyöpä.

Voiko eturauhassyöpä levitä?

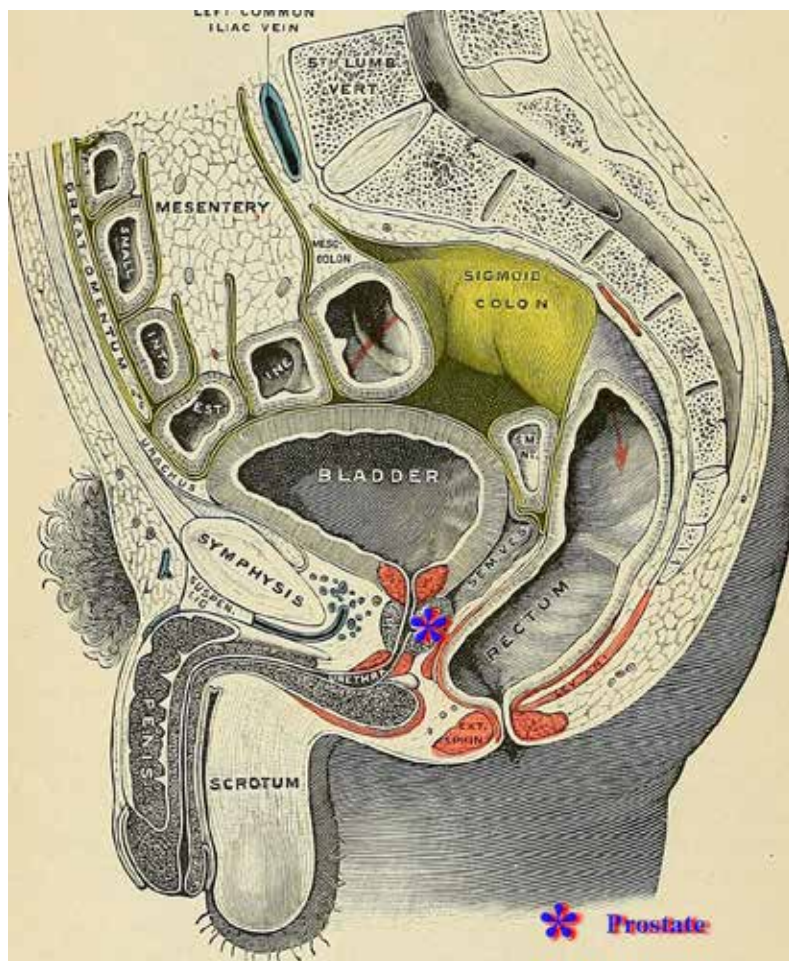
Kyllä voi – erityisesti aggressiivisemmat muodot. Syöpä leviää tavallisimmin imusolmukkeisiin ja luihin, kuten selkärankaan ja lantioon. Leviänyt syöpä ei yleensä ole parannettavissa, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa tehokkaasti lääkkeillä ja muilla hoidoilla.

Hoitomuodot

Hoitotapa riippuu kasvaimen aggressiivisuudesta, levinneisyydestä, potilaan iästä ja yleiskunnosta. Yleisimmät hoitomuodot ovat:

Aktiivinen seuranta: Käy-

Urogenitaalielimet Grayn anatomiaa vuodelta 1913



tetään hitaasti etenevässä syövässä. Potilasta seurataan säännöllisesti ilman välitöntä hoitoa.

Leikkaus (eturauhasen poisto): Sopii nuoremmille ja hyväkuntoisille miehille.

Sädehoito: Vaihtoehto leikkaukselle. Säde voidaan antaa ulkoisesti tai istuttaa radioaktiivisia jyväsia eturauhaan.

Hormonihoito: Estää testosteronin vaikutuksia, mikä hidastaa syövän kasvua.

Solunsalpaajat (kemoterapi-

pia): Käytetään edenneissä tai aggressiivisissa tapauksissa.

Tarvitaanko aina hoitoa?

Ei. Monet eturauhassyövät ovat niin hitaasti eteneviä, ettei niihin kannata puuttua. Hoidot voivat aiheuttaa sivuvaikutuksia, kuten virtsankarkailua, erektiohäiriöitä tai suolisto-oireita. Siksi matalariskisissä tapauksissa aktiivinen seuranta voi olla paras ratkaisu – erityisesti vanhemmilla miehillä.

Miksi eturauhassyöpää esiintyy nykyään enemmän? Yksi tärkeimmistä syistä on kehittynyt diagnostiikka. PSA-testin, magneettikuvauksen ja tarkempien biopsiatekniikoiden ansiosta löydämme enemmän syöpiä – myös sellaisia, jotka aiemmin jäivät huomaamatta.

Toinen syy on väestön ikääntyminen. Mitä vanhemmaksi elämme, sitä suurem-

maksi kasvaa riski sairastua. Lisäksi tietoisuus eturauhassyövästä on lisääntynyt, ja yhä useampi hakeutuu tutkimuksiin ajoissa.

Lopuksi

Eturauhassyöpä on monimuotoinen sairaus, jonka kanssa monet elävät pitkään – joskus jopa ilman hoitoa. Toisinaan se vaatii nopeaa ja tehokasta hoitoa. Tärkeintä on, että jokainen tapaus arvioidaan yksilöllisesti.

Jos olet huolissasi tai sinulla on oireita – tai haluat vain tietää lisää – keskustele lääkärin kanssa. PSA-testi voi olla järkevä ensiaskel, mutta sen merkitys vaihtelee, terveydentilan ja yksilöllisten riskien mukaan.

Tieto lisää turvallisuutta. Kun tunnet riskit, oireet ja vaihtoehdot, voit tehdä parempia päätöksiä omasta terveydestäsi – tai läheisesi hyväksi.

Eturauhassyöpä pähkinänkuoressa:

Noin 10 000 diagnoosia vuosittain Suomessa
Yleisin syöpä suomalaisilla miehillä
Yleisyys kasvaa iän myötä
PSA-verikoe on keskeinen osa diagnostiikkaa
Oireet voivat puuttua kokonaan
Usein hidas, mutta joskus aggressiivinen
Hoitona seuranta, leikkaus, sädehoito tai lääkitys
Yleensä hyvä ennuste varhaisessa vaiheessa

Melanosis coli: Hyvänlaatuinen paksusuolen pigmenttimuutos

Melanosis coli, joka tunnetaan myös nimellä pseudomelanosis coli, tarkoitetaan paksusuolen limakalvon ruskeaa tai mustaa pigmentaatiota. Tätä havaitaan usein kolonoskopiassa. Tässä artikkelissa käsitellään tilan syitä, jotka usein liittyvät laksatiivien väärinkäyttöön, erityisesti antrakvinoneja sisältäviin laksatiiveihin. Lisäksi tarkastelemme pigmentin koostumusta (lipofuskiini) ja erottelemme sen melaniinista. Aiheeseen liittyen keskustelemme oireettomasta luonteesta, tyypillisistä tähystyslöydöksistä sekä hoidon puuttumisesta ja merkityksettömistä komplikaatioista. Artikkelin lopuksi käsitellään epäselviä todisteita mahdollisesta yhteydestä paksusuolen syöpään.

Melanosis coli on hyvänlaatuinen sairaus, jolle on ominaista pigmentin kertyminen paksusuolen limakalvolle. Nimestään huolimatta kyseessä ei ole melaniini, vaan solujen kulwear and tear (kulumisen ja rikkoutumisen) sivutuote, lipofuskiini. Tämä artikkeli perehtyy tilan syihin, kliiniseen kuvaan, tähystyslöydöksiin, hoitoon ja käynnissä olevaan keskusteluun sen mahdollisesta yhteydestä paksusuolen syöpään.

Etiologia (Syyt):

Yleisin tämän pigmenttihäiriön riskitekijä on tiettyjen laksatiivien pitkäaikaiskäyttö, erityisesti antrakvinoneja sisältävien. Esimerkkejä ovat sena, cascara, raparperi, aloe vera ja frangula.

Antrakvinonien uskotaan stimuloivan melanogeneesiä, prosessia, joka erehdyksessä johtaa lipofuskiinin kertymiseen paksusuolen lamina propria makrofaageihin. Muita ehdotettuja syitä ovat krooninen tulehduksellinen suolistosairaus ja altistuminen raskaille metalleille, mutta todisteet tästä ovat rajalliset.

Oireet:

Melanosis coli on yleensä oireeton. Se havaitaan usein sattumalta kolonoskopiassa, joka tehdään muista syistä.

Tähystyslöydökset:

Kolonoskopiassa nähdään tyypillisesti ruskeaa tai mustaa limakalvon pigmentaatiota, yleensä laikuttaisessa tai marmorituovassa kuviossa, joka pääasiassa vaikuttaa oikeaan paksusuoleen. Pigmentti ei aiheuta muutoksia paksusuolen seinämän rakenteeseen.

Hoito:

Melanosis coli ei itsessään vaadi erityistä hoitoa. Ensisijainen

lähestymistapa on tunnistaa ja hoitaa taustalla oleva syy, kuten lopettaa antrakvinoneja sisältävien laksatiivien käyttö. Vaihtoehtoina voidaan harkita esimerkiksi kuitulisäaineita tai osmoottisia ummetuslääkkeitä.

Komplikaatiot:

Tähän häiriöön ei liity merkittäviä komplikaatioita. Se ei aiheuta tulehdusta, verenvuotoa tai tukkeutumista.

Yhteys syöpään:

Mahdollinen yhteys tämän pigmenttihäiriön ja paksusuolisyövän välillä on edelleen kiistanalainen. Vaikka jotkut tutkimukset viittaavat melanosin colin suurompaan esiintyvyyteen potilailla, joilla on paksusuolen polyyppit tai syöpä, toiset tutkimukset eivät ole löytäneet selvää yhteyttä. Lisää tutkimusta tarvitaan sen selvittämiseksi, onko melanosin coli riskitekijä vai ainoastaan satunnainen löydös.

Huomautus: Tämä artikkeli on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä tule tulkita lääketieteelliseksi neuvoksi.



Paksusuolen normaali limakalvo



Silmiipistävät limakalvomuutokset Melanosis coli:ssa

KIRKKO

Maksamaan kirkko 200 vuotta



Marraskuussa 2025 Maksamaan kirkko juhlii yleensä 200-vuotista taivaltaan. Tämä kaunis puinen ristinmuotoinen kirkko, joka sijaitsee Maksamaan sydämessä Väyryn kunnassa, on ollut kahden vuosisadan ajan pohjalaisten sukupolvien keskeinen jumalanpalvelus-, toveruus- ja elämäntapahtumien paikka.

Nykyisin Väyryn seurakunnan käytössä oleva kirkko on paitsi näyttävä uusklassinen rakennus, myös elävä muistutus alueen rikkaasta historiasta ja kulttuuriperinnöstä.

Vuosi oli 1824, jolloin Maksamaan kirkko valmistui taitavan käsityön tuloksena kirkonrakentaja Heikki Kuorikosken johdolla. Se vihittiin virallisesti käyttöön seuraavana vuonna, ja siitä lähtien se on pysynyt lujasti hengellisenä ja sosiaalisena keskuksena. 237 neliömetrin kokoiseen rakennukseen mahtui jopa 500 ihmistä, mikä korostaa sen merkitystä kasvavan yhteisön yhdistävänä voimana.

Kirkon ulkoasulle ominaista uusklassinen tyyli oli 1800-luvulla suosittu arkkitehtoninen suuntaus, jolle oli ominaista puhtaat linjat, symmetria ja arvokkuuden tunne. Rakentamista hallitseva puumateriaali on tyypillinen alueen rakennusperinteelle ja antaa kirkolle lämpimän ja kutsuvan luonteen. Vuosien varrella kirkko on käynyt läpi useita kunnostuksia – vuosina 1897, 1904, 1933 ja laajempi vuosina 1961-62 – säilyttääkseen kauneutensa ja toimivuutensa tuleville sukupolville.

Kirkon sisällä vierailijoita tervehtii hiljaisuuden ja omistautumisen ilmapiiri. J. Tegengrenin vuonna 1933 suunnittelema kaksiosainen alttaritaulu vangitsee katsojan katseen voimakkailla kuvauksillaan ”Ristiinnaulitu” ja ”Jeesuksen syntymä”. Kirkon musiikkiperinne on vahva, eikä vähiten vaikuttavien urkujen ansiosta, joissa on 15 ääntä. Hans Heinrichin vuonna 1966 valmistamalla soittimella on itsessään mielenkiintoinen historia. Sen julkisivu ja osa pillistä ovat peräisin aikaisemmista urkuista, jotka kuuluisa urkurakentaja

E. F. Walcker rakensi vuonna 1903.

Erityinen yksityiskohta, joka yhdistää Maksamaan kirkon edeltäjiinsä, on kellotapuli. Se rakennettiin jo vuonna 1783 vanhemman kirkon yhteyteen, mutta se siirrettiin ja korotettiin nykyisen kirkon valmistumisen yhteydessä vuonna 1824. Vuosina 1749 ja 1783 valetut pinossa olevat kellot ovat vuosisatojen ajan kutsuneet jumalanpalvelukseen ja merkinneet tärkeitä tapahtumia Maxmon asukkaiden elämässä. Heidän soundinsa on osa kaupungin äänimaisemaa ja muistutus ajan kulumisesta.

Maksamaan kirkko on 200 vuoden aikana ollut enemmän kuin pelkkä uskonnollisten seremonioiden paikka. Se on ollut ilon ja surun kokoontumispaikka, paikka, jossa siteet on solmittu ja yhteisö on vahvistunut. Kasteet, konfirmaatiot, häät ja hautajaiset ovat kaikki tapahtuneet sen seinien sisällä, mikä tekee kirkosta olennaisen osan asukkaiden henkilökohdaisista ja kollektiivisista muistoista. Maxmossa palvelleilla papeilla on ollut tärkeä rooli yhteisössä,

ei vain hengellisinä johtajina, vaan usein myös koulutuksen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjinä.

Koska Maksamaan kirkko täyttää nyt 200 vuotta marraskuussa 2025, se on tilaisuus katsoa taaksepäin sen rikkaaseen historiaan ja samalla katsoa tulevaisuuteen. Kirkko on edelleen elinvoimainen ja aktiivinen osa Väyryn seurakuntaa, joka mukautuu tämän päivän haasteisiin ja vaalii samalla historiallista ja arkkitehtonista perintöään. Juhlavuotta juhlistaan varmasti juhllisuuksilla ja tapahtumilla, jotka juhlistavat kirkon merkitystä alueelle.

Sen 200-vuotinen historia on arvokas osa Pohjanmaan kulttuuriperintöä ja muistutus paikallisseurakunnan pysyvistä merkityksestä ihmisten elämässä. Kun kellot soivat vanhasta kellotornista, historian siivet kaikkuvat Maksamaan läpi muistutaen meitä kaikista sukupolvista, jotka ovat löytäneet lohtua, inspiraatiota ja yhteenkuuluvuutta näiden pyhien seinien sisällä.



Historiallinen kuva: Tämä kuva Maxmon kirkosta on vuodelta 1894 ja se löytyy Zacharias Topeliuksen toimittamasta kirjasta Suomi 1800-luvulla, joka sisältää suomalaisten kirjailijoiden tekstejä ja suomalaisten taiteilijoiden kuvituksia. Kuvan alkuperäinen versio on digitoitu British Libraryssa.



KEITTIÖSSÄ

Munankeiton vaikea tiede

Luulisi, että jos ihminen on kerran lähettänyt robottiauton Marsiin ja rakentanut kännykän, jolla voi puhua jääkaapin kanssa, niin hän myös osaisi keittää munan.

Mutta ei. Keitetty muna on edelleen keittiön suurin mysteeri, kuin kulinaarinen Bermuda: toinen puoli on yli, toinen ali, ja keskeltä löytyy jotain, josta ei enää voi olla varma onko se ruokaa vai rakenteilla oleva elämänmuoto.

Mutta nyt – vihdoinkin – tiede on astunut kehiin.

Italialaiset tutkijat ovat julkaisseet Communications Engineering -lehdessä artikkelin, joka ei varsinaisesti ratkaise maailmankriisejä, mutta kylläkin aamiaisongelmia. Heidän mukaansa munan sisäisen ristiriidan – vitan ja keltuaisen eri lämpötilavaatimusten – voi ratkaista... fysikaalisesti.

Lämpötilapolitiikkaa kananmunassa

Kuten jokainen munan ystävä tietää, valkuainen jämäköityy parhaiten noin 80 asteessa, mutta keltuainen haluaa hellää kohtelua, jotakuinkin 65 asteessa. Tästä seuraa klassinen mu-naongelma: miten kypsentää ne molemmat oikein, kun niitä ei voi erottaa toisistaan ilman kirurgin koulutusta ja pinsettejä?

Vastaus on: periodinen keittäminen.

Terminen kylpyhoito kananmunalle
Tutkijoiden mukaan ratkaisu on dynaaminen kylpy. Otetaan muna ja uitetaan sitä vuorotellen kuumassa (100 °C) ja haaleassa (30 °C) vedessä. Siinä missä me ihmiset saisimme flunssan ja elinikäisen vihasuhteen saunomiseen, muna alkaa loistaa. Valkuainen kypsyy juuri sopivasti, ja keltuaisesta tulee pehmeän unelmainen – kuin Michelin-kokin syleily keskellä sunnuntaiaamua.

Tiede keittiössä – ja pöydällä

Tutkimuksessa käytettiin matemaattista mallintamista, FTIR-spektroskopiaa ja sensorista analyysia – koska mikään ei sano ”herkullinen aamiainen” niin kuin Fourier’n muunnos ja laboratoriotakki. Mutta lopputulos? Täydellinen muna. Ei kuminen, ei limainen, ei harmaareunainen trauman aiheuttaja, vaan juuri oikea koostumus molemmille puoliskoille.

Munallinen tulevaisuus

Tämä saattaa tuntua pieneltä askeleelta ihmiskunnalle, mutta suuri harppaus bruns-sikulttuurille. Se avaa ovet tulevaisuuteen, jossa kananmunia ei enää keitetä pelkällä tuurilla tai ajastimella, vaan elegantilla tieteellisellä metodilla. Ehkä munankeitin tulevaisuudessa sisältääkin tekoälyn, joka laskee kuoren lämmönjohtavuuden, nesteiden konvektion ja keltuaisen



AI illustration

eksistentiaalisen epäroinnin optimaalisen hetken mukaan.

Lopuksi

Joten kun seuraavan kerran keität munaa, muista: et ole vain keittiössä. Olet laboratoriossa. Et ole epävarma amatööri, vaan termodynamiikan uranuurtaja. Sinulla ei ole käsissäsi pelkkä aamiainen – sinulla on biologinen rakenne, joka ansaitsee tiedettä, taidetta ja lämpötilavälien kunnioitusta.

Tai sitten voit jatkaa vanhalla menetelmällä: pistät munan kiehuvaan veteen ja toivot parasta. Mutta missä siinä on se tieteellinen

jännitys?

Tämä pakina perustuu tähän tutkimukseen:

Di Lorenzo, Emilia, Francesca Romano, Lidia Ciriaco, Nunzia Iaccarino, Luana Izzo, Antonio Randazzo, Pellegrino Musto, och Ernesto Di Maio. 2025. ”Periodic Cooking of Eggs”. Communications Engineering 4 (1): 5. <https://doi.org/10.1038/s44172-024-00334-w>.

VÄITÖS

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

»Porno – Synti vai nautinto?« Itä-Suomen yliopiston uusi tutkimus paljastaa kristittyjen monimutkaisen suhteen pornoon

Aktiivisesti uskonnolliseen elämään osallistuvat suomalaiset kristityt käyttävät pornoa yllättävän runsaasti, vaikka suurin osa pitää sitä syntinä ja moraalisesti vääränä. Tämä ristiriita aiheuttaa syvää häpeää ja henkistä kärsimystä, paljastaa TM Pia Rendicin urauurtava väitöstudium Itä-Suomen yliopistossa.

Nuoret naiset uskonnollisissa piireissä pornon yllättäviä aktiivikäyttäjiä

Tutkimus, johon osallistui yli 500 kristittyä pornon käyttäjää, osoitti merkittäviä sukupuolieroja:

Nuoret naiset, jotka osallistuvat aktiivisesti seurakunnan toimintaan, olivat ylläpidettyinä pornon säännöllisten käyttäjien joukossa

Aloittamisen pääsyy oli uteliaisuus ja seksuaalinen kiinnostus (68 %)

Jatkamisen yleisin syy itseyydytys (82 %)

Vain 12 % koki pornon parantavan parisuhdettaan

”Erityisen yllättävää oli, kuinka moni nuori nainen kertoi katsovansa pornoa säännöllisesti vaikka tiesi sen olevan ristiriidassa uskonnollisten vakaumustensa kanssa,” kertoo Rendic.

Moraalinen ahdistus ja parisuhdeongelmat

Tutkimus nosti esille pornon aiheuttamia psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia:

Henkilökohtaiset ristiriidat: 89 % koki syyllisyyttä käytön jälkeen

Parisuhdevaikutukset: 76 % kertoi pornon vaikuttaneen negatiivisesti intiimisuhteeseen

Uskonnolliset konfliktit: 68 % tunsikin itsensä ”huonomaksi kristityksi” pornon käytön takia

”Monille muodostuu kierätyks, jossa katumuksen tunne johtaa väliaikaiseen pidättyvyyteen, mutta sitten palataan käyttöön,” Rendic selittää.

Kirkon hiljainen kriisi – tarvitaan uutta lähestymistapaa

Rendicin mukaan tutkimus osoittaa selkeän tarpeen:

Kirkon tulisi kehittää nykyaikaisempia ohjausmenetelmiä



Pia Rendic

Seksuaalikasvatusta tarvitaan uskonnollisissa yhteisöissä

Pornoriippuvuuden ehkäisy ja hoito tulisi ottaa mukaan diakoniatyöhön

”Kun 40 % vastaajista kertoi hakeutuneensa ammattiapua pornon aiheuttamiin ongelmiin, mutta vain 8 % seurakunnan ohjaajalle, meillä on selvä ongelma,” Rendic toteaa.

Väitös herättää keskustelua Väitöstilaisuus järjestetään 16.5.2025 Joensuun kampuk-

sella, ja sen voi seurata myös verkossa. Vastaväittäjänä toimii Turun yliopiston dosentti Marjo Kolehmainen.

”Tämä tutkimus rikkoo tabuja ja tarjoaa eväitä rakentavampaan keskusteluun seksuaalisuudesta uskonnollisissa yhteisöissä,” sanoo professori Kati Tervo-Niemi, joka toimii väitöskirjan kustoksena.

Tutkimus on osa Itä-Suomen yliopiston laajempaa hanketta uskonnon ja nykyaikaisen elämän ristiriitojen selvittämiseksi.

Lähde: Itäsuomen yliopisto

ILMASTONMUUTOS

Copernicus: Maailman toiseksi lämpimin huhtikuu – maapallon lämpötila edelleen yli 1,5 °C esiteolliseen aikaan verrattuna



ERA5:n uudelleenanalyysin viimeisimmät ilmastotiedot paljastavat, että huhtikuu 2025 oli kaikkien aikojen toiseksi lämpimin huhtikuu, jolloin maapallon pintailman lämpötila oli keskimäärin 14,96–0,60 °C yli vuosien 1991–2020 perustason ja huikeat 1,51 °C esiteolliseen aikaan verrattuna.

Tämä merkitsee 21 kuukautta viimeisestä 22 kuukaudesta, jolloin maapallon lämpötilat ovat ylittäneet kriittisen 1,5 celsiusasteen kynnyksarvon, joka on keskeinen indikaattori ilmastomuutoksen kiihtymisestä Pariisin sopimuksen mukaisesti.

Vaikka huhtikuu 2025 oli 0,07

°C viileämpi kuin ennätysellinen huhtikuu 2024, se päihitti silti vuoden 2016 kaikkien aikojen kolmanneksi lämpimimpään huhtikuuhun. Huolestuttavampaa on laajempi suuntaus: 12 kuukauden ajanjakso toukokuusta 2024 huhtikuuhun 2025 oli keskimäärin 1,58 °C esiteolliseen aikaan verrattuna, mikä vahvistaa pelkoa siitä, että maailma on lähempänä jatkuvaa, vaarallista lämpenemistä.

Jatkuva ilmastohätätila

Toistuvat 1,5 asteen vertailuarvon rikkomiset, joita pidettiin aikoinaan pitkän aikavälin varoitussignaalina, heijastavat nyt lähes pysyvää ilmastohäiriötä. Tutkijat varoittavat, että vaikka luonnollinen vaihtelu (kuten El Niño) on vaikuttanut viimeaikaisiin piikkeihin, taustalla oleva tekijä on edelleen ihmisen aiheuttamat kasvihuonekaasupäästöt.

Myös valtameret tuntevat kuumuuden. Meren pintalämpötilan nousu (SST) vahvistaa äärimmäisiä sääilmiöitä voimistuneista hurrikaaneista meren lämpöaaltoihin, jotka tuhoavat ekosysteemejä. Korallien valkaisu, häiriintynyt kalastus ja rannikkotulvat eivät ole enää kaukaisia uhkia – ne ovat tämän päivän todellisuutta.

Kehotus kiireellisiin toimiin

Nämä havainnot korostavat kiireellistä tarvetta syvemmille päästövähennyksille ja nopeutetuille sopeutumistoimille. Vaikka jotkin aineistot saattavat näyttää pieniä vaihteluita kuukausittaisissa poikkeavuuksissa, yleinen trendi on kiistaton: planeetta lämpenee vaarallista vauhtia.

Tiedot maalaavat synkän ku-

van – elämme ilmastokriisissä, emmekä valmistaudu siihen. 1,5 celsiusasteen rajan lähes jatkuva ylitys viittaa siihen, että maailmanlaajuiset toimet päästöjen hillitsemiseksi ovat edelleen valitettavan riittämättömiä. Päättäjien ei pidä käsitellä näitä lämpötilapoikkeamia tilastollisina vaihteluina vaan viimeisenä varoituksena.

Toiminnan viivyttäminen varmistaa peruuttamattomampia vahinkoja jäätiköiden romahamisesta asumiskelvottomiin alueisiin. Puolittaisten toimenpiteiden aika on ohi; radikaalien ilmastointerventtioiden aikakausi on alkanut.

TERVEYS

Multatuotteet, kompostimulta ja Legionellabakteerit: Varoituksia ja Vinkkejä



Kotipuutarhurit, olkaa tarkkana!

Multa- ja kompostituotteiden käsittelyssä saattaa piillä terveysriski, sillä niissä voi olla legionellabakteereja. Tämä ei ole uusi huoli – vuonna 2023 multa tunnistettiin tartunnanlähteeksi viidessä legionelloositapauksessa, kun kaikkiaan tapauksia oli 54. Tämä herättää kysymyksen: Mitä meidän tulisi tietää legionellabakteereista, niiden historiasta ja hoidosta?

Legionellabakteerit ovat saaneet nimensä vuonna 1976 pidetyn Amerikan legioonalaistapaamisen mukaan. Monet osallistujat sairastuivat keuhkokuumeeseen. Epidemian jälkeen löydettiin Legionella-suvun bakteereja hotellin vesijärjestelmässä. Legionellabakteerit ovat yleisiä luonnonvesissä ja maaperässä, ja ne voivat aiheuttaa vakavia sairauksia ihmisille erityisesti vesijärjestelmissä, kuten suihkuissa, porealtaissa ja jäähdytysjärjestelmissä.

Legionellabakteerit leviävät hengitysteiden kautta hengitettävän aerosolin välityksellä. Ne voivat aiheuttaa vakavan keuhkokuumeen, erityisesti ikääntyneille ja heikentyneen vastustuskyvyn omaaville henkilöille. Keuhkokuumeen oireita voivat olla kuume, yskä, hengenahdistus ja rintakivut. Mikäli epäillään legionellan aiheuttamaa keuhkokuumetta, on tärkeää hakeutua lääkärin hoitoon välittömästi.

Legionellan aiheuttamaa keuhkokuumetta hoidetaan yleensä antibiooteilla, kuten atsitromysiinillä tai levofloksasiinilla. Hoidon tehokkuuteen vaikuttaa potilaan yleiskunto ja mahdolliset muut sairaudet. Lisäksi on tärkeää minimoida altistuminen legionellabakteereille ennaltaehkäisevien toimenpiteiden avulla.

Kun käsitellään multa- ja kompostituotteita, on hyvä noudattaa erityistä varovaisuutta. Vältä niiden pölyyttämistä ilmaan, suojaa käsissä olevat haavat ja käytä suojakäsineitä. Pese kädet huolellisesti käsittelyn jälkeen ja säilytä multapussit poissa auringonvalolta. Ennaltaehkäisevien toimenpiteiden noudattaminen on avain legionellabakteerien aiheuttamien riskien minimoimiseksi.

Tässä on THL:n tänö keväänä julkaistut ohjeet:

Vältä mullan ja kompostin pölyyttämistä hengitysilmaan. Suojaa käsissä olevat haavat ja rikkiäinen iho.

Käytä suojakäsineitä ja pese lopuksi kädet huolellisesti.

Avaa multapussi siten, että suuaukko on poispäin kasvoista.

Kostuta multaa tai kompostia tarvittaessa alhaisella vedenpaineella, kuten vesikanun avulla.

Pese multa- tai kompostimateriaalityövälineistä alhaisella vedenpaineella.

Säilytä multapussit poissa auringosta, sillä auringossa säilytetyn pussin sisälämpötila 20–40°C on ihanteellinen legionellabakteerien lisääntymiselle.

Jos pölyämistä ei voida muutoin vähentää, FFP-2 ja FFP-3-tason suojaimet suojaavat altistumiselta. Muista asetella suojain tiiviisti kasvoille.

(Lähde: mm thl.fi)

TIEKIRKOT

Näin löydät tiekirkkoon!

Vuosisatojen ajan kirkot ovat toimineet yhteisöjen lohtupaikkana ja hengellisen uudistumisen lähteenä. Modernissa Euroopassa on kuitenkin syntynyt ainutlaatuinen konsepti: tiekirkot. Nämä kirkot on suunniteltu tai muutettu erityisesti matkailijoita varten, tarjoamalla turvapaikan rukoukseen, hiljentymiseen tai yksinkertaisesti rauhalliseen taukoon matkalla.



Saksa: Pioneeri

Saksaa pidetään tiekirkkokonseptin synnyinmaana. Ensimmäisen tiekirkon uskotaan avatun vuosikymmeniä sitten Baden-Badenissa, tarjoten lepopaikan väsyneille matkailijoille Autobahnilla. Nämä joskus Autobahn-kapelleiksi kutsutut tiekirkot ylpeilevät usein erottuvalla arkkitehtuurilla, luoden visuaalisesti vaikuttavan maamerkin moottoritien varrelle.

Suomen laaja verkosto

Suomi on omaksunut tiekirkkokonseptin huomattavalla innolla. Yli 200 tiekirkon verkosto kattaa koko maan, tarjoamalla turvapaikan matkailijoille erityisesti kesäkuukausina. Vaikka jotkut sulkeutuvat talveksi, muutamat pysyvät avoinna ympäri vuoden, tarjoten lämpimän ja vieraanvaraisen tilan kaikille.

Rajat ylittäen: Tiekirkkokonseptin leviäminen

Vaikka Saksa ja Suomella on parhaiten toimivat verkostot, tiekirkkokonsepti on hiljalleen saavuttamassa suosiota myös muissa Euroopan maissa. Itävalta, Unkari ja Hollanti ovat vain muutamia esimerkkejä maista, joista löydät nämä matkailijaystävälliset jumalanpalveluspaikat.

Onko Yhdysvalloissa tiekirkkoja?

Tällä hetkellä tiekirkkokonsepti ei ole yhtä laajalle levinnyt Yhdysvalloissa. On kuitenkin esimerkkejä kirkkoja, jotka sijaitsevat isojen moottoritien varrella ja tarjoavat samankaltaista vieraanvaraisuutta matkailijoille. Joil-lakin on erityisiä lepoalueita tai ne avaavat ovensa rukoukseen ja hiljentymiseen. Lisäksi rastipaikoilla on usein kappeleita tai hiljaisia tiloja, jotka on tarkoitettu tien päällä oleville matkailijoille.

Opasteena nykyaikaiselle matkailijalle

Nopean matkustamisen aikakaudella tiekirkot tarjoavat arvokkaan palvelun. Ne tarjoavat väsyneille matkailijoille paikan löytää hetken rauhaa, yhdistää uudelleen uskonsa tai yksinkertaisesti arvostaa kaunista tilaa. Ai-nutlaatuinen arkkitehtuuri ja vieraanvarainen tunnelma tekevät niistä enemmän kuin vain levähdyspaikkoja; ne ovat kulttuurisia maamerkkejä ja todisteita hengellisen yhteyden pysyvistä voimista.

Näin löydät Tiekirkkoon!

Suomessa kesäisin yli 260 Tiekirkkoa avaa ovensa vierailijoille. Moniin näistä kirkkoista pääsee helposti seuraamalla valkoisia Tiekirkko-kylttejä tienvarsilla.

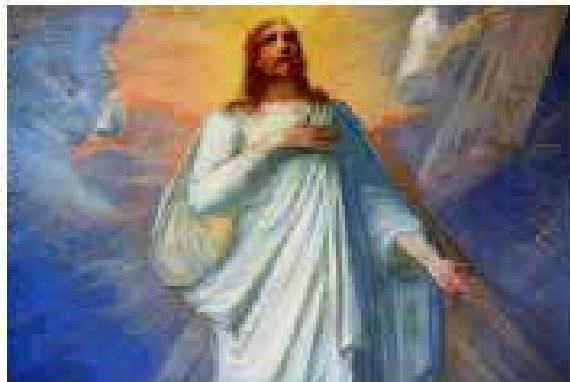
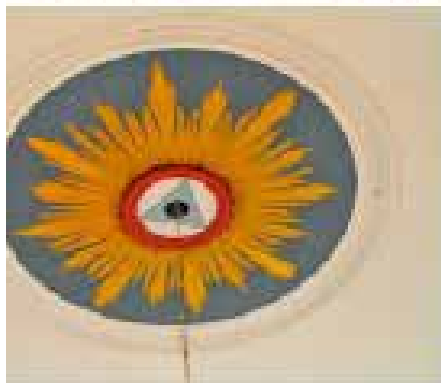
Ennen reissua kannattaa kuitenkin

kurkistaa Tiekirkot.fi -sivustolle, josta löytyvät tarkat tiedot tiekirkoista. • Voit etsiä Tiekirkkoja käyttämällä karttahakua ja valitsemalla oman kesälo-mareittisi, jolloin näet, mitkä kirkot osuvat matkan varrelle. • Voit myös selailla Tiekirkkojen listaa ja etsiä kirkkoja paikkakunnan tai kirkon tyyppin (puu-, be-toni- ja kivikirkot) perusteella.

Kirkkojen aukioloajat vaihtelevat, joten tarkista tiedot aina sivustoltamme kirkon omalta sivulta. Useimmat kirkot ovat avoinna 5.6.–20.8. klo 11–16, mutta osa Tiekir-koista palvelee vierailijoita ympäri vuoden. Kirkkoissa voi olla tarjolla jumalanpalveluksia sekä muita tapahtumia, kuten konsertteja ja meditaatiohetkiä.

Suomen ensimmäiset Tiekirkot avautuivat 1990-luvun alussa, aluksi muutamassa Pohjois-Suomen kirkossa. Saksasta saatu ajatus avointen ovien kirkoista on sittemmin levinnyt laajalle. Mukana on sekä evankelis-luterilaisia että ortodoksia kirkkoja, ja uusia kirkkoja liittyy mukaan joka vuosi.

Lisäksi voit löytää tietoa Tiekirkoista Facebookista ja Instagramista tililtä @tiekirkot. Seuraa Tiekirkkoja sosiaalisessa mediassa ja ihastele ihmisten kirkkobongausta hashtagilla #tiekirkko.



Lähialueemme tiekirkkoja

HYVINVOINTIALUE

Pohjanmaan hyvinvointialueella uudistetaan terveyspalvelujen saatavuutta – hoitoa voi saada nyt myös muista sosiaali- ja terveyskeskuksista



Pohjanmaan asukkaat saavat syksystä 2025 alkaen merkittävästi joustavammat mahdollisuudet terveyspalveluiden käyttöön.

Hyvinvointialueen uudistuksen myötä lyhytaikaista hoitoa voi saada miltä tahansa alueen terveysasemalta tai sosiaali- ja terveyskeskuksesta, mikäli oman toimipisteen jonot ovat pitkät. Muutos astuu voimaan viimeistään 1. syyskuuta 2025, ja sen tavoitteena on nopeuttaa hoitoon pääsyä sekä parantaa palvelujen saatavuutta.

Jonoissa odottaminen lyhenee – hoitoa voi saada myös työ- tai asuinpaikkakunnan ulkopuolelta

Uudistuksen myötä potilaat voivat hakeutua hoitoon lähimpään saatavilla olevaan terveyskeskukseen, jos oman asemansa jonot ovat pitkät. Tämä koskee kuitenkin vain lyhytaikaista hoitoa, kuten akuutteja sairauksia tai kiputiloja. Pitkäaikaissairauksien hoito sekä äi-

tiys- ja lastenneuvolapalvelut jäävät edelleen saman hoitajan tai yksikön vastuulle, sillä jatkuva hoitosuhde on näissä palveluissa erityisen tärkeä.

– Tämä on asiakkaiden toivoma muutos. Jatkossa yksittäisen terveysongelman voi hoitaa esimerkiksi työpaikkakunnan terveysasemalla, jos siellä on nopeammin aikoja, kertoo Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyskeskuksen toimialajohtaja Sofia Svartsjö.

Henkilöstö voi ohjata potilaan toiseen yksikköön, jos odotusaika lyhenee

Uusi järjestelmä mahdollistaa myös sen, että terveydenhuollon ammattilaiset voivat hoidon tarpeen arvioinnin jälkeen ohjata potilaan toiseen yksikköön, mikäli siellä on lyhyempi odotusaika. Matkan ei kuitenkaan tule ylittää 50 kilometriä, ja potilaalla on aina oikeus kieltäytyä ohjauksesta ja odottaa aikaa omassa terveysasemassaan.

Muutos on mahdollinen vasta nyt, kun koko Pohjanmaan hyvinvointialue käyttää yhtenäistä po-

tilastietojärjestelmää, mikä tekee tiedon jakautumisen eri yksiköiden välillä saumattomaksi.

Ajanvaraus digitaalisesti tai puhelimitse

Hoidon tarpeen arviointi tehdään edelleen puhelimitse joko yleisen terveysneuvonnan numerossa 06 218 9000 tai suun terveydenhuollon puhelinnumerossa 06 218 9100. Kristiinankaupungissa arviointi tehdään numerosta 06 218 6019. Aikoja voi varata myös digitaalisesti, ja uusi sairaanhoidon sähköinen vastaanotto on jo käytössä puolelta Pohjanmaan asukkaista.

Jatkuvan hoidon yksikköä voi vaihtaa kuuden kuukauden välein

Toinen merkittävä muutos koskee pitkäaikaishoidon ja neuvolapalveluiden yksikön vaihtamista. Aiemmin toimipistettä sai vaihtaa vain kerran vuodessa, mutta jatkossa vaihtoväli lyhenee kuuteen kuukauteen. Tämä antaa potilaille enemmän joustavuutta, esimerkiksi muuton tai muuttuneiden tarpeiden

myötä.

– Pitkäaikaiset hoitosuhteet ovat tärkeitä sekä potilaalle että hoitohenkilöstölle. Oman lääkärin tai hoitajan tunteminen parantaa hoidon laatua ja turvallisuutta, mutta samalla haluamme tarjota mahdollisuuden vaihtaa yksikköä, jos siihen on tarve, Svartsjö selventää.

Päätös valmistellaan käytäntöön syksyyn mennessä

Pohjanmaan aluehallitus hyväksyi valinnanvapauden laajentamisen kokouksessaan 5.5.2025. Käytännön toteutustyöt käynnistyvät nyt, ja kaikki muutokset ovat voimassa viimeistään syyskuun alussa. Uudistuksen odotaan parantavan palvelujen saatavuutta erityisesti maaseudulla sekä vähentävän jonoja ruuhka-aikoina.

Lähde; Hyvinvointialue

HYVINVOINTIALUE

Lääkärilehti: Psykiatrian jonot poistuneet Pohjanmaalla



Toimintamallin muutos toi tuloksia – hoito alkaa heti eikä lääkäri vaihdu

Pohjanmaan hyvinvointialueella on saavutettu merkittävä edistysaskel psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Mielialahäiriöiden ja neuropsykiatristen ongelmien hoitoprosessia uudistettiin keväällä 2024, ja tulokset ovat poikkeuksellisen hyviä: psykiatrian jonot on saatu kokonaan poistettua.

Aiemmin tilanne oli huolestuttava. Lähes puolet

potilaista odotti pääsyä hoitoon yli kuusi kuukautta, ja neuropsykiatristen tutkimusten jonot saattoivat venyä jopa kahteen vuoteen. Aluehallintovirasto puuttui tilanteeseen ja vaati ripeitä toimenpiteitä. Nyt, vajaa vuosi myöhemmin, Pohjanmaa on näyttänyt koko maalle, että myös psykiatrisen hoidon rakenteita voidaan uudistaa vaikuttavasti.

Muutoksen ytimessä oli ajattelutavan muutos. Vanha, moniportainen hoitoprosessi purettiin ja korvattiin suoraviivaisella, potilaslähtöisellä mallilla. Jonohoitajan roolia

uudelleenmääriteltiin, ja kaikki hoidon aloituksen välivaiheet poistettiin. Uudessa mallissa hoito alkaa heti ilman turhia odotuksia, ja potilas pysyy saman hoitavan tiimin piirissä koko prosessin ajan.

Hoito perustuu nyt moniammatilliseen arvioon, yksilölliseen hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan, sekä vaikuttavuuden jatkuvaan seurantaan. Hoitosuhteet päätetään suunnitellusti, kun tavoitteet on saavutettu. Tämä tuo ennakoitavuutta ja resursseja muille potilaille, vähentäen ylikuormitusta.

Erityisen merkittävää on, että muutos toteutettiin il-

man lisäresursseja tai henkilöstön lisäystä – kyse oli ennen kaikkea toiminnan uudelleenorganisoinnista ja tehokkuuden lisäämisestä. Samalla potilastyytyväisyys on parantunut, kun hoitoon pääsee nopeasti ja ilman vaihtuvia kontakteja.

Pohjanmaan esimerkki osoittaa, että rakenteelliset muutokset voivat todella vaikuttaa. Uudistus voi toimia mallina muille hyvinvointialueille, jotka kamppailevat vastaavien haasteiden kanssa. Tässä tapauksessa perinteinen ongelma – hoitoon pääsyn viivästyminen – onnistuttiin ratkaisemaan rohkealla ja johdonmukaisella muutoksella.

VENÄJÄ

VENÄLÄINEN PROPAGANDA

Ilta Vladimir Solovjovin kanssa

Studioon valot loistivat, kuumat ja anteeksiantamattomat, kun Vladimir Solovjov sääteli kravattiaan.

Hänen kasvonsa, jotka yleensä animoitiin teatterimaisesti, olivat kaiverrettu synkän tyytyväisyyden vaikutuksesta. Tämän illan show Ilta Vladimir Solovjovin kanssa lupasi olla erityisen voimakas cocktail länsimaisen retoriikan kanssa. Hän tarkasteli paneelia – huolellisesti kuratoitua kokoelmaa sivistyneitä ja kovan linjan kannattajia, joista jokainen halusi päihittää toiset tuomitsemassa länttä.

”Hyvää iltaa, arvoisat katsojat”, Solovjov kuiskasi hiljaisena murinana, joka kaikui läpi studion. ”Tänä iltana paljastamme rappeutuneen lännen, suuren kansakuntamme vihollisen, todelliset kasvot.” Hän pysähtyi vaikutuksen vuoksi, hänen silmänsä loistivat. Kamera lähentyi ja havaitsi hänen kultaisten kalvosinnappien kimalteen.

Esitys eteni normaalisti. Leikkeiden montaa si – tietysti valikoidusti editoituna – osoitti länsimaaisia poliitikkoja imarilemattomassa valossa, välissä kuvia mielenosoituksista ja yhteiskunnal-

lisista levottomuuksista. Solovjovin kommentit olivat syytösten tulva, joista jokainen oli eriskummallisempi kuin edellinen.

”Ne mätänevät sisältä!” hän julisti osoittaen sormella näyttöä. ”Heidän moraalinen rappeutuminen on osoitus heidän epäonnistuneesta imperiumistaan. Heidän ns. arvonsa ovat vain naamio heidän ahneutensa ja tekopyhänsä.”

Yksi panelisteista, eläkkeellä oleva kenraali, jonka kasvot kuin graniitikallio, sanoi: ”He ovat kateellisia vahvuuksis- tamme, sitkeydestämme, henkisestä lujuudestamme!”

Solovjov nyökkäsi voimakkaasti. ”Niin! He pelkäävät meidän elpymistämme, paluutamme suuruuteen. He eivät pysähdy mihinkään horjuttamaan meitä, heikentämään meitä, tuhoamaan meitä. Mutta me emme anna periksi! Emme horju!” Hän löi nyrkillään pöytää, jolloin pieni pino papereita hyppäsi.

Myöhemmin ohjelmassa keskustelu kääntyi länsimaisten tiedustelupalvelujen väitettyyn sekaantumiseen Venäjän sisäisiin asioihin. Solovjov kumartui eteenpäin salaliitolla. ”He vetää narua, ystäväni! He manipuloivat tapahtu-



mia, kylvävät eripuraa ja yrittävät horjuttaa rakastettua isänmaatamme!” Hän laski äänensä synkäksi kuiskaukseksi. ”Mutta me katsomme heitä. Tiedämme heidän pelinsä. Ja paljastamme ne kaikki!”

Esitys päättyi Solovjovin tavaramerkin kukoistamiseen – Venäjän voiman ja horjumattoman päättäväisyyden uhmakkaaseen julistukseen isänmaallisen musiikin ja venäläisten maisemien kuvien välissä. Yleisö, huolella valittu joukko uskollisia kannattajia, puhkesi jyliseviin suosionosoituksiin. Solovjov hymyili kylmän

tyynellä ilmeellä, joka kumosi myrkyn, jonka hän oli juuri vapauttanut televisiossa. Toinen yö kylväi eripuraa, toinen yö ruokkii vihaa, toinen yö onnistuneesti manipuloimalla hänen yleisöään, toinen yö työskentelyn päätökseen.

Tämä on fiktiivinen tarina, joka näyttää, millä tyypillinen iltashow Vladimir Solovjovin kanssa yleensä näyttää,

Viimeisimmässä ohjelmassaan hän sanoi: Emme halua tulitaukoa. Haluamme sinut kuolleeksi! Haluamme koston!

TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Korkeampi rypsi-, soija- ja oliiviöljyn käyttö on hyväksi, mutta voi ei!



Uusi tutkimus yhdistää voin korkeampaan kuolleisuuteen, kun kasviperaiset öljyt vähentävät riskiä

Uusi mullistava tutkimus, joka julkaistiin JAMA Internal Medicine -lehdessä, osoittaa, että korkeampi kasviperaisten öljyjen – kuten rypsi-, soija- ja oliiviöljyn – käyttö liittyy alhaisempaan kuolleisuuteen, kun taas voin suuri käyttö lisää kuolleisuuden riskiä. Harvardin T.H. Chan School of Public Healthin tutkijoiden, johtajanaan tohtori Dong D. Wang, tekemä tutkimus tarjoaa vahvoja todisteita siitä, että voin korvaaminen terveellisillä kasviperaisilla rasvoilla voi parantaa merkittävästi elinikää.

Tutkimuksen keskeiset löydökset

Tutkimus analysoi ravitsemustietoja 221 054 osallistujalta kolmessa suuressa amerikkalaisessa kohorttitutkimuksessa (Nurses' Health Study, Nurses'

Health Study II ja Health Professionals Follow-up Study) ja seurasi heidän terveyttään jopa 33 vuoden ajan. Keskeisimmät havainnot olivat:

Voi lisää kuolleisuuden riskiä: Eniten voita käyttäneillä oli 15 % korkeampi kokonaiskuolleisuuden riski verrattuna vähiten voita käyttäneisiin. Voi liittyi myös 12 % korkeampaan syöpäkuolleisuuden riskiin.

Kasviperaiset öljyt vähentävät kuolleisuutta: Korkeampi rypsi-, soija- ja oliiviöljyn käyttö liittyi 16 % alhaisempaan kokonaiskuolleisuuteen, 11 % alhaisempaan syöpäkuolleisuuteen ja 6 % alhaisempaan sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen.

Voin korvaaminen kasviperaisilla öljyillä tuo merkittäviä terveyshyötyjä: Vain 10 gramman voin korvaaminen päivässä (noin kaksi teelusikallista) vastaavalla määrällä kasviperaisia öljyjä arvioitiin vähentävän

kokonaiskuolleisuutta 17 % ja syöpäkuolleisuutta 17 %.

Miksi kasviperaiset öljyt ovat terveellisempiä?

Toisin kuin voi, joka on runsaasti tyydyttyneitä rasvoja, kasviperaiset öljyt sisältävät kertatyydyttymättömiä ja monityyydyttymättömiä rasvoja, jotka ovat osoittautuneet hyväksi sydämelle, vähentävän tulehduksia ja alentavan kroonisten sairauksien riskiä.

Oliiviöljy (runsaasti kertatyydyttymättömiä rasvoja) on pitkään liitetty Välimeren ruokavalioiden terveyshyötyihin.

Soija- ja rypsiöljy sisältävät omega-3-rasvahappoja, jotka voivat suojata syöpää ja sydäntauteja vastaan.

Asiantuntijoiden suositukset

Tohtori Walter Willett, tutkimuksen vanhempi tekijä ja professori epidemiologiassa ja ravitsemustieteessä Harvardissa,

korosti:

”Tämä tutkimus vahvistaa terveellisempien rasvojen valinnan tärkeyttä. Voin korvaaminen kasviperaisilla öljyillä, kuten oliivi-, soija- tai rypsiöljyllä, on yksinkertainen muutos ruokavaliossa, jolla voi olla merkittävä positiivinen vaikutus pitkän aikavälin terveyteen ja elinikään.”

Tulokset tukevat nykyisiä ravitsemussuosituksia, joissa suositellaan tyydyttyneiden rasvojen (kuten voin) korvaamista tyydyttymättömillä rasvoilla (kuten kasviperaisilla öljyillä). Pienetkin muutokset – kuten oliiviöljyn käyttö paistamiseen voin sijaan – voivat ajan myötä tuottaa merkittäviä terveyshyötyjä.

Lähde:

Zhang Y, Chadaideh KS, Li Y, jne. ”Butter and Plant-Based Oils Intake and Mortality.” JAMA Intern Med. Julkaistu verkossa 6.3.2025. doi:10.1001/jamainternmed.2025.0205

ILMASTONMUUTOS

KUUMAT KESÄT

THL varoittaa – tulevat helteet ovat vaarallisia senioreille: Hellehaittojen torjuntaan kannattaa varautua ajoissa koko maassa

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on nostanut esiin vakavan huolen tulevien kesien helleaaltojen terveysvaikutuksista, erityisesti ikääntyneiden ja pitkäaikaissairaiden kohdalla. Ilmaston lämpenemisen myötä Suomessa odotetaan yhä useammin esiintyviä pitkittyneitä ja tukalia hellejaksoja, jotka voivat pahimmillaan johtaa satoihin ylimääräisiin sairaalahoitotaksoihin ja ennenaikaisiin kuolemiin.

Siksi THL korostaa, että hyvinvointialueiden ja kuntien on nyt aika herätä ja ryhtyä konkreettisiin toimiin hellehaittojen torjumiseksi hyvissä ajoin ennen kesäkautta.

Vaikka aurinkoinen sää mielletään usein pelkästään positiivisena asiana, pitkäaikainen ja voimakas kuumuus on todellinen terveysriski. Erityisen alttiita vakaville terveyshaittoille ovat yli 65-vuotiaat sekä henkilöt, joilla on jo ennestään pitkäaikaissairauksia. Myös vauvat ja pienet lapset, raskeana olevat ja kuumissa olosuhteissa fyysisesti raskasta työtä tekevät kuuluvat riskiryhmiin. Onkin elintärkeää, että yhteiskunta kokonaisuudessaan ymmärtää helteen potentiaaliset vaarat ja ryhtyy ennaltaehkäiseviin toimiin.

Sosiaali- ja terveydenhuollon varautuminen on avainasemassa THL:n mukaan suuri osa helleaaltoista johtuvista kuolemista tapahtuu juuri sairaaloiden ja terveyskeskusten vuodeosastoilla, joissa hoidetaan kuumuudelle kaikkein herkkävointisimpia ihmisiä. Tämän vuoksi hoitolaitoksissa ja ympärivuorokautisen hoivan yksi-

köissä on välttämätöntä kartoittaa ne riskit, joita kuumaa sää voi aiheuttaa niin potilaille, asukkaille, työntekijöille kuin koko toiminnallekin. On myös ensiarvoisen tärkeää laatia henkilökunnalle selkeät ja kirjalliset ohjeet siitä, miten helteen haittoja voidaan tehokkaasti ehkäistä.

Yksi keskeinen toimenpide on toimitilojen yllä lämpenemisen estäminen. Asiantuntija Virpi Kollanus THL:stä painottaa, että passiiviset viilennyskeinot, kuten ikkunoiden aurinkosuojaus ja tilojen tuuletus öisin, eivät välttämättä riitä. Tällöin sairaaloissa ja hoivayksiköissä tulisi pyrkiä koneelliseen jäähdytykseen, jotta herkkimmät potilaat ja asukkaat voidaan suojata liialliselta kuumuudelta.

Varautuminen ei saa rajoittua ainoastaan suljettuihin tiloihin. Myös sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluissa ja päiväystyksessä on syytä olla valmiudessa hellejaksojen aiheuttamaan potentiaaliseen kuormitukseen. Avopalveluiden asiakkaita on tärkeää ohjeistaa hyvissä ajoin hellehaittojen ehkäisyssä, jotta he osaavat suojautua kuumuudelta omissa kodeissaan.

Kuntien rooli hellehaittojen ehkäisyssä

Myös kunnilla on merkittävä rooli hellehaittojen ehkäisyssä, erityisesti kaupunkiympäristöjen suunnittelun ja päiväkotien sekä koulujen toiminnan kautta. On ensiarvoisen tärkeää ehkäistä toimitilojen yllä lämpenemistä ja sopeutua kuumuuteen juuri näissä lapsille ja nuorille tärkeissä ympäristöissä.

Kollanus korostaa, että päiväkodeissa ja kouluissa on jo ennakoon mietittävä turvalliset toimintakäytännöt helteellä ja laadittava niistä kirjalliset ohjeet henkilökunnalle. Tämä varmistaa, että lapset ja

nuoret voivat viettää kesäpäiviä turvallisesti ja terveellisesti.

Lisäksi kuntien tulisi panostaa ulkoilualueiden suunnitteluun siten, että niille luodaan riittävästi varjoisia alueita erilaisten rakenteiden, aurinkosuojien ja kasvillisuuden avulla. Tämä mahdollistaa ulkoilun myös kuumimpina päivinä ilman liiallista altistumista auringolle.

Työturvallisuus ja viranomaisvalvonta

Hellehaittojen ehkäisy ja asianmukainen aurinkosuojaus ovat tärkeitä myös työturvallisuuden näkökulmasta, erityisesti ulkotöissä.

Työnantajien on varmistettava, että työntekijöillä on riittävät suojautumismahdollisuudet kuumuutta vastaan.

Valvira on omassa ohjauksessaan korostanut, että terveysdensuojeluviranomaisten tulisi helleaaltojen aikana valvoa erityisen tarkasti lämpöolosuhteita sosiaalihuollon ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä, päiväkodeissa, kouluissa ja asunnoissa. Tämä varmistaa, että riskiryhmät elävät ja oleskelevat terveellisissä ja turvallisissa olosuhteissa myös kuumalla säällä.

Pitkäaikaiset ratkaisut kaupunkiympäristön suunnittelussa Pidemmällä aikavälillä kunnat voivat merkittävästi torjua hellehaittoja strategisella kaupunkiympäristön suunnittelulla. Viher- ja vesirakentaminen, auringonsäteilyä heijastavat pintamateriaalit, varjostavat rakenteet sekä kaupunkiympäristön tuulettumista edistävät ratkaisut ovat kaikki tärkeitä keinoja sopeutua muuttuvaan ilmastoon ja sen tuomiin haasteisiin.

Kansallinen toimintasuunnitelma valmisteilla

Ilmaston lämpeneminen ja väestön ikääntyminen yhdessä lisäävät helteen terveyshaittojen riskiä Suomessa merkittävästi jo lähivuosikymmeninä. Tämän vuoksi yhteiskunnan varautumisen tarve kasvaa jatkuvasti. Haittojen ehkäisy edellyttää suunnitelmallisia ja nopeita toimia, ja pidemmällä aikavälillä on pyrittävä erityisesti rakennusten yllä lämpenemisen ehkäisyyn.

Sosiaali- ja terveysministeriö onkin asettanut helmikuussa työryhmän, jonka tehtävänä on laatia kansallinen toimintasuunnitelma helteen terveyshaittojen ehkäisemiseksi Suomessa. Työryhmän puheenjohtajana toimiva Virpi Kollanus kertoo, että toimintasuunnitelman tavoitteena on selkeyttää eri toimijoiden rooleja ja vastuita hellevarautumisessa sekä ohjata varautumisen toimeenpanoa hyvinvointialueilla ja kunnissa.

Keväällä 2026 julkaistavaan toimintasuunnitelmaan osallistuu asiantuntijoita kaikilta hellevarautumisen kannalta keskeisiltä toimialoilta. Tämä laaja-alainen yhteistyö on välttämätöntä, jotta Suomi voi tehokkaasti suojata kansalaisiaan tulevien helleaaltojen terveysvaaroilta. Onkin ensiarvoisen tärkeää, että kaikki tahot – niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla – ottavat THL:n varoituksen vakavasti ja ryhtyvät ripeisiin toimiin hellehaittojen torjumiseksi. Aika varautua on nyt.

bution 2.0 Generic license.:

HYLKEENPYynti RAIPPALUODOSSA

Into Konrad Inha Raippaluodossa 1895

Paksuun takkiin kääriytynyt Inha kietoutui purevaa suomalaistuulta vasten ja sivisteli suurkuvakameransa etsimen läpi. Messinki loisti ja heijasti Helsingin tuomiokirkon luurankosisiluetta kolhittua talvitaivasta vasten. Hän ei ollut mikä tahansa valokuvaaja; Inha, jolla oli tulinen parta ja rajaton uteliaisuus, oli kronikoitsija, joka vangitsi muutoksen partaalla olevan kansakunnan sielun.

Vuonna 1895 hän kuvasi hylkeiden ampumista Replotissa. Nämä kuvat julkaistiin kirjassa "SUOMI KUVISSA".





ILMASTOTYÖ

VAASA

Vaasa kutsuu yrityksiä ja yhteisöjä mukaan ilmastotyöhön



Vaasan kaupunki käynnistää uuden aloitteen vauhdittaakseen siirtymistä kohti hiilineutraalia tulevaisuutta. Vaasa Climate Commitment -hankkeen kautta alueen yrityksiä ja organisaatioita haastetaan tekemään konkreettisia tekoja kestävän kehityksen edistämiseksi ja osoittamaan sitoutumistaan ilmastotyöhön.

Tavoitteena on rakentaa tiivistä yhteistyötä, jossa jokainen kumppani asettaa omat ilmastotavoitteensa, raportoi avoimesti edistymisestään ja kannustaa muita mukaan. Mukaan on jo liittynyt useita merkittäviä toimijoita, kuten Westenergy, Danfoss, Wärtsilä, VEO, Vaasan satama, Stormossen ja Visit Vaasa.

– Tervetulleita ovat sekä edelläkävijät että ne, jotka

vasta aloittavat ilmastotyönsä. Yhdessä voimme saada aikaan todellista vaikutusta, sanoo Vaasan kaupungin ilmastoasiantuntija Johanna Punkari.

Osallistujia kannustetaan toteuttamaan käytännön ilmastotoimia, kuten tehostamaan kierrätystä, edistämään kiertotaloutta, parantamaan energiatehokkuutta ja kehittämään vastuullisuusraportointia. Jokainen teko, oli se pieni tai suuri, vie kohti kestävämpää tulevaisuutta.

Organisaatiot voivat ilmoittautua mukaan kaupungin verkkosivujen kautta tai ottamalla yhteyttä projektipäällikkö Hanna Malkamäkeen (VASEK) tai Johanna Punkariin (Vaasan kaupunki).

– Mukaan pääsee helposti, ja jokainen toimenpide vie meitä lähemmäs kestävämpää Vaasaa, rohkaisee Malkamäki.

Verkostoitumista ja opiskelijatukea

Aloitteen takana ovat VASEK, Vaasan yliopisto ja Vaasan ammattikorkeakoulu (VAMK). Opiskelijat tarjoavat tuoretta asiantuntemusta tukemalla yrityksiä ilmastotavoitteiden asettamisessa ja kehittämisessä erilaisten projekti- ja opinnäytetöiden kautta.

– Tämä on opiskelijoille arvokas mahdollisuus saada käytännön kokemusta ja yrityksille konkreettista apua ilmastotyöhön, kertoo Mirja Andersson, lehtori VAMKista.

Vaasan yliopiston tutkimusjohtaja Taina Tukiainen korostaa tietopohjaisten menetelmien merkitystä:

– Tutkimme, kuinka ilmastobudjetointi ja sopimusperustaiset mallit voivat edistää tehokkaampia ja oikeudenmukaisempia ratkaisuja. Yhdessä

tieteen ja yhteistyön avulla rakennamme kestävämpää tulevaisuutta Vaasassa.

Yhteinen tavoite hiilineutraaliudesta

Vaasa tavoittelee hiilineutraaliutta vielä tämän vuosikymmenen aikana. Päämäärän saavuttaminen edellyttää yritysten, asukkaiden ja muiden toimijoiden yhteisiä ponnistuksia. Suurimmat päästöt aiheutuvat liikenteestä, lämmityksestä, sähkönkulutuksesta ja jätehuollosta – ja näihin vaikutetaan arkipöydän valinnoilla.

Vaasa kehittää yritysten toimintaympäristöä jatkuvassa yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Alueen vahva energiateknologiaklusteri on esimerkki ekosysteemipohjaisesta yhteistyöstä, joka edistää kestävä kehitystä ja vahvistaa elinkeinoelämän kilpailukykyä.

– Yhdessä rakennamme vihreämmän ja vahvemman tulevaisuuden, Johanna Punkari summaa.

Lähde: Vaasa.fi

LIIKENNE

VAASA

Vaasa panostaa aktiiviseen liikkumiseen: Kattavat toimet luovat sujuvampia ja turvallisempia kävely- ja pyöräteitä



Kuva: Vaasan kaupunki/Mikael Matikainen

Vaasan kaupunki jatkaa määrätietoista työtään muuttaakseen kaupungin entistä saavutettavammaksi, turvallisemmaksi ja houkuttelevammaksi kaikille, jotka liikkuvat kävelen tai pyörällä.

Tämän vuoden kunnianhimoisen suunnitelma kattaa sekä uusia uraauurtavia hankkeita että olemassa olevan infrastruktuurin perusteellisia parannuksia, mikä selvästi osoittaa kaupungin sitoutumisen kestäväan ja aktiiviseen liikkumiseen. Kävely- ja pyöräteiden osuus on 13 prosenttia kaupungin kaikista yhdyskuntateknisistä investoinneista, mikä alleviivaa niiden tärkeyttä kaupunkikehityksessä.

Tämän vuoden ainoa täysin uusi kohde on Kronvikintien pyörätie. Tämä hanke, jonka kokonaisbudjetti on 1,6 miljoonaa euroa, josta vuodelle 2025 on kohdennettu 400 000 euroa, täydentää tärkeän lenkin kaupungin pyörätieverkostossa. Kun osuus valmistuu uudella as-

falttipäällysteellään ja hyvin suunnitelluilla viheralueillaan, koko reitti tarjoaa turvallisen ja miellyttävän kulkuväylän pyöräilijöille.

Uuden hankkeen rinnalla Roparnäsintien pyörätie kokee laajan ja tarpeellisen parannuksen. Routavaurioista kärsineillä osuuksilla uusitaan pohjakerrokset, ja loput pyörätiestä päällystetään uudella, sileällä asfaltilla. Tämä kaksivuotinen projekti, jonka kokonaiskustannus on noin 900 000 euroa, josta tänä vuonna investoidaan noin 500 000 euroa, parantaa huomattavasti tämän tärkeän pyöräreitin tasoa ja turvallisuutta.

Laajempia uudistuksia suunnitellaan myös Teirinkadun katu ympäristöön. Täällä ei ainoastaan uusita katujen rakenteita ja sadevesiviemäreitä perusteellisesti, vaan myös pysäköintijärjestelyt organisoidaan uudelleen selkeästi jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden olosuhteita parantaen. Tämän kattavan kunnostuksen arvioidaan maksavan 800 000 euroa, ja se edistää harmonisempaa ja toimivampaa kaupunkiympäristöä.

Erityinen hanke on Metvikenin paperisillan uudelleenrakenta-

minen. Nykyinen silta on todettu huonokuntoiseksi ja lisäksi liian kapeaksi jalankulkijoille ja pyöräilijöille turvalliseen kulkemiseen. Siksi kaupunki on päättänyt purkaa vanhan rakenteen ja rakentaa tilalle uuden, leveämmän ja turvallisemmän sillan. Tämän hankkeen rakennustyöt, joiden budjetti on 250 000 euroa, josta puolet katetaan valtionavustuksella, kilpailutetaan kustannustehokkaasti ja laadukkaan ratkaisun varmistamiseksi.

Vaasan kaupungin innovatiivinen yhteistyömalli, pyöräilyallianssi, tuottaa edelleen positiivisia tuloksia. Tiiviillä yhteistyöllä kaupungin, suunnittelijoiden ja urakoitsijoiden välillä on allianssin kahden toimintavuoden aikana saatu toteutettua hankkeita kustannustehokkaasti ja korkealla laadulla. Loistava esimerkki on Sandögatanin uudistus, joka muutti kadun houkuttelevaksi ympäristöksi sekä jalankulkijoille että pyöräilijöille huomattavasti alkuperäistä arviota edullisemmin. Projektipäällikkö Samuli Huusko korostaa, että Sandögatanin neliömetrihinta oli 173 euroa, mikä on selvästi alle alkuperäisen, indeksoidun 195 euron neliömetrihinnan. Lisäksi

kaupunki sai noin 900 000 euron valtionavustuksen tähän onnistuneeseen projektiin. Huusko oikaisee myös virheellisiä mediatiedotteita kustannuksista ja selventää, että pyörätien metrihinta oli todellisuudessa vain murto-osa väitetyistä.

Vaikka pyöräilyallianssi ei tänä vuonna toteutakaan täysin uusia rakennushankkeita, tärkeä suunnittelu- ja kunnossapitotyö jatkuu. Tämän vuoden suunnitellut parannukset ovat hieman suppeampia, eikä kaikissa yksityiskohdissa tavoitella äärimmäisen korkeaa laatutasoa. Esimerkiksi Teirinkadun parannukseen varattua summaa on pienennetty 20 prosentilla, mikä saat-
taa näkyä pintojen viimeistelyssä.

Vaasan panostukset kävely- ja pyöräilyinfrastruktuuriin ovat jo tuottaneet selkeitä tuloksia. Kävely- ja pyöräteiden tehostettu talvikunnossapito on saanut paljon kiitosta, jopa valtakunnallisesti. Käyttäjätyytyväisyys on noussut huomattavasti korkean talvikunnossapidon ansiosta, lukemasta 2,98 nykyiseen 4,32:een (asteikolla 1–5).

Lähde: Vaasan kaupunki

LUONTO

Pikkurosvokki, taigaristikki ja kaarnakät-kökki – Suomen hämähäkit saivat uudet suomenkieliset nimet



Suomen hämähäkkityöryhmä on yhdessä hämähäkkiharrastajien kanssa luonut suomenkieliset nimet kaikille Suomessa esiintyville hämähäkkilajeille. Yhteensä uuden virallisen nimen sai 644 laji, sekä muutama naapurimaissa esiintyvä hämähäkkilaji.

Suomen hämähäkkien uudistetut nimet löytyvät Suomen lajitietokeskuksen laji.fi-tietokannasta.

Uusi nimistö helpottaa lajihavaintojen tekoa, kun tutkijat, harrastajat ja esimerkiksi koululaiset voivat viitata kaikkiin hämähäkkilajeihin helpoilla nimillä. Aiemmin moniin lajeihin on voinut viitata vain latinan-

kielillä tieteellisillä nimillä.

Tutuilla lajeilla, kuten vaikka kasveilla, nisäkkäillä, kaloilla ja päiväperhosilla on ollut suomenkieliset nimet jo kaukaa historiasta asti.

– Vähemmän tutuilta ja joidenkin mielestä ehkä pelottavilta tai ällöttäviltä ötököiltä, kuten hämähäkeiltä, suomenkieliset nimet taas ovat puuttuneet lähes kokonaan, mikä on melkoisesti haitannut hämähäkkien harrastamista ja tutkimista. Latinan-kielisiä tieteellisiä lajinimiä on ollut vaikea muistaa ja monet hämähäkki- ja hyönteisharrastajat ovatkin keksineet omia helpommin muistettavia lempinimiä näkemilleen otuksille. Yhtenäiselle nimistölle on siis ollut suuri tarve, kertoo hämähäkkityöryhmän sihteerinä toimiva tutkija Riikka Elo Turun yliopiston biodiversiteetti-yksiköstä.

Alle sadalla hämähäkkilajilla oli suomenkielinen nimi entuudestaan

Toive hämähäkkien nimistöuudistukselle on lähtenyt aktiivisilta harrastajilta. Nimistön taustalla on etenkin Markku A. Huttusen valtava pohjatyö, jossa oleellisena ajatuksena on pitkän hämähäkki-sanana korvaaminen -kki-päätteellä.

– Suomenkielisen hämähäkkiniimistön luominen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Aiemmin vain noin kuudesosalla, eli alle sadalla lajilla, on ollut suomen kieleen vakiintunut lajinimi. Lisäksi aiemmat hämähäkkiniimet ovat olleet pitkiä ja vaikeasti muistettavia, kertoo nimistöä laatinut hämähäkkiasiantuntija ja Niclas Fritzen Ostrobothnia Australis -yhdistyksestä.

Nimistön uudistamistyötä on tehty pitkään, ja ensimmäiset lajit saivat uudet nimet noin

kymmenen vuotta sitten. Ensimmäinen julkaistiin Hämikki ja seitsemän seittiä (Pajarre 2014), jossa on annettu suomenkieliset lyhennykset noin 200 hämähäkkilajille. Myös 2022 julkaistuun kirjaan Suomen hyppyhämähäkit laadittiin yhdessä hämähäkkityöryhmän kanssa suomenkieliset nimet kaikille hyppyhämähäkkiheimoa (Salticidae) edustaville 44 lajille.

Tämänkin jälkeen Suomen hämähäkeiltä puuttui siis edelleen noin 400 nimeä. Nyt näille lopuillekin lajeille on saatu luotua suomenkieliset nimet. Ne pohjautuvat suurimmaksi osaksi Huttusen luomaan nimistöön. Nimistöuudistus hyväksyttiin myös Suomen hyönteisseuran nimistötoimikunnalla.

Uudet lyhennykset on nyt talletettu laji.fi-tietokantaan ja niitä voi jatkossa käyttää myös rinnakkain vanhojen lajinimien kanssa. Lähde: Turun yliopisto

TERVEYS

WHO

Historiallinen läpimurto: Maailma yksissä tuumin valmiina seuraavaan pandemiaan – WHO:n jäsenmaat sopuun uudesta sopimuksesta



Maailman terveysjärjestö WHO:n jäsenmaat ovat saavuttaneet merkittävän ja historiallisen sopimuksen uudesta pandemiavalmiussopimuksesta.

Pitkään jatkuneet ja monimutkaiset neuvottelut saatiin lopulta päätökseen 16. huhtikuuta 2025, ja sopimuksen odotetaan saavan virallisen sinetinsä WHO:n toukokuussa kokoontuvassa yleiskokouksessa. Tämä sopimus on kriittinen askel kohti globaalia yhteistyötä ja valmiutta tulevien pandemiauhkien ja muiden kansainvälisten terveyshaasteiden edessä.

Suomen neuvotteluvaltuuskunnan puheenjohtajana toiminut kansainvälisten asiain neuvos Outi Kuivasniemi kuvailee lopputulosta tasapainoiseksi kompromissiksi, joka heijastaa jäsenmaiden yhteistä sitoutumista oikeudenmukaisemman ja kestävämmän globaalin terveysjärjestelmän rakentamiseen. On erityisen myönteistä, että

sopimukseen on sisällytetty uusia kirjauksia koskien muun muassa ”Yhteinen terveys” -konseptia, mikä korostaa ihmisten, eläinten ja ympäristön terveyden yhteyttä ja tarvetta kokonaisvaltaiselle lähestymistavalle terveysuhkien hallinnassa.

Taustalla tälle merkittävälle sopimukselle on WHO:n yleiskokouksen erityisistunnon joulukuussa 2021 tekemä päätös hallitusten välisen neuvotteluelimen perustamisesta. Tämän elimen tehtävänä oli valmistella kattava sopimus pandemiavarautumista ja -vastetta varten. Hallitustenväliset neuvottelut käynnistyivät helmikuussa 2022, ja Suomi osallistui aktiivisesti prosessiin osana Euroopan unionia. Suomen neuvotteluvaltuuskunnassa edustettuina olivat sosiaali- ja terveysministeriön lisäksi ulkoministeriö sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), mikä osoittaa asian laaja-alaisen kansallisen tärkeyden.

Nyt saavutettu sopu on merkittävä saavutus kansainväliselle yhteisölle. Pandemiat eivät tunne valtioiden rajoja, ja COVID-19-pande-

mia osoitti karulla tavalla, kuinka haavoittuvainen maailma on yllättävien ja nopeasti leviävien terveysuhkien edessä. Uuden pandemiasopimuksen myötä pyritään luomaan vahvemmat rakenteet tiedon jakamiselle, resurssien kohdentamiselle ja yhteiselle toiminnalle kriisitilanteissa. Tämä ei ainoastaan vahvista valmiutta vastata tuleviin pandemioihin tehokkaammin, vaan myös edistää globaalia terveyden tasa-arvoa.

On olennaista huomata, että sopimuksessa on selkeästi kirjattu, ettei se siirrä kansallista toimivaltaa WHO:lle. Päätösvalta terveysasioissa säilyy edelleen jäsenvaltioilla, mikä on ollut monille maille tärkeä periaate neuvotteluissa. Sopimuksen tavoitteena onkin nimenomaan vahvistaa kansainvälistä yhteistyötä ja koordinointia, ei heikentää kansallista itsemääräämisoikeutta.

Seuraava askel on sopimuksen hyväksyminen WHO:n yleiskokouksessa toukokuussa 2025. Yleiskokouksen päätökset pyritään perinteisesti tekemään konsensusella, mikä tarkoittaa,

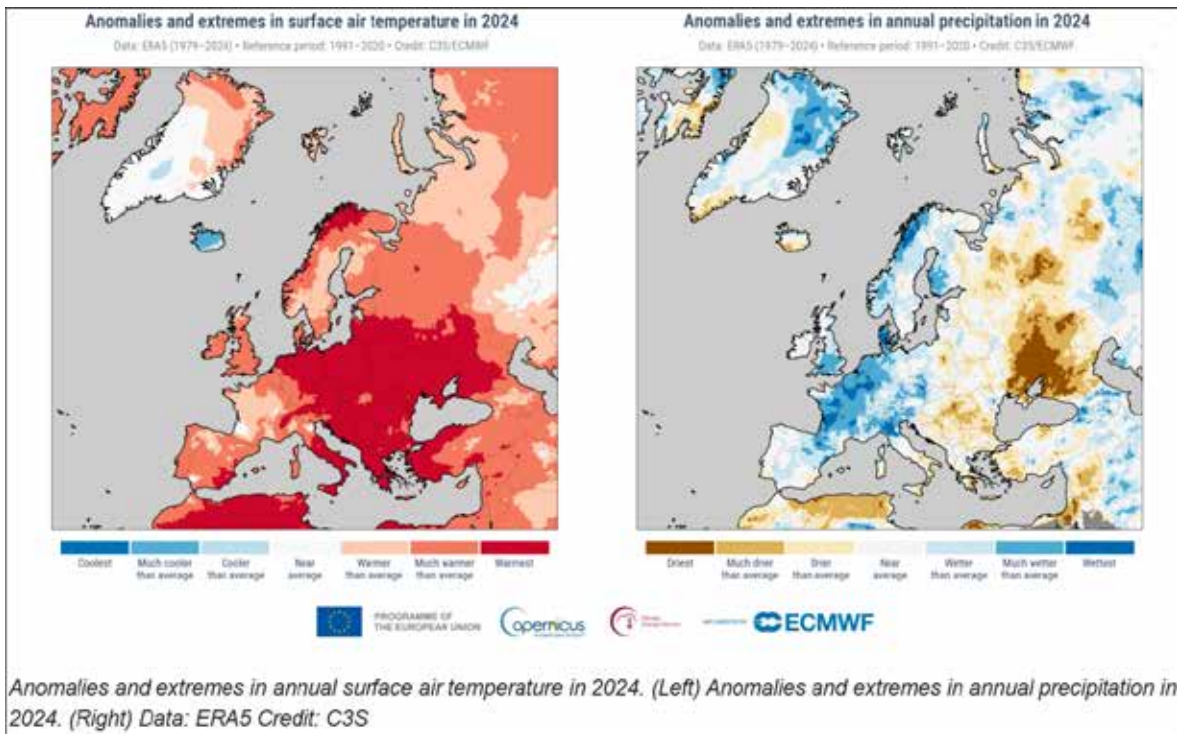
että sopimuksen hyväksymiselle tavoitellaan kaikkien jäsenvaltioiden tukea. Tämän jälkeen jokainen WHO:n jäsenvaltio käsittelee ja sitoutuu sopimukseen omien valtiosääntöjensä mukaisesti.

Tämä uusi pandemiasopimus on rohkaiseva osoitus siitä, että maailman maat kykenevät yhdistämään voimansa yhteisen uhan edessä ja oppimaan menneistä kokemuksista. Se luo toivoa siitä, että tulevaisuudessa olemme paremmin varautuneita kohtaamaan globaaleja terveyshaasteita ja suojelemaan ihmisten terveyttä ja hyvinvointia ympäri maailmaa. Sopimus ei ole pelkästään juridinen dokumentti, vaan se on myös symboli kansainvälisen solidaarisuuden ja yhteistyön merkityksestä ihmiskunnan yhteisen turvallisuuden takaamisessa.

Kuva
World Health Organization Flag
Author United States Mission
Geneva
Creative Commons Attribution 2.0 Generic license.:

ILMASTONMUUTOS

Euroopan ilmastokriisi: Lämpöennätyksiä, tulvia ja jyrkkä itä-länsi-kuilu historian kuumimpana vuonna



Eurooppa lämpenee nopeammin kuin mikään muu maanosa, ja seuraukset ovat yhä vaikuttavampia.

Copernicus Climate Change Servicen (C3S) ja Maailman meteorologisen järjestön (WMO) julkaiseman European State of the Climate 2024 -raportin mukaan 2024 oli Euroopan historian kuumin vuosi – äärimmäisten sääilmiöiden, tuhoisan tulvimisen ja jyrkän ilmastoeron merkeissä idän ja lännen välillä.

Maanosa paineen alla

Keski-, Itä- ja Kaakkois-Eurooppa kärsivät ennätyskorkeista lämpötiloista, kun taas länsiosissa koettiin poikkeuksellisen rankkoja sateita ja tulvia. Raportti korostaa jyrkkää kontrastia: itä oli kuiva ja polttavan kuuma, kun taas länsi koki yhden sateisimmista vuosistaan

1950-luvulta lähtien.

Tulvat olivat laajalle levinneitä, ja ne vaikuttivat arviolta 413 000 ihmiseen ja veivät vähintään 335 henkeä. Lähes kolmasosa Euroopan joista ylitti korkean tulvarajan – laajin tulvavyöhyke vuoden 2013 jälkeen. Samalla lämpöstressi nousi hälyttävälle tasolle: 60 % mantereesta koki keskimääräistä enemmän päiviä, joina oli ”voimakasta lämpöstressiä”.

Raportin keskeiset löydökset

- Lämpötila: 2024 oli Euroopan kuumin vuosi, ja lähes puolet mantereesta rikkoi lämpöennätyksiä.
- Merenpinnan lämpötila: Euroopan vesialueet olivat 0,7°C lämpimämpiä kuin keskimäärin, ja Välimeren lämpötila oli 1,2°C normaalia korkeampi – molemmat ennätyksiä.
- Sademäärät & tulvat: Länsi-Eurooppa koki yhden sateisimmista vuosistaan, ja rank-

ut myrskyt aiheuttivat tuhoisan tulvimisen.

- Jäätiköt & sulaminen: Skandinavian ja Huippuvuorten jäätiköt kärsivät ennätysuurista massahäviöistä.
- Metsäpalot: Portugalissa paloi 110 000 hehtaaria vain viikossa – 25 % koko Euroopan vuosittaisesta paloalueesta.
- Uusiutuva energia: Valopilkku – 45 % Euroopan sähköstä tuotettiin uusiutuvilla lähteillä, mikä on uusi ennätys.

Varoitus: Sopeutuminen on välttämätöntä

Florence Rabier, Euroopan keskipitkän aikavälin sääennustuskeskuksen (ECMWF) pääjohtaja, korosti sopeutumisen tarvetta: ”Lämpöstressi kasvaa ja tulvat yleistyvät. Kun 51 % Euroopan kaupungeista on nyt laatinut ilmastosopeutumis suunnitelman, tietomme ovat ratkaisevan tärkeitä päätöksenteon tukena.”

Celeste Saulo, WMO:n pääsihteri, varoitti: ”Eurooppa lämpenee nopeammin kuin mikään muu maanosa. Jokainen lämpötilan nousun murto-osa on merkittävä, ja sopeutuminen ei ole enää vapaaehtoista – se on välttämätöntä.”

Mitä tulee seuraavaksi?

Raportti korostaa, että nopeat toimet ovat tarpeen – varhaisvaroitusjärjestelmien vahvistamisesta uusiutuvan energian käyttöönoton nopeuttamiseen. Kuten Carlo Buontempo, C3S:n johtaja, toteasi: ”2024 oli äärimmäisyyksien vuosi ennätyslämmöllä, tuhoavilla tulvilla ja sulavilla jäätiköillä. Näiden muutosten ymmärtäminen on avainasemassa tulevaisuuteen valmistautumisessa.” Euroopan ilmaston nopean muutoksen myötä viesti on selkeä: toimia on ryhdyttävä nyt. — Copernicus Climate Change Service & Maailman meteorologinen järjestö (WMO)

ILMASTONMUUTOS

Ensimmäisenä tappaa helle: Karu katsaus polttavaan tulevaisuuteemme

Jeff Goodellin ”Ensimmäisenä tappaa helle: Elämää ja kuolemaa kuumassa planeetassa” on synkkä ja levoton syvä-ukellus äärimmäisen helteen kasvavaan uhkaan. Goodell, kokenut ympäristötoimittaja, punoo taitavasti yhteen tieteellisiä todisteita, historiallisia anekdootteja ja henkilökohtaisia kertomuksia luodakseen elävän kuvan tulevaisuudesta, jota hallitsevat yhä enemmän helleaallot.

Kirja avautuu karulla kuvauksella vuoden 2003 tappavasta eurooppalaisesta helleaallost, joka korostaa, kuinka valmistautumattomia kaupungit ovat tällaisille ääriämpötiloille. Goodell syventyy sitten tieteeseen selittäen, kuinka ihmisen toiminta, erityisesti kasvihuonekaasupäästöt, työntää planeettamme kynnykselle. Hän tutkii monimutkaisia takaisinkytkentöjä, jotka pahentavat hellettä, kuten napajäätiköiden sulaminen ja aavikoitumisen leviäminen, mikä johtaa entistä äärimmäisempiin sääilmiöihin.

Goodell ei kaihda nousvien lämpötilojen inhimillistä hintaa. Hän kuvaa tuhoisia vaikutuksia maatalouteen, sillä sadontu-

hot uhkaavat globaalia ruokaturvaa. Hän tarkastelee lämpöhalvaukseen ja lämpöön liittyvien sairauksien lisääntymistä, erityisesti haavoittuvien väestöryhmien keskuudessa. Yhdessä erityisen koskettavassa luvussa seurataan Phoenixin yhteisön kamppailua yhä kestävämpien kesien kanssa.

Kirja ei ole pelkkää synkkyttä. Goodell omistaa osioita mahdollisille ratkaisuille tutkien innovatiivisia sopeutumistrategioita ja teknisiä edistysaskeleita, kuten hellekestäviä viljelykasveja ja heijastavia pintoja kaupungeille. Hän nostaa esiin yksilöitä ja yhteisöjä, jotka työskentelevät aktiivisesti kestävämmän tulevaisuuden eteen. Goodell kuitenkin korostaa toiminnan kiireellisyyttä ja väittää, että välttämättömyyden on maailmanlaajuinen muutos pahimman skenaarion välttämiseksi.

Arvio:

”Ensimmäisenä tappaa helle” on hyvin tutkittu ja mukaansatempaava luku-kokemus. Goodellin kieli on selkeää ja ytimekästä, välittäen tehokkaasti monimutkaisia tieteellisiä käsitteitä yleisölle. Henkilökohtaisten tarinoiden käyttäminen helleaalloista kärsivien ih-



Jeff Goodell. Valokuva: Lrvelasquez
Creative Commons Attribution-Share Alike 4.

misten elämästä tuo voimakkaan emotionaalisen ulottuvuuden kertomukseen. Kirjan rytmi on hyvä, ja se sisältää sekoituksen historiallista kontekstia, nykyisiä trendejä ja mahdollisia ratkaisuja.

Välillä esitettyjen tietojen valtava määrä voi kuitenkin tuntua ylivoimaiselta. Vaikka Goodell tarjoaa vaihtoehtoja toivon kera, on kirjan yleinen sävy enimäkseen varoittava. Optimistisempää näkökulmaa etsivät lukijat saattavat kokea kirjan tunneperäisesti raskaaksi.

Kommentit:

Yksi kirjan vahvuuksista on sen painotus ilmastomuutoksen keskinäisriippuvuu-

delle. Goodell osoittaa, kuinka äärimmäinen helle ei ole erillinen ongelma vaan pikemminkin oire suuremmasta ekologisesta epätasapainosta. Kirja haastaa lukijan pohtimaan ilmastomuutoksen seurauksia ja korostaa kauaskantoisia vaikutuksia terveyteen, ruokaturvaan ja yhteiskunnan vakauteen.

Toinen merkittävä näkökohta on Goodellin tutkimus yhteiskunnallisesta eriarvoisuudesta ilmastomuutoksen edessä. Hän osoittaa, kuinka pienituloiset yhteisöt ja kehitysmaat kärsivät usein suhteettoman paljon äärimmäisestä helteestä, koska niillä ei ole resursseja sopeutua siihen. Tämä herättää tärkeitä kysymyksiä ympäristöoikeudenmuka-



TERVEYS

THL: Nikotiinipussien käyttö räjähti nuorten miesten keskuudessa – joka neljäs alle 40-vuotias käyttää



Nikotiinipussien suosio on kasvanut räjähdysmäisesti työikäisten miesten ja naisten keskuudessa.

Viimeisimmän Terve Suomi -kyselyn mukaan jopa 24 % alle 40-vuotiaista miehistä käyttää nikotiinipusseja säännöllisesti tai satunnaisesti. Käytön yleistyminen uhkaa Suomen tupakkalain tavoitetta, jonka mukaan päivittäisten tupakkatuotteiden käyttäjien osuuden tulisi olla alle 5 % vuoteen 2030 mennessä.

Nuoret miehet vetävät käytön kasvua

- Miesten käyttö kaksinkertaistui vuosien 2022 ja 2024 välillä: 8 % → 16 % (20–64-vuotiaat).
- Alle 40-vuotiailla miehillä käyttö nousi 13 %:sta 24 %:iin – lähes joka neljäs.

- Päivittäisten käyttäjien määrä nousi miesten keskuudessa 3 %:sta 8 %:iin ja naisilla 1 %:sta 2 %:iin.

Erityisasiantuntija Otto Ruokolainen (THL) korostaa, että kasvu on ollut nopeaa, kun markkinoille on tullut runsaasti erilaisia pussituotteita:

”Nikotiinipussit ovat yleistyneet erityisesti nuoremmassa ikäluokassa, ja ne ovat jo nyt suosituin nikotiinituote korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tämä vaatii kiireellisesti tiukempaa sääntelyä.”

Tupakkalain tavoitteet vaarassa – nuuska vähennee, mutta pussit syrjäyttävät

Vaikka perinteinen tupakointi ja nuuskaaminen eivät ole lisääntyneet, nikotiinipussien nousu on johtanut siihen, että yhä useampi mies käyttää jotain nikotiinituotetta. Naisilla kokonaiskäyttö ei ole

muuttunut, mutta pussien suosio on kasvanut myös heidän keskuudessaan.

Erityisasiantuntija Hanna Ollila (THL) huomauttaa:

”Pussit ovat levinneet ryhmiin, joissa tupakointi on ollut vähäistä. Lisäksi naiset, jotka eivät aiemmin juurikaan nuuskanneet, ovat alkaneet käyttää näitä tuotteita. Tämä vaikeuttaa tupakattoman sukupolven tavoitteiden saavuttamista.”

Mitkä keinot voisivat hidastaa trendiä?

THL:n asiantuntijat esittävät, että seuraavat toimet voisivat hillitä nikotiinipussien levittäytymistä:

- Korkeammat verot – hintojen nousu vähentää käyttöä, erityisesti nuorten keskuudessa.
- Nikotiinimäärän rajoitukset – vähemmän riippuvuutta aiheuttava pitoisuus.
- Makuaineiden kieltäminen – makeat mausteet teke-

vät tuotteista houkuttelevampia.

- Ikärajan nosto – ehkäisee alaikäisten käyttöä.

Tutkimus perustuu laajaan kyselyyn

Tulokset pohjautuvat THL:n Terve Suomi -kyselyyn, johon osallistui yli 61 600 satunnaisesti valittua aikuista. Vastaajia oli 44 % kutsutusta, ja aineisto kerättiin syyskuun 2024 ja maaliskuun 2025 välisenä aikana.

Nikotiinipussit ovat muuttaneet nikotiininkäyttöä Suomessa. Kun perinteinen tupakka ja nuuska eivät enää kasva, pussituotteet houkuttelevat uusia käyttäjiä – erityisesti nuoria aikuisia. Ilman tiukempia sääntelytoimia tupakkalain tavoitteet saattavat jäädä saavuttamatta.

Kuva: Wikimedia Commons. Jakubdrastich2, Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0

TERVEYS

Kannattaa olla onnellinen – silloin ei saa dementiaa

Elinikämme pidentyessä ja väestön ikääntyessä kohtaamme kiistattoman haas-teen: miten vähentää kasvavaa neurodegeneratiivisten sairauksien, kuten de-mentian, taakkaa. Dementia, jonka yleisin muoto on Alzheimerin tauti, on ollut kasvussa jo vuosikymmeniä.

Arvioiden mukaan vuonna 2050 maailmassa elää jopa 139 miljoonaa ihmistä, joilla on dementia. Huolestuttavasti uusia tapauksia diagnosoidaan vuosittain yli 10 miljoonaa – eli yksi tapaus joka kolmas sekunti. Uusi tutkimus kuitenkin tarjoaa toivoa ja raikkaan näkökulman: hyvinvointi saattaa olla avain dementiaan ehkäisyyn tai ainakin sen riskin lieventämiseen. Vaikka useimmat kansanterveysstrategiat keskittyvät biolääketieteellisiin interventioihin, nouseva näyttö viittaa siihen, että mielenterveyden ja positiivisten tunteiden edistäminen voi toimia tehokkaana työkaluna dementiaan ehkäisyssä. Vuosikymmenen tutkimus yhdistää hyvinvoinnin ja aivoterveyden Washingtonin yliopiston St. Louisissa sijaitsevan Well-being and Emotion ac-ross the Lifespan

Labin (WELLab) tutkijat julkaisivat merkittävän tutkimuksen, joka korostaa vahvaa yhteyttä hyvinvoinnin ja dementiaan riskin vähentämisen välillä. Yli kymmenen vuotta kestänyt monitieteellinen tutkimus tekee vakuuttavan esityksen hyvinvoinnin suojaavasta vaikutuksesta aivoihin.

Tutkimuksen tulokset perustuvat Chicagon ja Illinoisin vanhuksilta kerättyyn dataan vuodesta 1997 alkaen. Osallistujat suorittivat vuosittain kognitiivisia arvioita ja antoivat itsearviointeja tunne-elämästään ja yleisestä hyvinvoinnistaan.

Tutkijat havaitsivat, että ne henkilöt, jotka ilmoittivat säännöllisesti korkeista hyvinvoinnin tasoista, olivat vähemmän alttiita muistin ja ajattelukyvyn heikentymiselle, vaikka heillä olisi ollut Alzheimerin tautiin liittyviä biologisia markkereita.

Vaikka tämän yhteyden tarkat mekanismit ovat edelleen epäselviä, tulokset viittaavat vahvasti siihen, että hyvinvoinnin ylläpitäminen läpi elämän voisi auttaa viivästyttämään tai jopa ehkäisemään dementiaan puhkeamista.

Hyvinvointi – suoja dementiaa vastaan?

Tutkimus herättää myös laajemman kysymyksen: miksi hyvinvointi liittyy aivo-terveyteen? WELLabin johtaja, tohtori Emily Willroth, ehdottaa, että tähän yhteyteen voi olla useita selityksiä. ”Ihmiset, jotka raportoivat korkeammasta hyvinvoinnista, ovat todennäköisemmin mukana toiminnassa, jonka tiedämme edistävän aivoterveyttä, kuten säännöllisessä liikunnassa, sosiaalisessa kanssakäymisessä ja henkisessä virikkeellisyydessä”, Willroth toteaa. Näillä aktiviteeteilla on pitkään tiedetty olevan yhteys kognitiivisen heikkenemisen vähentämiseen, mutta tutkimus menee as-keelen pidemmälle ja viittaa siihen, että hyvinvointi saattaa myös toimia puskurina stressin haitallisilta vaikutuksilta, jotka ovat tunnettu dementiaan riskitekijä. Tohtori Kyrsten Costlow Hill, yksi tutkimuksen toisista kirjoittajista, selittää, että stressi voi vahingoittaa aivojen tärkeitä järjestelmiä, jotka ylläpitävät kognitiivisia toimintoja. Korkea hyvinvointi sen sijaan voi tarjota resilienssiä, joka auttaa torjumaan tai lieventämään näitä vahinkoja. Mitä hyvinvointi merkitsee jo dementiaa sairastaville? Vaikka hyvinvointi tunnustetaan nyt

mahdolliseksi ennaltaehkäiseväksi keinoksi, sillä on myös keskeinen rooli jo dementiaan kärsivien ihmisten elämän parantamisessa. WELLab korostaa, että hyvinvointiin kohdistuvat interventiot voivat lisätä autonomiaa, osaamisen tunnetta ja yhteenkuuluvuutta myös dementiaan edetessä. Yksinkertaiset aktiviteetit, kuten liikunta, ulkoilu ja sosiaalinen kanssakäyminen, ovat osoittautuneet erittäin hyödyllisiksi dementiaa sairastaville. Nämä toimenpiteet eivät pelkästään paranna mielialaa ja kognitiivisia toimintoja, vaan ne myös lisäävät elämänlaatua. Lisäksi muisteluterapia, jossa ihmiset kannustetaan reflektoimaan menneitä muistojaan, voi edistää emotionaalista vakautta ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kotona vanheneminen – eli asuminen omassa kodissa sen sijaan, että siirryttäisiin laitokseen – on osoittautunut erityisen tehokkaaksi keino lisätä vanhusten, myös dementiaa sairastavien, hyvinvointia. Käyttämällä yksinkertaisia kodin mukautuksia, apuvälineitä ja ylläpitämällä sosiaalisia yhteyksiä yksilöt voivat kokea suurempaa tyytyväisyyttä elämäänsä. Dementiakylät, jotka tarjoavat turvallisen mutta tutun ympäristön, ovat myös nousseet malliksi, joka säilyttää dementiaa sairastavien arvokkuuden ja elämänlaadun.

Tie eteenpäin: Toimi nyt,



kun tiedämme

Vaikka tulokset ovat lupaavia, tohtori Willroth korostaa, ettei dementiaan ole olemassa "ihmelääkettä". Kuitenkin näyttö viittaa siihen, että voimme jo nyt ryhtyä toimiin tämän tuhoisan sairauden riskin vähentämiseksi. Kansanterveydellisten aloitteiden tulisi asettaa hyvinvointi etusijalle dementiaa ehkäisevänä tekijänä. Väestön ikääntyessä tarve strategioille, jotka eivät ainoastaan hoida vaan myös ehkäisevät

neurodegeneratiivisia sairauksia, tulee jatkossa kasva-maan. Hyvinvoinnin sisällyttäminen päivittäisiin rutiineihin ei ole pelkästään onnellisemman elämän asia; se voi olla myös avain kognitiivisen toimintakyvyn säilyt-tämiseen vanhuuteen asti. Liikunta, sosiaalinen vuorovaikutus, tietoisuusharjoitukset ja positiivinen tunne-elämä ovat kaikki saavutettavia ja tehokkaita kei-noja parantaa sekä mielen että aivojen terveyttä.

Kuten tutkimus osoittaa, hyvinvointiin sijoittaminen tuo pitkän aikavälin hyötyjä paljon pidemmälle kuin pelkkä onnellisuus – se voi olla avain dementia-tapausten vähenemiseen tulevaisuudessa. Vaikka emme voi täysin poistaa riskiä sairastua neurodegeneratiivisiin sairauksiin, askeleet kohti mielen ja tunne-elämän hyvinvoinnin edistämistä voivat pienentää dementia todennäköisyyttä miljoonille ihmisille. Maailmassa, jossa dementia

on yksi kiireellisimmistä kansanterveyden haasteis-ta, meidän on toimittava nyt. Hyvinvoinnin asettaminen etusijalle, sekä henki-lökohtaisessa elämässä että kansanterveyspolitiikassa, voi johtaa terveempään ikääntymiseen ja lopulta dementia pienempään kuormitukseen yksilöille, per-heille ja yhteiskunnalle. Hyvinvoinnin laiminlyönnillä on liian kova hinta – sekä mielellemme että tulevaisuudellemme.

TAIDE

HELENE SCHJERFBECK

Helene Schjerfbeckin teokset saapuvat New Yorkin Met-museoon – ensimmäinen suomalaisnäyttely maailmankuulussa taidelinnassa

Ateneumin taidemuseo 2.4.2025

SUOMEN TAIDEHISTORIAN

kirjoitetaan uusi merkittävä luku, kun Helene Schjerfbeckin teokset nähdään New Yorkin Metropolitan Museum of Artissa (The Met) 5.12.2025–5.4.2026. Tämä on ensimmäinen kerta, kun suomalaisen taiteilijan näyttely avautuu yhdessä maailman arvostetuimmista taidemuseoista. Näyttely on Ateneumin ja Jane ja Aatos Erkon säätiön Klassikot maailmalle -hankkeen yhteistyön hedelmä.

Unelmien täyttymys suomalaiselle taiteelle

”Tämä on unelmien täyttymys sekä minulle että koko suomalaiselle taiteelle. The Met on vertaansa vailla oleva museo, ja on valtava kunnia, että juuri Helene Schjerfbeckin teokset saavat tilan sen seinillä”, kertoo Ateneumin museonjohtaja Anna-Maria von Bonsdorff.

Näyttely esittelee Schjerfbeckin (1862–1946) koko uran ajanjakson – varhaisista nuoruuden töistä syvällisiin omakuvuihin. Yli 60 teoksen joukossa nähdään muotokuvia, asetelmia ja maisemia, kuten klassikoita Toipilas (1888), Ompelijatar (1905) sekä useita omakuvia. Erityisenä nähtävyytenä on Pitsihuivi (1920), jonka The Met hankki kokoelmiinsa vuonna 2023 – se on ensimmäinen suomalaisen taiteilijan teos museon kokoelmissa.

Helene Schjerfbeck: Musta-taustainen omakuva (1915). Kansallisgalleria / Ateneumin taidemuseo, kokoelma Hallonblad. Kuva: Kansallisgalleria / Yehia Eweis.

Kansainvälinen yhteistyö ja nykytaidekävelyt

Näyttely sijoittuu The Metin Robert Lehman -siipeen, ja sen kuraattorina toimii museon asiantuntija Dita Amory. Konsulttina on Anna-Maria von Bonsdorff. Näyttelyä säestää The Metin julkaisema kattava luettelo, jossa on myös von Bonsdorffin artikkeli.

Schjerfbeckin näyttelyn rinnalle nousee myös suomalaisen nykytaiteen katselmus: Remix the Archive -näyttely galleriassa touko-kesäkuussa 2025 esittelee generatiivista taidetta, joka on luotu



Kansallisgallerian avoimesta kokoelmadatasta. Näkyvillä on muun muassa Ilmo ja Aarni Kapasen palkittu teos Loom of Reality.

Suomalainen taide valloittaa maailman

Schjerfbeckin teokset ovat olleet menestys myös aiemmin kansainvälisesti: vuonna 2019 Lontoon Royal Academy of Arts -näyttely keräsi ylistystä, ja Japanin ja Saksan kiertueet 2014–2016 vahvistivat hänen asemaansa maailmantaiteilijana.

Klassikot maailmalle -hankkeen ansiosta myös muut suomalaiset mestarit saavat

kansainvälistä näkyvyyttä: Pekka Halosen näyttely avautuu Pariisin Petit Palais'ssa marraskuussa 2025, ja Akseli Gallen-Kallelan teoksia oli juuri nähtävillä Wienin Belvederessä.

Kuka oli Helene Schjerfbeck?

Schjerfbeck loi oman modernin tyylinsä, karsien maalauksistaan kaiken tarpeettoman. Hänen omakuvansa kertovat syvällisestä taiteilijamatkasta nuoruudesta vanhuuteen. Ateneumin kokoelma sisältää yli 200 hänen teostaan – maailman laajimman Schjerfbeck-kokoelman.

NÄYTTELY

AMOS REX

Anna Estarriolan teokset vievät katsojan mukaan monitulkintaisen todellisuuden labrynttiin – Amos Rexin uusi näyttely haastaa aistit ja ajattelun



MITÄ TAPAHTUU, kun todellisuus ei olekaan sitä, miltä se ensi silmäyksellä näyttää? Entä jos kaikki ympärillämme oleva – esineet, äänet, tilat – onkin lavastettua, muokattua ja tarkoituksella aseteltua? Katalonialaissyntyisen, Helsingissä asuvan mediataiteilija Anna Estarriolan uusi näyttely *Staged Circumstances and Piles of Things* Amos Rexissä kutsuu katsojan purkamaan todellisuuden kerroksia ja astumaan mukaan monimutkai-

seen, aistilliseen seikkailuun.

Näyttely, joka avattiin yleisölle 2. huhtikuuta, on Estarriolan laajin yksityisnäyttely tähän mennessä. Se levittäytyy Amos Rexin maanalaisiin saleihin kuin elävä labryntti, jossa jokainen teos on oma maailmansa – toisinaan hämmästyttävän konkreettinen, toisinaan häilyvän abstrakti.

Lavastettuja tiloja ja muuttuvia

merkityksiä

Estarriolan teoksissa yhdistyvät veistokset, liikkuva kuva, ääni ja elektroniikka, luoden dynaamisia installaatioita, jotka reagoivat katsojan läsnäoloon. Näyttelyn nimi (*Lavastettuja olosuhteita ja kasoittain asioita*) viittaa sekä teosten fyysiseen rakenteeseen että niiden filosofiseen lähtökohtaan: miten meidän ympärillämme olevat asiat saavat merkityksensä? Voimmeko luottaa silmiimme ja muihin aisteihimme?

”Estarriolan teokset eivät vain kerro tarinoita – ne aktivoivat katsojaa osallistujaksi. Hänen installaationsa ovat kuin pieniä teatteriesityksiä, joissa jokainen voi löytää oman roolinsa,” kertoo näyttelyn kuraattori Katariina Timonen.

Tieteen ja taiteen risteyskohtia

Estarriolan taiteessa on nähtävissä vahva vaikutus luonnontieteistä, erityisesti kvanttifysiikasta ja neurotieteestä. Hänen teoksissaan tutkitaan, miten aivot käsittelevät informaatiota ja miten me rakennamme ympärillemme järjestystä kaoottisesta maailmasta.

”Haluan, että katsojat kyseenalaistavat sen, mitä he näkevät. Onko se, mitä näen, todella olemassa? Vai onko se vain konstruktio, jonka olen sisäistänyt?” Estarriola pohtii.

Hänen töitään on esitelty kansainvälisesti, ja niitä kuuluu muun muassa Kansallisgalleriaan ja Saastamoisen säätiön kokoelmiin. Vuonna 2015 hän sai merkittävän AVEK-palkinnon, ja hänet on myönnetty myös valtion viisivuotinen taiteilija-apuraha.

Kokeile, kosketa, kumoa odotukset Amos Rexin näyttely ei ole perinteinen taidekokonaisuus, jossa katsoja kulkee hiljaa teosten ohi. Tässä labryntissä jokainen liike, katse tai kosketus voi muuttaa kokemusta. Estarriolan teokset saavat aivot työskentelemään – ne hämmentävät, rikkovat odotuksia ja jättävät katsojan miettimään, mikä on todellista ja mikä lavastettua.

Staged Circumstances and Piles of Things on nähtävillä Amos Rexissä 2. huhtikuuta – 1. syyskuuta 2025. Samassa tilassa esitellään myös Enni-Kukka Tuomelan *Expanding Empathies* -näyttely, joka tarjoaa mielenkiintoisen vastapainon Estarriolan teoksille.

Kuvat: Anna Estarriola, *System-Amos Rex-Aukusti Heinonen*

AnnaEstarriola_03_Amos Rex_StellaOjala



TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa NotebookLM

20 jokapäiväistä lyhennettä, jotka sinun on tiedettävä (ja ehkä joitain, joita et tarvitsekaan!)



**Podcast in English:
Russian disinformation**
<https://vpres.ovh/podcasts.htm>

Digitaalisen median nopeasti kehittyvässä maailmassa tekoäly (AI) jatkaa rajojen venyttämistä ja muokkaa teollisuuksia sekä määrittelee luovia prosesseja uudelleen.

Yksi merkittävimmistä edistysaskeleista on Googlen NotebookLM, edistynyt kieliteknologia, jolla on potentiaalia mullistaa podcast-maailma. Sen kyky tuottaa laadukasta äänisisältöä, joka vastaa ihmisen tuottamaa, avaa uusia ja jännittäviä mahdollisuuksia tekoälyn ohjaamille tarinoille, koulutukselle ja viihteelle.

AI-luotujen podcastien nousu

Podcast-alan kasvaessa hurjaa vauhtia sisällöntuottajat ja mediayritykset etsivät jatkuvasti innovatiivisia työkaluja, joilla tehostaa tuotantoa ja vahvistaa luovuutta. NotebookLM,

joka sai alun perin huomiota kyvystään tuottaa korkealaatuisia tekstejä, on nyt ottanut askeleen äänisisällön pariin. Tämä uraauurtava teknologia voi tuottaa podcasteja, joita on lähes mahdotonta erottaa ihmisten luomista, mikä avaa uusia mahdollisuuksia tulevaisuudelle.

NotebookLM tuottamien podcastien vetovoima perustuu useisiin ainutlaatuisiin ominaisuuksiin, jotka erottavat ne perinteisistä podcasteista:

Luonnollisen kuuloinen ääni: NotebookLM voi tuottaa äänisisältöä, joka jäljittelee ihmisen puheen luonnollista rytmiä ja sävyä. Tämä takaa kuuntelijalle sujuvan kokemuksen, jossa on vaikea havaita, että podcast on tekoälyn luoma.

Monipuoliset aiheet: Olipa kyse uutisista, ajankohtaisista tapahtumista tai kevyistä tarinoista, NotebookLM voi käsitellä monenlaisia aiheita. Sen joustavuus tekee siitä ihanteellisen työkalun sisällöntuottajille,



Lyhenteitä on nykyään kaikkialla. Tekstiviestien lyhenteistä tekniseen ammattikieleen, kätevä 3-kirjaimiset yhdistelmät (ja joskus pidemmät) voivat olla hämmäntäviä, jos et ole tietoinen. Mutta älä pelkää, muut lyhenne seikkailijat! Tämä artikkeli antaa sinulle tietoa tulkita 20 yleisintä lyhennettä, joita kohtaat jokapäiväisessä elämässä.

LOL: Laughing Out Loud, Lot of Laugh, Äänekäs nauru (Tämä saattaa olla jo klassikko monille!)

BRB: Be Right Back (Täydellinen nopeaan wc-taukoon keskustelun aikana)

OMG: Oh My God (Ilmaisee yllättyneisyyttä tai voimakkaita tunteita)
IMHO: In My Humble Opinion, Nöyrän mielipiteeni mukaan (tapa aloittaa mielipiteesi kohteliaasti)

** ASAP: ** Mahdollisimman pian (Tulen sytyttämään jonkun alle... kiva)

FYI: For Your Information, Tiedoksi (heads-up jollekin)

ETA: Estimated Time of Arrival arvioitu saapumisaika (ilmoittaa, milloin odottaa jotakuta)

Vastauspyyntö: Vastaa (virallinen pyyntö vastauksesta kutsuun)

PDF: Portable Document Format, Siirrettävän asiakirjan muoto

JPG: Joint Photographic Experts Group (suosittu kuvatiedostomuoto)

GIF: Graphics Interchange Format (Toinen kuvamuoto, joka tunnetaan animaatioista)

TIFF: Tagged Image File Format (käytetään korkealaatuisille kuville)

WWW: World Wide Web (Internetin perusta, jonka tunnemme)

HTTP: Hypertext Transfer Protocol (kieli, jota verkkosivut käyttävät puhumiseen)

GPS: Global Positioning System (auttaa navigoimaan maailmassa)

Pankkiautomaatti: Pankkiautomaatti (ystävällinen paikallinen pankkiautomaatti)

DIY: Tee se itse (käteville ihmisille)

VIP: Erittäin tärkeä henkilö (joku, joka saa erityiskohtelua)

TBA: To Be Announced Ilmoitetaan myöhemmin (Pysy kuulolla saadaksesi lisätietoja)

TBD: Ole luja (selvitä minulle edelleen asioita)

Tämä on vain esimakua lyhenteiden maailmasta, mutta kun nämä 20 ovat vyön alla, olet hyvin matkalla tulkitsemaan jokapäiväistä kieltä satunnaisista teksteistä teknisiin asiakirjoihin. Joten seuraavan kerran, kun näet lyhenteen, joka saa sinut naarmuttamaan päätäsi, muista tämä luettelo ja jatka pikakirjoituksen viestinnän ihmeellisen maailmaan.

Waasan Päivälehti

Moderni sanomalehti, jonka ulkoasussa on piirteitä 1870-luvun lehdistöstä. Silloin sanomalehdissä oli vain 4-8 sivua. Paljon tekstiä, mutta ei kuvia ollenkaan, joten muutamassa sivussa on paljon luettavaa.

Lehti sisältää lainauksia vanhoista päivälehdistä, jotka on otettu Kansallisarkistosta (digi.kansalliskirjasto.fi). GPT3, Gemini, Aria ja Monica tekevät osan rutiininomaisesta toimitustyöstä, kuten käännöstyö, korrehtuurin luku ja lyhyen notisien kirjoittaminen. Kaikki tekstit on tarkastettu toimittajilla ja toimitus vastaa tekstien sisällöstä.

Waasan Päivälehti on päivälehtityyppinen julkaisu, toistaiseksi se ilmestyy sunnuntai-aamuisin, mutta tavoitteenamme on että se jatkossa ilmestyy joka aamu.

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisena pysymään.

Toimitus: Waasan Päivälehti, Koulukatu 37 B 7, 65100 Vaasa, puhelin +358-40-5462455.

Helsingin toimitus: Waasan Päivälehti, Toinen linja 9 B 36, 00530 Helsinki. Puhelin +358-40-5462455. Ilmoitukset pyydetään lähettämään emaililla jpg-muodossa.

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

Lehtemme kaksi vuotta sitten:



N:o 22 Sunnuntaina, 21 toukokuuta 2023

Waasan Päivälehti - moderni sanomalehti, jonka ulkoasu on peräisin 1870-luvulta. Silloin sanomalehdissä oli vain 4 sivua. Paljon tekstiä, mutta ei kuvia ollenkaan, joten neljässä sivussa on paljon luettavaa. Lehti sisältää lainauksia vanhoista päivälehdistä, jotka on otettu Kansallisarkistosta (digikansalliskirjasto.fi). GPT3 tekee osan rutinoinimisesta toimitustyöstä. Waasan Päivälehti ilmestyy sunnuntaiaamuisin, mutta tavoitteena on, että se ilmestyy joka päivä jatkossa. Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi, painetut yksittäisnumerot maksavat 1 €. Mainos hinta 6 €/palstamillimetri, mutta vakioilmoitukset ovat halvempia (25 mm korkea=140 €, 50 mm = 280 €, 75 mm=400 €). Toistuvat ilmoitukset + 50 % alennus. Lähetä ilmoitukset jpg-, tiff- tai png-muodossa osoitteeseen waasanpaivalehti@gmail.com. Ilmoitukset pienennetään 46 mm:n sarakkeen leveyteen. Jos ilmoitus ei mahdu seuraavaan lehteen otamme yhteyttä. Päätoimittaja Hans Björknäs Posti: Waasan Päivälehti, Koulukatu 37 B 7, 65100 Vaasa, puhelin +358-40-5462455.

UUTISET

Vaasan XXIX Kuorofestivaali TÄNÄÄN

Vielä ehtii tänäpäiväiseen päättöskonserttiin!

Vaasan Kuorofestivaalin loppukonsertti kokoa jälleen perinteiseen tapaan yhteen festivaalin osallistujia sekä pääesiintyjä.

Käytä tilaisuus hyväksesi, tässä on mahdollisuus nauttia todella hienosta kuorolaulusta,

Vaasan Kaupungintalo sunnuntaina 21.5.2023 klo 14.00

14.00-14.15 Damkören Quinn Ton

14.15-14.35 Cawiar

14.35-15.00 Kamarikuoro Kampin Laulu

15.00-15.20 - Väliaika -

15.20-15.40 Etelä-Pohjanmaan Mieslaulajat Jussit

15.40-16.00 Wasa Sängargille

Lippu 25 €,

Eläkeläinen, opiskelijat 20 €
Kuorojen jäsenet 15 €

Vaasan XXIX kuorofestivaali - menestys!

Vaasa - hieno musiikkikaupunki. Paljon musiikkia koko kesän!

Tällä viikolla nyt siis aloitettiin kuorofestivaalilla, sen taiteellisen johtajan Kristian Hebergin johdolla.

Muutama numero ja muu tieto:

- 170 ilmaiseiintymistä

- yli 80 kuoroa

- osallistujia noin 1700

- pitkät nonstopkonsertit Rewell centerissa.

- konsertteja kolmessa kirkossa, Palosaaren kirkossa, Vaasan kirkossa ja Ortodoksisessa kirkossa.

Täällä olemme:
www.vpress.ovh



Vuikon taide-elämyk

Kansallinen taidegalleria Ateneum avasi ovensa huhtikuun puolessavälissä pitkän korjaustyön jälkeen. Albert Edelfelt -näyttely avattiin 5. toukokuuta.

Albert Edelfelt oli suomalainen taidemaalari, joka asui vuosina 1854–1905. Hän oli merkittävä hahmo suomalaisessa taidemaailmassa, ja hänen teoksiaan kunnioitetaan ja tutkitaan edelleen. Edelfeltin maalaukset heijastelevat suomalaisen elämän kauneutta ja yksinkertaisuutta, ja kyky vangita aiheidensa olemusta erottaa hänet yhdeksi Suomen suurimmista taiteilijoista.

Tämä kuuluisia maalauksia "Leikkiviä poikia rannalla" on maalattu vuonna 1884 ja on esillä näyttelyssä.

Ensi vuonna Kuorofestivaali järjestetään kolmaskymmenes kertaa. Jäämme odottamaan!

600€ bonus hoitajille, jota otettu seuraavasta palkasta pois

Ei voisi uskoa todeksi mutta todella on näin. Vaikka hoitajista on aivan huutava pula!

Varkaudessa ja mahdollisesti joissakin muissa kaupungeissa päätettiin maksaa 600€ bonus hoitajille, jonka työn ansiosta sairaanhoito pysyi pystyssä pahimpana epidemia-aikana.

Hoitajat olivat toki kiitollisia siitä, ja bonuksen tultua tilille sitä varmaan käytettiin johonkin pitkään kaivattuun pieneen investointiin. Kuten taulutelevision hankintaan.

Mutta.

Johdossa ruvettiin miettimään että oliko tämä kertakorvaus nyt

ihan viisas. Saivatko hoitajat ehkä liikaa rahaa? Oliko se kaikkien sääntöjen pilkkujen mukainen?

Kun tällainen epävarmuus jäi ilmaan, päätettiin ottaa bonusta pois seuraavasta kuukausipalkasta.

Bonusta oli jo käytetty monilla ja seuraava kuukausipalkka oli 600€ pienempi. Ei ehkä ihan riittänyt ruokaan sen kuukauden aikana. Ja yksi asia on aivan varma: tämä ei ollut hoitajien vika!

Yksi asia on ainakin ihan varma: Jos Varkaudessa jatkossa on hoitajista pulaa, niin johto voi katsoa itseään peiliin. Heitä, jotka tehdään kaikkein raskaimman työn ja joiden ansiosta koko sairaanhoito toimii, ei kannata nöyryyttää! Terveen järjen käyttäminen terveydenhuollossa olisi täysin sallittua, mutta järki näyttää nyt pahasti puuttuvan.

Ja lisäksi:

Jos Pohjanmaan hyvinvointialue, sen sijaan että antoi rahaa poliittisille puolueille, olisivat antaneet 600 hoitajalle 600€ bo-



Kuvaliiten sivuilla 7-10



TOUKOKUUN HOROSKOOPPI

Toukokuun horoskooppi – tähdet höpisevät (ja vähän asiaakin)

Oinas (21.3.–19.4.)
Toukokuu alkaa energisesti! Harmi vain, että unohdit mihin sen energian laitoit. Etsi sohvan alta tai jääkaapista. Rakkaus kolkuttaa – avaa ovi, mutta kurkkaa ensin ovisilmästä.

Härkä (20.4.–20.5.)
Onnittelut, nyt on sinun kuukautesi! Palkitse itsesi kakulla, lahjoilla ja ehkä yhdellä ylimääräisellä kuohuvalasilla. Talous näyttää vakaalta – kunnes kävelet kirpputorin ohi.

Kaksoset (21.5.–20.6.)
Sinulla on vastaus kaikkeen, mutta kukaan ei ole vielä esittänyt kysymystä. Varo sanoileikkejä – kaikki eivät arvosta, että heitä kutsutaan ”aamuzombeiksi kahvivajauksessa”.

Rapu (21.6.–22.7.)
Tunteet kuplivat pin-

nassa. Se on ihan ok, etenkin jos näet söpön koiran sateessa. Ura etenee – hitaasti, kuin lomalle lähtenyt etana.

Leijona (23.7.–22.8.)
Toukokuu on sinun catwalkisi! Mutta muistathan: kaikki jalkakäytävät eivät ole esiintymislavoja. Rakkaus kukoistaa – samoin parvekkeen rikkaruohot. Valitse, kumpaa kastelet.

Neitsyt (23.8.–22.9.)
Suunnitellet kaiken viimeistä piirtoa myöten. Toukokuu sanoo: ”Tsemppiä!” Tähdet suosittelevat rentoutumista – tai edes spontaania taco-tiistaita.

Vaaka (23.9.–22.10.)
Punnitset vaihtoehtoja. Toukokuu saattaa jumittaa sinut päätösten sumaan – erityisesti jäätelöaltaalla. Rakkaus on lähellä, ehkä piilossa kirjahyllyn takana.

Skorpion (23.10.–21.11.)
Vedät puoleesi salaisuuksia ja draamaa. Täydellistä – toukokuu tarjoilee molempia, cliffhangereilla höystettynä.

Vinkki: pidä kahvivarasto kunnossa.

Jousimies (22.11.–21.12.)
Matkakuume nousee! Vaikka reissu suuntautuisi vain lähikauppaan. Toukokuu kehottaa kokeilemaan jotain uutta – vaikka salsaa. Tai edes tulista kastiketta.

Kauris (22.12.–19.1.)
Teet kovasti töitä. Toukokuu kuiskaa: ”Rauhoitu vähän.” Puistopiknik voi antaa enemmän oivalluksia kuin kolme Power-Point-esitystä.

Vesimies (20.1.–18.2.)
Olet aina askeleen edellä. Toukokuu vielä pyjama päällä. Tee kompromissi – ehkä sortsit ja bleiseri? Luovuus kukkii – kunhan löydät laturin.

Kalat (19.2.–20.3.)
Haaveilet suuria. Toukokuu tarjoaa sadetta, aurinkoa ja äkillisiä elämän tarkoitusta koskevia kysymyksiä postijonossa. Kuuntele vaistoasi – mutta katso myös säätiedotus.



HUUMORI SATA VUOT- TA SITTEN

PUTTE HALUAA LÄÄKETTÄ MUMMILTA

ÄITI: ”Mutta, Putte dä, miksi haluat vain lääkkeitä mummolta etkä minulta?”

PUTTE: ”No, tiedätkö, äiti, isoäidin käsi tärisee niin!”

UUTISET

A; ”Sinun on täytynyt kirjoittaa sanomalehdessä, että olen valepeluri ja huijari! B: .Mahdotonta! Lehdeni sisältää vain uutisia!

KANARIENSIEMEN

Talonrouva: — Huomasiko Karin, että herrasmies lauloi, kun hän meni toimistolle?

Taloudenhoitaja vaimolle: - No, vahingossa niin, että tulin keittämään puuroa kanariansiemistä.

OIKEUDESSA

Puolustusasianajaja: — Paras todiste siitä, että tuli tuli täysin yllätyksenä syytetylle, on se, että hän tilasi tulipaltoa edeltävänä päivänä kotiin 4 koria pilsneriä.

Tuomari: - Neljä koria! Onko syytetty alkoholisti?

Syytetty: - Ei, ei, mutta ajattelin, että palomiehille saattaa tulla jano.

HAMBURGIN RAITIOVAUNUS- SA 1930-LUVULLA

. Hyvin varusteltu raitiovaunu. Nuori mies nousee ylös ja tarjoaa erälle naiselle istuinta seuraavilla sanoilla: - Mene eteenpäin, gnndige Frau!

Silloin S. A.:n mies vaunun perästä huutaa: - Kolmannessa valtakunnassa ei ole enää ”armollista Frau”!

Kärryn toisesta päästä kuuluu nyt toinen ääni: — Se on totta, mutta ei ole enää munia ja voitakaan!

S. A. mies nousee seisomaan: - Kuka sanoi noin? Raportoi Erl Kaikki istuvat paikallaan ja piiloutuvat sanomalehtiensä taakse. - Kuka se oli? Konduktööri, pysäytä kuljetus! Minun täytyy

löytää se, joka sanoi niin!

— En voi pysäyttää vaunua sen takia. Minun on noudatettava käskyjä ja jos olen myöhässä, minulle tulee haittaa.

Raivoissaan S.A.-mies työntää tiensä ulos ja hyppää pois kärryiltä. Pian tämän jälkeen työntekijä nousee seisomaan ja sanoo:

- Naiset ja herrat! Kiitän solidaarisuudestanne! Se oli erinomainen osoitus yhteisöllisyydestä.

ARVON TÄYDELLISYYS

— Ai niin, usein käy niin, sanoi valittava sukulainen, että vasta rakkaan sukulaisen kuoleman jälkeen huomaamme, kuinka arvokas hän oli meille! — Kyllä, niin on, vastasi leski. Minulla ei myöskään ollut aavistustakaan ennen, että mieheni on niin korkeasti vakuutettu.

Astronomic picture of the week:

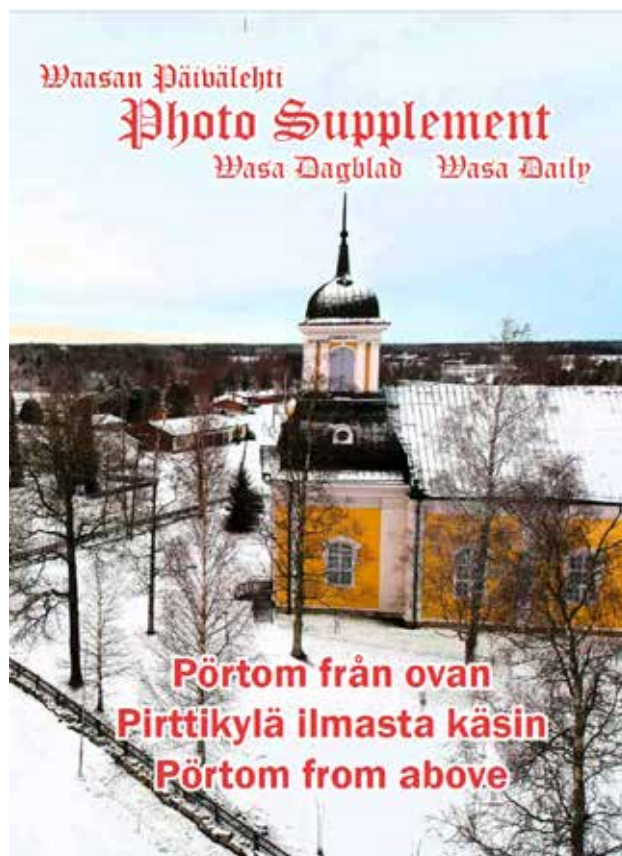


The OmegaCAM imager on ESO's VLT Survey Telescope has captured this glittering view of the stellar nursery called Sharpless 29. Many astronomical phenomena can be seen in this giant image, including cosmic dust and gas clouds that reflect, absorb, and re-emit the light of hot young stars within the nebula.

Credit: ESO

Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ensi viikolla:



Lukijoilta

erittäin mielellämme vastaan lukijoidemme kommentteja. Kommentteja, tarinoita, muistoja, keskustelua, uutisia kotoa. Tämä on luultavasti tämän paperin tärkein osa.

Mutta tilaa on rajoitetusti, joten kirjoita mahdollisimman lyhyesti! Joten lähetä viestit osoitteeseen: waasanpaivalehti@gmail.com

Ilmoita WP:ssä

Tässä historiallisessa ja hypermodernissa päivälehdessä ensimmäisten joukossa mainostamisella voi olla PR-arvoa. waasanpaivalehti@gmail.com jpg-, tiff- tai png-muodossa. Mainokset pienennetään sitten 46 mm:n sarakkeen leveyteen. Ota yhteyttä:

waasanpaivalehti@gmail.com

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com