

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 22 Sunnuntaina, 1 kesäkuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Vaasassa kävellään

Uusi aikakausi painonhallinnassa

Italiaista jäätelöä Sisäsatamassa

Inkeri Julkunen Pohjanmaan museossa

Vaasa, vuoden ilmastokunta 2025

Eturauhassyöpä

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI

**ONNITTELUT KAIKILLE
VALMISTUNEILLE!**



TÄÄLLÄ OLEMME:

vpress.ovh

43 sivua

TÄNÄÄN

Toimittajiin kohdistuvat rikokset ovat rikoksia demokratiaa vastaan

Aika, jota leimaavat nopeat tiedonkulut ja yhä polarisoituneempi keskustelu, tekee journalismin roolista yhteiskunnan selkärangana tärkeämmän kuin koskaan.

Vapaa ja riippumaton lehdistö on yksi demokratian peruspilarista, jonka tehtävänä on valvoa valtaa, paljastaa epäkohtia ja tarjota kansalaisille tietoa, jota he tarvitsevat voidakseen tehdä perusteltuja päätöksiä. Kun tätä perustoimintoa hyökätään, hyökätään itse demokratiaa vastaan. Siksi Journalistiliiton puheenjohtaja Marjaana Varmavuoren lausunto – että ”Toimittajiin kohdistuvat rikokset ovat rikoksia demokratiaa vastaan” – on niin osuva ja ajankohtainen.

Varmavuori korostaa aivan oikein, että toimittajiin heidän ammattiroolissaan kohdistuvat rikokset eivät ole vain yksittäisiä tapauksia tai henkilökohtaisia hyökkäyksiä. Ne ovat systemaattisia yrityksiä vaiennuttaa kriittisiä ääniä ja rajoittaa kansalaisten pääsyä objektiiviseen tietoon. Kun toimittajaa uhataan, ahdistellaan tai häneen kohdistetaan väkivaltaa työnsä vuoksi, ei kärsi vain yksittäinen henkilö. Se on hyökkäys koko yhteiskuntaa ja sen kykyä toimia valistuneena demokratiana vastaan. Tämän tyyppinen hyökkäys luo ”chilling effectin” – jäähdyttävän vaikutuksen – jossa toimittajat voivat tuntea itsensä pakotetuiksi sensuroimaan itseään vaaran välttämiseksi, mikä puolestaan johtaa elintärkeiden uutisten ja näkökulmien puutteeseen, jotka ovat ratkaisevan tärkeitä elävälle julkiselle keskustelulle.

Olemme viime vuosina näh-

neet huolestuttavan lisääntymisen toimittajiin kohdistuvissa uhkailuissa ja väkivallassa, sekä maailmanlaajuisesti että Suomessa. Se ulottuu suullisista loukkauksista ja vihakampanjoista sosiaalisessa mediassa fyysisiin hyökkäyksiin, ilkivaltaan ja pahimmillaan murhiin. Nämä teot suoritetaan usein tietoisesti yksilöiden tai ryhmien toimesta, jotka haluavat vaikuttaa journalismin sisältöön tai estää sen kokonaan pääsemästä julkisuuteen. Kyseessä voi olla rikollisverkostoja, jotka haluavat välttää tarkastelun, tai poliittisia ääri liikkeitä, jotka haluavat levittää disinformaatiota ja heikentää luottamusta vakiintuneisiin tiedotusvälineisiin.

Varmavuoren ehdotus nimetä nämä rikokset virallisesti ”demokratiaa vastaan tehdyiksi rikoksiksi” on enemmän kuin pelkkä kielellinen vivahde. Se on tärkeä askel näiden tekojen vakavuuden osoittamisessa ja niiden prioriteetin nostamisessa oikeuslaitoksessa. Suomessa on jo perusta ankarammille rangaistuksille demokratiaa kantaviin toimintoihin kohdistuvista vaikuttamisrikoksista. On korkea aika tunnustaa journalismi täysin tällaisena toimintona. Toimittajiin kohdistuvien rikosten luokittelu demokratiaa vastaan tehdyiksi rikoksiksi lähettäisi vahvan viestin sekä tekijöille että oikeuslaitokselle siitä, että nämä hyökkäykset heikentävät yhteiskunnan perustuksia ja niitä käsitellään mitä suurimmalla vakavuudella. Tämä toivottavasti johtaisi nopeampiin tutkintoihin, tehokkaampaan syytteenpanoon ja ankarampiin tuomioihin.

Journalistiliiton valtuuston kevätkokouksessa Varmavuori nosti esiin esimerkkejä siitä, miten muut maat pyrkivät turvaamaan toimittajien turvallisuutta ja mahdollisuuksia työ-

öskennellä ilman vaikutusta ja häirintää. Nämä kansainväliset kokemukset ovat korvaamattomia. Toimenpiteisiin voi kuulua erikoiskoulutettuja poliisivoimia, jotka tuntevat toimittajiin kohdistuvat uhat, parannettua lainsäädäntöä, joka käsittelee erityisesti digitaalisia uhkia ja vihakampanjoita, sekä nopeampia ja tehokkaampia tutkintaprosesseja. Rikoslainsäädännöllisen näkökulman lisäksi meidän on myös työskenneltävä ennakoivasti luodaksemme yhteiskunnallisen kulttuurin, joka arvostaa ja suojelee lehdistönvapautta. Tähän sisältyy yleisön valistaminen journalismin merkityksestä sekä teknologia- ja sosiaalisen median yritysten suuremman vastuun ottaminen vihan ja uhkailun torjumisessa alustoillaan.

Viime kädessä journalismin puolustaminen on yhteinen vastuu. Koetuksella ei ole vain toimittajien rohkeus ja sitkeys, vaan myös kansalaisten kyky puolustaa vapaata ja riippumatonta lehdistöä. Kun näemme toimittajiin kohdistuvia uhkia ja häirintää, emme saa vaieta. Meidän on reagoitava, ymmärrettävä, että kyse on jostain suuremmasta kuin yksittäisestä henkilöstä, ja että nämä hyökkäykset heikentävät suoraan demokratiamme perustuksia. Toimittajiin kohdistuvien rikosten kutsuminen demokratiaa vastaan tehdyiksi rikoksiksi on voimakas ja välttämätön askel tässä taistelussa – taistelussa totuuden, avoimuuden ja vapaan yhteiskunnan puolesta.

Photo Supplement



Photo Supplement - bpress.obh

Kansikuva: Rouva Swan hautoo munia

VAASA

Kuntaliitto: Vuoden ilmastokunta 2025 on Vaasa



Vaasa palkittiin merkittävästä ilmastotyöstään Kuntien ilmastokonferenssissa Turussa 22.5.2025. Palkinto myönnetään joka toinen vuosi kunnille, jotka osoittavat konkreettista panostusta hiilineutraaliuuteen ja kestäväan kehitykseen.

Kuntaliitto on nimennyt Vaasan kaupungin Vuoden ilmastokunnaksi 2025. Palkinto myönnetään kuntien hiilineutraaliuuden tulosten, sitoutumisen ja viestinnän perusteella. Vaasa on noussut esimerkiksi kestäväan energiakäytön ja ilmastotoimien edelläkävijäksi, ja sen strategiassa yksi kolmesta päätaavoitteesta on olla hiilineutraali jo 2020-luvulla.

Merkittävä päästövähennys ja kansainvälinen tunnus

Vaasa on jo saavuttanut huomattavia tuloksia ilmastotyössään. Kaupungin kasvi-

huonekaasupäästöt ovat vähentyneet 54 prosenttia vuodesta 1990, ja se on saanut myös European Green Leaf -palkinnon vuodelle 2026. Tämä kertoo siitä, että Vaasan panostus puhtaaseen energiaan ja kestäväan kehitykseen on herättänyt huomiota myös kansainvälisesti.

– Ilmastotyö on meille osa arkea. Teemme sitä monella tasolla yhdessä asukkaiden, yritysten ja oppilaitosten kanssa. Vaasalaisia yhdistää usko siihen, että muutamme maailmaa, ja se tekee meidät onnellisiksi, kertoo kaupunginjohtaja Tomas Häyry.

Energiateollisuuden klusteri ja innovaatiot

Vaasa on tunnettu Pohjolan energiapääkaupunkina, ja siellä toimii Pohjoismaiden merkittävin energia-alan yritysklusteri, EnergyVaasa. Yli 180 yrityksen ja tutkimusorganisaation verkosto kehittää uusiutuvan energian, ener-

giatehokkuuden ja vähähiilisten teknologioiden ratkaisuja. Tämä tiivis yhteistyö tekee Vaasasta keskeisen toimijan vihreän siirtymän edistämässä.

Yhteistyöllä kohti hiilineutraaliutta

Vaasan ilmastotyö perustuu vahvaan yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. Vaasa Climate Commitment -sitoumushaaste on kerännyt yrityksiä, kuten Wärtsilä, VEO, ABB, Westenergy ja Vaasan satama, mukaan ilmastotoimiin. Tavoitteena on edistää kestäväa liiketoimintaa ja vähentää päästöjä yhteisillä ponnisteluilla.

Liikenne ja kaukolämpö päästölähteinä

Vaasan suurimmat päästölähteet ovat liikenne ja kaukolämpö. Kaupunki on aloittanut useita hankkeita päästöjen vähentämiseksi:

Kaukolämmön päästöt

pyritään leikkaamaan laajentamalla lämpövarastoa ja hyödyntämällä uusiutuvia lämmönlähteitä.

Pyöräilyverkostoa kehitetään aktiivisesti, ja käynnissä on Pyörätiet hiilinieluna -hanke, joka edistää vähähiilistä liikennettä.

Julkisen liikenteen käyttö on kasvanut, ja talvikunnossapidon parantaminen on lisännyt kävelijöiden ja pyöräilijöiden määrää.

Vaasa asettaa standardin muille kunnille

Kuntaliiton Vuoden ilmastokunta -palkinto korostaa Vaasan roolia mallina kestäväan kehityksen edistämässä. Kaupunki on osoittanut, että ilmastotoimet eivät ole vain tavoitteita, vaan ne voidaan toteuttaa käytännössä tehokkaalla yhteistyöllä ja innovaatiolla.

Lisätietoa:

www.vaasa.fi/ilmastotyö

UUTISSET

TÄMÄN UUTISLEHDEN VOIT LUKEA IHAN MISSÄ TAHANSA



Voit lukea tämän lehden missä tahansa, kuten tässä Sundomin saaristossa

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!

PAIKALLISLIIKENNE

Lifitin kesäaikataulut astuvat voimaan 2.6.



Vaasan ja Mustasaaren joukkoliikenteen Lifitin kesäaikataulut ovat voimassa 2.6.-3.8.2025. Kesä aiheuttaa joitakin muutoksia joukkoliikenteeseen. Tarkemat lähtöajat ja reitit kuvaukset löydät Lifitin nettisivuilta.

Lifitin kesäaikatauluissa on joitakin muutoksia muutamien linjojen aikatauluissa sekä palvelubussien soittoajoissa. Kesäaikataulujen yhteydessä palvelubusseille tulee käyttöön uudet soittoajat, joilla parannetaan liikenneturvallisuutta ja kuljetuksien suunnittelua. Soittoajat voi tarkistaa Lifitin verk-

kosivulta tai painetusta aikatauluvihkosta.

Palvelubussi tulee tilata kaksi arkipäivää ennen palvelun tarvetta, ja sen voi perua tekstiviestitse tai WhatsAppin kautta. Matkaa tilattaessa kerrotaan kuljettajalle matkustajan nimi, lähtöpaikka, määränpää, mahdolliset kanssamatkustajat sekä käytössä olevat apuvälineet (pyörätuoli, rollaattori). Löydät palvelubussien tiedot ja soittajat täältä.

Muutokset Lifitin kesäaikatauluissa:

Linjoilla 1 ja 7 saattaa olla muutaman minuutin muutoksia. Linja 13 (satamalinja) liikennöi edelleen laivan aikataulujen mukaan. Uuden sopimuskauden alkaessa 1.5.2025 liikennöinti-aika on klo 6.00–23.15. Laivan

saapuessa kyseisen ajan ulkopuolella kaupunki ei järjestä sata-maliikennettä.

Linjan 30 arkipäivän kahta keskipäivän lähtöä myöhäistetään tunnilla.

Poikkeusaikataulut: Juhannusaattona 20.6. lauantaivuorot klo 14 saakka, juhannuspäivänä 21.6. ei liikennettä.

Liftillä matkustaminen on halpaa, kestävä ja yhä suosittu

Lifti-joukkoliikenne on osoittautunut menestykseksi. Kertamatka Liftillä maksaa vain 1,80 euroa, ja alennus- ja kausiliput tekevät matkustamisesta vieläkin edullisempaa. Bussiliput ovat Suomen halvimpia. Lifitin menestys perustuu myös ympäristöystävällisiin arvoihin. Bussit kulkevat pääosin biokaasulla ja -dieselillä.

Lähde: vaasa.fi

TERVEYS

Suomalainen tutkimus: Keski-ikäisenä laihduttavalle pidempi ja terveempi elämä



Image: HFiF-bild

27.5.2025 – Helsingin yliopiston laaja tutkimus vahvistaa, että keski-ikässä elintapoja muuttamalla saavutettu painonpudotus voi pidentää elinikää ja vähentää merkittävästi kroonisten sairauksien riskiä. Tutkimus seurasi 23 000 suomalaista ja brittiä jopa 35 vuoden ajan.*

Pysyvä painonpudotus tuo merkittäviä terveyshyötyjä

Helsingin yliopiston professori emeritus **Timo Strandbergin** johtama tutkimus osoitti, että:

6,5 % painonpudotus keski-ikässä (30–50 vuoden ikäisinä)

Pudotetun painon säilyttäminen 12–35 vuoden ajan on

Vähentynyt riski saada diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, keuhkosairaudet ja syövät

”Elintavoilla toteutetun painonhallinnan hyödyistä puhutaan paljon, mutta tutkimuksissa on ollut yllättävän vaikeaa osoittaa muita terveyshyötyjä diabeteksen välttämisen lisäksi”, Strandberg toteaa.

Tutkimuksen keskeiset löydökset

Hyödyt näkyvät sekä miehillä että naisilla

Optimaalinen BMI (alle 25) koko eliniän ajan on terveyden kannalta paras

Tulokset ovat erityisen ajankohdaisia, kun ylipainoisuus on yleistynyt viimeisten 35 vuoden aikana

Tutkimusaineisto kerättiin yli kolmen vuosikymmenen ajalta, mikä tekee siitä erityisen luotettavan.

Miten saavuttaa pysyviä tuloksia?

Strandberg korostaa, että avainasiana on painonhallinnan pysyvyys:

Kohtuullinen, hitaasti tapahtuva painonpudotus

Uusien elintapojen omaksuminen pitkäaikaiseksi

Liikunnan säännöllisyys

Tasapainottunut ruokavalio

”Toivon, että tutkimustulokset valavat ihmisten uskoa siihen, että he voivat elintapojaan muuttamalla saada merkittäviä terveyshyötyjä ja jopa enemmän elinvuosia”, Strandberg sanoo.

Tutkimuksen merkitys

Tulokset vahvistavat, että:

□ Keski-ikässä tehdyt elintapamuutokset tuovat hyötyjä vuosikausia

□ Kirurgiaa tai lihavuuslääkkeitä ei aina tarvita

□ Pienikin pysyvä painonpudotus vaikuttaa terveyteen

Tutkimus julkaistiin arvostetussa JAMA Network Open -tiedejulkaisussa.

Lue tutkimus:

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2834426>

Lähde:

Helsingin yliopisto

Tämä pitkäaikaistutkimus vahvistaa sen, mitä asiantuntijat ovat pitkään arvelleet – pysyvät elintapamuutokset keski-ikässä voivat muuttaa koko elämänlaadun ja -pitäen.

VAASA

Vaasassa kävellään terveitä vuosia varten



Kuva: Vaasan kaupunki/Mikael Matikainen

Uusi kävelyhaaste kannustaa senioreita liikkeelle – kesän kävelryhmä alkaa 4. kesäkuuta

Vaasan kaupunki kutsuu alueen senioreita kävelemään kohti terveempiä vuosia. 4. kesäkuuta käynnistyvä Kävele terveitä vuosia -haaste kannustaa arkiaktiivisuuden tarjoamalla maksuttoman kävelryhmän, henkilökohtaisia kävelykortteja ja mahdollisuuden voittaa lahjakortteja.

Kävely on yksi helpoimmista ja tehokkaimmista tavoista lisätä liikuntaa arkeen – ja sen hyödyt terveydelle ovat kiistattomat. Tutkimusten mukaan säännöllinen kävely vähentää merkittävästi riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen, osteoporoosiin ja muistisairauksiin. Kävely vahvistaa lihaksia ja luita, tukee tasapainoa sekä kohentaa mielialaa.

Yhteisöllistä liikuntaa puistomaisemissa

Kesän aikana kävelryhmä koontuu keskiviikkoisin 4.6.–2.7.

klo 10–11 Hietalahden puistossa, lähtöpaikkana Bragen ulkomuseon parkkipaikka. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki – osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista tai jokaisella kerralla mukana oloa. Kävelylle voi halutessaan ottaa mukaan omat kävelysauvat.

Yhteiset lenkit tarjoavat helpon tavan lisätä liikuntaa arkeen ja tavata muita vaasalaisia rennossa ilmapiirissä. Liikkeelle lähteminen voi yksin tuntua vaikealta, mutta yhdessä se on helpompaa ja haus Kempaa.

– Kävelryhmä tarjoaa matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuden kaikille, ja erityisesti iäkkäämille ihmisille se voi olla tärkeä tuki säännöllisen liikkumisen aloittamisessa, sanoo kaupungin terveydenedistämisen koordinaattori Hanna-Mari Joutsen.

Kävelykortti kannustaa ja palkitsee

Kävelyhaasteeseen liittyy myös kävelykortti, jonka avulla voi seurata omaa arkiaktiivisuuttaan. Korttiin merkitään päivittäiset kävelyt ja muut pienet teot, kuten portaiden valitseminen hissien sijaan tai kaup-

pamatkan tahtaminen jalan.

Kävelykortti sisältää 12 viikon kävelykalenterin ja tarjoaa konkreettisia ideoita liikkeen lisäämiseen. Täytetyn kortin palauttamalla osallistuu Shopping Vaasan lahjakorttien arvontaan – lahjakortit käyvät maksuvälineenä yli 50 liikkeessä Vaasan keskustassa.

Kortteja jaetaan kesän kävelryhmän lisäksi Kansalaisinfossa, Vähänkyrön yhteis palvelupisteessä, uimahallissa, kirjastossa ja Vuorikodilla 4. kesäkuuta alkaen.

Kävely on tehokas terveysinvestointi

Ikääntyessä säännöllinen liikkuminen on erityisen tärkeää lihasvoiman, liikkuvuuden ja tasapainon säilyttämiseksi. WHO suosittelee yli 65-vuotiaille vähintään 150 minuuttia reipasta liikuntaa viikossa – ja kävely on erinomainen tapa saavuttaa tämä tavoite.

Kävely edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen rauhoittaa mieltä ja lievittää stressiä. Kävely ryhmässä voi ehkäistä yksinäisyyttä ja tarjota uusia sosiaalisia kontakteja, mikä

on tutkitusti tärkeää iäkkäiden ihmisten elämänlaadulle.

Haaste jatkuu vuoden 2026 alkuun Kävele terveitä vuosia -haaste on pitkäkestoinen. Syksyllä ohjelmaa laajenee muun muassa KävelyTsemppari-toimintaan, jossa vapaaehtoiset voivat kannustaa ja tukea muita liikkeellelähtijöitä. Tähän toimintaan järjestetään perehdytystilaisuus 28.8. klo 15.30 Vuorikodin juhlasalissa.

Haaste huipentuu tammikuussa 2026 kävelytapahtumaan, josta tiedotetaan myöhemmin kaupungin viestintäkanavissa ja haasteen verkkosivuilla. Tavoitteena on, että kävelystä muodostuisi pysyvä osa vaasalaisten arkea – tapa, joka tuo lisää terveitä ja hyvän elämän vuosia.

Tule mukaan!

Vaasan kaupungin viesti on selkeä: liike tekee hyvää. Jokainen askel vie kohti parempaa terveyttä ja parempaa elämää. Nyt on täydellinen hetki vetää kengät jalkaan ja liittyä mukaan kävelyhaasteeseen – yksin tai yhdessä.

TAIDENÄYTTELY

Naivistit Inkeri Julkunen esillä Vaasassa 7.6.2025
lähtien

Pohjanmaan museo avaa ovensa ainutlaatuiselle näyttelylle, joka sukeltaa suomalaisen naivismin sydämeen.

Kesäkuun 7. päivänä avautuvan ”Inkeri Julkunen ja muita naivistiteja” -näyttelyn keskiössä on vaasalainen itseoppinut taiteilija Inkeri Julkunen (1935–2017), jonka teokset tarjoavat lämmenhengen katsauksen arkeen ja ympäristöön. Näyttely on ensimmäinen laajempi katsaus naivismiin taiteellisena suuntauksena Vaasan museoissa.

Inkeri Julkunen aloitti maalauksen 1970-luvun alussa, ja naivismi imaisi hänet mukaansa heti kättelyssä. Tyyli suunta viiehti ja tuntui luontevalta talvalta ilmaista itseään. Naivismi on monipuolinen taidesuuntaus, jonka aiheet, tyylit ja tekniikat vaihtelevat, mutta Julkunen tuotanto tarjoaa siihen erinomaisen ikkunan. Näyttely esittelee taiteilijan öljy- ja akryylimaalauksia sekä joitakin veistoksia aina 1970-luvulta 1990-luvulle saakka.

Matka suomalaisen naivismin ytimeen

Näyttely ei rajoitu vain Julkunen omaan tuotantoon, vaan avaa laajemman näkymän suomalaisen naivismin rikkautteen. Esillä on myös Suomen johtavien naivistien, kuten Martti Innasen (1931–2014), Alice Kairan (1913–2006), Lea Kaupin (1917–1999), Pirkko Lepistön (1922–2005) ja Tuomas Mäntysen (1932–2024) maalauksia. Heidän teoksensa edustavat aikakautta, jolloin naivismi vakiinnutti asemansa Suomen taidekentällä.

Naivistien teoksia yhdistää

usein inhimillinen, lämmin ja toisinaan jopa melankolinen ote elämään. Naivismi voi olla yhtä aikaa leikkisää ja yhteiskunnallisesti kantaaottavaa, ja arjen kuvaus on tyyli suuntaalle tyypillistä. Myös talot ja kodit toistuvat usein teoksissa.

Arjen vangitsija Inkeri Julkunen

Vaasassa vuonna 1935 syntynyt Inkeri Julkunen vietti suurimman osan elämästään Vaasan Karperössä valokuvaajapuoლისონ Mikko Julkusen kanssa. Hän aloitti maalauksen itseoppineena noin 30-vuotiaana. Aiheet teoksiinsa hän löysi omasta lähiympäristöstään – tutuista Vaasan ja Karperön kaupunkinäköistä, arjen askareista, ystäväistä, naapureista ja toisinaan ohikulkijoista.

Julkusen kyky vangita menettä aikaa näkyy esimerkiksi teoksessa Lähikauppa (1977), josta taiteilija sai aikoinaan paljon kiitosta. Teos kuvaa Ann-Mari Lammion siirtomaatavarakauppaa Vaasassa ja on eräänlainen naivistisen realismin helmi. Myös eläimet olivat Julkusen elämässä tärkeitä ja näkyvät hänen tuotannossaan, esimerkiksi teoksissa Musta lammas (1988) ja Mirre (1986), jotka todistavat hänen rakkautensa eläimiin ja tarkasta yksityiskohtien havainnoinnista.

Taiteen ja todellisuuden välimaastossa

Inkeri Julkunen osallistui lukuisiin ryhmänäyttelyihin kotimaassa vuodesta 1972 alkaen ja piti ensimmäisen yksityisnäyttelynsä vuonna 1977. Hän osallistui myös Naivistit Iitalassa -näyttelyihin vuosina 1989–1993 ja esitteli teoksiaan Ruotsissa muun muassa Malmössä, Sundsvallissa ja



Inkeri Julkunen Hevosia, 1989 akryyli kankaalle, Suomen Gallupin Säätiö kuva: Noora Lehtovuori

Örnsköldsvikissä. Hän oli jäsen useissa taideyhdistyksissä, kuten Vaasan Taiteilijaseurassa ja Taidemaalari liitossa.

Julkusen varhaisemmat teokset ovat värimaailmaltaan hillitympiä, mutta 1980-luvulla paletti kirkastui ja teoksissa nähtiin runsaasti vastavärejä. Taiteilijaa kiehtoivat taivaan eri valo-olosuhteet ja värit. Hän itse kuvasi maalauksiaan ”puoliksi totta ja puoliksi tarua”, etsien omaa polkuaan taiteen ja todellisuuden välimaastossa. Hänen oma muotoilunsa ”Naivistit olen, ja siksi kai jäänkin” kuvaa osuvasti hänen suhdettaan taiteeseensa.

Lisätietoja teoksista kaivataan

Naivismia ei ole aiemmin

esitelty näin laajasti Vaasan museoissa. Vuonna 2024 museoissa aloitettiin Inkeri Julkunen tuotannon kartoitus, jonka kautta löydettiin huomattava määrä teoksia museon kokoelmissa jo olleiden kahdeksan teoksen lisäksi. On todennäköistä, että löytämättömiä teoksia on yhä olemassa. Pohjanmaan museo ottaa edelleen mielellään vastaan tietoja Inkeri Julkunen teoksista. Yhteydenotot pyydetään osoittamaan amanuenssi Janna Sirénille, janna.siren@vasa.fi.

Näyttely on avoinna 7.6.–19.10.2025 Pohjanmaan museoissa.

Lähde: Pohjanmaan museo

UUTiset

JÄÄTELÖ

Italian jäätelömaut sisäsatamassa



Herkuttelua aidolla gelatolla – nyt myös paikallisesti sisäsataman Raffy-kioskilla.

Kesän makein uutinen löytyy aivan vesirajan tuntumasta: sisäsatamassa voi nyt nauttia aitoa italialaista gelatoa – ja vieläpä useissa houkuttelevissa mauissa. Tämä ei ole mitä tahansa jäätelöä, vaan käsityönä valmistettua italialaista herkkua, jolla on takanaan vuosisatojen perinne ja tinkimätön laatu.

Mikä tekee gelatosta erityistä?

Italialainen jäätelö, eli gelato, eroaa tavanomaisesta jäätelöstä monin tavoin. Sen salaisuus piilee paitsi resepteissä, myös valmistustavassa ja raaka-aineissa.

1. Käsityöläisperinne:

Gelato valmistetaan usein pienissä erissä perinteisillä menetelmillä. Tämä mahdollistaa laadun tarkailun jokaisessa vaiheessa ja tekee jokaisesta mausta omanlaisensa elämyksen.

2. Vähemmän rasvaa – enemmän makua:

Gelatossa on tyypillisesti vain 6–9 % rasvaa, kun tavallisessa jäätelössä rasvapitoisuus voi nousta jopa 20 prosenttiin. Matalampi rasvapitoisuus korostaa makujen kirkkautta ja raikkautta.

3. Tiiviimpi rakenne:

Gelatoon vatkaetaan vähemmän ilmaa kuin perinteiseen jäätelöön. Tulos? Pehmeämpi, täyteläisempi suutuntuma ja intensiivisempi makukokemus.

4. Aidot ja tuoreet raaka-aineet:

Gelatossa käytetään mahdollisimman vähän keinotekoisia ainesosia. Maut saadaan tuoreista hedelmistä, pähkinöistä, suklaasta ja muista luonnollisista lähteistä – juuri siksi pistaasi maistuu oikeasti pistaasilta ja mansikka kesältä.

5. Runsas ja vaihteleva valikoima:

Sisäsataman gelatokojusta löytyy klassikkosuosikkeja kuten vanilja, suklaa ja stracciatella, mutta myös erikoisempia vaihtoehtoja kuten sitruuna-basilika, suolakinuski tai tumma vadelma. Maut vaihtelevat sesongin mukaan – aina tuoreena ja yllätyksellisenä.

Enemmän kuin jälkiruoka – osa kulttuuria

Gelato ei ole Italiassa pelkkä jälkiruoka, vaan olennainen osa arkisia kohtaamisia ja juhlahetkiä. Samalla tavalla se tuo nyt iloa ja tunnelmaa myös sisäsatamaan – missä voit istahtaa jäätelökulhon kanssa katsomaan auringonlaskua tai tehdä siitä kesäpäivän kohokohtan.



VAASAN YLIOPISTO

Vaasan yliopiston uusi työelämäprofessori Hanna Smith: ”Tietotulva haastaa varautumista ja resilienssiä”



Vaasan yliopiston työelämäprofessori Hanna Smith. Kuva: Vaasan yliopisto / Riikka Kalmi. Kuva vapaasti käytettävissä.

Vaasan yliopisto on nimittänyt valtiotieteiden tohtori Hanna Smithin työelämäprofessoriksi resilienssitutkimuksen alalle.

Kansainvälisesti arvostettu hybridiuhkien ja turvallisuuspolitiikan asiantuntija tuo tehtävään laajan kokemuksensa ja näkemyksensä muuttuvasta turvallisuusympäristöstä. Smith jatkaa työelämäprofessuurin rinnalla tehtävänsä Euroopan turvallisuus- ja yhteistyöjärjestö ETYJin vanhempana strategisena neuvonantajana.

— ”Resilienssi ei ole vain muotisana, vaan välttämättömyys maailmassa, jossa häiriöt ja kriisit yleistyvät ja monimutkaistuvat,” Smith toteaa. Hänen mukaansa nykyinen turvallisuusympäri-

stö edellyttää varautumista ja kriisinkestävyyttä, joka perustuu kykyyn tulkita ympärillä vellovaa tietotulvaa ja tunnistaa olennaiset kehityskulut ajoissa.

Tiedon ylikuormitus haastaa päätöksenteon

Yksi suurimmista haasteista Smithin mukaan on massiivinen ja nopeasti muuttuva tiedon määrä. Tilannekuvan hahmottaminen vaikeutuu, kun ympärillä virtaa jatkuvasti sirpaleista ja joskus tarkoituksella harhaanjohtavaa tietoa.

— ”Vaarana on, että ryhdymme reagoimaan pieniin ilmiöihin vailla selkeää kokonaiskuvaa. Sen sijaan meidän pitäisi odottaa ja arvioida, muodostuuko pienistä puroista lopulta iso joki. Kyse on ennakoinnin ja analyysin taidosta – siitä, että tunnistetaan syy-seuraussuhteet ja hahmotetaan, mistä todella

on kyse,” Smith painottaa.

Tutkimusalustana resilienssi Smithin työ sijoittuu Vaasan yliopiston Johtamisen akateemiseen yksikköön ja liittyy erityisesti uuden Resilienssitutkimuksen alustan toimintaan. Alkuvuodesta käynnistetty monitieteinen alusta yhdistää yliopiston eri alojen tutkijoita ja vahvistaa tutkimusta, joka keskittyy kokonaisturvallisuuteen, yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen kriisinkestävyyteen sekä varautumiseen.

— ”Voin tuoda yliopistoon kansainvälistä näkökulmaa strategiseen ajatteluun ja siihen, miten tulevaisuutta voidaan rakentaa ennakoivasti. Tämä on keskeistä sille, että yhteiskuntamme ja sen instituutiot pysyvät toimintakykyisinä muutosten keskellä,” Smith kuvailee.

Työelämäprofessorina Smith osallistuu tutkimushankkeisiin asiantuntijana, ohjaa väitöskirjoja, tekee omaa tutkimusta, auttaa tutkimusrahoituksen hankinnassa ja voi myös kirjoittaa asiantuntijablogeja ajankohtaisista aiheista.

Laajaa kansainvälistä kokemusta

Vaasan yliopiston työelämäprofessorilta edellytetään tohtorintutkintoa tai poikkeuksellisia ansioita yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa tai johtotehtävissä. Smith täyttää nämä kriteerit kirkkaasti. Hän on väitellyt Helsingin yliopiston maailmanpolitiikan laitokselta ja suorittanut maisterin tutkinnon University College Londonista. Lisäksi hän on opiskellut Tukholman ja Uppsalan yliopistoissa venäjää ja Itä-Eurooppa-opintoja.

Smith tunnetaan asiantuntijana erityisesti hybridiuhkien, Venäjän, geopolitiikan ja kansainvälisten suhteiden alalla. Hän toimi vuosina 2017–2022 tutkimusjohtajana Euroopan hybridiuhkien torjunnan osaamiskeskuksessa Hybrid CoEssa ja oli keskeinen henkilö keskuksen perustamisessa. Aiemmin hän työskenteli Helsingin yliopiston Aleksanteri-instituutissa.

Työelämäprofessuurinsa kautta Smith tuo Vaasan yliopistolle arvokkaan sillan akateemisen tutkimuksen ja käytännön kansainvälisen asiantuntemuksen välille.

Lähde<: Vaasan yliopisto

TERVEYS

Sosiaali ja terveysministeriö: Pohjanmaan hyvinvointialue on käynnistänyt urauurtavan satunnaistetun kokeilun digitaalisista terveys- ja sairaanhoidon palveluista.



Aloitteen, jonka odotetaan saavan suuren vaikutuksen sekä kansallisesti Suomessa että kansainvälisesti, piiriin kuuluu yli 170 000 alueen asukasta. Tavoitteena on selvittää perusteellisesti uusien digitaalisten hoitopalvelujen käyttöönoton vaikutuksia.

Tässä laajassa kokeilussa Pohjanmaan väestö on jaettu kahteen testiryhmään satunnaistotannalla. Toinen ryhmä jatkaa terveys- ja sairaanhoidon palvelujen käyttöä entiseen tapaan, kun taas toinen ryhmä saa yhdeksän kuukauden ajan käyttöönsä uuden chat-palvelun terveys- ja sairaanhoidon palveluihin. Chatin kautta asiakkaat saavat suoran yhteyden sairaanhoitajaan ja tarvittaessa myös lääkäriin. Kokeilun jälkeen palvelu on tarkoitettu laajentaa koskemaan kaikkia

Pohjanmaan asukkaita.

Tämän tyyppiselle tutkimukselle on suuri tarve, sillä digitaalisten palvelujen käytön vaikutuksista satunnaistettuihin vertailuihin perustuvaa luotettavaa aikaisempaa tutkimusta on hyvin vähän. Tarvitaan erityisesti tutkimustietoa siitä, miten chat-palvelun käyttöönotto vaikuttaa perinteisten lähipalvelujen ja puhelinpalvelujen kysyntään julkisessa terveydenhuollossa. Kokeilun tulokset ovat ratkaisevan tärkeitä päätöksenteossa sekä kansallisella tasolla että hyvinvointialueilla, ja ne voivat auttaa muokkaamaan tulevaisuuden terveys- ja sairaanhoidon palveluja.

Kokeilusta vastaa merkittävä tutkimuskonsortio SoteData-Lab, jota johtavat Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Aalto-yliopisto ja Turun yliopisto yhteistyössä Pohjanmaan hyvinvointialueen kanssa. Tutkimushankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö, mikä korostaa sen kansallista merkitystä.

Digitaaliset palvelut yhä yleisempiä sosiaali- ja terveydenhuollossa

Pohjanmaan hyvinvointialueen kokeilun taustalla on julkisen perusterveydenhuollon nopea muutos kohti sujuvampia ja helpommin saatavilla olevia digitaalisia terveys- ja sairaanhoidon palveluja asukkaille. Tämä kehitys on osa laajempaa trendiä modernisoida terveydenhuoltoa vastaamaan väestön tarpeisiin.

Vuodesta 2019 lähtien chat-palvelujen tarjoaminen julkisessa perusterveydenhuollossa Suomessa on yleistynyt. Toukokuussa 2025 jo yli 4,3 miljoonaa suomalaista asui alueella, jossa tällainen palvelu on saatavilla. Digitaalisia palveluja käyttävät kaikenikäiset ja -tulaiset ihmiset, mikä osoittaa laajan hyväksynnän. Digitaalisten klinikakäyntien osuus kuitenkin vaihtelee esimerkiksi iän, sukupuolen ja tuloluokan mukaan, mikä korostaa edelleen tutkimuksen tarvetta käyttökuvioiden ymmärtämiseksi.

Digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus, joka toimii perinteisen terveysaseman rinnalla, voi monissa tapauksissa merkitä selvää parannusta asukkaille. Digitaaliset sosiaali- ja terveydenhuollon

palvelut mahdollistavat nopean yhteyden terveydenhuollon henkilöstöön, niillä voi olla joustavat aukioloajat ja niitä voidaan käyttää missä tahansa, mikä lisää potilaiden saatavuutta ja mukavuutta.

Tutkimukset osoittavat, että digitaaliset klinikat ja chat-palvelut soveltuvat jo nyt monenlaisten terveysongelmien hoitoon, vaikka ne eivät kaikkien. Tällä tavoin ne on tarkoitettu täydentämään, ei korvaamaan, henkilökohtaisia tapaamisia sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden kanssa. Tämä täydentävä rooli on ratkaisevan tärkeä kattavan ja joustavan hoidon varmistamiseksi.

Digitaaliset palvelut voivat helpottaa palvelutuotannon kustannuksia

Digitaalisten palvelujen kehittäminen parantaa paitsi asiakaskokemusta, myös helpottaa hyvinvointialueiden kasvavaa painetta tehostaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutuotantoa. Tämä on erityisen tärkeää aikana, jolloin hoitotarpeet kasvavat ja resurssit ovat rajalliset.

Chatin kautta hoitoa antavat työntekijät voivat työskennellä mistä tahansa Suomesta ja palvella kaikkia hyvinvointialueen asukkaita. Tämä edistää palvelutuotannon helpottamista mahdollistamalla joustavamman henkilöstöresurssin. Digitaalisten palvelujen etuna on, että ne voivat palvella asiakkaita pitkällä aukioloajoilla ja niitä voidaan käyttää erityisesti alueilla, joilla on ollut vaikeaa rekrytoida henkilöstöä, mikä voi auttaa vähentämään alueellisia eroja hoidon saatavuudessa ja skillnader i vårdtillgång.

PLANEETAT

Astronomit löysivät uuden kääpiöplaneetan ”2017 OF201” – Löydös voi muuttaa käsitystämme aurinkokunnasta



Astronomit ovat tunnistaneet uuden mahdollisen kääpiöplaneetan, 2017 OF201, joka kiertää aurinkokuntamme kaukaisimmissa osissa. Tämä löydös saattaa ratkaista yhden tähtitieteen suurimmista mysteereistä – hypoteettisen Planeetta Yhdeksän olemassaolon.

Jäätynyt jättiläinen aurinkokunnan rajalla

2017 OF201 luokitellaan äärimmäiseksi transneptuniseksi kohteeksi (ETNO), jonka halkaisija on vähin-

tään 550 kilometriä. Tällä hetkellä se sijaitsee noin 90,5 astronomisen yksikön päässä Auringosta (noin 13,5 miljardia kilometriä), ja tämän jäämaailman kiertoaika Auringon ympäri on huikeat 25 000 vuotta.

Erityisen kiinnostavaa löydöksessä on sen kirkkaus – se saattaa olla kirkkain tunnettu aurinkokunnan kohde, jonka kokoa ei ole suoraan mitattu. Sen viimeisin lähestyminen Aurinkoon tapahtui noin vuonna 1930, ja se on siitä lähtien liikkunut kauemmaksi.

Haaste Planeetta Yhdeksän -hypoteesille

Löydös on saanut tähtitieteilijät hämmästyttämään sen mahdollisista seurauksista Planeetta Yhdeksän -teorial-

le:

- Useimmat ETNO:t kiertävät ryhminä, mikä viittaa näkymättömän planeetan gravitaatiovaikutukseen

- Kuitenkin 2017 OF201:n rata on ”vastakkaissuuntainen” – se liikkuu päinvastaiseen suuntaan kuin Planeetta Yhdeksän vaikutuksen enustettiin aiheuttavan

- Tietokonemallit osoittavat, että Planeetta Yhdeksän olisi pitänyt heittää 2017 OF201 pois nykyiseltä radaltaan 100 miljoonan vuoden kuluessa, jos se olisi olemassa

”Tämä löydös pakottaa meidät uudistamaan käsitystämme aurinkokuntamme kaukaisimmista osista”, sanoo transneptunisia kohteita tutkiva tähtitieteilijä tohtori Samantha Lawler.

”Joko Planeetta Yhdeksä ei ole olemassa kuten olemme kuvitelleet, tai sitten emme ymmärrä jotain oleellista näiden äärimmäisten kappaleiden käyttäytymisestä.”

Mitä seuraavaksi 2017 OF201:lle?

Tähtitieteilijät keskittyvät nyt:

Sen tarkan koon ja koostumuksen vahvistamiseen

Radanmittausten tarkentamiseen

Sen määrittämiseen, täyttääkö se kaikki virallisen kääpiöplaneetan luokituksen vaatimukset

Jos se vahvistetaan kääpiöplaneetaksi, siitä tulisi yksi Plutoon, Eriikseen ja Haumeaan verrattavista aurinkokuntamme kääpiöplaneetoista.

Keskeiset tiedot:

- Halkaisija: ≥ 550 km (kääpiöplaneettakandidaatti)

- Nykyinen etäisyys: 90,5 AU Auringosta (2025)

- Kiertoaika: $\sim 25\,000$ vuotta

- Viimeisin periheli: ~ 1930

- Merkitys: Saattaa kumota Planeetta Yhdeksän -hypoteesin

Tämä löydös avaa uuden jännittävän luvun aurinkokuntamme tutkimuksessa ja saattaa muuttaa perusteellisesti käsitystämme sen kaukaisimmista rajoista.

Lähde:

Wikipedia (Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 License)

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Alexandra Frosterus-Såltin

6.12.1837, Ingå 29.2.1916, Vasa

Ung dam, 1858

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

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 someseraajien 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/>

STUNDARS

Sommarsäsongen inleds / Kesäsesonki alkaa / The Summer Season begins

23.6.2025 klo 11

Kesäsesongin aikana on päivittäin useita kierroksia oppaan johdolla: lasten opastus, kotieläinpuiston opastus ja lisäksi opastuksia eri teemoilla. Vieraila on myös sään sallies-
sa mahdollisuus kokeilla vanhanaikaista pyykinpesua tai leivontaa Sepän tuvassa.

Leikkimaalaistalossa lapset voivat eläytyä vanhan ajan maalaiselämään, leikinavetassa auttaa puueläimiä ja leikkikaupassa kokeilla kauppiaan työtä.

Provinssi 2025

26.-28.6.2025

Provinssi-festivaalia juhli-
taan Seinäjoella

Kesäkuun viimeisellä viikolla vuosittain juhlittava Provinssi on yksi Pohjois-Euroopan perinteikkäimmistä ja suurim-
mista festivaaleista. Vuodes-
ta 1979 saakka Seinäjoen Törnävänsaaren luonnonkau-
niissa ympäristössä järjes-
tetty Ihmisten juhla esittelee
aina ajankohtaisen ja laajan
kattauksen musiikkikentän
kaikilta laidoilta yllätyksiä
unohtamatta.

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

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, ruotsinkie-
linen 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 MUSIIKKIJUH- LAT



23.7.-30.7.2025

Yli sata taiteilijaa eri puolilta maailmaa kokoontuu heinä-
kuun lopussa viettämään mu-
siikin ja yhdessäolon viikkoa.
Tänä vuonna 43. vuosikym-
menen juhlaohjelmistoon on
koottu laaja ja monipuolinen
ohjelma, jonka teemana on
”Sillat” ja alateemana ”Kulje-
taan yhdessä”.

Festivaalin ohjelmistosta
löytyy klassista musiikkia,
tangoa, kansanmusiikkia, las-
tenkonsertteja 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 kokoaa osaavia ja
motivoituneita henkilöitä elin-
keinoelämästä, yliopistoista,
alueellisista päätöksentekoe-
limistä ja ministerikunnasta kes-
kittymään ongelmien ratkaise-
miseen Vaasassa ja eri puolilla
Suomea.

Tilaisuutta voi seurata Wasa
Future Festivalin YouTube-ka-
navalla.

Wasan innovaatiokeskus

Gerbyntie 18

65230 Vaasa

<https://wasafuturefestival.fi/>



TAITEIDEN YÖ

14.8.2025

”Toivottavasti näemme taas tä-
män vuoden Taiteiden yössä”
[https://www.vaasa.fi/koe-
ja-nae/kulttuuria-vaasas-
sa-ja-seudulla/taiteiden-yo/](https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasas-sa-ja-seudulla/taiteiden-yo/)

RITZ

25.7.25 klo 19

MARI PALO – TANGO

Yksi Suomen halutuimmista
sopraanoista sukeltaa tangin
maailmaan.

Korsholman musiikkijuhlat

VAASAN KAUPUNGINTA- LO

27.7.25

KONSERTTI ROYAL

Amélie lähtee Belgradiin ystä-
vineen

Korsholman musiikkijuhlat

KOKKOLAN SUUSKAMA- RI-KOKKOLAN SYYSKA- MARI

Elokuu 2025 & 2026

[www.kokkolansyyskamari.
com](http://www.kokkolansyyskamari.com)

VAASAN KAUPUNGINTEATTE- RI

PIAF

Ensi-ilta 11.9.2025 KLO 18

Romeo-sali

TERVEYS

ELÄMÄNTAVAT JA TERVEYS

Optimaaliset elämäntavat antavat 10–14 lisävuotta

Optimaalinen elämäntapa voi pidentää elinikää jopa 10–14 vuodella verrattuna vähemmän terveellisiä tapoja noudattaviin.

Tutkimukset osoittavat, että ruokavalio, liikunta, stressinhallinta, uni ja haitallisten tapojen (kuten tupakointi ja liiallinen alkoholinkäyttö) välttäminen vaikuttavat merkittävästi elinikään. Uusi monikohorttitutkimus 116 043 osallistujan kanssa vahvistaa, että tietyt terveellisten tapojen yhdistelmät eivät vain pidennä elinikää, vaan myös lisäävät kroonisilta sairauksilta vapaita vuosia (Nyberg et al. 2020). Tässä artikkelissa tarkastelemme, mitkä tekijät edistävät pidempää ja terveellisempää elämää, sekä tutkimusnäyttöä, joka tukee näitä väitteitä.

Mitä optimaalinen elämäntapa merkitsee?

Optimaalinen elämäntapa perustuu useisiin keskeisiin tekijöihin, jotka yhdessä parantavat terveyttä ja pidentävät elinikää. Laaja Nurses' Health Study ja Health Professionals Follow-up Study -tutkimus osoitti, että seuraavat viisi tapaa voivat antaa naisille jopa 12–14 ja miehille



10–13 lisävuotta (Li et al. 2018).

Tehokkaimmat yhdistelmät sairaudettomalle elämälle

Eurooppalainen monikohorttitutkimus (Nyberg et al. 2020) analysoi 16 eri-

laista elämäntapayhdistelmää ja havaitsi, että neljä parhaiten toimivaa profiilia sisälsivät:

BMI alle 25 (normaali paino)

Vähintään kaksi seu-

raavista kolmesta tekijästä:

Ei koskaan tupakointia

Säännöllinen liikunta

Kohtalainen alkoholinkäyttö

Nämä yhdistelmät tekevät mahdolliseksi jopa 9,9 sairaudetonta lisävuotta miehille ja 9,4 vuotta naisille 40–75-vuotiaana. Osallistujat, joilla oli nämä terveelliset elämäntavat, saavuttivat 70,3–71,4 vuoden iän ilman diabetes-, sydän-, aivohalvaus-, syöpä- tai keuhkosairauksia.

Tieteellinen näyttö eliniän pitenemisestä

1. Ruokavalion merkitys
Välimeren ruokavalio ja muut vastaavat ruokarytmit vähentävät riskiä saada sydän- ja verisuonitautteja, diabetesta ja tiettyjä syöpiä. The New England Journal of Medicine -julkaisussa esitetyn tutkimuksen mukaan laadukas ruokavalio voi pidentää elinikää useilla vuosilla (Estruch et al. 2018).

2. Liikunnan vaikutus
Säännöllinen liikunta parantaa verenkiertoa, vahvistaa immuunijärjestelmää ja vähentää tulehduksia. The BMJ -lehden meta-analyysi osoitti, että vähintään 150 minuuttia viikossa liikuntaa harrastavilla oli 30–40 % pienempi riski kuolla ennenaikaisesti (Warburton & Bredin 2017).

3. Painonhallinta
Ylipaino ja lihavuus lisäävät useiden vakavien sairauksien riskiä. The Lancet -julkaisun tutkimuksen mukaan BMI yli 30 voi lyhentää elinikää jopa 10 vuodella (Global BMI Mortality Collaboration 2016). Eurooppalai-

nen monikohorttitutkimus (Nyberg et al. 2020) vahvistaa, että BMI alle 25 on keskeinen tekijä kroonisten sairauksien välttämiseksi.

4. Alkoholi ja tupakointi
Tupakointi on yksi merkittävimmistä ennenaikaisen kuoleman syistä. The Journal of the American Medical Association -lehden mukaan tupakoinnin lopettaminen pidentää elinikää keskimäärin 10 vuodella (Jha et al. 2013). Kohtuullinen alkoholin käyttö voi tarjota joitain hyötyjä, mutta liika käyttö lisää maksasairauksien ja syövän riskiä. Nybergin tutkimus (2020) osoittaa, että kohtalainen alkoholin käyttö yhdistettynä muihin terveellisiin tapoihin voi lisätä sairaudettomia vuosia.

5. Unen ja stressinhallinnan merkitys
Krooninen stressi ja unenpuute lisäävät kortisolitasoja, mikä voi johtaa tulehduksiin ja sydänongelmiin. Sleep -lehden tutkimuksen mukaan alle 6 tunnin unen yö kohotti kuolleisuutta (Cappuccio et al. 2010).

Kuinka toteuttaa optimaalinen elämäntapa?

Suuria muutoksia ei tarvitse tehdä kerralla – pienet, kestävät muutokset tuottavat merkittäviä tuloksia ajan myötä:

Lisää yksi extra annos vihanneksia päivässä.

Kävele 30 minuuttia useita kertoja viikossa.

Nuku 7–9 tuntia yössä.

Vältä tupakointia ja rajoita alkoholia.

Hallitse stressiä meditaatiolla tai mindfulnessilla.

Sopeuttamalla elämäntapaansa tieteellisesti todistettuihin suosituksiin voi paitsi elää pidempään, myös nauttia lisävuosistaan täysillä.

Optimaalinen elämäntapa voi pidentää elinikää 10–14 vuodella ja samalla vähentää kroonisten sairauksien riskiä. Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, normaali paino, haitallisten tapojen välttäminen ja hyvä unenlaatu muodostavat perustan pidemmälle ja energisemmälle elämälle. Uusin tutkimus osoittaa, että BMI alle 25 yhdistettynä vähintään kahteen seuraavista – ei koskaan tupakointia, säännöllinen liikunta tai kohtuullinen alkoholi – voi antaa lähes 10 sairaudetonta lisävuotta (Nyberg et al. 2020).

Lähteet

Cappuccio, Francesco P., Lanfranco D’Elia, Pasquale Strazzullo, ja Michelle A. Miller. 2010. ”Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies.” Sleep 33 (5): 585–592.

Estruch, Ramon, Emilio

Ros, Jordi Salas-Salvadó, ym. 2018. ”Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts.” New England Journal of Medicine 378 (25): e34.

Global BMI Mortality Collaboration. 2016. ”Body-Mass Index and All-Cause Mortality: Individual-Participant-Data Meta-Analysis of 239 Prospective Studies in Four Continents.” The Lancet 388 (10046): 776–786.

Jha, Prabhat, Chinthanie Ramasundarahettige, Victoria Landsman, ym. 2013. ”21st-Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United States.” New England Journal of Medicine 368 (4): 341–350.

Li, Yanping, An Pan, Dong D. Wang, ym. 2018. ”Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population.” Circulation 138 (4): 345–355.

Nyberg, Solja T., ym. 2020. ”Association of Healthy Lifestyle with Years Lived Without Major Chronic Diseases.” JAMA Internal Medicine 180 (5): 760–768.

Warburton, Darren E. R., ja Shannon S. D. Bredin. 2017. ”Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews.” Current Opinion in Cardiology 32 (5): 541–556.

PAKINA

”Uusi aikakausi painonhallinnassa”



Image: HFIF-bild

Hän astui sisään klinikkaan kuin olisi astunut moniin vaarallisiin paikkoihin aiemminkin – pää pystyssä, katse tarkka, hartiat rennot mutta valmiina. Kukaan ei kiinnittänyt häneen huomiota. Juuri niin hän halusi.

Mutta hän huomasi kaiken. Ylipainoinen mies muovituolissa, katse matossa. Hoitaja näpyttämässä ruutuaan. Juliste seinällä kiiltävällä painatuksella: ”Uusi aikakausi painonhallinnassa – Tirzepatidi.” Hän pysähtyi. Luki sen uudelleen.

Ilmeaine, niin he sanoivat. Parempi kuin mikään aiemmin. Ei enää laihdutuspilettejä, ei jojoilevaa ruokavaliota. Ei jatkuvaa syyllisyyttä ja käyttämättömiä kuntosalikortteja. Tirzepatidi toimi.

Ja juuri siksi se oli vaarallinen.

Hän tiesi, mitä ihmiset puhuivat. Että yksi pistos

viikossa sai kilot sulamaan. Että se muutti elämiä. Että se voisi pysäyttää liikalihavuus-epidemian. Ihmiset, jotka olivat kamppailleet painonsa kanssa vuosikymmeniä, laihtuivat nyt kymmeniä kiloja – nopeasti.

Mutta hän tiesi myös: jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se usein on juuri sitä.

Hän istuutui odotushuoneeseen ja kuunteli. Hoitaja huusi nimeä. Nainen nousi – ehkä nelikymppinen, selvästi ylipainoinen, mutta silmissä toivoa, jota ei voinut olla huomaamatta. Hän ei kävellyt, hän leijui.

”Tirzepatidia?” nainen kysyi.

Hoitaja nyökkäsi. ”Yksi pistos viikossa. Tunnet kylläisyyttä aiemmin. Syöt vähemmän. Paino putoaa. Seuranta on tärkeä – pahoinvointia, ummetusta, joskus haimatulehduksen riski. Mutta useimmat sietävät sen hyvin.”

Nainen nyökkäsi. Hän oli kuullut kaiken ennenkin. Mi-

täpä merkitsi pieni pahoinvointi, kun koko elämä oli ollut täynnä tuomitsemista?

Hän sulki silmänsä. Muisteli lukemaansa. Tirzepatidi kehitettiin alun perin tyypin 2 diabeteksen hoitoon. GLP-1- ja GIP-reseptoriagonisti – vaikeita sanoja, selkeä vaikutus: se jäljittelee kehon omia kylläisyshormoneja. Mutta vielä enemmän: tutkimuksissa ihmiset laihtuivat jopa 22 prosenttia painostaan. Enemmän kuin koskaan aiemmin. Jopa enemmän kuin semaglutidilla.

Paradigman muutos. Ja se tarkoitti miljardeja.

Hän avasi silmänsä. Nainen oli poissa. Toinen juliste kiinnitti hänen huomionsa: ”Yksi pistos. Kerran viikossa. Todellisia tuloksia.”

Hän nousi ylös. Käveli tiskille. Pyysi esitettä.

Virkailija hymyili. ”Kiinnostunut kokeilemaan?”

Hän nyökkäsi hitaasti. ”Ihan vain uteliaisuudesta.”

”Kyse ei ole vain ulkonäöstä,” nainen sanoi. ”Kyse on hengissä pysymisestä.”

Faktaruutu:

Tirzepatidi (kauppanimillä mm. Mounjaro) on Suomessa hyväksytty lääke, alun perin kehitetty tyypin 2 diabeteksen hoitoon. Se vaikuttaa kahteen suolistohormoniin ja voi johtaa merkittävään painonpudotukseen. Tutkimuksissa potilaat ovat laihtuneet jopa 22 % painostaan. Lääke voi aiheuttaa sivuvaikutuksia, kuten pahoinvointia ja ruoansulatusongelmia, ja sen hinta ja saatavuus ovat herättäneet keskustelua.

Hän ei vastannut. Hän tiesi jo. Lihavuus tappoi – hiljaa. Sydänsairaudet, diabetes, kuluneet nivelet. Tirzepatidi oli ase. Tarkka ja terävä. Ja maailma oli valmis.

Mutta ihmeessä oli säröjä.

Hinta – useita tuhansia euroja vuodessa. Saatavuus – jo nyt rajallinen. Eettiset kysymykset – yhä ratkaisematta. Saavatko terveet käyttää sitä vain laihtuakseen? Ohittavatko rikkaat muut jonossa? Mitä tapahtuu, kun lääkitys lopetetaan – palaavatko kilot?

Hän astui ulos klinikasta ja kohtasi viiman. Ajatteli naista ja tämän katseen toivoa. Ajatteli miljoonia, jotka odottivat pelastusta ruiskussa. Ajatteli lääkejättejä, jotka jo laskivat voittojaan.

Ajatteli oikeudenmukaisuutta.

Sitten hän nosti kauluksen ja katosi kadulle.

Jotain suurta oli tulossa.

Ja hän olisi valmis.

VENÄJÄN VARJOLAIVASTO

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

TAIDE

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 yleisyys 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 haikkeitä 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

ILMASTONMUUTOS

ILMASTO

WMO: Maailmanlaajuiset ilmastoennusteet osoittavat, että lämpötilat pysyvät ennätyksellisen korkeina seuraavan viiden vuoden ajan



Lehdistötiedote, 28.5.2025

Maailman ilmatieteen järjestön (WMO) uuden raportin mukaan globaalit lämpötilat pysyvät seuraavan viiden vuoden ajan todennäköisesti ennätyksellisen korkealla tasolla. Tämä lisää ilmastonmuutoksen aiheuttamia riskejä yhteiskunnille, talouksille ja kestävälle kehitykselle.

Lämpimämpää kuin koskaan aiemmin

Raportin mukaan on 80 prosentin todennäköisyys, että ainakin yksi vuosi vuosien 2025–2029 aikana tulee olemaan lämpimämpi kuin nykyinen ennätysvuosi 2024. Lisäksi on 86 prosentin todennäköisyys, että vähintään yhtenä näistä vuosista keskilämpötila ylittää 1,5 celsiusastetta esiteollisesta ajasta (1850–1900).

Viiden vuoden keskiarvona (2025–2029) on nyt 70 prosentin todennäköisyys, että globaali läm-

pötila ylittää 1,5 °C rajan. Vielä viime vuoden raportissa vastaava todennäköisyys oli 47 %, ja vuotta aiemmin vain 32 %.

Ilmastovaikutukset pahenevat

Jokainen lämpötilan nousun kymmenesosa lisää sään ääri-ilmiöiden todennäköisyyttä ja voimakkuutta: helleaallot, rankkasateet, kuivuus, merijään ja jäätiköiden sulaminen, merenpinnan nousu ja merien lämpeneminen kiihtyvät.

– Olemme juuri kokeneet kymmenen mittaushistorian lämpimintä vuotta. Valitettavasti WMO:n uusin raportti ei anna viitteitä tilanteen helpottamisesta, sanoo WMO:n apulaispääsihteeri Ko Barrett.

– Ilmaston jatkuva seuranta ja ennustaminen ovat elintärkeitä, jotta päätöksentekijöillä on käytössään tieteellisesti perusteltuja työkaluja ilmastonmuutokseen sopeutumiseen, hän jatkaa.

Arktis lämpenee nopeimmin

Arktisen alueen lämpötila talvikausina (marraskuu–maaliskuu) 2025–2029 arvioidaan nousevan yli 2,4 °C verrattuna vuosien 1991–2020 keskiarvoon. Se on yli 3,5 kertaa nopeampi nousu kuin globaalissa keskiarvossa.

Havainnot viittaavat myös merijään määrän vähenemiseen erityisesti Barentsinmerellä, Beringinmerellä ja Ohotanmerellä maaliskuussa tulevana vuosina.

Sademäärissä suuria alueellisia eroja

Sade-ennusteet touko–syyskuulle 2025–2029 osoittavat, että Sahelin alueella Afrikassa, Pohjois-Euroopassa, Alaskassa ja Pohjois-Siperiassa sademäärät tulevat olemaan keskimääräistä runsaampia. Saman aikaan Amazonin alueella odotetaan kuivempaa säätä.

Etelä-Aasian alueella lähes kaikki viime vuodet (lukuun ottamatta vuotta 2023) ovat olleet tavanomaista sateisempia, ja tämän kehityksen arvioidaan jatkuvan seuraavan viiden vuoden aikana – vaikkakaan ei välttämättä jokaisena yksittäisenä kautena.

Taustalla globaali yhteistyö

Raportin on laatinut Iso-Britannian sääpalvelu Met Office, joka toimii WMO:n johtokeskuksena vuosittaisissa ja vuosikymmenmittaisissa ilmastoennusteissa. Ennusteet perustuvat useiden kansainvälisten keskusten mallilaskelmiin, ja ne tarjoavat tiedepohjan päätöksenteolle.

Pariisin ilmastositomuksen tavoitteena on pitää maapallon keskilämpötilan nousu selvästi alle 2 °C ja pyrkiä rajoittamaan se 1,5 °C:een esiteolliseen aikaan verrattuna. Sopimuksessa tarkoitetaan pitkäaikaista keskiarvoa, yleensä 20 vuoden ajalta. Lyhytaikaiset ylitykset eivät itsessään riko sopimusta, mutta niiden yleistyminen on vakava varoitusmerkki.

Katse kohti COP30-kokousta

Vuoden 2024 globaalista ilmastotilasta kertova WMO:n raportti osoitti, että 2024 oli todennäköisesti ensimmäinen vuosi, jolloin koko kalenterivuoden keskilämpötila ylitti 1,5 °C. Keskimääräinen lämpötila oli tuolloin 1,55 ± 0,13 °C esiteolliseen aikaan verrattuna – korkein koko 175-vuotisen mittaushistorian aikana.

Tämän vuoden YK:n ilmastokokouksessa COP30 tullaan tarkastelemaan maiden päivitettyjä ilmastosuunnitelmia (ns. kansallisesti määritetyt panokset, NDC:t), joiden rooli Pariisin sopimuksen tavoitteiden saavuttamisessa on keskeinen.

Tiede on selvä: jokainen lämpöasteen murto-osa merkitsee – ja toimenpiteitä tarvitaan kiireellisesti.

MUSEOKORTTI

Jenni Haukio onnittelee 10-vuotiasta Museokorttia: ”Ainutlaatuinen, historiaan jäävä kulttuuriteko”



Kuva: WSOY / Sabrina Bqain

Jenni Haukio vastaanotti ensimmäisen Museokortin Mäntyniemessä toukokuussa 2015. Nyt hän onnittelee 10-vuotiasta Museokorttia ja kiittää sen ainutlaatuista vaikutusta suomalaiseen kulttuurielämään. Haukio on aina ollut museoiden suurkuluttaja, mutta on Museokortin kautta innostunut käymään mitä erilaisimmissa museoissa ympäri Suomen.

Kymmenen vuotta sitten Mäntyniemestä käynnistynyt Museokortti-menestystarina juhlii pyöreitä vuosiaan. Presidentin puoliso, tohtori Jenni Haukio, joka vastaanotti ensimmäisen Museokortin toukokuussa 2015 presidentti Sauli Niinistön kanssa, onnittelee 10-vuotiasta kulttuuri-ilmiötä lämpimästi ja kuvailee sitä ”ainutlaatuiseksi, historiaan jääväksi kulttuuriteoksi”.

Museokortista on vuosikymmenessä kasvanut lähes 350 000 suomalaisen taskusta löytyvä arjen kulttuurielämän kulmakivi.

Kulttuurin kuluttaminen mullistui Jenni Haukio on seurannut Museokortin matkaa alusta asti ja ollut aktiivinen museokävijä jo ennen kortin käyttöönottoa. ”Olen aina ollut museoiden suurkuluttaja, mutta kortti on entisestään innostanut käymään mitä erilaisimmissa museoissa eri puolilla Suomea ja sitä kautta avartanut ja moninaistanut omia arjen kulttuurikokemuksia”, Haukio kertoo.

Haukio korostaa museoiden korvaamatonta roolia yhteiskunnassa, erityisesti ajassa, jossa tiedon luotettavuus kyseenalaistetaan. ”Nykyisyyttä voimme ymmärtää vain tuntemalla omaa menneisyyttämme ja historiaa voimme tulkita vain aineistolähteiden pohjalta. Museot pitävät historian elävänä ja auttavat meitä kulttuurisen itseymmärryksen syventämisessä.” Hän nostaa esiin myös lasten ja nuorten pääsyn aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön pariin museoiden monimuotoisten kokoelmien

kautta.

Museokortti-toiminnasta vastaavan FMA Creations Oy:n toimitusjohtaja Pekka Impiö toteaa Museokortin muuttaneen kulttuurin kuluttamisen tapoja ja tuoneen museot osaksi ihmisten arkea.

Valtava menestystarina lukuina

Vuosikymmenessä Museokortista on kasvanut yksi suomalaisen kulttuurielämän vaikuttavimmista menestystarinoista. Luvut puhuvat puolestaan:

350 000 aktiivista käyttäjää
Yli 13 miljoonaa museokäyntiä
Lähes 100 miljoonaa euroa tuloja museoille
Kortin myötä museoiden pääsylipputulot ovat lähes kolminkertaistuneet, ja museot ovat rikkoneet kävijäennätyksiään useina peräkkäisinä vuosina. Tämä on elinvoimaisuutensa lisääntymisen ansiosta mahdollistanut entistä paremmat näyttelyt ja palvelut.

Museokortti osaksi elämäntapaa ja ihmissuhteita

Museokortin asiakaskyselyn mukaan kortti on muuttanut suomalaisten kulttuuritottumuksia syvästi. Kynnys poiketa museoon on madaltunut, ja spontaanit vierailut ovat lisääntyneet: 76 prosenttia vastaajista käy Museokortin ansiosta museoissa enemmän kuin aiemmin, ja puolet vastaajista vierailee museoissa spontaanisti.

Kyselyn mukaan Museokortti ei ole vain väline museokäynteihin, vaan se on jopa osa ihmissuhteita ja elämäntapaa. ”On tullut uusi tapa viettää vapaa-aikaa, kun aika monella ystävälläni on Museokortti”, eräs asiakas kommentoi. Lähes yhdeksän kymmenestä vastaajasta (88 %) kokee, että Museokortti on vaikuttanut heidän ihmissuhteisiinsa, ja yli puolet (55 %) kertoo museokäyntien monipuolistaneen tapoja viettää aikaa läheisten kanssa.

Museovierailut ovat nyt kiinteä osa niin lomamatkoja, viikonloppuretkiä kuin arjen pieniä hengähdyshetkiä. ”Museokortin avulla vierailu kiinnostavissa museo-kohteissa virkistää äärettömän paljon väsyntää mieltä”, toinen käyttäjä kuvailee.

Syntymäpäiväetuja tarjolla
Juhlavuoden kunniaksi Museokortin voi hankkia tarjoushintaan 76 € (norm. 86 €). Juhlahinta koskee uusia kortteja, lahjakortteja sekä jatkokausia ja on voimassa museoissa ja verkossa 12. toukokuuta 2025 asti.

Museokortti lukuina:

- * 350 000 aktiivista Museokorttia
- * Kortti on voimassa 12 kuukautta ensimmäisestä käyttökerrasta
- * Kortti toimii pääsylippuna yli 360 museoon Suomessa
- * Vuosina 2015–2024 Museokortilla on maksettu yli 13 miljoonaa museokäyntiä
- * Lähes 100 miljoonaa euroa palautettu museoille vuosina 2015–2024

Lähde: Museokortti

VAPAA-AIKA

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 budjetointiin 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

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, suomalainen

soosiaalielepidemiologi, 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, edistäen 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 kasvaan 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

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 keskustelemaan 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 hyvänlaatuinen 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 yli diagnostiikkaan – 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?

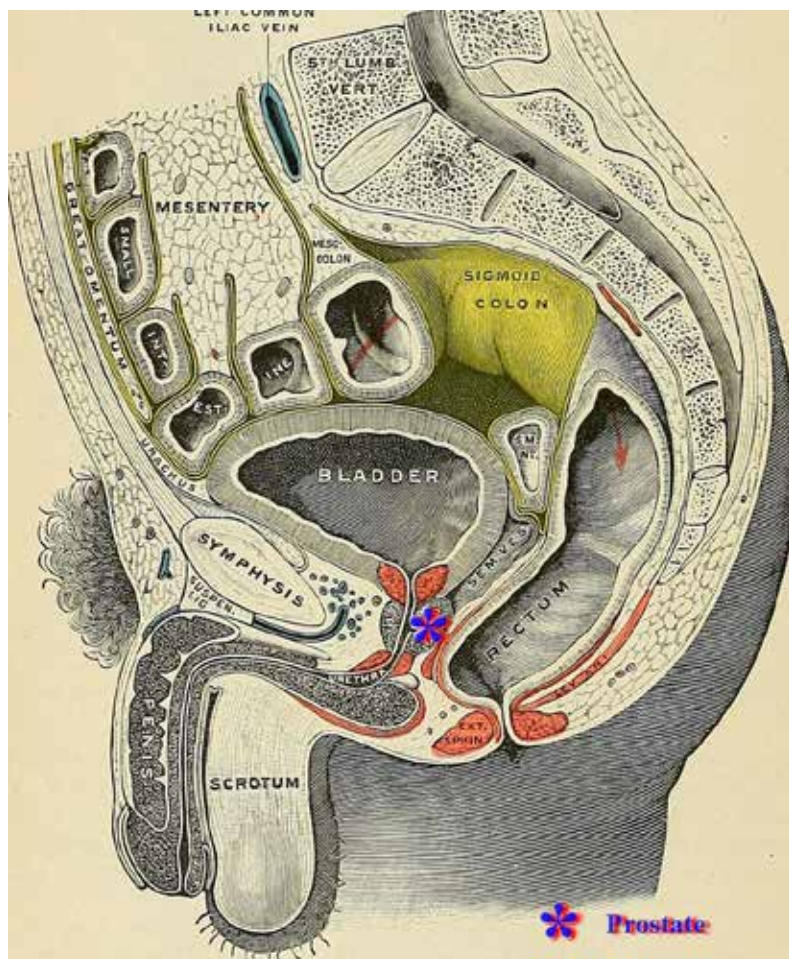
Kyllä voi – erityisesti aggressiivisemmat muodot. Syöpä leviää tavallisimmin imusolmukkeisiin ja luihin, kuten selkärankaan ja lantioon. Leviänyt syöpä ei yleensä ole parannettavissa, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa tehokkaasti lääkkeillä ja muilla hoidoilla.

Hoitomuodot

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

Aktiivinen seuranta: Käy-

Urogenitaalielimet Grayn anatomiasa 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 jyväsä eturauhaan.

Hormonihoito: Estää testosteronin vaikutuksia, mikä hidastaa syövän kasvua.

Solunsalpaajat (kemoterapi-

pia): Käytetään edenneissä tai aggressiivisissä 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 vanhemaksi 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

KIRKKO

Maksamaan kirkko 200 vuotta



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

Nykyisin Vöyrin 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 Vöyrin 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 yllätyttävällä tavalla 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 intimitteihin

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

”Monille muodostuu kierämys, jossa katumuksen tunne johtaa väliaikaiseen pidättäytyvyyteen, 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-Niemelä, joka toimii väitöskirjan kustoksena.

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

Lähde: Itäsuomen yliopisto

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: Tiekkonkonseptin 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 moottoriteiden 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 Tiekkoon!

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

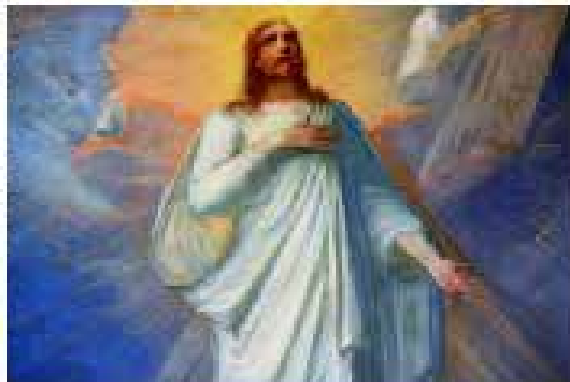
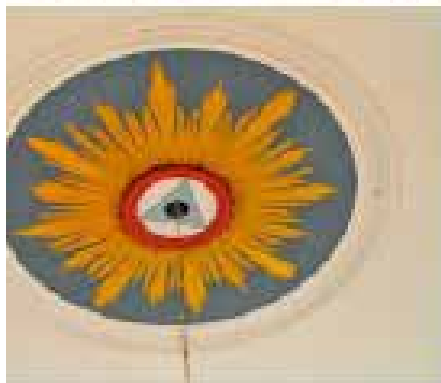
Ennen reissua kannattaa kuitenkin

kurkistaa Tiekkoon.fi -sivustolle, josta löytyvät tarkat tiedot tiekirkkoista. • Voit etsiä Tiekkoon käyttämällä karttatahakua ja valitsemalla oman kesälo-mareittisi, jolloin näet, mitkä kirkot osuvat matkan varrelle. • Voit myös selailla Tiekkoonien 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 Tiekkoonista palvelee vierailijoita ympäri vuoden. Kirkkoissa voi olla tarjolla jumalanpalveluksia sekä muita tapahtumia, kuten konsertteja ja meditaatiohetkiä.

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

Lisäksi voit löytää tietoa Tiekkoonista Facebookista ja Instagramista tililtä @tiekkoon. Seuraa Tiekkoon sosiaalisessa mediassa ja ihastele ihmisten kirkkobongausta hashtagilla #tiekkoonko.



Lähialueemme tiekirkkoja

VENÄJÄN ”DIPLOMAATTINEN KIELI”

Kreml pilkkaa vastustajiaan

Kun jännitteet kahden maan välillä lisääntyvät - kuten viime vuosina Venäjän ja Ukrainan välillä - on tavallista, että hyökkäävä osapuoli pilkkaa vastineensa. Olemme nähneet tästä esimerkkejä. Venäjän valtiontelevisio tekee parhaansa pilatakseen Ukrainan presidenttiä Volodymyr Zelenskiä ja Ukrainan johtoa. Kremlin mukaan Zelenski on natsi, huumeriippuvainen, klovni, valehtelija, petturi, rikollinen, psykopaatti

On tärkeää huomata, että nämä hyökkäykset ovat vääriä ja perusteettomia. Zelensky on demokraattisesti valittu johtaja, joka on osoittanut suurta rohkeutta ja päättäväisyyttä Venäjän aggression edessä. Ukrainan kansa tukee häntä ylivoimaisesti, ja maailman johtajat kunnioittavat häntä laajalti. Se, että hän olisi natsi, ei ole tästä maailmasta, Zelensky on juutalainen ja yksi natsismin pilareista on juutalaisten viha. Mutta Venäjän mielestä kaikki jotka vastustavat Venäjän hyökkäysoimia ovat natsisteja.

Kremlin halventavien adjektiivien käyttö Zelen-

skyä kohtaan on merkki epätoivosta ja heikkoudesta. He eivät voi voittaa Zelenskyya taistelukentällä, joten he turvautuvat henkilökohtaisiin hyökkäyksiin yrittääkseen häpäistä hänet. Nämä hyökkäykset kuitenkin vain kourkuttavat ja vahvistavat edelleen Zelenskyyin päättäväisyyttä ja Ukrainan kansan yhtenäisyyttä.

Sitten on tarpeeksi syytä todeta, että Ukrainan presidentti ei ole ainoa, joka on alttiina halventaville ja pilkaville adjektiiveille. Saksan johtaja on ”makkarantekijä” ja USA:n johtaja on seniili dementti vanhus, aibakib Bidenin aikana.

Tämä ei ole uusi ilmiö. Etenkin sana klovni näyttää olevan suosittu Kremlissä, kun joku uskaltaa vastustaa Venäjän valloitus suunnitelmia.

26.11.1939, muutama päivä ennen talvisodan alkamista, Pravda julkaisi seuraavan sensaatio-maisena artikkelin Suomen pääministeri Aimo Kaarlo Cajanderista:

»Suomen hallitus pelkää astua eduskunnan eteen. Sen sijaan 23. marraskuuta pääministeri Cajander esiintyi onnellisesti



Aimo Kaarlo Cajander

konsernissa. Musiikki soi, pääministeri piti puheen. Suomen kansalaiset täytyy olla huvittuneita nykyisessä surullisessa tilanteessaan. Cajander tarjoutui viihdyttämään yleisöä parhaansa mukaan. Hän osoitti klovnin poikkeuksellisia kykyjä. Cajander teki konserttilavasta sirkusareenan yksinkertaiselle yleisölle. Kuten Pelle Jöns, hän teki kuperkeikkoja, puhui hölynä, seiso päällä, käveli areenalla käsillään.

Aluksi hän veti areenalle useita muotokuvia Venäjän tsaareista ja kumarsi maahan näiden kuvien edessä. Hän esitti nämä

nöyrät jouset syntyneen talonpojan juurtuneella alistuvuudella. Hän puhui ”innokkaasta politiikasta Suomen hyväksi, jota seurasivat Aleksanteri I ja Aleksanteri II ja jonka koko Suomen kansa hyväksyi”. Sitten Pelle Jöns nousi päälleen ja uhkasi toisella jalallaan Neuvostoliittoa, koska Moskova saattaa uhata Suomen itsenäisyyttä. Se oli todella majesteettinen asenne!

Tiedetään, että Venäjän tsaarit, olivatpa he nimeltään Aleksanteri tai Nikolai. tukahdutti kaikin tavoin Suomen kansan

pyrkimykset itsenäisyyden saavuttamiseen. Vain taantumuksellinen, korruptoitunut suomalainen porvaristo hyväksyi tsaarilaisen kansan sorron, alistamisen ja lamauttamisen. Cajander et consortes palvelivat Venäjän tsaareja uskolisina lakeijina ja hovinhuireina. Kun tsarismi kukistettiin vallankaappauksen aikana, väliaikainen hallitus kieltäytyi myöntämästä Suomelle itsenäisyyttä. Bolševikit Lenin ja Stalin taistelivat tämän itsenäisyyden puolesta yhteistyössä Suomen kansan kanssa. Suomen kansa on saanut itsenäisyytensä neuvostohallituksesta, jonka Suomen porvaristo aina tuo markkinoille ja esiintyy edelleen tavaranä imperialismin markkinoilla.

Sellaisia ovat tosiasiat. Cajander uskoo, että kun hän osuu kuperkeikkoihin, maailma hajoaa. Naurava illuusio! Pelle Jöns tekee kuperkeikkaa, mutta tosiasiat pysyvät hellittämättä paikallaan. Koko tätä säällittävää komediaa pelataan vain siksi, että he haluavat välttää vastaamasta suomalaisten kysymykseen heidän typerälle juonittelusta koostuneelle hallitukselleen: miksi Latvia, Viro ja Liettua ovat tehneet neuvostohallituksen kanssa sopimuksia, jotka takaavat heidän itsenäisyytensä, rauhansa ja turvallisen työnsä. , vaikka Suomen hallitus on keskeyttänyt neuvottelut ja aiheuttaa suomalaisil-



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

le huolta ja ahdistusta? Täällä ei pääse pois asiasta pelkällä tempulla. Cajander kuperkelee, laulaa kuin kukko, huutaa: kasa nousee pilviin ja purskauttaa yhtäkkiä itkuun. Hän itkee, voihtii, repii vaatteensa palasiksi, lyö ympärillään sirkusklovin röhkeillä, ripottelee tuhkaa, Ei omaan päähän, vaan Viron päähän. Latvian ja Liettuan ministerien päämiehet. Cajander huudahtaa kyynelten läpi: "Nämä kolme elinkelpoista Baltian maata, joilla oli edessään valoisa tulevaisuus, ovat yhtäkkiä muuttuneet itsenäisistä valtioista imperiumeiksi, jotka ovat enemmän tai vähemmän riippuvaisia Neuvostoliitosta. Tämä on tehnyt murskaavan vaikutuksen meihin suomalaisiin."

Cajander itkee Viron, Latvian ja Liettuan poliitisten johtajien puolesta. He ovat osoittautuneet hyvin lyhytnäköisiksi. Mutta Pelle Jöns pääministerin roolissa, katso-

kaa, hän on kaukonäköinen. Hän on poliitikko, joka on koulutettu kaukonäköisen Beckin ja selväjärkisen Moscickin toimesta. Saattakoon hän kokea, miltä tuntuu, nämä puolalaiset Pelle Jönsit, jotka ovat menettäneet si-toutumuksensa ikuisesti. Aivan pian Cajanderilla voi olla tilaisuus tajuta, etteivät Suomen hallituksen nuket ole ennakoivia, vaan Viron, Latvian ja Liettuan nykyiset johtajat, jotka ovat tehneet sopimuksia Neuvostoliiton kanssa näiden valtioiden itsenäisyyden turvaamiseksi.

Mutta Cajander ja hänen kätyrinsä eivät voi välttää vastaamasta kysymykseen, jonka suomalaiset yhä uhkaavamin asettavat heille, nähdessään maan joutuvan häpeälliseen ja vaaralliseen peliin provokaattoreiden toimesta. Miksi olette, Cajander ja teidän porukkanne, keskeyttäneet neuvottelut? Ette ole "riippumattomia" (?) vain suomalaisista, jotka itse asiassa etsivät Neuvostoliiton kansan ystävyyttä. Kukaan ei ole riippumaton? Kenen tahdon mukaan toimitte, kenen ohjeita noudatatte? Ja Pelle Jöns pääministerinvirastossa juoksee levottomana, pelkurimaisena ympäriinsä, antaa himmeiden silmiensä harhailla kaikkialla ja vannoo Jumalan nimeen: "Suomi ei ole tarvinnut eikä ole saanut ohjeita muilta valtioilta. Jumalan nimeen, se ei ole saanut mitään!" Klovnin

vala, Jumalan nimessä!

Ulkomaisia ohjeita täyttävän "valtion ohjeiden" kuittaus on julkaistu. Se löytyy englantilaisen imperialistisen lehdistön hyväksymisestä Cajanderin puheesta. Daily Herald taputtaa suomalais-ta Pelle Jönsiä ystävällisesti olalle: "Olet tehnyt hyvää työtä, rakas veli".

Voiko siis olla yllättynyt siitä, että Cajander ja hänen joukkonsa eivät ole löytäneet "yhteistä pe-rustaa" Neuvostoliiton hallituksen kanssa? Pelle Jöns esittää kuperkeikkojaan sotaian imperialismin "yleisellä alustalla", antaa jazzorkesterin kumahtaa, antaa saksofonin jamata, antaa sirkus-senjohtajan piiskankinkua.

Jatkuuko tämä poliittinen sirkus pitkään? Meidän on toivottava: ei liian kauan. Meidän on toivottava, etteivät suomalaiset anna nukkejen, kuten Cajanderin ja hänen kätyriensä, ohjata Suomen valtion alusta kohti tuhon partaalle, missä Beck ja Moscicki ovat haaksirikoutuneet."

Tämän tekstin ruotsinkielinen käännös julkaistiin Hufvudstadsbladetissa 27. marraskuuta 1939. Pravdassa se julkaistiin 26. marraskuuta, sattumalta samana päivänä kuin Mainilan laukaukset, ilmeisesti Venäjän taholta.

VENÄJÄ

LEHDISTÖNVAPAAUS

Lehdistönvapaus Venäjällä

Totta kai se on olemassa!

Telegram-kanavilla käydään suorapuheista dramaattista keskustelua, jossa Ukrainan hyökkäyksestä vastuussa olevat to-della saavat kuulla, mistä heidät on tehty.

Emme tiedä, kuinka turvallista tavallisten venäläisten on lukea näitä tekstejä. Ainakaan he eivät pysty välittämään mitään siitä, mitä he ovat lukeneet.

Tässä muutamia lainauksia viime viikkojen tyypillisistä teksteistä:

Mutta luku 110 tuhatta itsessään on painajainen. Nämä ihmiset kuolivat turhaan. Tämä on kokonainen alueellinen keskus, jonka Venäjä menetti 3 vuodessa pelkästään vanhan miehen typeryyden, epäpätevyyden ja pakkomielteen vuoksi, joka itse makaa pian haudassa. Ja hän raahaa satoja tuhansia kansalaisiaan mukanaan. Tappaa maansa tulevaisuuden.”

”Putinin ajan merkki ovat lasten muistikirjoitukset sosiaalisissa verkostoissa. Syntynyt Putinin alaisuudessa, kasvanut Putinin alaisuudessa, tapettu Putinin alaisuudessa Putinin takia. Ja 70-vuotiaat kannibaalit takertuvat mielestään elämään ja voimaan. Ja lasten täytyy kuolla, jotta he voivat hallita ja elää.”

”Ei ole enää mahdollista jatkaa tätä joukkoteurastusta, kun strategisesti mikään ei muutu.” Tauko tarvitaan””Sotilasbloggaaja Maksim Kalashnikov nauhoitti haastattelun venäläisen upseerin kanssa etulinjassa Kurskin alueella. Upseeri totesi, että ainoa oikea päätös nyt on yksinkertaisesti lopettaa sota, koska se mitä tapahtuu, on ihmisten mieletöntä jauhamista

ilman syytä.”

”Perunoiden hinta on lähes kolminkertaistunut vuodessa. Pulan vuoksi Venäjä joutuu tuomaan perunoita Pakistanista ja Egyptistä. Nyt ei ole aikaa perunoille, meidän on kiireesti valloittava lisää raunioita.

SVR:n johtaja Naryshkin sanoi, että Venäjä on jo saavuttanut käytännössä kaikki SVO:n tavoitteet. Kyllä, kyllä, käy ilmi, että ”SVO:n” todelliset tavoitteet olivat puolet Donbassista tuhoaminen, tuhansien Mariupolin asukkaiden, Bakhmutin, Severodonetskin ja Avdievkan asukkaiden murha, satojen tuhansien Venäjän kansalaisten kuolema ja Ukrainan pumppaaminen länsimaisilla lentokoneilla ja ohjuksilla. Tämä häpeä julistetaan lopulta ”voitoksi pohjoisessa sotilaspiirissä”. Ja tärkeintä on, että Z-nörtit nielevät kaiken tämän ja kertovat innokkaasti toisilleen, kuinka Putin on jälleen päihittänyt kaikki.”

”G***** valittaa, että 3 vuodessa ihmiset ovat ymmärtäneet, miksi hullu isoisä aloitti sodan ja tuhosi satoja tuhansia ihmishenkiä. He sanovat, etteivät lapset eivätkä opettajat voi ymmärtää ja toistaa sitä hölynä, jota propagandistit syöttävät heille.”

”Kolmannen sotavuoden lopussa heikkomieliset Z-bloggerit alkoivat arvata, että kukaan ei hyötynyt siitä, ja lähes kaikki venäläiset yritykset vain hävisivät. Nyt voi tulla siihen pisteeseen, että eliitti yksinkertaisesti syrjäyttää Putinin vallasta näiden taitojen vuoksi, aivan kuten he aikoinaan pakottivat Hruštšovin lähtemään Neuvostoliitosta.

Vain yksi asia on epäselvä.



Miksi Z-patriootit itse jatkavat tämän verisen idioottimaisuuden tukemista, jos he itse myöntävät, että kaikki Venäjän talouden sektorit ovat vain minuksella.”

Z-blogger M***** sanoi, että Venäjän armeija rekisteröi joukoittain kadonneita ihmisiä karkureiksi ja ilmoittaa heidän lähteneen yksiköstään ilman lupaa (SOCH) aliarvioidakseen tappioiden tason ja jättääkseen maksamatta korvauksia. Kyllä, Putinin armeijassa ei ole pohjaa. Kaikki ikävät asiat, joita he voivat tehdä omia

sotilaitaan vastaan, he varmasti tekevät.”

”Haavoittuneet venäläiset sotilaat Krasnodarin alueen sairaalasta lähetetään hoitamattomina suoraan rintamalle. Kun haavoittuneet kapinoivat laittomuutta vastaan ja kieltäytyivät menemästä kuolemaan, heidät pantiin käsirautoihin ja heidät otetaan nyt väkivalloin. Kuten tavallista, kaikkein epäinhimillisimmän ja eläimellisimmän asenteen venäläisiä sotilaita kohtaan osoittaa heidän oma valtionsa.”

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 tervetulle!

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



KESÄKUUN HOROSKOOPPI

Toukokuun horoskooppi – tähdet höpisevät (ja vähän asiaakin)

Oinas (21.3.–19.4.)
Maailma on sinun valloitettavaksesi – kunhan ensin muistat laittaa housut jalkaan. Kesäkuu tuo seikkailuja (tai ainakin uuden hammastahnan). Rakkausrintamalla kuhisee, ehkäpä joku pitää hikiestä salilookistasi ”luonnollisen vetävänä”.

Härkä (20.4.–20.5.)
Kaipaavat vakautta, herkkuja ja pehmeitä vilttikasoja – eikä missään tietyssä järjestyksessä. Kesäkuussa saatat saada pakottavan tarpeen ostaa kaktuksen. Tee se. Taloudessa pärjää, kunhan et mene lähellekään kirpputoreja tai design-mukikauppoja.

Kaksoset (21.5.–20.6.)
Puhut ennen kuin ajattelet. Hauskaa juhliassa, vähemmän kivaa työhaastatteluissa. Rakkaus saattaa löytyä risti-sanatehtävien ääreltä – mutta onko se flirttiä vai vain yhteinen rakkaus sanapeleihin?

Rapu (21.6.–22.7.)
Koti on sydämesi pesä – ja luultavasti myös pyyk-kivuoressi. Tunteet käyvät syvinä, saatat liikuttua muro-

mainoksesta. Ei hätää. Sinulla on supervaisto; käytä sitä havaitaksesi niin rakkauden kuin passiivis-aggressiivisen naapurinkin.

Leijona (23.7.–22.8.)
Kesäkuu nostaa sinut valokeilaan – vaikka yleisönä olisi vain kissasi. Hurmaat ympäristön. Joku ihastuu sinuun – ehkä se kahvilatyöntekijä, joka vihdoin kirjoittaa nimesi oikein. Uskalla laulaa karaokea. Tai ainakin hyräillä suihkussa.

Neitsyt (23.8.–22.9.)
Sinulla on lista listoista, ja jokainen niistä on värikoodattu. Nyt olisi hyvä hetki höllätä. Kävele ilman askelmittaria. Syö keksi ilman, että tarkistat sen ravintosisällön. Saatat jopa nauttia arjen hallitsemattomuudesta.

Vaaka (23.9.–22.10.)
Tasapaino on valttisi, mutta kesäkuu heittää mukaan pari banaaninkuorta. Ristiriita syntyy: brunssi ystävien kanssa vai uskollisuus lempikahvilalle? Rakkaus lähettää ehkä vain kummallisen emotion. Tulkinta on vapaata.

Skorpion (23.10.–21.11.)
Olet arvoituksellinen ja vakava – ja analysoit viisisanan viestin kuin se olisi Da Vinci-koodi. Kesäkuussa lämpö nousee, niin sydämessä kuin sääennusteessa. Avaa ovi ihmisille. Kaikki eivät halua salaisuuksiasi – vain WiFi-salasanasi.

Jousimies (22.11.–21.12.)
Matkakuume on kova – vaika

kyse olisi vain isomman supermarketin eksotiikasta. Spontaani päätös voi johtaa suuriin seikkailuihin. Tai pieneen hämmennykseen. Molemmat käyvät. Rakkaus saattaa tulla ulkomailta. Tai serkun exän koiranhoitajalta.

Kauris (22.12.–19.1.)
Teet töitä kuin kone – mutta unohdat välillä räpäyttää silmiä. Muista: myös imperiumit tarvitsevat kahvitauon. Joku huomaa potentiaalisi – ehkä HR:stä. Rakkauskin voi löytyä, jos vain lopetat Excel-taulukoilla leuhkimisen.

Vesimies (20.1.–18.2.)
Olet aina viisi askelta edellä – minkä vuoksi kukaan ei tiedä mistä puhut. Kesäkuu korostaa outouttasi, ja se on hyvä asia. Joku erityinen saattaa vihdoin ”tajuta” sinut. Tai ainakin teeskennellä hyvin. Se riittää.

Kalat (19.2.–20.3.)
Haaveilet kaukaisista maista ja puhut syvällisiä huonekasveille. Kesäkuu tuo mukanaan luovuutta, mutta käytännöllisyys uinuu. Se ei häiritse. Kanavoi taikasi uuteen harrastukseen – vaikkapa tulkinnalliseen tanssiin. Universumi nyökkää hyväksyvästi.



HUUMORI SATA VUOT- TA SITTEEN

HAMPAAT

— Isoisä! Kuinka usein saamme hampaat?

— Kolme kertaa, kahdella ensimmäisellä kerralla saamme ne ilmaiseksi, mutta kolmannella joudumme maksamaan itse.

TEATTERIESITYKSEN JÄLKEEN.

Mies: - Vaimoni, olit roolissa todella poikkeuksellinen! Ylitämätön. Kukaan ei olisi voinut tehdä sitä paremmin kuin sinä! Nainen: - Olet imarrettava! Itse asiassa roolin olisi pitänyt esittää nuori ja kaunis nainen. Herrasmies: - Ei ollenkaan. Olet todistanut päinvastaisen!

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 tulipalaa edeltävänä päivänä kotiin 4 koria pilsneriä.

Tuomari: - Neljä koria! Onko syytetty alkoholisti?

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

ARVON TÄYDELLISYYS

— Ai niin, usein käy niin, sanoivat 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.

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 tulipalaa edeltävänä päivänä kotiin 4 koria pilsneriä.

Tuomari: - Neljä koria! Onko syytetty alkoholisti?

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

Astronomic picture of the week:



This dazzling region of newly-forming stars in the Large Magellanic Cloud (LMC) was captured by the Multi Unit Spectroscopic Explorer instrument on ESO's Very Large Telescope. The relatively small amount of dust in the LMC and MUSE's acute vision allowed intricate details of the region to be picked out in visible light.

Credit:

ESO, A McLeod et al.

Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ensi viikolla:

Waasan Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily

Kuorolaulu ja terveys
Körsång och hälsa
Choir Singing and Health

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