

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 23 Sunnuntaina, 8 kesäkuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Kaupunginteatterin vuosi

Uusi aikakausi painonhallinnassa

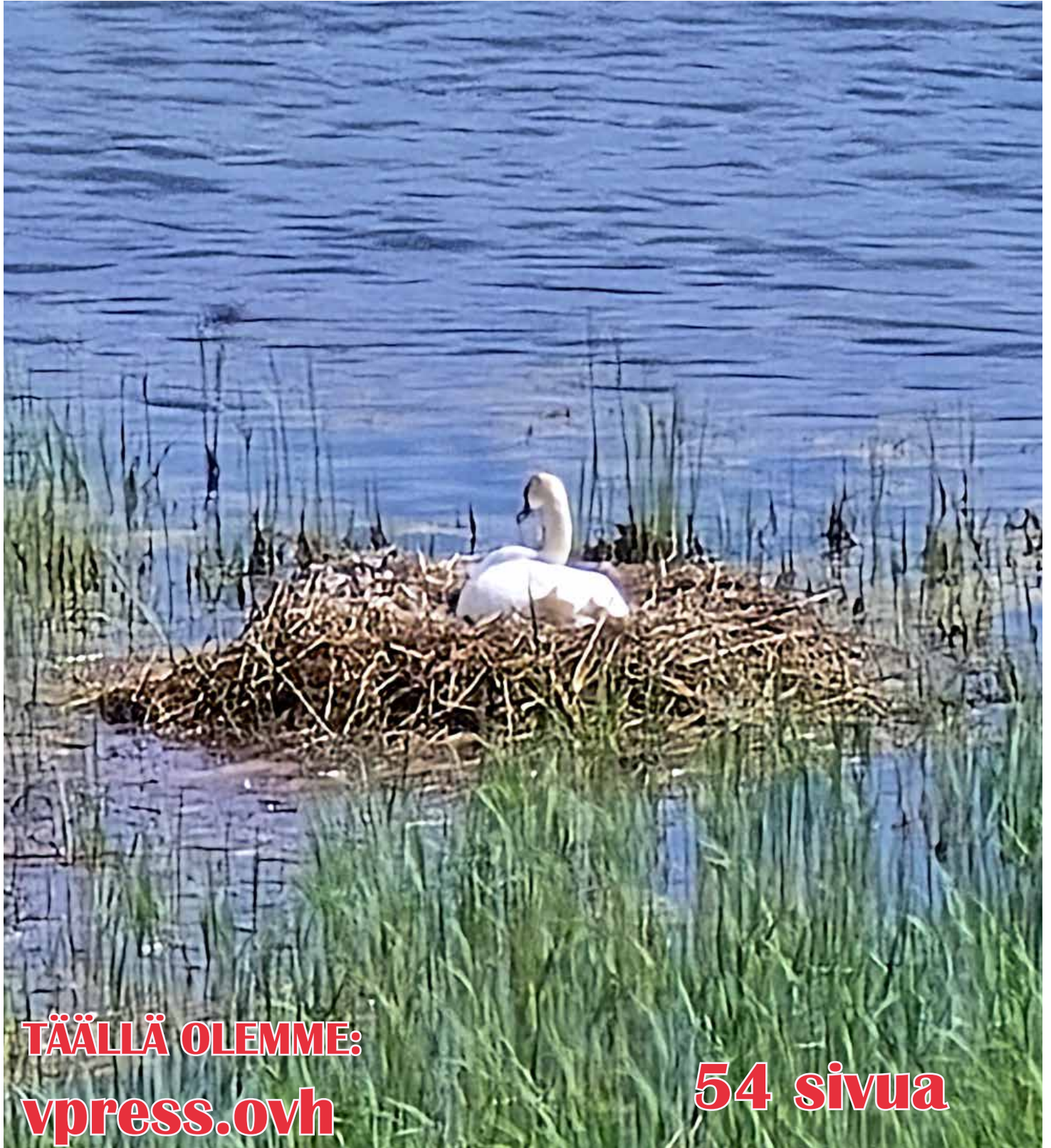
Mustasaari on halvin mökkeilykunta

Inkeri Julkunen Pohjanmaan museossa

Guillain-Barré

Finlandia-näyttely

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI



TÄÄLLÄ OLEMME:

vpress.ovh

54 sivua

TÄNÄÄN

Äänetön paahto: Kaupunkien lämpösaarekeilmiö ja sen merkitys lämpenevässä maailmassa

Päivien pidentyessä ja auringon kivutessa korkeammalle monet meistä Vaasassa ja muissa kaupungeissa ympäri maailmaa odottavat kesän lämpöä. Kuitenkin tutun kaupunkimaiseman alla piilee äänetön ja yhä vaarallisempi ilmiö: kaupunkien lämpösaarekeilmiö (UHI). Kyse ei ole pelkästään hieman lämpimämmistä kaupunkiöistä; se on kriittinen ympäristö- ja kansanterveyshaaste, jota ilmastonmuutoksen säälimätön eteneminen voimistaa, ja joka vaatii välitöntä huomiota ja yhteisiä toimia.

Kaupunkien lämpösaarekeilmiö on selkeä osoitus siitä, kuinka rakennettu ympäristömme voi perustavanlaatuisesti muuttaa paikallista ilmastoa. Kaupungit, joissa on laajoja betoni-, asfaltti- ja tummasävyisiä rakennuspintoja, imevät ja sitovat auringon säteilyä erittäin tehokkaasti. Toisin kuin luonnolliset maisemat, jotka hyötyvät kasvillisuuden viilentävistä ominaisuuksista haihduttamisen kautta ja vaaleampien pintojen heijastavista ominaisuuksista, kaupunkialueista tulee lämpöaltaita. Tämä johtaa merkittävästi korkeampiin lämpötiloihin kaupungeissa verrattuna ympäröiviin maaseutualueisiin, usein useilla celsiusasteilla, ja ero on erityisen huomattava yöllä, kun loukkuun jäänyt lämpö hitaasti vapautuu.

UHI-ilmiön merkitys korostuu dramaattisesti meneillään olevan ilmastonmuutoksen yhteydessä. Kun maapallon keskilämpötilat nousevat kasvihuonekaasupäästöjen lisääntymisen seurauksena, kaupunkien lähtölämpötila on jo kohonnut. Tämä tarkoittaa, että kun ilmastonmuutoksen vuoksi yhä yleisemmiksi, intensiivisemmiksi ja pitkäkestoisemmiksi muuttuvat helleaallot iskevät kaupunkialueille, UHI-ilmiö toimii kiihdyttimenä. Yhdistetty vaikutus luo kerrannaisvaikutuksen, joka nostaa kaupunkilämpötilat vaarallisen korkeisiin lukemiin. Se, mikä maaseudulla saattaisi olla epämurkava helleaalto, muuttuu tiheässä kaupunkikeskustassa mahdollisesti tappavaksi tapahtumaksi.

Seuraukset ovat kauaskantoisia ja syvästi huolestuttavia. Ihmisen terveys on ehkä välittömän uhri. Kohonneet päivälämpötilat ja, mikä kriittisempää, heikentynyt yöllinen jäähtyminen tarjoavat kaupunkilaisille vain vähän helpotusta. Tämä jatkuva lämpöaltistus voi johtaa monenlaisiin terveysongelmiin, yleisestä epämukavuudesta ja lämpöuupumuksesta vakavaan lämpöhalvaukseen ja jopa lisääntyneeseen kuolleisuuteen, erityisesti haavoittuvien väestöryhmien, kuten vanhusten, pienten lasten ja jo ennestään sairaiden, keskuudessa. Lisäksi korkeammat lämpötilat pahentavat ilman pilaantumista nopeuttaen alailmakehän otsonin (smogin) muodostumista, mikä aiheuttaa merkittäviä hengitystieongelmia.

Taloudellisesti UHI-ilmiö rasittaa valtavasti energiaverkkoja. Kun kaupunkien lämpötilat nousevat, nousee myös ilmastoinnin kysyntä, mikä lisää sähkökulutusta. Tämä ei ainoastaan nosta yksilöiden ja yritysten energiakustannuksia, vaan perustuu usein fossiililla polttoaineilla tuotettuun sähköön, mikä luo haitallisen itseään vahvistavan kierteen: lisääntynyt energiankulutus johtaa lisääntyneisiin päästöihin, mikä puolestaan edistää ilmastonmuutosta ja voimistaa UHI-ilmiötä.

Täällä Vaasassa, kaupungissa, joka on ylpeä sitoutumisestaan kestävään kehitykseen ja innovaatioihin, emme ole immuuneja näille haasteille. Vaikka rannikkosijaintimme saattaa tarjota jonkin verran merituluen tuomaa helpotusta, UHI-periaatteet pätevät silti. Kaupunkikehitystämme, kasvavaa infrastruktuuriamme ja tiivistyvää rakennettamme on tarkasteltava kriittisesti lämpövaikutusten näkökulmasta.

Mitä siis voidaan tehdä? Hyvä uutinen on, että UHI-ilmiö on paikallinen ongelma, johon on paikallisia ratkaisuja, vaikka niiden onnistunut toteuttaminen vaatii kokonaisvaltaista ja ennakoivaa lähestymistapaa kaupunkisuunnitteluun. Oma vakaumukseni on, että meidän on omaksuttava monipuolinen strategia.

Ensinnäkin, kaupunkiemme viherryttäminen on ensiarvoisen tärkeää. Panostaminen kaupunkimetsiin, useampien puistojen ja viheralueiden perustaminen sekä viherkattojen ja vertikaalipuutarhojen edistäminen eivät ole pelkästään esteettisiä parannuksia; ne ovat elintärkeitä ilmastoinfrastruktuurin osia. Puut tarjoavat olennaista varjoa, vähentävät pintalämpötiloja ja vapauttavat vesihöyryä haihtumisen kautta, jähdyttävät aktiivisesti ympäröivää ilmaa. Jopa pohjoismaisessa kaupungissa, kuten

Vaasassa, puiden strateginen istuttaminen voi saada aikaan konkreettisen eron.

Toiseksi, viileät materiaalit ovat käänteentekeviä. Siirtyminen pois tummista, lämpöä imevistä pinnoista, kuten perinteisestä asfaltista ja mustista katoista, kohti vaaleampia, heijastavia materiaaleja päällysteissä, teissä ja rakennusten julkisivuissa voi dramaattisesti vähentää lämmön imeytymistä. ”Viileiden kattojen”, jotka heijastavat auringonvaloa, ja ”viileiden päällysteiden”, jotka on suunniteltu imeämään vähemmän lämpöä, tulisi tulla vakiokäytännöksi uusissa rakennuskoh-teissa ja saneeraushankkeissa.

Kolmanneksi, kaupunkien geometrian ja suunnittelun optimoinnilla on ratkaiseva rooli. Harkittu suunnittelu voi minimoida ”kaupunkikanjoneiden” vaikutuksen, joissa korkeat rakennukset ja kapeat kadut vangitsevat kuumaa ilmaa. Luonnollista ilmanvaihtoa ja ilmavirtausta edistävien suunnitteluelementtien sisällyttäminen voi auttaa haihduttamaan lämpöä.

Lopuksi, ja ehkä tärkeimpänä, meidän on lisättävä tietoisuutta ja edistettävä yhteisön osallistumista. Kaupunkien lämpösaarekeilmiö ei ole vain abstrakti tieteellinen käsite; se vaikuttaa suoraan jokapäiväiseen elämäämme ja hyvinvointiimme. Kansalaisten, paikallisten yritysten ja päättäjien kouluttaminen sen merkityksestä ja saatavilla olevista ratkaisuista on avain siihen, että saadaan aikaan merkittäviä muutoksia varten tarvittava yhteinen tahto.

Kaupunkien lämpösaarekeilmiö on selkeä muistutus siitä, että ilmastonmuutos ei ole kaukainen uhka; se ilmenee suoraan kotiovellemme, kaupunkiemme rakenteissa. Käsittelemällä tätä haastetta ennakoivasti strategisen kaupunkisuunnittelun, vihreän infrastruktuurin ja kestävien materiaalivalintojen avulla voimme rakentaa joustavampia, terveellisempiä ja viileämpiä kaupunkeja itsellemme ja tuleville sukupolville. Nyt on aika toimia, sillä kaupunkiväestömme mukavuus ja turvallisuus riippuvat siitä.

Photo Supplement

Waasan Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily



Kuorolaulu ja terveys
Körsång och hälsa
Choir Singing and Health

KAUPUNGINTEATTERI

Teatterivuosi täynnä elämyksiä ja kohtaamisia – Vaasan kaupunginteatterissa vietettiin yleisön suosima kausi

Seuraavalla kaudella hurmiodutaan Piafin, improvisaation ja yhteisöllisyyden parissa

Vaasan kaupunginteatterin näytäntövuosi 2024–2025 jäi mieleen rikkaana kokemusten kudelmana. Seitsemän ensi-iltaa, lähes 37 000 katsojaa ja satoja yleisökohtaamisia maalasivat kuvan elinvoimaisesta teatterista, joka ei ainoastaan tarjoa esityksiä, vaan rakentaa yhteisöllisyyttä ja jakaa tarinoita.

Syksyn käynnisti riemastuttavalla energialla Huvioikeus, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun kanssa tuotettu interaktiivinen lastennäytelmä. Romeo-näyttämön suurteos, Cabaret, nousi kauden katsotuimmaksi: Reija Wäreen ohjaama ja koreografioima klassikkomusikaali keräsi noin 8000 katsojaa ja hurmasi kriitikot ja yleisön näyttävällä visuaalisuudellaan ja ajankoh-
taisella sisällöllään.

Julia-näyttämön syksy hui-pentui Vaikutetut-teokseen, joka yhdisti Marjo Kuuselan koreografian, kaupunginteatterin tanssijat ja Vaasan kansalaisopiston Alman nuoret esittäjät. Vuoden viimeiseksi ensi-illaksi nähtiin Komisario Palmun erehdys, jossa Aimo Räsäsen tähdittämä dekkari-komedia toi Waltarin klassikon uudelle yleisölle lähes 7000 katsojan voimin.

Kevät 2025 sai ylvään alun, kun Puccinin Tosca hurmasi yleisönsä – kaikki yhdeksän esitystä myytiin loppuun ennen

ensi-iltaa. Oopperaproduktio toteutettiin yhteistyössä Vaasan kaupunginorkesterin ja Vaasan oopperayhdistyksen kanssa. Vaikuttavasta menestyksestään huolimatta säästötoimet pakottavat tauolle: seuraavaa oopperaa odotetaan vuoteen 2029.

Keväällä näyttämöillä nähtiin myös brittidramaturgi Mike Bartlettin nykydraama Cock, toteutettuna yhteistyössä Vaasan Setan kanssa. Maaliskuussa historian ystäviä hemmoteltiin, kun Koiramäen Suomen historia vei katsojat aikamatkalle Mauri Kunnaksen maailmaan. Loppukeväästä esitettiin myös Oikeuden varjot, kulttuuriyh-teistyön tulos Vaasan lyseon lukion kanssa.

Vierailuesitykset, kuten Pohjanmaa tanssii -tapahtuma ja Kuula-opiston kevätnäytökset, täydensivät ohjelmistoa. Vierailuista nautti noin 3600 katsojaa.

Kohtaamisten vuosi

Yksi kauden kantavista voimista oli yleisötyö. Elokuussa aloittanut yleisötyöntekijä **Riina Kontiokoski** käynnisti yli 180 yleisötyön tapahtumaa: teosesittelyitä, kullissikierroksia, palvelukotivierailuja, työpajoja ja muun muassa Teatteribingoa. Erityisesti Kontiokoski iloitsee työstä, joka vietiin teatterin ulkopuolelle.

– Olemme päässeet jalkautumaan ympäri Vaasaa. Lukudraamavierailut vankilasta palvelutaloihin osoittavat, että teatteritaide kuuluu kaikille, Kontiokoski sanoo.



Kaupunginteatterin johtaja Seppo Välinen

Teatterinjohtaja **Seppo Välinen** korostaa, että kauden teema, valtatie, ohjasi myös sisällöllisiä valintoja.

– Teatteri kulkee ihmiseltä ihmiselle. Kohtaamiset yleisön kanssa, teatterisalissa ja sen ulkopuolella, ovat tämän työn sydän, Välinen toteaa.

Tulevalla kaudella hurmiodutaan

Syksyllä 2025 käynnistyy uusi näytäntövuosi hurmion teemalla. Tulossa on muun muassa *Piaf – en kadu mitään*, Reko Lundánin *Tarpeettomia ihmisiä*, ilottelua tarjoava *Ikuisesti nuori*

sekä lapsille suunnattu improvisaationäytelmä *Tuntematon seikkailu*. Kevään 2026 avaa Florian Zellerin näytelmän *La Vérité* Suomen kantaesitys nimellä *Totuus*.

– Toivon, että ensi kaudella hurmiodumme yhdessä ja jatkamme matkaa kohti uutta ja koskettavaa, Välinen hymyilee.

Vaasan kaupunginteatteri on jälleen kerran osoittanut, että kulttuuri ei ainoastaan viihdytä – se yhdistää, koskettaa ja antaa tilaa elää todeksi toisen tarina.

Lähde: Vaasan Kaupunginteatteri

UUTISSET

TÄMÄN UUTISLEHDEN VOIT LUKEA IHAN MISSÄ TAHANSA



Voit lukea tämän lehden missä tahansa, kuten tässä Eduskunnassa

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!

MANSIKAT

Kotimainen mansikkakesä käynnissä



Kotimainen mansikkakesä käynnissä – juhlapöydät täyttyvät tuoreista marjoista

Suomalaisen kesän makein sesonki on alkanut. Ensimmäiset kotimaiset mansikat ovat jo ehtineet suomalaisten juhlapöytiin, ja marjakausi etenee vauhdilla viileästä keväästä huolimatta. Hedelmän- ja Marjanviljelijäin liiton mukaan mansikkasato näyttää lupaavalta kautta maan, ja edessä on koko kesän kestävä mansikkajuhla.

Ensimmäiset tunnelissa kypsyneet mansikat ilahduttivat vappuna, ja nyt valmistujaisjuhliin on tarjolla kotimaisia tuoremarjoja. Avomaan mansikoiden odotetaan kypsyvän juhannusviikolle, ja satokausi jatkuu pitkälle syksyyn.

Kevään haasteet selätettiin – sato odotettavissa normaalina

Talvi sujui pääosin hyvin, eikä vakavia vaurioita havaittu. Tämä antaa hyvät lähtökohdat koko kesän sadolle, kertoo toiminnanjohtaja Heidi Wirtanen Hedelmän- ja Marjanviljelijäin liitosta.

Kevään viileys ja kuivuus hidastivat

kasvua erityisesti Keski-Suomessa ja Pohjanmaalla, mutta suurilta pakkasvaurioilta on välttytty harsojen ja sadetuksen ansiosta. Satokausi etenee tuttuun tapaan etelästä kohti pohjoista.

Etelä- ja Varsinais-Suomessa kukinta on jo käynnissä, ja juhannuksen tienoilla odotetaan avomaan marjoja myös Itä- ja Kaakkois-Suomeen. Pohjoisessa avomaan mansikoista päästään nauttimaan heinäkuun alussa.

Kesän sää ratkaisee sadon ajoituksen ja määrän

Tällä hetkellä odotamme melko tavanomaista mansikkavuotta, sanoo Wirtanen. Jos kesäkuu on lämmin ja aurinkoinen, marjat kypsyvät nopeasti ja satoa saadaan ehkä jopa hieman ennakoitua aiemmin.

Lämpö vaikuttaa paitsi kypsyminen vauhtiin myös satomäärään.

Kotimaista mansikkaa tarjolla lähes puolen vuoden ajan

Suomalaisten viljelijöiden kehittämät viljelytekniikat ja lajikevalinnat mahdollistavat pitkän satokau-

den. Ensimmäiset marjat kypsyvät lämmitetyissä kasvihuoneissa ja tunnelleissa, ja kesän mittaan siirtyään harsojen alla ja avomaalla kasvaneisiin marjoihin. Syksyllä satoa saadaan vielä myöhäisistä lajikkeista sekä syksyyn ajoitetusta tunnelituotannosta.

Kotimaista mansikkaa on tarjolla toreilla, kaupoissa ja suoraan tiloilta lähes puolen vuoden ajan, iloitsee Wirtanen.

Missä mansikka kasvaa?

Mansikkaa viljellään Suomessa noin 3 500 hehtaarilla. Suurimmat mansikkapellot löytyvät Pohjois-Savosta, Uudeltamaalta ja Varsinais-Suomesta, joissa mansikkaa kasvaa yhteensä noin 800 hehtaarilla.

Kotimaisen mansikan vuosituotanto on 14–15 miljoonaa kiloa. Valitsemalla suomalaisen mansikan saat paitsi tuoretta ja vastuullisesti tuotettua, myös erityisen maukasta kesäherkkua.

Nyt on oikea aika tarttua kotimaiseen mansikkaan – ja nautinto jatkuu aina syksyyn saakka.

UUTiset

MUSTASAARI

Omakotiliitto: Mustasaassa on mökkeily Suomen halvinta



Mökkiläisten kunnalliset maksut vaihtelevat merkittävästi eri puolilla Suomea. Omakotiliiton tekemässä vertailussa Mustasaari nousi edullisimmaksi mökkeilypaikaksi, kun taas Savonlinna on jälleen kallein.

Suomen Omakotiliitto on julkaissut vuosittaisen kuntakohtaisten mökkimaksujen vertailun, jossa on tarkasteltu

kiinteistövero, sähkönsiirtoa ja jätemaksuja 25 suurimassa mökkipaikkakunnassa. Tulokset osoittavat, että mökin omistajien maksut voivat olla jopa kaksinkertaiset riippuen sijainnista.

Savonlinna kallein, Mustasaari edullisin

Savonlinnassa vapaa-ajan asunon ja tontin kiinteistöveroon, sähköön ja jätemaksuihin kuluu vuodessa 1 279 euroa. Kuopio, Kangasala ja Mikkeli seuraavat korkeimpien maksujen listalla.

Pohjanmaan Mustasaari tarjoaa puolestaan Suomen edullisimmat mökkiolot – siellä vastaavat

maksut jäävät vain 634 euroon vuodessa. Edullisia vaihtoehtoja ovat myös Oulu, Pori ja Rovaniemi. Keskimäärin mökkimaksut ovat 964 euroa vuodessa.

Uutena vertailukohtena Puumala

Tänä vuonna vertailuun lisättiin uutena paikkakuntana Puumala, jotta mökkiläisillä olisi mahdollisuus verrata kustannuksia entistä laajemmin. Vertailussa mukana olevissa 25 kunnassa on yhteensä noin 149 000 kesämökkiä, mikä vastaa noin 30 prosenttia Suomen mökeistä.

Tieto mahdollistaa pa-

remmat valinnat

”Haluamme tuoda esille mökkeilijöiden kustannuksia, jotka vaihtelevat suuresti kunnittain”, sanoo Suomen Omakotiliiton toiminnanjohtaja Marju Silander. ”Tiedon avulla mökin omistajat voivat arvioida omia menojaan ja vaikuttaa niihin.”

Vertailun tavoitteena on myös kannustaa kuntia kilpailemaan mökkiläisten suosioista kohtuuhintaisilla maksuilla. Mustasaaren edulliset ehdot saattavat tehdä siitä yhä houkuttelevamman vaihtoehdon kesäviittoon.

UUTiset

VAASA OPISKELIJAKAUPUNKINA

Vaasan hienot salaisuudet paljastuvat: Kaupunki nousee Suomen opiskelijakartalle neljänneksi!



studentum.fi on puhunut. Ja sen sanoma on selkeä: Vaasa ei ole enää pelkkä hiljainen rannikkokaupunki.

Se on noussut esiin Suomen parhaiden opiskelijakaupunkien synkistä syvyyksistä, raivaten tiensä aina neljänneksi asti vuoden 2025 vertailussa. Mikä on tämän nousun todellinen hinta?

Vuosittainen, salaperäisesti toteutettu studentum.fi:n selvitys kätkee sisäänsä mysteerin. Miten 27 korkeakoulukaupungin joukosta Vaasa on onnistunut murtautumaan kärkiviisikkoon, ohittaen muun muassa Tampereen ja Oulun? Onko tämä sattumaa, vai onko Vaasassa jotakin pimeämpää, houkuttelevampaa, mikä vetää opiskelijoita puoleensa?

Selvityksen, joka perustuu loka-joulukuussa 2024 kerätty-

ihin 1156 vastaukseen, tulokset ovat hyytävää luettavaa. Helsinki, Rauma ja Turku pitävät yhä kärkipaikkojaan, kuin synkät vartijat Suomen opiskelijakentän yllä.

TOP 10 Opiskelukaupungit 2025

Helsinki
Rauma
Turku
Vaasa
Tampere
Espoo
Oulu
Lappeenranta
Jyväskylä
Mikkeli

Mutta Vaasa, tämä odottamaton haastaja, on nyt niiden kinteillä.

Mikä tekee Vaasasta niin vaarallisen houkuttelevan?

Studentum.fi:n Krista Kalaja valottaa salaisuutta: ”Vaasa kerää tasaisesti pisteitä selvityksen useista eri parametreista.”

Tasaisesti? Vai onko kyseessä tarkkaan harkittu strategia? Kaupunki loistaa erityisesti opiskelijaelämää, jatko-opintomahdollisuuksia ja työelämää mittaavissa parametreissa. Mutta mikä on totuus tämän kiiltokuvan takana?

Kalaja jatkaa, äänessään ehkä aavistus värinää: ”Työtilanne on haastava korkeakoulutetuilla koko maassa, erityisesti valmistuneiden keskuudessa. Vaasassa työttömyysprosentti on kuitenkin matalampi kuin muualla Suomessa ja tämä näkyy myös studentum.fi:n selvityksessä. Vaasa sijoittuu hienosti toiseksi uramahdollisuuksia mittaavassa parametrissa.” Onko Vaasa siis opiskelijoiden pelastaja vai onko siellä jotakin, mikä sitoo heidät tiukemmin

kuin he aavistavatkaan?

Kolme kohtalokasta ominaisuutta

Kyselyssä vastaajat paljastivat kolme tärkeintä ominaisuutta hyvässä opiskelijakaupungissa. Ne ovat:

Laadukas opetus (62,20 %): Onko Vaasan opetus todella niin ylivertaista, vai onko kyseessä hypnoottinen illuusio? Edullinen asuminen (54,50 %): Mikä on tämän edullisuuden todellinen hinta? Ja miksi se houkuttelee niin monia? Hyvät uramahdollisuudet (47,75 %): Nämä mahdollisuudet ovat kuin houkuttelevat sireenien laulut, jotka vetävät opiskelijoita kohtaloonsa.

Muut parametrit, kuten hyvät jatko-opintomahdollisuudet ja vilkas opiskelijaelämä, vahvistavat Vaasan asemaa.
Lähde: Studentum.fi

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 iäkkäämmille 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.

VAASA

Kesälampaat palaavat Vaasan niityille – luonnonhoitoa pehmeällä otteella



Lampaita laiduntamassa Gerbyn Omenapuupuistossa. Kuva: Vaasan kaupunki / Liise Halme

Vaasan tutut kesätyöntekijät ovat palanneet työn ääreen – tällä kertaa määkien.

Kaupunki hyödyntää tänäkin kesänä lampaita maisemahoidossa kahdessa kohteessa: Gerbyn Omenapuupuistossa ja Vanhan Vaasan raunioiden tuntumassa.

Yhteensä 11 lammasta laiduntaa alkukesästä aina syyskuun puoliväliin saakka – tai niin kauan kuin laiturilla riittää syötävää. Gerbyssä niittyä hoitaa viiden lampaan ryhmä, kun taas Vanhassa Vaasassa maisema-

maa siistii kuusi villapaitaa.

– Lampaat ovat olleet toivottuja kesätyöntekijöitä jo useina vuosina. Etenkin lapsiperheet ovat ottaneet ne ilolla vastaan, ja lähialueiden asukkaat kyselevät laidunkauden alkua joka kevät, kertoo viherrakentamisen hankekoordinaattori Simo Marttila Vaasan kaupungilta.

Lampaiden laidunnus ei ole vain sympaattista katseltavaa, vaan se tukee myös luonnon monimuotoisuutta. Niittymäinen maisema säilyy, ja samalla pölyttäjät – kuten mehiläiset ja perhoset – saavat elintärkeitä

elinympäristöjä kaupungissa.

Lampaiden hyvinvoinnista huolehtii lampuri Christer Ollqvist yhdessä kaupungin työntekijöiden kanssa. Eläimet tarkistetaan päivittäin, ja viikonloppuisin valvonta jatkuu päivystäjän toimesta. Aitaukset on lisäksi varustettu kameravalvonnalla.

Tärkeää muistaa lampaita tavatessa:

Lampaita saa katsella, mutta aitauksiin ei saa mennä.

Aitauksen ympärillä kulkee sähköaita – varo koskemasta.

Lemmikit on pidettävä kytettyinä.

Lampaita ei saa ruokkia – niityn kasvit toimivat niiden eväinä.

Ethän juoksuta lampaita – rauha on osa hyvää työtä.

Vaasan kesälampaat ovat esimerkki siitä, kuinka pehmeillä keinoilla voidaan hoitaa maisemaa, tukea luonnon monimuotoisuutta ja tuoda iloa kaupunkilaisten arkeen.

Löhde: Vaasa.fi

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.



UUTiset

LEHDISTÖ

Åbo Underrättelser siirtyy lähes kokonaan digiin – paperilehti jatkossa vain kerran viikossa



Åbo Underrättelser on Suomen vanhin päivälehti. Sen ensimmäinen numero ilmestyi 3 tammikuuta 1824

Suomen vanhin yhä ilmestynvä sanomalehti, Åbo Underrättelser, vähentää painettujen lehtien ilmestymispäiviä merkittävästi.

Lokakuusta alkaen lehti jaetaan paperisena vain kerran viikossa, kun se nykyisin ilmestyy viitenä päivänä viikossa. Digitaalinen julkaisu jatkuu kuitenkin viidesti viikossa. Ensimmäisenä muutoksesta kertoi Turun Sanomat.

Päätöksen taustalla ovat nousevat tuotantokustannukset. Erityisesti postimaksujen ja paperin hinnan nousu on pakottanut lehteä harkitsemaan jakelun ja painamisen kustannustehokkuutta.

– Tiedän, että muutokset herättä-

ävät tunteita. Mutta vähentämällä ilmestymispäiviä ja panostamalla huolella tehtyyn painettuun lehteen kerran viikossa, sen sijaan että maksaisimme jakelu- ja painokustannuksia viidestä ilmestymispäivästä viikossa, voimme säilyttää sen, mikä on tärkeintä: luotettavan, paikallisen ja ainutlaatuisen ruotsinkielisen journalismin, joka elää aikansa ehdoilla, sanoo ÅU Median toimitusjohtaja ja vastaava julkaisija Susanna Landor Turun Sanomien mukaan.

Vuonna 1824 perustettu Åbo Underrättelser (ÅU) on Suomen vanhin edelleen ilmestynvä sanomalehti. Lehti on ruotsinkielinen ja sen levikkialue kattaa koko Varsinais-Suomen, erityisesti Turun, Parainen, Kaarinan ja Kemiönsaaren seudut.

ÅU jaetaan useita kertoja vuo-



Kuvassa Åbo Underrättelserin etusivu 1.12.1939. Neuvostoliitto oli edellisenä päivänä hyökännyt Suomeen ja siitä alkoi talvisota

nessa peittojakeluna kaikkiin kaksikielisiin talouksiin Varsinais-Suomessa, kaikkiin talouksiin ja yrityksiin Turun keskustassa sekä saariston alueilla. Wikipedian mukaan peittojakelun levikki on noin 60 000 kappaletta kerrallaan.

Tällä hetkellä ÅU ilmestyy tiistaista lauantaiahin, mutta tarkkaa viikonpäivää, jolloin paperiversio jatkossa ilmestyy, ei ole vielä ilmoitettu.

Lehteä julkaisee ÅU Media Ab, joka nousi poikkeukselliseen asemaan suomalaisessa lehdistössä sen jälkeen, kun ruotsalainen mediayhtiö Bonnier osti enemmistön muista ruotsinkielisistä sanomalehdistä Suomessa. Vuonna 2023 Bonnier hankki enemmistöosuuden KSF Mediasta (mm. *Hufvudstadsbladet*, *Västra Nyland*, *Östnyland*) ja vuonna 2024 koko HSS Median (mm.

Vasabladet, *Syd-Österbotten*), joiden taitto sen seurauksena tehdään Ruotsin Sundsvallissa). Näin ÅU Mediasta tuli ainoa täysin suomalaisessa omistuksessa oleva ruotsinkielinen mediatalo Manner-Suomessa.

Ruotsinkielinen lehdistö on kuitenkin murroksessa. Esimerkiksi *Vasabladet* ilmestyy maanantaisin vain digitaalisena, ja toinen vaasalainen päälehti *Ilkka-Pohjalainen* julkaistaan painettuna kuutena päivänä viikossa. Vaasan uusiin sanomalehti, *Vaasa-Pohjanmaa*, on pääosin digitaalinen, mutta ilmestyy muutamia kertoja vuodessa myös paperilehtenä – yleensä ilmaisjakeluna. Ja ehkä voimme tässä yhteydessä mainita omaa uutislehteämme, *Waasan Päivälehtiä*, joka on osa uutta suuntausta: se ilmestyy digitaalisena sunnuntaisin.

NIKOTIINI

THL: Sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien käyttö kolminkertaistunut – synkkä varjo nuorten yllä!

Salakavala uhka leviää suomalaisnuorten keskuudessa. THL:n uudet luvut paljastavat karun todellisuuden: sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien käyttö on räjähtänyt käsiin.

Erityisesti tyttöjen, jopa niiden jotka eivät ole koskaan polttaneet tupakkaa, kokeiluhaluus on kasvanut hälyttävästi. Onko tämä uusi nikotiinin aalto murtautunut suomalaisnuorten elämään vuosikymmenten työn nuorten tupakoinnin ehkäisemiseksi?

Suomen yhdeksäsluokkalaisten ovat joutuneet uuden, näkymättömän vihollisen uhreiksi. Vuonna 2024 sähkösavukkeet ja nikotiinipussit nousivat yleisimmin käytetyiksi tupakka- ja nikotiinituotteiksi. Sähkösavukkeiden käyttö on kolminkertaistunut vain viidessä vuodessa: kun vuonna 2019 käyttäjiä oli seitsemän prosenttia, viime vuonna luku kohosi jo 21 prosenttiin. Tilanne on kriittinen, ja sen seuraukset voivat olla tuhoisat.

Tyttöjen hälyttävä nousu – pojat astuneet askeleen taaksepäin?

Synkin käännekohta piilee siinä, että sähkösavukkeiden kokeilu on yleistynyt erityisesti tytöillä, jotka eivät ole koskaan koskeneet tupakkaan. Vuonna 2024 peräti 18 prosenttia tupakoimattomista tytöistä oli kokeillut sähkösavukkeita – nousua 13 prosenttiyksikköä vuodesta 2019. Tämä on

suora isku vuosikymmenten ehkäisevää työtä vastaan. Mikä saa nuoret tytöt hakeutumaan näiden vaarallisten tuotteiden pariin?

Samaan aikaan tupakoimattomilla pojilla sähkösavukkeiden kokeilu on ironisesti kyllä vähentynyt 21 prosentista 14 prosenttiin. Ovatko roolit vaihtuneet? Entä mikä on se näkymätön voima, joka vetää nuoria tyttöjä uuteen, nikotiiniin koukuttavaan pimeyteen? Lähes puolet sähkösavukkeita kokeilleista nuorista ei ollut koskaan polttanut tupakkaa. Tämä on todiste siitä, että uudet nikotiinituotteet luovat kokonaan uuden sukupolven riippuvaisia.

Nikotiinipussit ovat löytäneet tiensä myös nuorten arkeen. Viimeisten 30 päivän aikana niitä oli käyttänyt 20 prosenttia pojista ja 10 prosenttia tytöistä. Numerot ovat kylmiä, mutta niiden takana piilee tuhansia nuoria elämiä, jotka ovat vaarassa.

”Nikotiinituotteiden käyttö on aina haitallista nuorille”

THL:n erityisasiantuntija Hanna Ollila varoittaa: ”Tulokset osoittavat, että uudet nikotiinituotteet houkuttelevat myös nuoria, jotka eivät tupakoi. Nikotiinituotteiden käyttö on aina haitallista nuorille, koska keuhkojen ja aivojen kehitys on vielä kesken.” Tämä ei ole pelkkä varoitus, se on hätähuuto. Nikotiini vaikuttaa nuoriin aivoihin eri tavalla kuin aikuisiin, jättäen jälkeensä pysyviä vaurioita.

Tilannetta monimutkaistaa entisestään se, että eri tupakka-



ja nikotiinituotteiden rinnakkainen käyttö on yleistä, erityisesti pojilla. Yli puolet nikotiinituotteita käyttävistä pojista turvautui kahteen tai kolmeen eri tuotteeseen. Jopa 21 prosenttia käytti kaikkia neljää – savukkeita, nuuskaa, sähkösavukkeita ja nikotiinipusseja. Tytöillä yleisintä oli yhden (45 %) tai kahden (31 %) tuotteen käyttö. Tämä luo pimeän verkon riippuvuuksista, josta on entistä vaikeampi paeta.

Kannabis ja ikärajan nosto – tulevaisuus vaakalaudalla

Entä sähkösavukkeiden varjo- puoli? Niihin voidaan piilottaa käytännössä mitä tahansa nestemäistä ainetta. Järkyttävää kyllä, joka kymmenes sähkösavukkeita käyttänyt poika oli käyttänyt niissä kannabistiivisettä. Tämä on uusi, vaarallinen ulottuvuus, joka vaatii välittömiä toimenpiteitä.

THL:n erityisasiantuntija Otto Ruokolainen vaatii lisätoimia:

”Uusien nikotiinituotteiden tulo markkinoille haastaa hyvää kehitystä nuorten tupakoinnin ehkäisyssä. Ikärajan nosto 20 vuoteen kaikissa tupakka- ja nikotiinituotteissa tulisi toteuttaa mahdollisimman pian, koska se vähentää myös tuotteiden sosiaalista saatavuutta, kun välittäjien on myös oltava vanhempia.” Onko tämä ainoa keino pysäyttää tämä vaarallinen kehitys?

Suomalaisnuorten tupakointi on vähentynyt enemmän kuin Euroopassa keskimäärin, mutta tämä myönteinen kehitys on nyt vakavasti uhattuna. Vuonna 2024 eurooppalaisista 15–16-vuotiaista nuorista 18 prosenttia oli tupakoinut viimeisen 30 päivän aikana, kun suomalaisnuorilla vastaava osuus oli 12 prosenttia. Mutta pystymmekö säilyttämään tämän etumatkan, kun uudet, houkuttelevat nikotiinituotteet hiipivät nuorten elämään kuin varkaat yössä?

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Magnus Enckell

1870-1925

Emmy frosteruksen muotokuva .- Porträtt av Emmy Frosterius - Portrait of Emmy Frosterus 1910

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-isimme kohtalot
takaisin Kyrönjoen rannoille.
Big Wrath on järkyttävä ja
ravitseva tarina perhesiteistä,
äidinrakkaudesta, sinnikkyys-
destä ja yhteistyön voimasta
tietyn ajan kuluessa,
kun Venäjän julma hyök-
käyssota 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-vaasasa-
ja-seudulla/taiteiden-yo/](https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasasa-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



FINLANDIA- NÄYTTELY

Koe elämyksellinen matka
Aaltojen luovuuden juurille ja
suomalaisuuden ytimeen.

www.finlandia.fi
09 2534 2000

NÄYTTELY

FINLANDIATALO

Finlandia-näyttely – Uusi suomalainen perusnäyttely avaa portit historiaan ja arkkitehtuuriin



Helsingin sydämessä, Töölönlahden rannalla, on avautunut uusi, pysyvä näyttely, joka antaa syvällisen ja visuaalisesti upean sukkelluksen suomalaisuuden ytimeen.

Kesäkuun 4. päivänä ovensa avannut Finlandia-näyttely Finlandia-talossa on paljon enemmän kuin pelkkä kokoelma esineitä – se on elämyksellinen matka Alvar, Aino ja Elissa Aallon luovan nerouden juurille sekä Suomen historian merkittäviin hetkiin.

Alvar Aallon piirtämä Finlandia-talo itsessään on arkkitehtoninen mestariteos, ja nyt se toimii täydellisenä näyttämönä tälle kunnianosoitukselle niin Aaltojen elämäntyölle kuin Suomen itsenäiselle polullekin. Näyttely on pysyvästi avoinna, mikä tekee siitä helposti saavutettavan kohteen niin paikallisille kuin kansainvälisille vierailijoillekin. Sen laajuus ja visuaalinen toteutus antavat todella mieleenpai-

nuvan kokemuksen.

Aallon luno ja historian kaikuja

Näyttely tarjoaa kiehtovan kuvan Alvar Aallosta, modernin arkkitehtuurin ikonista, ja hänen ainutlaatuisesta kädenjäljestään. Aallon suunnittelufilosofia, joka yhdistää organiset muodot ja toimivuuden, avautuu näyttelyssä monipuolisesti. Mutta kyse ei ole vain arkkitehtuurista; näyttely kuljettaa kävijän läpi Suomen rikkaan historian ja Finlandia-talon merkityksen kansainvälisellä näyttämöllä.

Yksi näyttelyn ehdottomasti vaikuttavimmista osioista on huone, joka on omistettu vuoden 1975 ETKY-kokoukselle. Juuri tässä samassa talossa luotiin ”Helsinki-henki”, pyrkimys liennäyttykseen ja yhteistyöhön kylmän sodan vuosina. Vaikka tuo aikakauden henki ei ehkä olekaan enää yhtä ajankohtainen nykypäivän maailmassa, hetken historiallinen painoarvo tuntuu käsinkosketeltavana. On vaikuttavaa nähdä, miten tässä samassa rakennuksessa ovat kokoontuneet maailman johtajat, kuten Neuvosto-



liiton presidentti Leonid Brežnev ja Yhdysvaltojen presidentti Gerald Ford, muovaten historiaa.

Kävelykokemusta syventää entisestään näyttelyn ensimmäinen huone, jossa soi Sibeliuksen ikoninen Finlandia-hymni. Musiikki yhdistettynä visuaaliseen tarinaan luo voimakkaan tunteen kansallisesta ylpeydestä ja perinnöstä.

Kansainvälinen vetonaula ja koululaisten suosikki

Näyttely tulee epäilemättä olemaan suosittu kohde niin ulkomaisille matkailijoille kuin kotimaisillekin kävijöille. Tapaaminen argentiinalaisen pariskunnan kanssa näyttelyssä vahvisti tämän kansainvälisen vetovoiman. He kertoivat, että Alvar Aalto on olennainen osa arkkitehtuuriopintojen perusopetusta Argentiinassa. Tämä osoittaa Aallon universaalien merkityksen ja näyttelyn kyvyn tavoittaa yleisöä globaalisti.

Kotimaassa Finlandia-näyttelyllä on potentiaalia nousta luokaretkien vakio-ohjelmanumeroksi. Se tarjoaa upean kokonaiskuvan

Suomesta, sen historiasta ja merkittävistä henkilöistä tavalla, joka on sekä opettavainen että syvästi elämyksellinen. Jokaisen Suomen kansalaisen olisi todella suositeltavaa kerran käydä kokemassa tämä ainutlaatuinen näyttely – se antaa syvemmän ymmärryksen maastamme ja sen sielusta.

Kävijälle tiedoksi

Finlandia-näyttely on avoinna seuraavasti:

- Maanantaisin ja tiistaisin klo 9–19
- Keskiviikosta lauantaihin klo 9–20
- Sunnuntaisin klo 11–18

Näyttely on osa laajempaa Finlandia-talon uutta palvelukokonaisuutta, johon kuuluu myös terrassi-viinikahvila, design-kauppa ja bistroravintola.

Finlandia-näyttely on todellinen kunnianosoitus Aino, Elissa ja Alvar Aallon ainutlaatuiselle elämäntyölle ja luovuudelle. Se on samalla sukellus suomalaisuuden ytimeen ja matka, joka jättää jäljen jokaisen kävijän mieleen. Älä missaa tätä uutta kansallisaarretta!



KIRKKO

MUSTASAARI

Kuninkaallisesta oikeussalista henkiseksi turvapaikaksi:
Mustasaaren kirkon ainutlaatuinen historia

Vanhassa Vaasassa, missä aika tuntuu pysähtyneen suuren palon jälkeen vuonna 1852, seisoo rakennus, joka kantaa rikasta historiaa, muutosta ja pysyvyyttä: Mustasaaren kirkko.

Tämä komea tiilirakennus, joka sijaitsee osoitteessa Adelcrantzgränden 1, on paljon enemmän kuin vain Korsholman ruotsalaisen seurakunnan tavallinen kirkko. Sen alkuperä yhtenä Suomen merkittävimmistä kustavilaisista rakennuksista – hovioikeutena – tekee siitä harvinaisen ja kiehtovan muistomerkin menneestä ajasta ja todistuksen yhteiskunnan kyvystä sopeutua ja säilyttää kulttuuriperintönsä.

Rakennuksen, jonka suunnitteli tunnettu arkkitehti Carl Fredrik Adelcrantz, rakentaminen aloitettiin vuosina 1776 ja se valmistui 1786. Adelcrantz, joka oli aikansa vaikutusvaltaisimpia arkkitehteja Ruotsissa ja Suomessa, loi rakennuksen, joka ei ollut ainoastaan toiminnallinen vaan myös arkkitehtoninen helmi. Kustavilainen tyyli, jolle on ominaista sen pelkistetty eleganssi, klassiset mittasuhteet ja niukka koristelu, on tässä edustettuna mestarillisella tavalla. Alun perin rakennus, tiukkoine linjoineen ja vaikuttavine julkisivuineen, oli tarkoitettu Vaasan hovioikeuden – oikeudenkäytön ja vallankäytön paikan – päämajaksi. Se, että se nykyään on hengellisen rauhan ja yhteisön paikka, antaa sen historialle erityistä syvyyttä.

Käännekohta rakennuksen kohtalossa tapahtui tuhoisan

Vaasan kaupungin palon myötä vuonna 1852. Tulipalo jätti suuria osia kaupungista raunioiksi, ja päätettiin, että se siirrettäisiin lähemmäs rannikkoa. Ihmeellisesti vanha hovioikeusrakennus säästy palolta ja jäi yksinäiseksi todistajaksi tuhoutuneelle kaupungille. Koska Vaasa sai uuden kirkon ja myös hovioikeus muutti uudisrakennukseen, Gamla Vaasan komea rakennus jäi käyttämättömäksi.

Maalaiskunta, joka oli menettänyt keskiaikaisen harmaakivikirkkonsa Pyhä Marian 1300-luvulta palossa, oli silloin ilman seurakunnan kokoontumisaikaa. Keisari teki kuninkaallisen päätöksen luovuttaa entisen hovioikeusrakennuksen seurakunnalle uuden kirkon käyttöön. Tämä muutos ei ollut helppo tehtävä. Uudelleenrakentamisen suunnitteli Vaasan silloinen lääninarkkitehti Carl Axel Setterberg, joka oli keskeinen hahmo Vaasan jälleenrakentamisessa palon jälkeen. Vuosina 1862–1863 rakennus koki laajan muutoksen. Julkisivu säilytettiin – viisas päätös, joka kunnioittaa Adelcrantzin alkuperäistä suunnittelua – mutta sisätilat purettiin ja mahtava hovioikeustila muutettiin kirkkosaliksi. Kirkkoon tehtiin sisäholvit, jotka loivat perinteisemmän kirkkoarkkitehtuurin, ja merkittävän: kellotapuli rakennettiin keskiaikaisen kirkon holveista peräisin olevasta tiilestä. Tämä on kaunis esimerkki kierrätyksestä ja suora yhteys seurakunnan vanhempaan historiaan. Yksi kirkonkelloista valettiin lisäksi vanhojen kirkonkellojen metallista, mikä edelleen yhdistää menneen ja nykyisen.

Vaikka palo raivosi, useita arvokkaita esineitä tuhoutune-



esta keskiaikaisesta kirkosta onnistuttiin pelastamaan. Altaritaulu, joka esittää Jeesusta Getsemanessa, sai uuden paikan uudelleenrakennetussa kirkossa. Myös 1700-luvun kattokruunut, ehtoollishopeat ja keskiaikainen messukasukka onnistuttiin pelastamaan ja niitä käytetään edelleen, mikä rikastaa kirkon sisustusta vuosisatojen hengellisellä perinteellä.

Mustasaaren kirkko on vuosien varrella kokenut myös muutoksia musiikillisessa sielussaan. Ensimmäisen urun, jonka rakensi Th. Buchert Valkjärveltä, oli 21 äänikertaa. Se uudistettiin vuonna 1914 25-äänikertaiseksi. Nykyinen urku, joka otettiin käyttöön vuonna 1972, on peräti 34-äänikertainen ja sen rakensi Grönlunds Orgel-

byggeri Ruotsista. Huomattavaa on, että urkujen julkisivu on Buchertin alkuperäinen, mikä säilyttää osan kirkon varhaisesta musiikkihistoriasta. Kirkko kunnostettiin laajasti vuonna 1987, mikä varmisti sen kunnan tuleville sukupolville.

Noin 900 istumapaikallaan Mustasaaren kirkko on edelleen elävä ja aktiivinen paikka jumalanpalvelukselle, yhteisöllisyydelle ja kulttuurille.

Kirkko on avoinna jumalanpalveluksille, messuille ja konserteille. Kesällä (31.8 asti) kirkko on avoinna arkisin klo 9-14.



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 ajankohtaisia, 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.

TAIDENÄYTTELY

Naivististi 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 viihdytti ja tuntui luontevalta tavalla ilmaista itseään. Naivismi on monipuolinen taidesuuntaus, jonka aiheet, tyylit ja tekniikat vaihtelevat, mutta Julkunen tuottaa tarjota 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 suunta tyyppillistä. 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 Julkunen 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 ”Naivististi 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

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

DIGITAALINEN HOITO

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 satunnaisotannalla. 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.

ASTRONOMIA

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)

ILMASTONMUUTOS

Suuret kaupungit huomattavasti kuumempia kuin ympäröivä maaseutu – Kasvava uhka ilmastonmuutoksen myötä



Kaupungit, erityisesti suuret, ovat yhä kuumempia kuin niitä ympäröivät maaseutualueet. Tämä ilmiö, joka tunnetaan nimellä ”kaupunkien lämpösaareke-ilmiö”, tarkoittaa, että kaupunkimiljöiden lämpötila voi olla huomattavasti korkeampi kuin maaseudulla. Seuraukset ovat vakavia ja voivat vaikuttaa ihmisten terveyteen negatiivisesti lisäämällä muun muassa sydän- ja verisuonitautien, hengitystieongelmien ja lämpöhalvauksen riskiä. Ilmastonmuutoksen uhatessa planeettaamme kaupunkien lämpösaareke-ongelma on yhä akuutimpi.

Lämpösaareke-ilmiön syynä on kaupungeille tyypillinen tekoälyinfrastruktuuri ja ihmisen toiminta. Maaseutuun verrattuna, joka on usein peittynyt ruoholla, viljelykasveilla, pensilla tai metsällä, kaupunkialueilla on huomattavasti enemmän asfaltoituja pintoja. Kasvillisuus auttaa viilentämään ilmaa, kun taas asfaltti ja betoni taas imevät lämpöä, mikä johtaa lämpötilan nousuun.

Rakennukset ja kapeat kadut edesauttavat myös lämmön vangitsemista rajoittamalla ilman virtausta. Myös ihmisen toiminnot, kuten rakennusten lämmitys ja autoilu, lisäävät lämpöä kaupunkimiljöössään.

Kaiken kaikkiaan kaikki nämä tekijät johtavat kaupunkien lämpösaareke-ilmiöön, joka on voimakkaimmillaan yöllä. Silloin kaupunkien lämpötila voi olla jopa 10°C korkeampi kuin maaseudulla. Tämä johtuu siitä, että päivän aikana rakenteisiin ja teihin varastoitunut lämpö vapautuu yön aikana.

Vaikutus on erityisen selvä suurimmissa kaupungeissa. Esimerkiksi Lontoon ja Pariisin keskustoissa rekisteröidään säännöllisesti lämpötiloja, jotka ovat noin 4°C korkeampia kuin ympäröivällä maaseudulla yöllä. Molemmat nämä kaupungit, kuten monet muutkin Euroopassa ja maailmassa, kokevat lämpörasitusta, joka johtaa kansanterveysongelmiin.

Tämän kasvavan ongelman ratkaisemiseksi kaupunkisuunnittelijat ja paikalliset viranomaiset työskentelevät strategioiden kehittämiseksi kaupunkien lämpörasituksen vähentämiseksi. Ratkaisut voivat sisältää niin sanotun vihreän ja sinisen infrastruktuurin lisäämistä. Esimerkkejä tästä ovat lisääntynyt kasvillisuuspeite, esimerkiksi viherkattojen avulla, ja enemmän vesipintoja. Näiden muutosten toteuttamiseksi tarvitaan kuitenkin ensin yksityiskohtainen kuva siitä, miten lämpötila vaihtelee vastuulla olevissa kaupunkimiljöissä.

Kaupunkien lämpösaareke-ilmiön hallinta on tärkeä osa työtä kaupunkien kestävyys- ja elinkelpoisuuden parantamiseksi, erityisesti tulevien ilmastonmuutosten valossa. Vähentämällä lämpörasitusta voimme parantaa asukkaiden elämänlaatua ja samalla edistää kestävämpää tulevaisuutta. (Lähde: C3S)



Missä Sinä haluaisit asua?



TERVEYS

Kaupunkiviljely sisätiloissa vahvistaa immuunijärjestelmää ja parantaa ihon terveyttä

Äskettäin julkaistu tutkimus on paljastanut, että kaupunkiviljely sisätiloissa voi merkittävästi vahvistaa immuunijärjestelmän säätelyä ja monipuolistaa ihon mikrobiomia. Tämä Mika Saarenpään ja kollegoiden johtama tutkimus tarkastelee, miten sisätiloissa tapahtuva viljely mikrobirikkaassa kasvualustassa voi vaikuttaa terveyteen positiivisesti, erityisesti talvi-kuukausina, jolloin luonnollinen altistuminen ympäristön mikrobeille on vähäistä.

Tutkimuksen tausta

Tutkimukseen osallistui terveitä kaupunkilaisia aikuisia, jotka osallistuvat sisätiloissa tapahtuvaan viljelyyn. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään: toinen ryhmä käytti mikrobirakasta kasvualustaa, kun taas toinen käytti visuaalisesti samanlaista mutta mikrobiköyhää kasvualustaa. Osallistujia kehoitettiin tarkkailemaan, korjaamaan ja nauttimaan viljelytuotteita päivittäin kuukauden ajan.

Keskeiset löydökset

Ihon mikrobiomin monipuolistuminen: Osallistujilla, jotka viljelivät mikrobirikkaassa kasvualustassa, havaittiin merkittävä lisääntyminen ihon mikrobiomin monimuotoisuudessa. Tämä kattoi viiden bakteeriryhmän ja yhden bakteeriluokan monimuotoisuuden, jotka ovat olennaisia ihon terveyden ja immuunijärjestelmän toiminnan ylläpitämisessä.

Parantunut immuunivaste:

Tutkimuksessa havaittiin lisääntynyt anti-inflammatorisen sytokiinin, erityi-

sesti interleukiini 10

(IL-10), taso osallistujien veressä, jotka käyttivät mikrobirakasta kasvualustaa. Tämä sytokiini on tärkeä immuunivasteiden säätelyssä ja tulehdussairauksien ehkäisyssä.

Ei muutoksia kontrolliryhmässä:

Osallistujilla, jotka käyttivät mikrobiköyhää kasvualustaa, ei havaittu merkittäviä muutoksia ihon mikrobiomissa tai sytokiinipitoisuuksissa, mikä korostaa mikrobien monimuotoisuuden merkitystä viljelyssä.

Korkea tyytyväisyys ja sitoutuminen:

Molemmat ryhmät ilmoittivat olevansa erittäin tyytyväisiä viljelykokemukseen ja haluavansa jatkaa viljelyä tulevaisuudessa. Tämä viittaa siihen, että sisätiloissa tapahtuva viljely on paitsi hyödyllistä myös nautinnollista ja helppo integroida päivittäisiin rutiineihin.

Terveysvaikutukset

Tutkimus tukee hygieni- ja biodiversiteettihypoteeseja, joiden mukaan säännöllinen altistuminen ympäristön mikrobeille voi parantaa immuunijärjestelmän säätelyä ja vähentää immuunivälitteisten sairauksien, kuten allergioiden, riskiä. Monipuolistamalla ihon mikrobiomia ja parantamalla immuunivasteita kaupunkiviljely sisätiloissa voi tarjota ehkäisevän lähestymistavan näihin terveysongelmiin.

Suosituks

Tutkimustulosten perusteella tutkijat suosittelevat seuraavaa:

Edistä sisätiloissa tapahtuvaa viljelyä: Kannusta viljelyä sisätiloissa ympäri vuoden kaupunkiympäristöissä mikrobialtistuksen lisäämiseksi ja immuuniterveyden tukemiseksi. Tämä voi olla erityisen hyödyllistä päiväkodeissa, kouluissa, toimistoissa ja hoitokodeissa.

Käytä mikrobirakasta kasvualustaa:

Varmista, että viljelyyn käytettävä kasvualusta on rikasta hyödyllisistä mikrobeista terveysvaikutusten maksimoimiseksi. Tämä voidaan saavuttaa käyttämällä kompostoitua maata tai lisäämällä mikrobilisäaineita.

Kouluta mikrobien hyödyistä:

Lisää tietoisuutta hyödyllisten mikrobien roolista immuunijärjestelmän säätelyssä ja yleisessä terveydessä. Tiedon ja resurssien tarjoaminen voi motivoida yhä useampia ihmisiä osallistumaan sisätiloissa tapahtuvaan viljelyyn.

Jatka lisätutkimuksia:

Jatka tutkimuksia sisätiloissa tapahtuvan viljelyn pitkäaikaisista vaikutuksista immuuniterveyteen ja tutki sen mahdollisia hyötyjä eri väestöryhmille, mukaan lukien ne, joilla on heikentynyt immuunijärjestelmä.

Johtopäätökset

Tutkimus osoittaa, että kaupunkiviljely sisätiloissa voi olla käytännöllinen ja tehokas tapa parantaa terveyttä monipuolistamalla ihon mikrobiomia ja vahvistamalla immuunijärjestelmää. Kun yhä useammat ihmiset tulevat tietoisiksi näistä hyödyistä, sisätiloissa tapahtuva viljely voi tulla suosituksi ja terveyttä edistäväksi toiminnaksi kaupunkialueilla.

Original article: Urban indoor gardening enhances immune regulation and diversifies skin microbiota — A placebo-controlled double-blinded intervention study

Mika Saarenpää a b, Marja I. Roslund b, Noora Nurminen c, Riikka Puhakka a, Laura Kummola c, Olli H. Laitinen c, Heikki Hyöty c, Aki Sinkkonen b
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108705>



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 välttämässä.

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.

SAIRAUDET

AKALASIA

Achalasia cardiae – harvinainen sairaus, joka vaikeuttaa nielemistä

Achalasia cardiae eli suomeksi akalasia on harvinainen ja krooninen ruokatorven toimintahäiriö, jossa nielemisen vaikeutuu.

Ruokatorvi ei enää kuljeta ruokaa normaalisti suusta mahaan, koska sen lihakset ja alasulkijalihas eivät toimi niin kuin pitäisi. Sairauden nimi tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa ”ei rentoudu” – viittaus ruokatorven alaosan lihaksen kyvyttömyyteen avautua kunnolla.

Kuinka yleinen sairaus tämä on?

Akalasia on harvinainen: sitä diagnosoidaan vuosittain vain noin yhdellä 100 000–200 000 ihmisestä, eli Pohjanmaan hyvinvointialuella löytyy keskimäärin yksi uusi ts-paus vuodessa – korkeintaan kaksi. Arvioiden mukaan tautia sairastaa noin yksi 10 000:sta. Sairautta esiintyy yhtä paljon miehillä ja naisilla, ja tavallisimmin se alkaa aikuisena, 30–60 vuoden iässä. Sitä voi kuitenkin esiintyä missä iässä tahansa, myös lapsilla.

Mitkä ovat akalasian oireet?

Typillisin oire on nielemisvaikeus – sekä kiinteän että nestemäisen ruoan nieleminen tuntuu hankalalta. Tämä johtuu siitä, että ruokatorven alaosan sulkijalihas ei avaudu kunnolla, ja ruokatorven seinämän lihakset eivät työnnä ruokaa eteenpäin normaalisti.

Muita oireita ovat:

- Ruoan ja syljen takaisin nouseminen, etenkin öisin
 - Yskä, joka voi johtaa keuhkotulehdukseen, jos ruokaa joutuu hengitysteihin
 - Rintakipu, joskus sydänkohtauksen kaltainen
 - Närästys, vaikka varsinaista happaman sisällön takaisinvirtausta ei välttämättä ole
 - Hidas painonlasku
- Oireet kehittyvät usein vähitellen kuukausien tai jopa vuosien aikana.

Mikä aiheuttaa akalasian?

Useimmiten syy on tuntematon. Ruokatorven seinämän hermo-

lut, jotka säätelevät lihasten liikkeitä, tuhoutuvat vähitellen. Tämä häiritsee sekä ruokatorven lihasten toimintaa että alasulkijalihaksen normaalia avautumista.

Mahdollisia taustatekijöitä ovat:

- Autoimmuunisairaudet tai virustulehdukset (esim. herpes tai tuhkarokko)
- Perinnöllisyys, vaikka sairaus on useimmiten yksittäinen
- Vagushermon vauriot
- Chagasin tauti, eräs Etelä-Amerikassa yleinen loistauti, joka aiheuttaa samankaltaista hermovauriota

Miten akalasia diagnosoidaan?

Diagnoosi edellyttää useita tutkimuksia, sillä oireet voivat muistuttaa muita sairauksia kuten refluksia tai ruokatorven kasvainta.

Keskeiset tutkimukset:

1. Ruokatorven paineenmittaus (manometria) – tarkin tapa todeta sairaus. Ohuella letkulla mitataan ruokatorven lihasliikkeitä ja sulkijalihaksen toimintaa.
2. Röntgen varjoaineella (bariumröntgen) – näyttää, kuinka ruoka kulkee ruokatorvessa. Tyypillinen löydös on ruokatorven alaosassa näkyvä ”linnun nokka” -muoto.
3. Tähestys (gastroskopia) – poissulkee mm. kasvaimet.
4. Uudempi FLIP-tutkimus – mittaa ruokatorven joustavuutta.

Miten akalasiaa hoidetaan?

Parantavaa hoitoa ei ole, mutta oireita voidaan helpottaa merkittävästi. Tavoitteena on rentouttaa sulkijalihas ja helpottaa ruoan kulkua mahaan.

Hoitovaihtoehtoja ovat:

- Lääkkeet: esim. nitraatit tai kalsiuslappajat voivat rentouttaa lihaksia, mutta vaikutus on usein tilapäinen ja haittavaikutuksia on runsaasti.
- Botuliini (Botox): ruiskutetaan sulkijalihakseen tähestyksessä. Vaikutus kestää muutamia kuukausia. Käytetään usein iäkkäille tai hauraille potilaille.
- Pallolaajennus: ruokatorven alaosaan viedään ilmapallo, joka laajentaa sulkijalihasta. Tehokas hoito, mutta toistettavissa tarvittaessa. Pieni repeämisriski.
- Hellerin myotomia (kirurginen

leikkaus): lihas leikataan auki tähestysleikkauksessa. Refluksin estämiseksi tehdään usein osittainen mahalaukun kierto (fundoplikaatio).

- POEM-leikkaus (suun kautta tehtävä lihasleikkaus): uudempi menetelmä, jossa ruokatorven lihas leikataan tähestimen avulla suun kautta. Nopeampi toipuminen.
- Ruokatorven poisto (esophagektomia): harvinainen ja viimekätinen toimenpide, jos ruokatorvi on täysin veltoistunut eikä muut hoidot auta. Hoito valitaan yksilöllisesti oireiden, sairauden tyypin ja potilaan yleiskunnon mukaan.

Miten sairautta seurataan?

Akalasia on elinikäinen sairaus, jota täytyy seurata säännöllisesti.

Seuranta voi sisältää:

- Kontrollikäyntejä oireiden arvioimiseksi
- Toistuvia kuvantamistutkimuksia
- Tähestyksiä, erityisesti jos potilaalla on pitkäaikainen sairaus tai ruokatorvi on hyvin laajentunut. Gastroskopia ei ole aina ihan miellyttävä tutkimus, mutta sopivalla esilääkityksellä se ei ole kovin epämiellyttävä.
- Potilaalle suositellaan myös:
- Hidas syöminen ja huolellinen pu-reskelu
- Veden juominen ruokailun yhteydessä
- Sängyn pääpuolen kohottaminen
- Närästystä aiheuttavien ruokien välttäminen (esim. suklaa, sitrushedelmät, alkoholi)

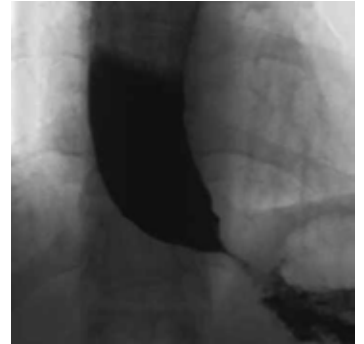
Mikä on ennuste?

Oikealla hoidolla suurin osa potilaista voi elää hyvää ja melko normaalia elämää. Hoidot eivät paranna hermovauriota, mutta lievittävät oireita tehokkaasti. Osa potilaista tarvitsee toistuvaa hoitoa.

Onko syöpäriski kohonnut?

Kyllä, ihmisillä, joilla on pitkäaikainen akalasia, on kohonnut riski sairastua ruokatorven syöpään, erityisesti okasolusyöpään. Tämä johtuu siitä, että ruokajätteet ja sylki jäävät ruokatorveen ja ärsyttävät limakalvoa.

Riski ei kuitenkaan ole valtava – tutkimuksissa on mainittu noin 3



Akalasian aiheuttama ruokatorven laajentuminen varjoainekuvassa

% elinikäinen riski. Tätä on tärkeää verrata yleiseen syöpärisktiin: noin puolet miehistä ja kolmannes naisista sairastuu syöpään jossain vaiheessa.

Gastroskopiaseuranta suositellaan joskus pitkän sairauden jälkeen, erityisesti riskitekijöiden, kuten ruokatorven erittäin laajentuneen, taudin pitkän keston, korkean iän ja miessukupuolen, tapauksessa. Gastroskopian yhteydessä otetaan aina koepaloja, biopsioita, ruokatorven limakalvossa. Niissä nöhdään mikroskoopissa lievä tulehdus mikä on merkityksetön asia, se mitä etsitään on niin sanottu dysplasia joka saattaa viitata siihen että syövän riski on kohonnut.

Tärkeää: Jos syöpä havaitaan varhain, se on useimmiten hoidettavissa.

Kannattaako hoito aloittaa heti?

Kyllä. Useimmat asiantuntijat suosittelevat hoidon aloittamista mahdollisimman aikaisin.

Syyt:

- Oireet pahenevat ajan myötä
- Painonlasku ja aliravitsemus vaikeuttavat hoitoa
- Komplikaatiot, kuten keuhkotulehdus, voivat kehittyä
- Varhainen hoito ehkäisee ruokatorven lopullista veltoistumista

Akalasia on harvinainen mutta hoidettavissa oleva sairaus. Aikainen diagnoosi ja sopiva hoito auttavat pitämään oireet kurissa ja parantavat elämänlaatua. Säännöllinen seuranta on tärkeää, ja oireisiin kannattaa hakea apua ajoissa.

SAIRAUDET

GUILLAIN-BARRÉ

Näkymätön tauti: Tarina Guillain-Barrésta ja taistelusta elämän palauttamiseksi

Vaasan sade oli kylmää, jatkuvaa tihkusadetta, joka oli kastellut JH:n ytimeen asti.

Hän oli kävellyt tuntikausia, levoton energia, joka yleensä piti hänet terävänä ja tunki nyt... Ikävyyttävä. Se alkoi hänen jaloistaan, lievä pistely, kuin neulat pitkän lennon jälkeen, mutta se ei hävinnyt. Tietenkin hän jätti sen huomiotta. Hän ei sairastunut. Häntä hakattiin joskus, mutta hän ei sairastunut.

Aamulla pistely oli hiipinyt pohkeisiini. Hän yritti päästä pois siitä, mutta hänen jalkansa tuntuivat raskailta, aivan kuin hän olisi kahlannut paksun mudan läpi. Hän oli löytänyt ruokapaikan, tilannut kahvia, mustunut ja yrittänyt olla välittämättä sormenpäidensä lisääntyvästä tunnottomuudesta, kun hän kietoi ne kuuman mukin ympärille. Tämä ei ollut oikein. Hänen aistinsa, jotka olivat yleensä hienoviritetty instrumentit, olivat hämartyneet reunoilta.

Seuraavana päivänä tilanne oli pahempi. Hän heräsi kotona. Kun hän yritti työntää itseään ylös, hänen kätensä tuntuivat heikoilta ja koskettamattomilta. Hän onnistui heiluttamaan jalkansa sängyn reunan yli, mutta ne rypistyivät hänen allaan. Hän iskeytyi lattiaan jysähdyksellä. Ei kipua. Vain jäinen hallinnan puute.

Paniikki ei ollut JH:lle tuttu tunne, mutta kylmä pelko alkoi hiipiä hänen vatsaansa. Hänen lihaksensa, yleensä teräslangat, tuntuivat märiltä köysiltä. Hengitys oli tietoista ponnistusta, rintakehä jännittynyt. Hän onnistui raahaamaan itsensä ovelle ja hapuili lukkoa kömpelöin sormin. Hän soitti ambulanssin.

Lääkintämiehet koskettivat häntä harjoittelun helposti, ja heidän kysymyksensä hämär-

tyivät käsittämättömäksi huminaksi. Hän yritti kertoa, mitä tapahtui, mutta hänen äänensä oli ohut. Maailma kutistui, hänen ruumiinsa oli vanki. Viimeinen asia, jonka hän näki ennen ambulanssin ovien sulkeutumista, oli Vaasan harmaa taivas, peili pelosta, joka nyt asettui syvälle hänen sisälleen. Hän menetti hallinnan vähitellen, eikä hän tiennyt miksi.

Useimmat GBS-potilaat toipuvat kokonaan tai lähes kokonaan,

Guillain-Barrén oireyhtymä: Äkillisen hallinnan menetyksen ymmärtäminen

JH:n kuvitteellinen kamppailu havainnollistaa elävästi Guillain-Barrén oireyhtymän (GBS) pelottavaa puhkeamista, harvinaista mutta vakavaa autoimmuunisairautta, joka hyökkää ääreishermostoon. Periaatteessa kehon oma immuunijärjestelmä kohdistaa ja vahingoittaa virheellisesti myeliinivaippaa – hermosäikeiden ympärillä olevaa rasvaeristettä – tai jopa itse hermosäikeitä. Tämä vaurio häiritsee hermojen kykyä välittää signaaleja aivoihin ja lihaksiin, mikä johtaa heikkouden, tunnottomuuden ja vaikeissa tapauksissa halvaantumisen nopeaan puhkeamiseen.

GBS:n tarkkaa syytä ei vielä tunneta, mutta se seuraa usein aiempaa infektiota, kuten hengitystiesairautta, maha-suolikanavan infektiota (kuten Campylobacter jejuni, yleinen laukaiseva tekijä) tai jopa rokotusta. Vallitseva teoria on, että immuunijärjestelmä taistelee infektiota vastaan virheellisesti tunnistaa hermosolujen osat vieraisiksi hyökkääjiksi, mikä käynnistää hyökkäyksen tervettä kudosta vastaan. Siksi oireet ilmaantuvat

usein päiviä tai viikkoja alkuperäisen sairauden laantumisen jälkeen.

Oireet ja eteneminen: GBS ilmenee tyypillisesti symmetrisenä heikkoutena, joka alkaa usein jaloista ja etenee ylöspäin käsivarsiin ja kasvojen lihaksiin. Ensimmäiset tuntemukset ovat usein pistelyä, tunnottomuutta tai ryökimisen tunnetta (parestesiaa) käsissä ja jaloissa, kuten JH kokee. Oireyhtymän edetessä lihasheikkous voi muuttua syväksi, mikä johtaa vaikeuksiin kävellä, kiivetä portaita ja jopa suorittaa yksinkertaisia tehtäviä, kuten esineiden pitämistä. Noin 25-30 prosentissa tapauksista hengityslihakset voivat kärsiä, mikä edellyttää mekaanista ventilaatiota ja tehohoitoa. Kasvojen heikkous voi johtaa vaikeuksiin puhua, niellä ja jopa räpytellä. Kipu on myös yleinen oire, jota usein kuvataan syväksi, kipeäksi tai polttavaksi.

GBS:n eteneminen voi olla nopeaa, ja se saavuttaa vaikeusasteensa kahdessa tai neljässä viikossa. Tämä nopea paheneminen tekee tilasta niin pelottavan ja vaatii välitöntä lääkärinhoitoa.

Diagnoosi ja hoito:

GBS:n diagnosointi sisältää kliinisen arvioinnin, hermojen johtumistutkimusten (NCS) ja elektromyografian (EMG) yhdistelmän hermojen ja lihasten toiminnan arvioimiseksi. Lannepunktio (selkärangan napautus) voidaan suorittaa myös aivo-selkäydinnesteen analysoimiseksi, joka osoittaa usein kohonneita proteiinitasoja ilman valkosolujen lisääntymistä.

Vaikka GBS:ään ei ole parannuskeinoa, hoidoilla pyritään vähentämään sairauden vakavuutta, nopeuttamaan toipumista ja hallitsemaan komplikaatioita. Kaksi ensisijaista

hoitoa ovat:

Suonensisäinen immunoglobuliini (IVIG): Tämä tarkoittaa terveiden vasta-aineiden antamista luovutetusta verestä suoraan verenkiertoon. Nämä vasta-aineet voivat auttaa neutraloimaan hermoihin hyökkäviä haitallisia vasta-aineita.

Plasmanvaihto (plasmafereesi): Tämä toimenpide sisältää potilaan veren poistamisen, plasman (haitallisia vasta-aineita sisältävän veren nestemäisen osan) erottamisen ja verisolujen palauttamisen kehoon.

Tukihoito on ratkaisevan tärkeää erityisesti niille, joilla on vakavia oireita. Tämä sisältää hengitystuen, kivunhallinnan, fysioterapian ja toimintaterapian, joka auttaa palauttamaan voiman ja toiminnan.

Toipuminen ja pitkän aikavälin näkymät: GBS:stä toipuminen voi olla pitkä ja haastava prosessi, joka vaihtelee suuresti yksilöiden välillä. Vaikka useimmat GBS-potilaat toipuvat kokonaan tai lähes kokonaan, jotkut voivat kokea jäännösheikkoutta, väsymystä tai tunnottomuutta. Kuntoutuksella on tärkeä rooli toipumisessa, sillä se auttaa potilaita saamaan takaisin lihasvoiman, koordinaation ja itsenäisyyden. Toipumisaika voi vaihdella useista viikoista muutamaan vuoteen.

Guillain-Barrén oireyhtymä, sellaisena kuin se on kuvattu JH:n äkillisessä toimintakyvyttömyydessä, korostaa ihmisen hermoston herkkää monimutkaisuutta ja syvällistä vaikutusta, kun se vaarantuu. Vaikka se on harvinaista, sen oireiden ymmärtäminen ja nopean lääketieteellisen toimenpiteen tärkeys on ratkaisevan tärkeää tulosten parantamiseksi ja kuvitteellisen päähenkilömme kaltaisten yksilöiden auttamiseksi saamaan elämänsä takaisin tästä taudista.

KELA

Huomioitava trendi: Masennuslääkkeiden käyttö nuorilla aikuisilla Suomessa

Hiljaisen kriisin varjossa Suomessa on muodostunut hälyttävä trendi.

Masennuslääkkeiden käyttö nuorilla aikuisilla on kaksinkertaistunut vain kymmenessä vuodessa, ja kasvu on järkyttävän nopeampaa kuin naapurimaassa Ruotsissa. Tämä on todellisuus, josta monet sulkevat silmänsä, mutta joka nyt vaatii huomiomme.

Tuore tilastollinen katsaus Kelasta paljastaa, että masennuslääkkeiden käyttö 18–29-vuotiailla nuorilla aikuisilla on lisääntynyt dramaattisesti. Vuonna 2014 8 prosenttia nuorista naisista ja 5 prosenttia nuorista miehistä osti masennuslääkkeitä vähintään kerran. Mutta vuonna 2024 nämä luvut olivat nousseet lähes 18 prosenttiin naisilla ja 8 prosenttiin miehillä. Järkyttävä todellisuus, joka herättää kysymyksiä yhteiskuntamme terveydestä.

Mutta siinä ei kaikki. Myös ADHD-lääkkeiden käyttö alakouluikäisillä lapsilla on lisääntynyt. Vuonna 2024 lähes 11 prosenttia pojista ja hieman alle 4 prosenttia tytöistä käytti ADHD-lääkkeitä. Kehitys herättää huolta ja vaatii syvempää analyysiä.

– ”ADHD-lääkkeiden lisääntynyttä käyttöä on käsitelty julkisesti, mutta masennuslääkkeiden käyttö on saanut vähemmän huomiota”, sanoo erikoistutkija Kati Sarnola Kelasta. Vaikka kasvu näyttää hidastuneen, lähes viidesosa kaikista nuorista naisista käyttää lääkkeitä.

Järkyttävä ero

Suomessa masennuslääkkeid-

en ja ADHD-lääkkeiden kasvu on ollut voimakkaampaa kuin Ruotsissa. Vuonna 2016 masennuslääkkeiden käyttö nuorten keskuudessa oli suunnilleen yhtä yleistä Suomessa kuin Ruotsissa. Mutta vuoteen 2024 mennessä ero nuorten naisten keskuudessa oli kasvanut lähes viidellä prosenttiyksiköllä.

ADHD-lääkkeiden käyttö lapsilla, erityisesti nuorilla pojilla, on myös lisääntynyt nopeammin Suomessa. Viime vuonna lähes 6 prosenttia suomalaisista 5–9-vuotiaista pojista käytti ADHD-lääkkeitä, kun vastaava luku Ruotsissa oli hieman yli 2 prosenttia.

– ”Näiden lääkkeiden kasvu on ollut voimakasta Suomessa, ei vain verrattuna Ruotsiin, vaan myös Norjaan ja Tanskaan”, toteaa erikoistutkija Miika Vuori Kelasta.

Monimutkainen todellisuus

Masennuslääkkeiden ja ADHD-lääkkeiden lisääntyneen käytön taustalla on useita tekijöitä. Psykkisten sairauksien ja neurologisten kehityshäiriöiden tunnistaminen ja hoidon hakeminen ovat lisääntyneet huomattavasti. Tutkimusten mukaan mieliala- ja ahdistusoireet ovat yleistyneet, erityisesti nuorten tyttöjen ja naisten keskuudessa. Masennuksen, ahdistuneisuuden ja unihäiriöiden diagnooseja näkyy yhä useammin nuorten naisten terveydenhuollon käyntitietojen joukossa.

ADHD-oireiden kehitys eroaa kuitenkin mieliala- ja ahdistusoireista. Ei ole selviä todisteita siitä, että ADHD-oireet lapsilla olisivat yleistyneet, mutta diagnoosien määrä on lisääntynyt huomattavasti. Monet asiantuntijat Suomessa ovat huolissaan



virhediagnooseista ja poikien lääkeshoidosta.

Muutoksen tarve

Tutkijat korostavat tarvetta syvempään ymmärrykseen siitä, miksi yhä useammat lapset ja nuoret käyttävät lääkkeitä ja mihin suuret erot vertailumaihin johtuvat. Tieto masennuslääkkeistä ja ADHD-lääkkeistä osana kokonaisuhoitoa on myös puutteellista.

– ”Psykofarmakojen käyttö on yleisempää nuorilla, joiden perheet kuuluvat matalan tulotason ryhmiin. Lisätutkimusta tarvitaan kuitenkin siitä, miten masennuslääkkeiden ja ADHD-lääkkeiden käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa eri taustoista viime vuosina”, sanoo erikoistutkija Heta Moustgaard

Kelasta.

Kelan asiantuntijat korostavat myös väestönsurannan kehittämisen tärkeyttä masennuslääkkeiden ja ADHD-lääkkeiden käytön osalta. Kela julkaisee lähiviikkoina data-sovelluksen, joka esittelee näitä lääkkeitä käyttävien väestöosuus- ja sukupuolen mukaan sekä valtakunnallisesti että alueellisesti.

Varjossa oleva tulevaisuus

Masennuslääkkeiden dramaattinen kasvu nuorilla aikuisilla Suomessa on varoitusmerkki. On aika ottaa tämä asia vakavasti ja alkaa keskustella tämän pelottavan trendin taustalla olevista syistä. Sillä näiden lukujen varjossa piilee todellisuus, jota emme voi enää sivuuttaa.

Lähde: KELA

TERVEYS

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 muovituolessa, 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 taiteilijakolmikon 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 haikaita 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 keskustusten mallilaskelmiin, ja ne tarjoavat tiedepohjan päätöksenteolle.

Pariisin ilmastosopimuksen 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 suomalaisen 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 budjettiin on varattu 15 000 euroa, jolla hankitaan veneet sekä turvaliivit. Lainauspisteitä suunnitellaan Ukkokarille, Onkilahteen ja Vähäkyröön, jossa paikalli-

set yrittäjät vastaavat veneiden lainauksesta.

Merellinen kaupunki kaikille

Äänestäjät perustelivat soutuvenehanketta monipuolisesti:

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

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

”Veneet avaisivat saariston myös pienituloisille ja matkailijoille.”

”Soutu on rentoa liikuntaa, ja veneillä pääsee paremmil-

le kalapaikoille.”

Tulevia hankkeita keväällä 2026

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

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

Lähde: Vaasa.fi

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 lisähavainnoilla.

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



AI illustration

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 Mitteranille 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 keskustelee 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?

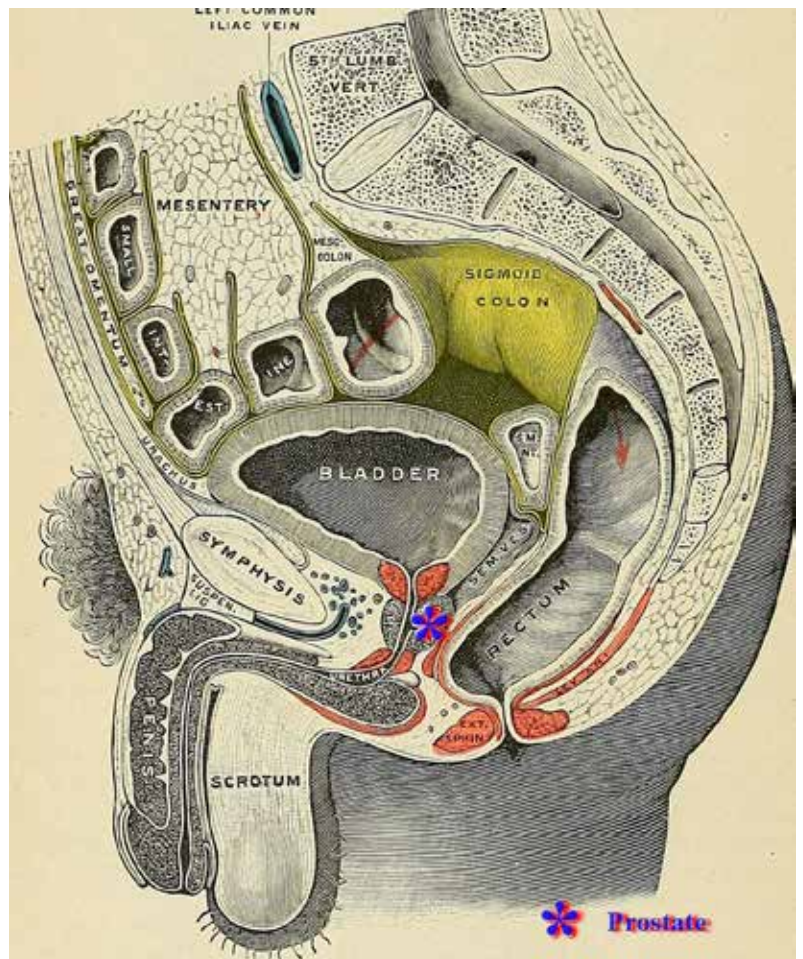
Kyllä voi – erityisesti aggressiivisemmat muodot. Syöpä leviää tavallisimmin imusolmukkeisiin ja luihin, kuten selkärankaan ja lantioon. Leviänyt syöpä ei yleensä ole parannettavissa, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa tehokkaasti lääkkeillä ja muilla hoidoilla.

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 jyväsia eturauhaan.

Hormonihoito: Estää testosteronin vaikutuksia, mikä hidastaa syövän kasvua.

Solunsalpaajat (kemoter-

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



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>.

TERVEYS

Multatuotteet, kompostimulta ja Legionellabakteerit: Varoituksia ja Vinkkejä



Kotipuutarhurit, olkaa tarkkana!

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

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

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

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

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

Tässä on THL:n tänö keväänä julkaistut ohjeet:

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

Käytä suojakäsineitä ja pese lopuksi kädet huolellisesti.

Avaa multapussi siten, että suuaukko on poispäin kasvoista.

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

Pese multa- tai kompostimateriaalityövälineistä alhaisella vedenpaineella.

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

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

(Lähde: mm thl.fi)

TIEKIRKOT

Näin löydät tiekirkkoon!

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



Saksa: Pioneeri

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

Suomen laaja verkosto

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

Rajat ylittäen: Tiekirkkokonseptin leviäminen

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

Onko Yhdysvalloissa tiekirkkoja?

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

Opasteena nykyaikaiselle matkailijalle

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

Näin löydät Tiekirkkoon!

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

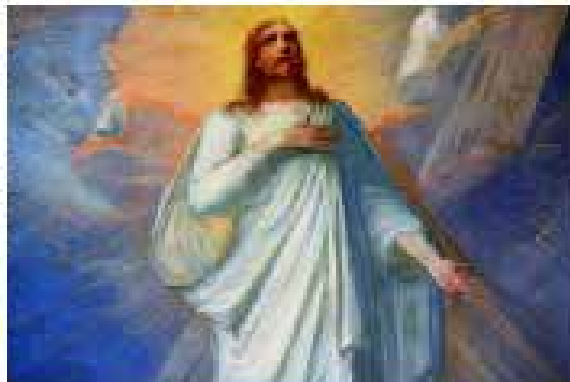
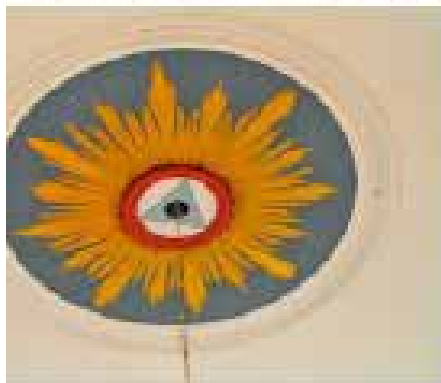
Ennen reissua kannattaa kuitenkin

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

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

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

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



Lähialueemme tiekirkkoja

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 pilatakseensa 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 väärä 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 Zelenskyä taistelukentällä, joten he turvautuvat henkilökohtaisiin hyökkäyksiin yrittääkseen häpäistä hänet. Nämä hyökkäykset kuitenkin vain kourkuttavat ja vahvistavat edelleen Zelenskyyn 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-maisen 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 pääläelle 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 lamaamisen. 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 asiaa 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 joutuvaan 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 sotaan 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

LEHDISTÖNVAPPAUS

Lehdistönvapaus Venäjällä

Totta kai se on olemassa!

Telegram-kanavilla käydään suorapuheista dramaattista keskustelua, jossa Ukrainan hyökkäyksestä vastuussa olevat todella 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 mieleltöntä 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://vpress.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 lyhenneistä tekniseen ammattikieleen, kätevät 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- ja maanantai-iltoina, mutta tavoitteenamme on että se jatkossa ilmestyy joka aamu.

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisena pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

Lehtemme kaksi vuotta sitten:



ISSN 2954-243X

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-elämys

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

Kesäkuun horoskooppi – tähdet höpisevät (ja vähän asiaakin)

Oinas (21.3.–19.4.)

Maaailma 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 emojin. Tulkinta on vapaata.

Skorpioni (23.10.–21.11.)

Olet arvoituksellinen ja vakava – ja analysoit viisisananaisen 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. Rakkauskkin 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 SITTE

IHAN SAIRAS

— Te näytätte hieman rasittuneelta.
— Kumpu tietäisitte, missä tilassa olen! Maksani ei ole kunnossa, vatsaani kivistää, jalkani ovat turvoksissa, kaulani on kokaan tulehtunut, enkä minä itsekään voi oikein hyvin.

UUTISET

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

SYNTYNYT TANSSIMAAN

"Etkö luule, kapteeni, että täytyy syntyä tanssimaan?"
"Varma. . . En ole koskaan nähnyt syntymätöntä tanssia."

MISTÄ LAPSET TULEVAT

Siellä oli kolmen loistokkaasti pukeutuneen hyvin pienen tytön ryhmä, joilla oli haukkuja ja nauhoja ja arvokkaita leluja ja naapurin nukkeja, ja heidän lähellään leikki hiekalla noin samanikäinen köyhä pikkutyttö, niukasti pukeutunut ja kotitekoisen primitiivi. nukke sylissä. Kolme hienoa lasta keskustelivat mielenkiintoisesta kysymyksestä, mistä he olivat kotoisin, mikä osoittautui erittäin mielenkiintoiseksi taaperoikäisten spekulatioiden aiheeksi.

— Olen kotoisin ruususta, äiti sanoi, lausui yksi pienistä elävistä nukeista.

— Ja minä taas, keskeytti nro 2, minun on täytynyt tulla kaalin päästä.

— Minä, kyllä, haikara nosti minut, sanoi numero kolme. Sitten hän, joka oli noussut ruususta, kääntyi halveksivasti ja ylpeänä köyhän, niukasti pukeutuneen tyttölapsen puoleen ja sanoi jaloisesti:

— Ja sinä, siellä, mistä sinä tulit?

— Voi, vastasi pikku Tuhkimo, olemme niin köyhiä, niin hirveän köyhiä kotona, että äidin ja isän on itse tehtävä lapsensa.

ILMAINEN SÄHKE

Mac Carty Aberdeenista vierailee Yhdysvalloissa. Eräänä päivänä hänen on lähetettävä sähke sukulaiselle. Kun hän kysyy hintaa lennätintoimistossa, hänelle kerrotaan, että lähettäjän nimi ei maksa

mitään.

— Mahtavaa, sanoo tiedustelija. Olen intiaanipäällikön jälkeläinen ja nimeni on Minätulenhuomenajunalla.

HITAASTA KUIN ILTATAIVAS.

— Kyllä, voit vapaasti suudella sinua, Cissi.

— Hmm.

— Aiottako olla hirveän vihainen minulle, jos annan sinulle suukon, Cissi?

— Mnah

— Voinko antaa sinulle suukon, Cissi?

— sanon int

— Tarkoittaako ne kyllä vai ei?

— He sanovat kyllä, Affe!

— Mikset sitten halua sanoa niitä?

Voinko suudella sinua vai en?

— Mieltikää sitten!

— Kyllä, en voi antaa sinulle suudella!

— No, ajattele nyt sitä

— No, kyllä, suudella sinua, Cissi?

— No, ajattele viisaasti, Affe!

Astronomic picture of the week:



Pluto

NASA's New Horizons spacecraft captured this high-resolution enhanced color view of Pluto on July 14, 2015. The image combines blue, red and infrared images taken by the Ralph/Multispectral Visual Imaging Camera (MVIC). Pluto's surface sports a remarkable range of subtle colors, enhanced in this view to a rainbow of pale blues, yellows, oranges, and deep reds. Many landforms have their own distinct colors, telling a complex geological and climatological story that scientists have only just begun to decode. The image resolves details and colors on scales as small as 0.8 miles (1.3 kilometers).

NASA / Johns Hopkins University Applied Physics Laboratory / Southwest Research Institute
Public domain

Ensi viikolla:



Lukijoilta

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

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

Ilmoita WP:ssä

Tässä historiallisessa ja hypermodernissa päivälehdessä ensimmäisten joukossa mainostamisella voi olla PR-arvoa.

waasanpaivalehti@gmail.com

jpg-, tiff- tai png-muodossa.

Mainokset pienennetään sitten 46 mm:n sarakkeen leveyteen.

Ota yhteyttä:

waasanpaivalehti@gmail.com

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com