

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 24 Sunnuntaina, 15 kesäkuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Vaasan Merimuseo

Uusi aikakausi painonhallinnassa

Mustasaari on halvin mökkeilykunta

Pohjanmaan hyvinvointialue

Guillain-Barré

Finlandia-näyttely

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI



SFP  RKP



ARTIDAGEN 2025 PUOLUEKOKOUS

TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh

58 sivua

TÄNÄÄN

Vastuullisuus alkaa lautaselta: Siten pienennämme luontojalanjälkeämme!

Suomen Luonto katoaa – mutta tiesitkö, että avaimet sen pelastamiseen ovat suurelta osin omissa käsissämme, jokaisen lautasella ja elämäntapavalinnoissa?

Sitran tuore tutkimus paljastaa pysäyttäviä lukuja: ruoan kulutus aiheuttaa leijonanosan, peräti 42 prosenttia, suomalaisen keskimääräisestä kokonaisluontojalanjäljestä. Lihasta ja maitotuotteista syntyy tästäkin osuudesta valtaosa. On aika katsoa peiliin ja kysyä: olemmeko valmiita muutokseen?

Luontokato etenee kiihtyvällä vauhdilla, ja sen seuraukset ovat globaaleja. Silti keskustelu keskittyy usein vain hiilijalanjälkeen, jättäen varjoon sen toisen, yhtä kriittisen ulottuvuuden – luontojalanjäljen. Nyt saatu tieto antaa meille kuitenkin uuden, konkreettisen työkalun vaikuttaa.

Lautasen paino: Liha ja maito luonnon kuormittajina

Sitran selvitys on herätys. Kun liikenne (23 %) ja muu kulutus (21 %) sekä asumisen energia (14 %) jäävät selkeästi jälkeen, on selvää, että ruokavalinnoillamme on valtava merkitys. Liha- ja maitotuotteet yksin vastaavat 61 prosentista ruoan kulutuksen luontojalanjäljestä, mikä tarkoittaa huimat 27 prosenttia koko suomalaisen keskimääräisestä luontokuormasta. Nämä luvut ovat kiistattomia.

Ja mikä tekee tästä entistäkin monimutkaisempaa: lähes koko tämä luontohaaitta syntyy Suomen rajojen ulkopuolella. Vain kaksi prosenttia ruoan ja muun kulutuksen luontojalanjäljestä kohdistuu Suomeen; loput 98 prosenttia jättävät jälkensä

Kansikuva: Rouva Swan hautoo munia



maapallon toiselle puolelle. Emme ehkä näe tätä vaikutusta omassa metsässämme tai järveissämme, mutta se on todellista ja tuhoisaa Amazonin sademetsille, Kaakkois-Aasian maankäytölle ja merten ekosysteemeille. Vaikka laskentamenetelmät kehittyvät ja luvut voivat tarkentua, pääsuunta on selvä.

Jokainen voi vaikuttaa – merkittävimmät valinnat arjessa

Onneksi toivoa on. Ja se toivo on todeksi elämisen helppouudessa. Koska ruoan kulutuksen luontojalanjälki on suurin, voimme myös vaikuttaa siihen merkittävimmin. Raportti osoittaa selkeästi: siirtymällä kasvispainotteisempaan ruokavalioon voimme pienentää luontojalanjälkeämme huomattavasti. Pelkästään vaihtamalla puolet tai neljäsosan aterioista kasvis- tai vegaanipohjaisiksi on jo tuntuva vaikutus. Siirtyminen täysin vegaaniseen ruokavalioon puolestaan pienentää luontojalanjälkeä jopa 22 prosenttia.

Mutta muutokset eivät rajoitu vain ruokapöytään. Myös muilla elämäntapavalinnoilla on voimaa:

Hankkimalla tavaroita käytettyinä: -9 %
Vähentämällä muuta kuluttamista puoleen: -9 %

Luopumalla autosta: -9 %
Lopettamalla lentämisen: -7 %
Vaihtamalla lämmitysmuodon ympäristöystävällisempään (esim. lämpö- tai maalämpö): -5 %
Nämä luvut osoittavat, että yksittäisillä päätöksillä on kumulatiivinen vaikutus. Luonto- ja hiilijalanjälki kulkevat usein käsi kädessä, ja monet kestävä valinnat pienentävät molempia. Meillä kansalaisilla on merkittävä valta vaikuttaa kulutustottumuksillamme.

Vastuun jakaminen ja tulevaisuuden rakentaminen

Tieto on voimaa. Kun tiedämme, miten valintamme vaikuttavat, voimme vaatia myös yrityksiltä ja päättäjiltä vastuullisuutta. On kuitenkin korostettava: vastuu luonto-

kadon torjunnasta ei voi yksin kaatua yksittäisten kansalaisten harteille. Poliittisten päättäjien ja yritysten on luotava puitteet, jotka mahdollistavat kestävä valinnat helposti ja sosiaalisesti oikeudenmukaisesti. On luotava markkinoille lisää luontoystävällisiä tuotteita ja palveluita, ja on tuettava siirtymistä kestävämpään yhteiskuntaan.

Finlandia-näyttelyssä on todettu, että meillä on upea maa ja rikas historia. Jotta voimme jättää saman perinnön myös tuleville sukupolville, meidän on toimittava nyt. Jokainen kasvispihvi, jokainen käytetty nä hankittu tavara ja jokainen harkittu kulutusvalinta vie meitä kohti kestävämpää tulevaisuutta. Tieto on annettu, teot odottavat.

Photo Supplement



Photo Supplement - bpress.obh

UUTiset

MERIMUSEO

Merimieskirkon 150-vuotisjuhlanäyttely Vaasan merimuseossa kesällä 2025



Vaasa, kaupunki joka hengittää merta ja sen historiaa, saa kunnian isännöidä Suomen Merimieskirkon 150-vuotisjuhlanäyttelyä tänä kesänä.

Merimuseo Palosaaren salmessa tarjoaa täydellisen ja tunnelmallisen ympäristön tälle ainutlaatuiselle sukellukselle menneisyyteen, esitellen merenkulkijoiden elämää ja kirkon merkitystä heidän tukenaan. Avajaiset pidettiin jo toukokuun lopulla, ja näyttely on avoinna yleisölle koko kesäkauden ajan, kutsuen jokaisen merihistoriasta kiinnostuneen tutustumaan tähän kiehtovaan perintöön.

Vaasa oli aikoinaan todellinen merenkulun ja laivanvarustuksen keskus, jonka perinteet elävät yhä vahvasti. Merimuseon perusnäyttely itsessään on jo kunnianosoitus paikallisille merenkulkuperinteille, kattavasti esitellen kaikkea 1800-luvun laivanrakennuksesta aina nykypäivän huviristeilijöihin. Kiehtovat esineet, tarkat pienoismallit, meren syvyyksistä nostetut

hylkylöydöt ja vanhat valokuvat luovat elävän kuvan entisaikojen merenkulkijoiden arjesta ja seikkailuista. Tähän ympäristöön Merimieskirkon juhlanäyttely sopii kuin vene laituriin – se on kuin kaksi historian virtaa kohtaisi ja vahvistaisi toisiaan.

Merimieskirkon uskomaton matka – 150 vuotta tukea ja toivoa
Suomen Merimieskirkon historia on kertomus omistautumisesta ja sopeutumisesta. Vuonna 1875 perustettu yhdistys syntyi konkreettisesta tarpeesta: auttaa suomalaisia merimiehiä, jotka olivat ulkomailla usein kielitaidottomina, taloudellisesti ahtaalla ja sosiaalisesti eristyksissä. Jo varhain Merimieskirkon palveluja alkoivat käyttää myös siirtolaiset ja muut matkustavaiset, joiden haasteet olivat samankaltaisia.

Näyttelyssä pääsee kurkistamaan Merimieskirkon alkuvuosiin ja sen perustamisen vaikuttimiin. Miten Johan Cordt Harmens Storjohannin, norjalaisen merimiespastorin, vetoomukset johtivat yhdistyksen syntyyn? Miten ensimmäinen

suomalainen merimiespappi, Elis Bergroth, aloitti työnsä kaukaisessa Grimsbyssä vuonna 1880, luoden pohjaa laajalle kansainväliselle toiminnalle? Näyttely vastaa näihin kysymyksiin ja valottaa, kuinka Merimieskirkko vakiinnutti toimintansa laivoilla vierailuineen, sairaala- ja vankilakäynteineen, kahvilatoimintoineen ja lukusaleineen – tarjoten suomalaisille paikan, jossa kieli, kulttuuri ja usko tuntuivat tutuilta kaukana kotoa.

Kehityksen ja sopeutumisen tarina

Merimieskirkon historia on myös jatkuvan muutoksen tarina. Kun merenkulku muuttui 1960-luvulta lähtien – alukset kasvoivat, miehistöt pienenivät ja satamat siirtyivät kauas keskustoista – Merimieskirkko sopeutui. Työntekijät alkoivat vieraila entistä enemmän laivoilla, varmistaen, että apu ja tuki saavuttivat merimiehet siellä missä he sitä tarvitsivat. Myöhemmin, Suomen EU-jäsenyyden myötä, toiminta laajeni myös ei-satamakaupunkeihin, kuten Brysseliin, osoittaen Merimieskirkon kyvyn tunnistaa uudet tarpeet ja palvella kaikkia

liikkeellä olevia suomalaisia.

Tänä päivänä Merimieskirkko on monipuolinen kulttuurikeskus ja sosiaalista hyvinvointia edistävä monitoimitalo. Vaasan näyttelyssä näkee, miten yhdistys on kehittynyt ”Suomalaisten merimiesten ulkomaan satamissa sielunhoitoyhdistystä” (alkuperäinen nimi) nykymuotoonsa ”Suomen Merimieskirkko ry:ksi”. Se on tarina yhdistyksestä, joka on aina ollut läsnä, sopeutunut ja palvellut suomalaisia merillä ja maailmalla jo puolentoista vuosisadan ajan.

Ainutlaatuinen kesäkokemus Vaasassa

Merimieskirkon 150-vuotisjuhlanäyttely Vaasan merimuseossa on avoinna koko kesän, 2.6. – 29.8.2025, maanantaista perjantaihin klo 13–18. Se on erinomainen tilaisuus tutustua syvemmin Merimieskirkon merkittävään työhön ja samalla kokea Vaasan rikas merenkulkuhistoria. Älä jätä tätä ainutlaatuista tilaisuutta väliin – se on matka, joka valottaa pienen maan suurta tarinaa merenkulkijoiden ja heidän tukijoidensa

UUTiset

**TÄMÄN UUTISLEHDEN VOIT LUKEA IHAN
MISSÄ TAHANSA**



Voit lukea tämän lehden missä tahansa, kuten tässä Kallion kirkon tornissa

BLOGGIKIRJOITTAJAT

Kirjoita Waasan Päivälehteen – Etsimme bloggaajia!

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

Kirjoitatpa 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!

LINNUT

Hallinto-oikeus: Linnunlaulu ei ole terveydelle haitallista



Kesäkuun lempeä aamu, mutta yhdelle asukkaalle varpusen sirkutus oli kuin kidutשמusmuusikkia. Naapurikerrostalon räystäällä pesivät varpuset herättivät hänessä epäilyn: voisiko tuo jatkuva liverrys olla terveysriski? Hän kääntyi kaupungin viranomaisten ja poliitikkojen puoleen, mutta kun apua ei herunut, hän vei asian hallinto-oikeuden käsiteltäväksi. Helsingin Sanomat kertoi tästä

ensimmäisenä.

Helsingin hallinto-oikeus kuitenkin linjasi, ettei varpusten sirkutus ole sellainen terveyshaitta, joka vaatisi viranomaisten toimenpiteitä. Valittaja joutuu vastaamaan oikeudenkäyntikuluistaan, mutta voi vielä hakea valituslupaa korkeimpaan hallinto-oikeuteen.

Tapaus herättää kysymyksiä siitä, missä määrin luonnon äänet voivat muodostaa häiriön. Vaikka varpusten laulu on monille ilon lähde, toisille se voi

olla stressin aiheuttaja. Hallinto-oikeuden päätös kuitenkin vahvistaa, että luonnon äänet, kuten lintujen laulu, kuuluvat kaupunkiympäristöön, eikä niitä voida pitää terveyshaittana.

Tämä tapaus muistuttaa meitä siitä, että kaupunkiluonto on monimuotoista ja sen äänet ovat osa elinympäristöämme. Vaikka ne eivät aina miellytä kaikkia, ne ovat osa yhteistä ympäristöämme, jota meidän on opittava sietämään ja arvostamaan.

UUTISET

RKP:n PUOLUEPÄIVÄ VAASASSA

Anders Adlercreutz: Tehdään maailman parhaasta Suomesta entistäkin parempi



Puolueen puheenjohtaja Anders Adlercreutz maalasi Vaasassa 14. kesäkuuta 2025 pidetyssä RKP:n juhlapäivässä pitämässään linjapuheessa vision vahvuuksilleen rakentavasta Suomesta, joka vastaa tulevaisuuden haasteisiin rohkeasti ja kunnianhimoisesti. Adlercreutz korosti RKP:n keskeistä roolia koko maan valoisamman tulevaisuuden muovaamisessa.

Adlercreutz aloitti ylistämällä Vaasaa uudistumisen ja tulevaisuudenuskon symbolina, samalla tavalla kuin kaupunki nousi vahvempaan

tuhasta vuoden 1852 tulipalon jälkeen. Tämä uskalluksen henki rakentaa uutta ja valita valo pimeyden sijaan läpäisi koko puheen. Hän tunnusti myrskyisät ajat, kireä julkinen talous ja globaalit levottomuudet, mutta korosti RKP:n kykyä kantaa vastuuta ja saada aikaan konkreettisia tuloksia hallituksessa.

Puheessa tuotiin esiin useita RKP:n onnistumisia ja jälkiä nykyisessä hallituspolitiikassa. Mainittiin muun muassa työvoiman veronalennuksia, panostuksia tutkimukseen ja kehitykseen, puolustusmäärärahojen lisäämistä sekä yrittäjien yhdistelmävakuutuksen käyttöönottoa. Lisäksi esiin nousivat RKP:n aloitteet vastaspuneyden lasten kieltenoppimisen vahvistamiseksi, nuorten iltapäiväharrastuksen tarjoamiseksi ja Suomeen paluun helpottamiseksi.

Suuri osa puheesta oli omistettu

koulutuspolitiikalle. Adlercreutz kehui, että matkapuhelinkielto luokkahuoneissa tulee voimaan 1. elokuuta RKP:n työn ansiosta, mikä johtaa rauhallisempiin luokkahuoneisiin ja parempiin opiskelutuloksiin. Hän korosti myös lukemisen, kirjoittamisen ja matematiikan perustaitojen vahvistamisen tärkeyttä sekä varhaisen ja jatkuvan oppimisen tuen tarjoamista koko koulupolun ajan. Uutuutena on se, että ammatillisen koulutuksen järjestäjille annetaan enemmän vapautta sopeuttaa koulutusta alueellisiin työvoimatarpeisiin, mikä heijastaa RKP:n näkemystä siitä, että ”viisaus on kentällä” eikä vain Helsingissä.

Terveystieteiden- ja sosiaali-alalla Adlercreutz korosti RKP:n sitoutumista korkealaatuiseen hoitoon lähellä kansalaisia. Hän tunnusti hyvinvointialueiden haasteet, mutta vakuutti, että RKP taistelee

sen puolesta, että kaikki toimisi niin kuin pitääkin ja että suomalainen terveydenhuollon henkilöstö on maailmanluokkaa.

Kansainvälisesti Adlercreutz otti selkeän kannan nykyisiin konfliktteihin. Hän ilmaisi edelleen vahvan tukensa Ukrainalle sen taistelussa vapauden ja demokratian puolesta ja arvosteli Venäjän raakaa hyökkäyssotaa. Lähi-idän osalta hän tuomitsi Hamasin terrori-iskun, mutta kritisoi myös Israelin umpimähkäistä väkivaltaa Gazassa ja korosti humanitaarisen avun ja panttivankien vapauttamisen merkitystä. Hän esitti myös, että Suomen tulisi tunnustaa Palestiinan valtion olemassaolo luonnollisena askeleena kohti kahden valtion ratkaisua.

Adlercreutz käsitteli myös pitkää työtä saamelaiskäräjälain parissa, jossa RKP Mats Löfströmin työn kautta toivoi vihdoin myönteistä päätöstä. Hän käytti myös tilaisuutta hyväkseen arvostellakseen perustuslakivaliokunnan politisoitumista ja ehdotti perustuslakituomioistuinten perustamista sen varmistamiseksi, että perustuslakia ei käytetä poliittisiin tarkoituksiin.

Puheen loppupuolella Adlercreutz keskittyi puolueen tulevaisuuteen. Hän kehotti RKP:tä olemaan pitämättä itseään pieninä puolueena, vaan ottamaan paikan, puhumaan selkeästi ja toivottamaan tervetulleeksi lisää jäseniä. Hän korosti, että RKP:n arvot – liberalismi, koulutus, kieli, yhteistyö ja vapaus – ovat juuri sitä, mitä Suomi tarvitsee polarisaation aikana.

Adlercreutz päätti vahvaan kehoitukseen keskittyä ongelmien sijaan ratkaisuihin, olla vastustamatta ja muokata aktiivisesti tulevaisuutta, jotta ”maailman paras Suomi olisi entistä parempi”. Hän korosti, että RKP:n tulee olla voima, joka rakentaa siltoja, kuuntelee, selittää ja kohottaa maata.



UUTISET

RKP

Aloitteet RKP:n puoluepäivänä Vaasassa tänä viikonloppuna



Tässä on valikoima mielenkiintoisia aloitteita, joista keskustellaan ruotsalaisen kansanpuolueen päivänä tänä viikonloppuna:

Ikuinen henkilökortti eläkeläisille

Esityksessä esitetään, että yli 70-vuotiaille myönnettäisiin henkilökortti, joka on voimassa koko loppuelämän. Nykyään henkilökortti on uusittava viiden vuoden välein, mikä voi olla vaikeaa ikääntyneille henkilöille, joilla on liikuntarajoitteita tai heikot digitaaliset taidot. Uusi-misprosessi vaatii sekä käyntiä poliisiasemalla että erillistä valokuvaukseen, mikä voi olla suuri haaste monille senioreille.

Vanhusvaltuutettu Päivi Topo on eduskunnalle antamassaan selonteossa nostanut esiin ongelmia ja ehdottanut parannuksia, kuten muistutuksia kortin vanhenemisesta ja maksullista palvelua, jossa poliisi käy vanhusten kotona hakemassa tarvittavia tietoja. Tästä huolimatta ongelmat ovat edelleen monilla. Joissakin EU-maissa henkilökortti on voimassa elinikäisesti tietyn iän jälkeen, ja esityk-

sessä ehdotetaan, että Suomessa tulisi ottaa käyttöön vastaava ratkaisu. Ikuinen henkilökortti 70 ikävuoden jälkeen helpottaisi ikääntyneiden arkea, vähentäisi omaisten taakkaa ja samalla tehostaisi viranomaisten työtä.

Punkit

Esityksessä korostetaan terveysriskejä, joita punkkien leviittämät sairaudet, kuten Lymen tauti ja TBE, aiheuttavat ihmisille. Tauteja on vaikea havaita ja hoitaa, varsinkin kun punkit ovat usein pieniä ja vaikeasti havaittavissa ajoissa. Monet ihmiset liikkuvat luonnossa töissä tai vapaa-ajalla, ja punkkiriski rajoittaa liikkumista ja turvallisuutta ulkona.

Esittäjä huomauttaa, että tehokas ja luonnollinen tapa vähentää punkkien esiintymistä on rajoittaa isäntäeläinten, erityisesti metsäkaurien ja valkohäntäpeurojen, määrää. Nämä eläimet toimivat punkkien pääisäntinä ja niiden lisääntymistä ovat pahentaneet leudommat talvet. Lisäksi valkohäntäpeurat aiheuttavat monia liikenneonnettomuuksia ja taloudellisia vahinkoja puutarhaviilijöille.

Siksi esityksessä ehdotetaan, että metsäkauriita ja valkohän-

täpeura vähennetään huomattavasti, jotta voidaan torjua punkkiongelmia ja sen seurauksia kansanterveydelle ja luontaiselle käytölle.

Suojelkaa uhreja, älkääkä rikoksentekejiä!

Esityksessä korostetaan tarvetta muuttaa oikeuspolitiikkaa, jossa uhrien oikeudet ja hyvinvointi asetetaan etusijalle seksuaalirikoksissa. Suomen nykyistä rikoskäytäntöä pidetään liian lievenä, usein lyhyillä vankeusrangaistuksilla tai ehdollisilla rangaistuksilla, mikä uhkaa heikentää luottamusta oikeusjärjestelmään ja luoda epäoikeudenmukaisuuden tunnetta.

Svensk Ungdomin esityksessä ehdotetaan tiukempia vähimmäisrangaistuksia seksuaalirikoksista, erityisesti vakavissa tapauksissa, osoittaakseen, että yhteiskunta suhtautuu näihin rikoksiin vakavasti. Kovemmat rangaistukset toimoisivat selkeänä signaalina rikoksentekejiä vastaan, niillä olisi pelotevaikutus ja ne vähentäisivät rikoksen uusimisen riskiä. Samalla esityksessä vaaditaan parempaa tukea rikoksen uhreille ja oikeusjärjestelmää, jossa keskitytään selkeämmin heidän oikeuk-

siinsa.

Esityksessä peräänkuulutetaan oikeudenmukaisia ja oikeasuhtaisia rikoskäytäntöjä ja Suomea seuraamaan muiden Euroopan maiden esimerkkiä tiukentamalla seksuaalirikoslainsäädäntöä.

Otetaan käyttöön tuloraja vanhempainvapaan aikaisille työpaikoille

Cecilia Achrenin (RKP Korpoo) esityksellä halutaan uudistaa vanhempainvapaan aikaisen työn puitteet ja työtulojen vaikutus vanhempainrahaan. Tällä hetkellä vanhempainrahaa saava vanhempi voi työskennellä rajoittamattomasti sunnuntaisin ja pyhäpäivinä ilman, että se vaikuttaa etuuteen. Toisaalta yksi vuoro maanantaista lauantaihin riittää, jotta Kela alentaa päivärahaminimimäärään 31,99 euroa päivässä – työn laajuudesta riippumatta. Tämä järjestelmä haittaa vanhempia, jotka voivat työskennellä vain arkisin tai jotka haluavat työskennellä muutamman tunnin päivässä koko päivän sijaan, kuten pienyritysten omistajat, joiden on huolehdittava hallinnollisista tehtävistä, asiakaskontakteista tai tilauksista arkisin. Nykyinen malli joh-



taa epäreiluihin kannustimiin: ne, jotka voivat työskennellä sunnuntaisin, hyötyvät, kun taas toisia rangaistaan taloudellisesti lyhyestä työstä arkipäivisin.

Esityksessä ehdotetaan selkeän tuloajan käyttöönottoa vanhempainvapaan aikana – nykyisten kaavamaisten päivä-, viikko- ja päiväkohtaisten sääntöjen sijaan – jotta vanhemmat voivat työskennellä joustavasti viikon jokaisena päivänä menettämättä etuusia edellyttäen, että tulot pidetään alle asetetun rajan. Tämä mahdollistaisi suuremman vapauden ja oikeudenmukaisuuden säilyttäen samalla vanhempainrahan roolin lastenhoidon tukena.

Tekoälyä on alettava käyttää terveydenhuollossa, mieluiten eilen
Esityksessä korostetaan kiireellistä tarvetta integroida tekoäly (AI), erityisesti kielimallit, terveydenhuoltoon. Vaikka tekoälyä käytetään jo useilla toimialoilla – kuten oikeustieteessä – julkinen terveydenhuolto on jäljessä teknologian kasvavasta luotettavuudesta huolimatta.

Aikana, jolloin terveydenhuolto on suurten säästöjen edessä, tekoälyä ehdotetaan vaihtoehdoksi kalliille

ostopalveluille. Käyttämällä Microsoft Copilotin kaltaisia työkaluja, joilla on pääsy potilastietoihin, terveydenhuolto voisi virtaviivaistaa diagnostiikkaa, läheteitä ja reseptien uusimista. Esittäjä huomauttaa, että lääkärit käyttävät nykyään myös digitaalisia hakutyökaluja diagnostisessa työssään ja että moderni tekoäly on periaatteessa edistyneempi versio niistä.

Jotta tämä toteutuisi, tarvitaan nopeaa lainsäädäntöuudistusta. Esityksen tukija Jens Antos esittää, että RKP pyrkisi päivittämään lainsäädäntöä niin, että hyvinvointialueilla on mahdollisuus ottaa tekoäly käyttöön tehokkaana työkaluna terveydenhuollon arjessa. Tavoitteena on säästää resursseja hoidon laadusta tinkimättä.

Pelasta Itämeri varjolaivastolta

Ruotsalaiset nuoret ry:n esityksessä varoitetaan Venäjän varjolaivaston kasvavasta uhasta Itämerellä. Nämä alukset kuljettavat öljyä kiertämällä pakotteita ja peittämällä paikannusjärjestelmänsä, mikä aiheuttaa vakavia riskejä sekä ympäristölle että alueelliselle turvallisuudelle.

Varjolaivaston alukset ovat usein



teknisesti huonompia ja lisäävät öljyvuojojen riskiä jo ennestään haavoittuvalla merialueella. Saman aikaan osan aluksista epäillään osallistuneen hybridi-vaikuttamiseen ja sabotasiin muun muassa vedenalaisia kaapeleita ja muuta tärkeää infrastruktuuria vastaan Itämeren alueella. Venäläisiin aluksiin on jo liitetty useita tapauksia.

Esityksessä vaaditaan, että Suomi ottaa johtavan roolin EU:ssa ja Itämeren ympärillä tehtävässä yhteistyössä tämän laittoman toiminnan torjumiseksi. Ruotsalaiset nuoret ehdottaa kolmea konkreettista toimenpidettä: Suomi pyrkii pysäyttämään varjolaivaston toiminnan, tiukentamaan valvontaa ja parantamaan kriittisen infrastruktuurin suojaamista. Tavoitteena on turvata sekä Itämeren ympäristö että koko alueen turvallisuus.

Kulttuurinen kasvu tuo vauraita yksilöitä ja yhteisöjä

Varsinais-Helsingin RKP:n esitys korostaa kulttuurin roolia sekä sosioekonomisen kasvun että yksilön hyvinvoinnin moottorina. Julkisessa keskustelussa kulttuuri nähdään usein kustannuseränä, jota voidaan

helposti leikata, mutta esitys osoittaa päinvastaista: kulttuuri-investoinnit luovat työpaikkoja, vahvistavat alueiden houkuttelevuutta ja tuottavat moninkertaista tuottoa.

Kansainväliset ja kansalliset raportit tukevat tätä: UNICEFin ja Maailmanpankin mukaan jokaiselle kulttuuri-työpaikalle syntyy keskimäärin 1,7 uutta työpaikkaa, ja Taloustutkimuksen mukaan jokainen kulttuuriavustuseuro tuottaa 14 euroa. Luovien alojen osuus Suomen bruttokansantuotteesta (3,1 %) on kuitenkin selvästi alle EU:n keskiarvon (4,4 %).

Esityksessä ehdotetaan, että julkinen sektori edistäisi aktiivisesti kulttuurin kasvua paitsi näkyvillä lippulaivahankkeilla myös tukemalla ruohonjuuritason aloitteita. Valtion ja kuntien tulee tarjota kulttuuri-toimijoille tiloja, neuvontaa, verkostoitumismahdollisuuksia ja yksinkertaistettua byrokratiaa.

RKP:tä kannustetaankin työskentelemään kansallisella ja paikallisella tasolla keskeisten aloitteiden parissa, jotka vahvistavat infrastruktuuria, eri alojen välistä yhteistyötä ja nykyisten tukimuotojen parempaa hyödyntämistä.

UUTiset

HYVINVOINTIALUE

Miten asiakkaat voivat välttää jonoja ja estää pitkiä odotusaikoja terveydenhuollossa



Pohjanmaan hyvinvointialue ottaa käyttöön uusia strategioita ruuhkien hallitsemiseksi ja potilaiden odotusaikojen lyhentämiseksi

Pohjanmaan hyvinvointialueen terveydenhuollon puhelinlinjat ovat olleet vuoden 2025 ensimmäisinä kuukausina merkittävästi ruuhkaisia, ja noin 92 % puhelusta vastattiin samana päivänä, kun viime vuonna vastaavana aikana vastaava luku oli 97,5 %. Alue, joka palvelee noin 176 000 asukasta ja yli 8 000 työntekijää, toteuttaa nyt kattavia toimenpiteitä näiden viivästysten korjaamiseksi ja kannustaa potilaita omaksumaan älykkäämpiä lähestymistapoja hoitoon pääsyyn.

Hoidon tarpeen kartoituksen puhelin (06 218 9000) on edelleen potilaiden tutuin yhteydenottotapa, mutta uudet digitaaliset kanavat laajentavat vaihtoehtoja eri tilanteisiin. Liikenne ruuhkat ovat klo 8-9 ja 11-12 välillä, ja alkuarkipäivinä liikenne on vilkkaampaa kuin myöhemmin viikolla. Strateginen potilasohjaus Terveysviranomaiset kehoittavat potilaita harkitsemaan rooliaan jonojen vähentämiseksi välttämällä ruuhka-aikoja ja valitsemalla tarvittaessa vaihtoehtoisia yhteydenottotapoja. ”Toivomme, että jokainen

asiakas ottaa meihin yhteyttä vain yhden kanavan kautta”, kertoo osastopäällikkö Erja Lahti. ”Esimerkiksi jonottaminen sekä puhelimitse että chatissa tarkoittaa, että jono pitenee molemmissa kanavissa. Samoin toivomme, että ihmiset jättävät vain yhden takaisinsoitopyynnön.”

Alue on kehittänyt potilaille erityisiä ohjeita terveydenhuollon saatavuuden optimoimiseksi: Kiireettömät asiat: Potilaan tulee ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon iltapäivällä eikä aamuruuhkassa. Kiireettömiä asioita ovat pitkäaikaiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet, rokotukset, kroonisten sairauksien seurantaikäynnit tai lääkärintodistusten pyytäminen. Kiireelliset asiat: välitöntä aamukontaktia suositellaan akuutteihin terveysongelmiin, kuten virtsatieoireisiin, korvasärkyyn, silmätulehduksiin, haavaumiin tai mustelmiin, flunssaoireisiin, yli viikon kestävään kuumeeseen tai jatkuvaan vatsakipuun.

Innovaatioita digitaalisessa terveydenhuollossa

Alueella pilotoidaan terveydenhuollon digitaalisia ratkaisuja potilaskuormituksen jakamiseksi tehokkaammin. Testiryhmän osallistajat voivat nyt käyttää sairaanhoitajien chat-palveluita, mikä mahdollistaa suoran viestinnän

terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, jotka voivat varata aikoja tai järjestää etäleirin konsultaatioita tarpeen mukaan.

Merkittävä kehitysaskel on digitaalisen oireiden arviointialustan Omaolo.fi integrointi, joka on käytettävissä 24/7. Potilaat tekevät oirearvion verkossa ja saavat yhteydenottoa terveydenhuollon ammattilaisilta Omaolo-viestien kautta. Tämä järjestelmä toimii jatkuvasti ja tarjoaa ympärivuorokautisen pääsyn terveydenhuollon perusohjaukseen.

Iltaisin ja viikonloppuisin potilaat pääsevät tarvearvioon päivystysnumerosta 116 117. Palvelu on erityisen tärkeä päivystyskäyntiä harkitseville ja tarjoaa omahoito-ohjausta, tarvittaessa päivystysläheteitä tai lääkärin etävastaanottoja.

Lyhyen aikavälin ratkaisut

Alueviranomaiset esittivät uudelle aluehallitukselle 9. kesäkuuta kattavan tilanneanalyysin, jossa hahmoteltiin välittömiä toimia nykyisiin haasteisiin vastaamiseksi. Digitaaliset terveyspalvelut on otettu käyttöön pilottiohjelmana puolelle väestöstä, ja lisähenkilöstön rekrytointi hankerahoituksen kautta on käynnissä.

Terveysasemat ja terveyskeskukset lisäävät takaisinsoittopalvelujen tukemista, ja käynnissä olevat hoitokäynnit ohjataan asianmukaisesti vastaanottoihin. Henkilöstöohjeita yksinkertaistetaan tehokkuuden parantamiseksi ja läpimenoaikojen lyhentämiseksi.

Terveydenhuollon pitkän aikavälin muutos

Alueen strateginen visio sisältää useita innovatiivisia lähestymistapoja terveydenhuollon tarjoamiseen. Kehitetään suoraa yhteyttä yksilöllisiin hoitotiimeihin pitkäaikaisia hoitosuhteita varten, ja samalla harkitaan tekoälyn integrointia hoitotarpeiden arvioinnin tueksi. Vastaanottopalvelumenettelyjä hiotaan erityisesti hoitotarpeen arviointia varten, ja henkilökunta osallistuu parhaillaan käynnissä oleviin jonottomaan palvelukoulutukseen. Johtoryhmät ovat tehneet arviointeja paikan päällä Mustasaaren, Vaasan ja Pietarsaaren tehtailla ja keränneet parannusehdotuksia suoraan etulinjasta.

Systeemiset haasteet ja ratkaisut

Sektoripäällikkö Pia-Maria Sjöström selittää kevään jono-ongelmien johtuvan lähinnä uusien potilastietojärjestelmien käyttöönotosta ja niihin liittyvistä oppimiskäyristä. ”Tilanteen ratkaiseminen vaatii yhtenäisempiä työskentelytapoja, mutta ennen kaikkea yhteistyötä palveluidemme välillä”, hän kertoo.

Hyvinvointialueen johto seuraa tilannetta päivittäin, mikä osoittaa sitoutumisen ajankohtaisten haasteiden nopeaan ratkaisemiseen. Kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa yhdistyvät teknologiset innovaatiot, prosessien optimointi ja strateginen resurssien allokointi tehokkaamman terveydenhuoltojärjestelmän luomiseksi.

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

UUTiset

TERVEYS

Jyväskylän yliopisto: Vyötärölihavuus lisää virtsankarkailua



Tuore tutkimus osoittaa selvän yhteyden vyötärölle kertyvän rasvan ja ponnistusvirtsankarkailun välillä keski-ikäisillä naisilla. Erityisesti sisäelinten ympärille ja vatsan alueelle kertyvä rasva lisää riskiä lantionpohjan toimintahäiriöihin.

Jyväskylän yliopistossa tehty laaja tutkimus paljastaa huolestuttavan yhteyden naisten kehonkoostumuksen ja lantionpohjan toimintahäiriöiden välillä. Väitöskirjatutkija Mari Kuutti johtama tutkimus seurasi 376 jyvaskyläläistä perustervettä naista neljän vuoden ajan ja osoittaa, että vyötärölihavuus lisää merkittävästi virtsankarkailun riskiä.

Yli puolella naisista lantionpohjan ongelmia
Hälyttävä löydös tutkimuksessa

oli se, että jo tutkimuksen alussa yli puolella osallistujista oli jokin lantionpohjan toimintahäiriö. Yleisin näistä oli ponnistusvirtsankarkailu, joka ilmenee esimerkiksi yskiessä, aivastaessa tai liikkuesssa tapahtuvana tahattomana virtsankarkailuna. Tutkimus keskittyi naisiin, jotka olivat tutkimuksen alussa 47–55-vuotiaita. ”Kehonkoostumuksen yhteyttä lantionpohjan toimintahäiriöiden oireisiin on tutkittu pääasiassa hyödyntämällä vain kehonpainoindeksiä ja vyötärön ympärysmittaa”, Mari Kuutti kertoo tutkimuksen taustasta.

Vyötärön rasva erityisenä riskitekijänä

Tutkimus paljasti, että erityisesti vyötärön alueelle ja sisäelinten ympärille kertyvä rasva lisää ponnistusvirtsankarkailun riskiä. Merkittäviä riskitekijöitä olivat suurempi kokonaisrasvapitoisuus, vyötärön ympärysmitta

ja kehonpainoindeksi. ”Tulokset osoittivat, että suurempi kehon kokonaisrasvapitoisuus sekä suurempi rasvapitoisuus vatsan, vyötärön ja torson alueella sekä sisäelinten ympärillä olivat yhteydessä ponnistusvirtsankarkailun oireisiin”, Kuutti selventää. Tutkimuksessa käytettiin tavalista tarkempia mittaamenetelmiä, kuten bioimpedanssia ja kaksienenergiistä röntgenabsorptiometriä, jotka mahdollistivat kehonkoostumuksen yksityiskohtaisen analysoinnin.

Elämäntavat vaikuttavat lantionpohjan terveyteen

Lantionpohjan toimintahäiriöt yleistyvät luonnollisesti naisen lähestyessä vaihdevuosi-ikää. Estrogeenin puutos ja sidekudoksen ikääntyminen heikentävät lantionpohjan rakenteiden toimintaa. Myös raskaudet, synnytykset ja muut vatsaontelon

painetta lisäävät tekijät vaikuttavat asian kehittymiseen.

Tutkimus kuitenkin korostaa, että elämäntavoilla on merkitystä. Syömiskäyttäytyminen ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat kehonkoostumukseen, joka puolestaan on yhteydessä lantionpohjan toimintahäiriöiden syntyyn.

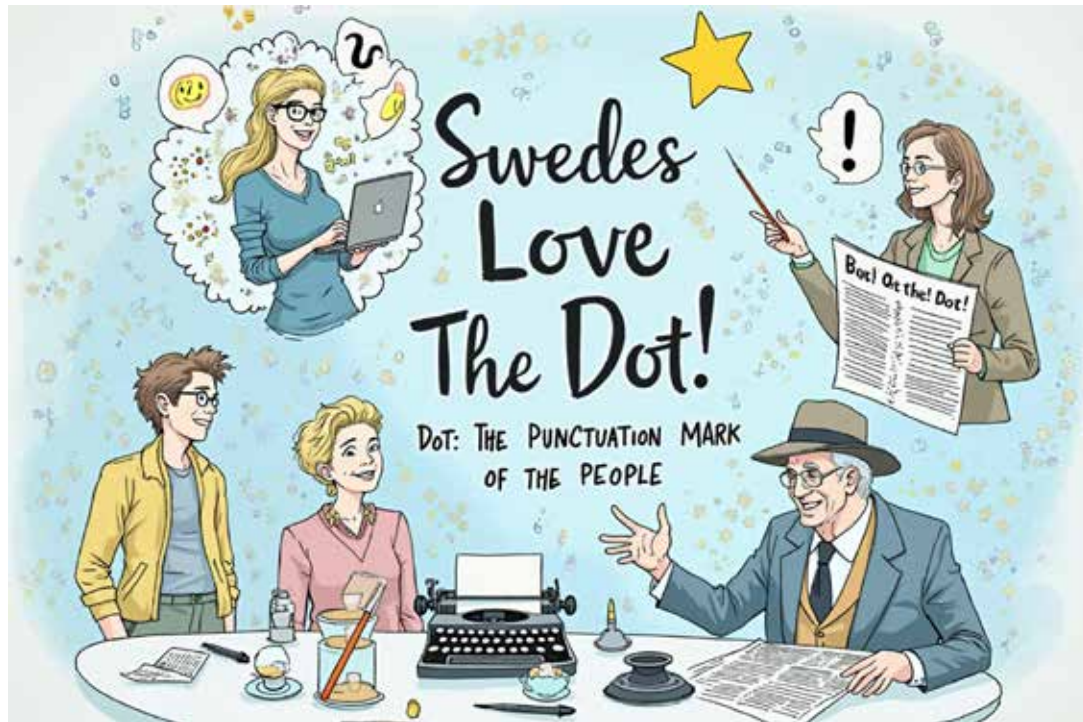
”Kehonkoostumus on osittain elämäntapojen muokkaama, joten sen mittaaminen voi auttaa tunnistamaan toimintahäiriöiden riskin”, tutkijat toteavat.

Ennaltaehkäisy avain ongelman hallintaan

Tutkimuksen tulokset antavat toivoa siitä, että lantionpohjan toimintahäiriöitä voidaan ehkäistä elämäntapamuutoksilla. Terveellinen syöminen ja säännöllinen liikunta, jotka auttavat hallitsemaan painoa ja erityisesti vyötärölihavuutta, voivat vähentää virtsankarkailun riskiä.

VÄLIMERKIT

Piste ja huutomerkki ovat suosikkeja



Uusi tutkimus paljastaa, mitä välimerkkejä ruotsalaiset rakastavat eniten – ja tulokset osoittavat selkeitä sukupolvien välisiä eroja suhteessamme välimerkkeihin.

Ruotsalaiset ovat puhuneet, ja voittaja on itsestäänselvyys: piste hallitsee maan rakastetuimpana välimerkkinä. Mutta sitä seuraa tiiviisti huutomerkki, joka luo mielenkiintoisen dynamiikan käytännöllisen ja emotionaalisen välille kirjoituksessamme.

Novusin Språktidningenin toimeksiannosta maaliskuussa tekemä laaja tutkimus osoittaa, että 18 prosenttia ruotsalaisista valitsee pisteen suosikkivälimerkikseen. Huutomerkki on vahvalla toisella sijalla 17 prosentilla äänistä, kun taas pilkku saa pronssia 15 prosentilla.

Språktidningenin päätoimittaja Anders Svensson pi-

tää lopputulosta luonnollisena. Asia on yksinkertaisesti välttämätön kirjoitetussa kielessämme, mikä selittää sen suosion. Samalla huutomerkkin korkea sijainti heijastaa kaipuutamme ilmaista tunteita ja sitoutumista tekstissä.

Nämä välimerkit ovat suosituimpia Ruotsissa:

1. Tuote: 18 %
 2. Huutomerkki: 17 prosenttia
 3. Pilkut: 15 prosenttia
 4. Kolme pistettä: 9 prosenttia
 5. Puolipiste: 7 prosenttia
 6. Viiva: 5 prosenttia
 7. Kysymysmerkki: 3 prosenttia
 8. Sulkeet: 2 prosenttia
 9. Kaksoispiste: 2 prosenttia
- En tiedä: 32 prosenttia

Mutta tutkimus paljastaa myös kiehtovia sukupolvien välisiä kuiluja. 18–34-vuotiaista nuorista aikuisista vain 12 prosenttia valitsee pisteen suosikkikseen, mikä on huo-

mattava ero vanhempaan väestöön. Tämä ilmiö selittyy digitalisaation vaikutuksella kirjoitettuun kieleemme. Tekstiviestien ja chat-keskustelujen kulttuurissa asia on saanut aivan uuden merkityksen: nuoremmat käyttäjät kokevat sen usein aggressiiviseksi tai vihaiseksi.

”Ei ole yllätys, että nuoremmat sukupolvet suhtautuvat asiaan skeptisesti”, Svensson selittää. ”Epävirallisissa digitaalisissa yhteyksissä piste on latautunut negatiivisilla tunteilla – mikä vaikuttaa sen suosioon nuorten keskuudessa.”

Toinen merkittävä löytö on puolipisteen erityinen asema akateemisissa piireissä. Vaikka vain 7 prosenttia väestöstä yleensä pitää parempana tätä hienostunutta välimerkkiä, luku nousee dramaattisesti 19 prosenttiin opiskelijoiden keskuudessa. Jopa yliopistokoulutuksen saaneet ihmiset suosivat selvästi puolipistei-

tä, ja 9 prosenttia valitsee sen suosikkikseen.

Svenssonin mukaan puolipisteet toimivat eräänlaisena kielellisenä statusmerkkinä. Sen käyttöä ympäröivät monimutkaiset säännökset tekevät siitä kielentuntijoiden työkalun – eräänlaisen älyllisen apuvälineen kirjoitetussa kielessä. Se, että korkeasti koulutetut ja opiskelijat ottavat sen niin lämpimästi vastaan, vahvistaa sen roolin koulutustodistuksena.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 1 043 henkilöä, ja se edustaa 18–84-vuotiaita ruotsalaisia. Tulos heijastaa paitsi kielellisiä mieltymyksiämme, myös sitä, miten digitaalinen viestintä muokkaa suhdettamme perinteisiin välimerkkeihin.

Mielenkiintoista on, että jopa 32 prosenttia vastaajista vastasi ”en tiedä” kysymykseen suosikkivälimerkeistä, mikä viittaa siihen, että monet eivät ole pohtineet suhdettaan näihin jokapäiväisiin mutta tärkeisiin kielellisiin työkaluihin.

Listaa täydentävät kolme pistettä (9 prosenttia), viivat (5 prosenttia), kysymysmerkit (3 prosenttia) sekä sulkeet ja kaksoispisteet, jotka molemmat saivat 2 prosenttia äänistä. Tulos antaa ainutlaatuisen käsityksen ruotsalaisten kielellisestä sielusta ja osoittaa, kuinka kirjoitustottumuksemme kehittyvät jatkuvasti teknologian mukana.

TEKOÄLY-UUTISET

CLAUDE OPUS 4 , uusi tekoäly



Vallankumouksellinen tekoälymalli Claude Opus 4 nostaa tekoälyn rimaa

Uusi tekoäly sukupolvi saapuu ennennäkemättömillä kyvyillä koodauksessa, luovassa kirjoittamisessa ja itsenäisissä tehtävissä Anthropic on julkistanut Claude Opus 4:n, jota monet asiantuntijat pitävät merkittävänä harppauksena eteenpäin tekoälyteknologiassa. Uusin lisäys Claude 4 -perheeseen lupaa muuttaa tapaa, jolla olemme vuorovaikutuksessa tekoälyn kanssa, tarjoten ominaisuuksia, jotka ulottuvat paljon yksinkertaisista kysymys-vastaus -vaihtoja pidemmälle.

Uusia läpimurtoja tekoälyn suorituskyvyssä

Claude Opus 4:n merkittävin ominaisuus on sen kyky ylläpitää itsenäisiä koodausistuntoja, jotka kestävät jopa seitsemän tuntia. Tämä edustaa dramaattista parannusta tekoälyn tarkkaavaisuudessa ja sinnikkyydessä. Tämä kehitys mahdollistaa mallin tarttua monimutkaisiin ohjelmointihaasteisiin ilman jatkuvaa ihmisen valvontaa, toimien tehokkaasti digitaalisena yhteistyökumppanina pelkän nopean vastaustyökalun sijaan. Malli on saavuttanut ennätysuorituksia alan vertailuarvoissa, erityisesti ohjelmistokehitystyökaluissa.

Claude Opus 4 sai ennennäkemättömän 72,5%:n tuloksen SWE-bench koodausarvioinnissa, ylittäen merkittävästi aiemmat tekoälymallit, mukaan lukien OpenAI:n GPT-4.1.

Mikä tekee Opus 4:stä erilaisen?

Toisin kuin aiemmat tekoälyjärjestelmät, jotka antoivat nopeita mutta pinnallisia vastauksia, Claude Opus 4 käyttää Anthropicin kutsumaa ”hybridajattelua”. Malli vaihtaa salamannopean vastausnopeuden yksinkertaisille tehtäville syvennettyyn ajatteluun monimutkaisempien ongelmien syvemmässä päättelyssä. Tämä mukautuva lähestymistapa mahdollistaa nopeiden vastausten antamisen sopivassa tilanteessa samalla kun merkittäviä laskentaresursseja omistetaan haastaviin tehtäviin, jotka vaativat huolellista analyysiä. Malli loistaa useilla aloilla. Se päihittää aiemmat Claude-mallit luovassa kirjoittamisessa, lisäksi poikkeuksellisessa visuaalisessa maustamisessa, tehden siitä erityisen sopivan taiteellisiin ja kirjallisiin pyrkimyksiin. Anthropicin mukaan malli ”voi analysoida tuhansia tietolähteitä, suorittaa pitkäkestoisia tehtäviä, kirjoittaa ihmisen tasoista sisältöä ja suorittaa monimutkaisia toimintoja”.

Kirjailijan uusi seuralainen
Tuleville romaanikirjailijoille

ja ammattimaisille kirjoittajille Claude Opus 4 edustaa voimakasta luovaa kumppania. Mallin parannetut kyvyt luovassa kirjoittamisessa yhdistettynä sen kykyyn säilyttää konteksti pitkien ajanjaksojen ajan tekevät siitä erityisen sopivan pitkämuotoisiin kirjoitusprojekteihin kuten romaaneihin. Kirjailijat voivat tehdä yhteistyötä tekoälyn kanssa juonen kehittämisessä, hahmojen luomisessa, dialogin hiomisessa ja jopa täydellisten lukukappaleiden luonnoksissa säilyttäen samalla narratiivisen johdonmukaisuuden pitkien teosten läpi. Mallin 200 000 tokenin konteksti-ikkuna tarkoittaa, että se voi pitää kirjaa monimutkaisista tarinanlinjoista, hahmojen suhteista ja temaattisista elementeistä koko kirjan pituisen käsikirjoituksen läpi, tarjoten johdonmukaisia ehdotuksia ja säilyttäen tyyllillisen johdonmukaisuuden alusta loppuun. Internetyhteys ja reaaliaikainen tieto Claude Opus 4:llä on pääsy ajankohtaiseen tietoon verkkohaun ominaisuuksien kautta, mahdollistaen ajankohtaisten faktojen, viimeisimpien tapahtumien ja nykyaikaisten viittausten sisällyttämisen vastauksiin. Tämä internetyhteys erottaa sen aiemmista tekoälymalleista, jotka olivat rajoittuneet harjoitustietoihinsa, mahdollistaen relevanttimman ja ajankohtaisemman avun eri tehtävissä.

Koodausvallankumous

Ehkä vaikuttavin on Opus 4:n ohjelmointitaito. Sekä Claude Opus 4 että Sonnet 4 virittiin erityisesti suoriutumaan hyvin ohjelmointitehtävissä, tehden niistä korvaamattomia työkaluja ohjelmi-
stokehittäjille. Malli voi käsitellä kaiken olemassa olevan koodin virheenkorjauksesta monimutkaisten sovellusten kehittämiseen tyhjästä, työskennellen itsenäisesti tunteja menettämättä keskittymistä tai kontekstia.

Tulevaisuuteen katsoen

Claude Opus 4:n julkaisu merkitsee uutta vaihetta tekoälyn kehityksessä, jossa tekoälyjärjestelmät voivat toimia aitoina yhteistyökumppaneina monimutkaisissa, aikaa vievissä projekteissa. Olipa kyse seuraavan suuren amerikkalaisen romaanin kirjoittamisesta, ohjelmistosovellusten kehittämisestä tai monimutkaisten tietojoukkojen analysoinnista, Opus 4 tarjoaa ominaisuuksia, jotka olivat käsittämättömiä vain muutama vuosi sitten. Kun tekoäly jatkaa kehittymistään tällä nopealla tahdilla, Claude Opus 4 asettaa uuden standardin sille, mitä voimme odottaa tekoälykumppaneilta ammatillisissa ja luovissa pyrkimyksissämme. Tekoälyn aikakausi pelkkänä vastauskoneena näyttää väistyvän jotain paljon kehittyneemmän tieltä: aidosta digitaalisesta yhteistyöstä.

UUTiset

ILMASTONMUUTOS

Kevään 2025 ilmastoraportti



Ääriolosuhteita Euroopassa ja maailmanlaajuisia lämpötilaennätyksiä

Copernicus Climate Change Servicen uusin ilmastobulletiini paljastaa dramaattisten kontrastien ja huolestuttavien trendien tarinan Euroopassa ja maailmanlaajuisesti kevään 2025 aikana. Vaikka toukokuu merkitsi maailmanlaajuisesti toiseksi lämpimintä ennätystä, Luoteis-Euroopan osat kokivat kuivimmat kevätotot sitten seurannan alkamisen.

Maailmanlaajuiset lämpötilamerkkipaalat

Toukokuu 2025 saavutti kunniamaineen ollen toiseksi lämpimin toukokuu koskaan maailmanlaajuisesti mitattu, keskimääräisen pintailman lämpötilan ollessa 15,79°C—0,53°C yli 1991–2020 perusviivan. Tämä sijoittaa sen vain 0,12°C viileämmäksi kuin ennätysrikkonut toukokuu 2024. Merkittävämpää oli, että toukokuun maailmanlaajuinen lämpötila oli 1,40°C esiteollisen tason (1850–1900) yläpuolella, mikä väliaikaisesti keskeytti ennennäkemättömän 21 kuukauden jakson 22:sta, jolloin maailmanlaajuiset lämpötilat ylittivät kriittisen 1,5°C kynnyksen esiteollisista peruslinjoista.

Carlo Buontempo, Copernicus Climate Change Servicen johtajan mukaan, tämä lyhyt lasku alle 1,5°C tarjoaa vain väliaikaista helpotusta.

”Odotamme 1,5°C kynnyksen ylityvän jälleen lähitulevaisuudessa ilmastojärjestelmän jatkuvan lämpenemisen vuoksi,” hän varoitti. 12 kuukauden jakso kesäkuusta 2024 toukokuuhun 2025 oli keskimäärin 1,57°C esiteollisen tason yläpuolella, mikä korostaa jatkuvaa lämpenemistrendiä.

Kevät 2025 kokonaisuudessaan (maaliskuusta toukokuuhun) sijoittui toiseksi lämpimimmäksi ennätyskellisenä maailmanlaajuisesti, vain kevään 2024 jälkeen. Voimakkain lämpeneminen tapahtui Länsi-Keski-Aasiassa, Koillis-Venäjällä, Grönlannissa ja Länsi-Antarktiksessa.

Euroopan kahden ilmaston tarina

Eurooppa esitti jyrkän maantieteellisen jaon kevään 2025 aikana. Vaikka mantereen keskimääräinen toukokuun lämpötila 12,98°C putosi 0,29°C viimeaikaisen perusviivan alle, tämä peitti dramaattiset alueelliset vaihtelut. Itä-Eurooppa, ulottuen Itä-Italiasta ja Balkanilta Suomeen, koki keskimääräistä alhaisempia lämpötiloja, kun taas Länsi-Eurooppa näki normaalia lämpimämpiä olosuhteita.

Hälyttävä tarina nousi Luoteis-Euroopan hydrologisesta kriisistä. Tämän alueen osat kirjassivat alhaisimmat sade- ja maaperän kosteutensa tasot sitten ennätys-

ten alkamisen 1979, luoden mitä Copernicus kuvailee ”poikkeuksellisen kuiviksi” olosuhteiksi. Kuivuuden vakavuus ulottui pintaolosuhteiden yli—jokien virtaamat Euroopassa putosivat alhaisimmille kevättasoiilleen sitten seurannan alkamisen 1992, mikä osoittaa kuivan jakson syvyyttä ja pysyvyyttä.

Valtameri- ja merijää-dynamiikka

Maailman valtamerit jatkoivat lämpenemistrendiä, toukokuun 2025 merenpinnan lämpötilojen ollessa keskimäärin 20,79°C 60°S–60°N alueella—toiseksi korkein toukokuun lukema ennätyskellisenä, vain 0,14°C lyhyempi toukokuun 2024 huipusta. Koillinen Pohjois-Atlanti koki merkittävän meren lämpöaalton, joidenkin alueiden kirjatessa korkeimmat toukokuun merenpinnan lämpötilansa koskaan dokumentoituna.

Maailmanlaajuiset sademäärä-kuviot

Euroopan kuivuuden lisäksi maailmanlaajuinen sadekertomus paljasti laajoja kuivia olosuhteita, jotka vaikuttivat useisiin mantereisiin. Länsi-Pohjois-Amerikka, Afrikan sarvi, Keski-Aasia, Kiina ja Etelä-Australia kokivat kaikki keskimääräistä kuivempia kevätoloja. Päinvastoin Itä-Pohjois-Amerikka, Alaska, Venäjä, Etelä-Afrikka ja

Pohjois-Australia näkivät lisääntyneitä sademääriä.

Nämä kuviot heijastavat maailmanlaajuisen ilmastojärjestelmien monimutkaista vuorovaikutusta, jossa jotkin alueet kokevat tehostuneita märkiä olosuhteita kun toiset kohtaavat vakavaa kuivuutta—ilmastonmuutoksen vaikutusten tunnusmerkki maailmanlaajuisen vesikiertoon.

Copernicus-data, koottu miljardeista mittauksista satelliiteista, aluksista, lentokoneista ja säähavaintoasemista maailmanlaajuisesti, tarjoaa ratkaisevia oivalluksia muuttuvasta ilmastostamme. Vaikka toukokuun 2025 lyhyt pudotus alle 1,5°C lämpenemiskynnyksen saattaa vaikuttaa rohkaisevalta, ilmastotutkijat korostavat tämän edustavan väliaikaista vaihtelua pikemminkin kuin pitkäaikaisten lämpenemistrendiä käännettä.

Ennätysrikkovien maailmanlaajuisen lämpötilojen, äärimmäisten alueellisten kuivuuksien ja jatkuvan valtameren lämpenemisen yhdistelmä korostaa kattavien ilmastotoimien kiireellistä tarvetta. Kun Luoteis-Eurooppa kamppailee kuivimman keväänsä vuosikymmeniin ja maailmanlaajuiset lämpötilat jatkavat säälimätöntä nousuaan, data toimii sekä varoituksena että toimintakehotuksena päättäjille ja kansalaisille.

ASTRONOMIA

Kivi, joka huutaa avaruudesta



Perjantai 13. huhtikuuta 2029. Päivämäärä palaa jokaisen tähtitieteilijän mielessä kuin brändi.

Hirviö nimeltä Apophis syöksyy tyhjiyden läpi kohti Maata. Tämä 335 metriä leveä, maapätkinän muotoinen muinainen kivipala kantaa tuhansien ydinpommien tuhovoimaa. Hieman yli neljän vuoden kuluttua se kulkee alle 32 000 mailin päässä planeettamme pinnasta – lähempänä kuin monet geosynkronisella kiertoradalla olevat satelliitit.

Perspektiivin vuoksi: Kuu sijaitsee 360 000 mailin päässä. Apophis kulkee ohi kahdestoistaosan etäisyydestä. Kymmenen kertaa lähempänä kuin Kuu.

Hävittäjän ansioluettelo

Kun tutkijat havaitsivat Apophisin ensimmäisen kerran vuonna 2004, se tunnistettiin yhdeksi vaarallisimmista asteroideista, jotka voivat törmätä Maahan. Nimi sopii. Apophis – egyptiläinen kaaoksen ja tuhon jumala, käärme, joka syö auringon.

Koolla on väliä asteroidibisneksessä. 1 100 jalkaa halkaisijaltaan Apophis painaa vakavasti. Ei aivan kaupungin tappajan asema, mutta tarpeeksi lähellä.

Miljoonia ihmisiä voi silti kuolla, jos Apophisin kokoinen asteroidi osuu suureen metropolialueeseen. Tunguskan tapahtuma vuonna 1908 litisti 770 neliökilometriä Siperian metsää. Tuo kivi oli ehkä puolet Apophisin kokoinen.

Tällainen kivi on tappanut jo kerran. Kuusikymmentävuotisi miljoonaa vuotta sitten sen suurempi serkku lopetti dinosaurukset.

Pelon fysiikka

Lähestyessään Maata Apophis liikkuu 6,0 kilometriä sekunnissa. Maan painovoima kiihdyttää sen nopeuteen 7.4 km/s lähimällä lähestymisellä. Se on 16 500 mailia tunnissa – tarpeeksi nopea ylittämään Yhdysvallat kahdessatoista minuutissa.

Mutta tässä se muuttuu mielenkiintoiseksi. Maan mahtava painovoima vaikuttaa merkittävästi ohikulkemaan avaruuskiveen muuttaen sen reittiä. Kysymys, joka pitää tiedemiehet hereillä: muutettu miten? Maan painovoima ohjaa hieman lentorataa, mutta taipuma toimii molempiin suuntiin.

Voisiko Maan gravitaatiokenttä vangita Apophisin? Muuttaa ihmiskunnan tuhoaja ihmiskunnan toiseksi kuuksi?

Matematiikka sanoo ei. Apophis liikkuu liian nopeasti, kantaa liikaa vauhtia. Maan painovoima taivuttaa polkuaan kuin valon linssin läpi, mutta ei vangitse sitä. Kivi piiskaa planeettamme ympäri gravitaatiotriksilla ja raketti takaisin syvään avaruuteen.

Tutkahavainnot asteroidin ohilennon aikana maaliskuussa 2021 sulkivat pois törmäyksen ainakin seuraavien 100 vuoden ajaksi. Tutkijat kuulostavat luottavaisilta. He ovat ajaneet numerot, seuranneet kiertorataa, poistaneet muuttujat.

Show'n on jatkuttava

Vuoden 2029 lähilähestymisen aikana Apophis näkyy tarkkailijoille maan päällä itäisellä pallonpuoliskolla ilman kaukoputkia. Vaeltava tähti ylittää yötaivaan, kirkas kuin satelliitti. Noin päivän aikana Apophis siirtyy luoteeseen Kentauruksesta Perseukseen ja sitten lounaaseen Kaloihin, 205 asteen kaareen.

Turistit varaavat lennot nähdäkseen sen. Utisryhmät lähettävät suoran lähetyksen. Lapset osoittavat taivaalle, kun heidän vanhempansa muistavat, milloin he ajattelivat maailmanlopun loppuvan.

Mutta todellinen show tapahtuu itse kivellä. Apophisin painovoima on noin 250 000 kertaa pienempi kuin Maan, joten paljon pienemmän suuruiset tapahtumat voivat ravistella asioita sen pinnalla. Maan vuorovesivoimat vääntävät ja puristavat asteroideja kuin stressipallo. Noin 12 000 alkuperäisen kokonaisuuden hiukasta pakenee Apophisin gravitaatiokentästä – sen pinnalta revitty kosminen romu.

Epävarmuusperiaate

Tutkijat seuraavat Apophia tutkalla ja optisilla teleskoopeilla. Vuoden 2029 lähestymismatkan epävarmuus on vähentynyt sadoista kilometreistä nyt vain pariin kilometriin. Kaksi kilometriä. Kosmisin termein se on neulan pujottamista.

Tämä on lähin lähestyminen Maahan tämän kokoisella asteroidilla, josta tiedetään etukäteen. Emme ole koskaan nähneet mitään vastaavaa. Minulla ei ollut koskaan aikaa valmistautua, katsella, ihmetellä.

Mutta mallit voivat olla väärässä. Laskelmissa voi puuttua muuttujia. Ja kiertoradan mekaniikan kylmässä matematiikassa vuoden 2029 ohilento vahvistaa sen kiertoradan ja mahdollisten tulevien törmäysten epävarmuutta.

Entä jos on jotain, mitä he eivät tiedä? Jokin pieni gravitaatiotönäisyys ohikulkavasta komeetasta, osa kaasun purkauksesta asteroidin pinnalta, jokin mikroskooppinen kurssin korjaus, joka muuttaa kaiken?

Perjantai 13. huhtikuuta 2029. Merkitse kalenteriisi.

Avaruudesta huutava kivi on tulossa käymään. Ja kun se on ohi, kun Maan painovoima kaartaa tiensä tuntemattomaan, saamme selville, katsommeko kosmista läheltä piti -tilannetta - vai paljon pidemmän tarinan avausnäytöstä.

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Akseli Gallen-Kallela

26.4.1865, Björneborg

7.3.1931, Stockholm

Förtvivlad, förarbete till fresken Vid Tuonela älv i Juséliuska gravkapellet, 1903

TAPAHTUMAT

STUNDARS

Sommarsäsongen inleds / Kesäsesonki alkaa / The Summer Season begins
23.6.2025 klo 11

Kesäsesongin aikana on päivittäin useita kierroksia op-
paan johdolla: lasten opastus,
kotieläinpuiston opastus ja li-
säksi opastuksia eri teemoilla.
Vierailla on myös sään sallies-
sa mahdollisuus kokeilla van-
hanaikaista pyykinpesua tai
leivontaa Sepän tuvassa.

Leikkimaalaistalossa lapset
voivat eläytyä vanhan ajan
maalaiselämään, leikkineve-
tassa auttaa puueläimiä ja leik-
kikaupassa 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
Vaasa
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/>

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

**VAASAN KAUPUNGINTEATTE-
RI**

PIAF

Ensi-ilta 11.9.2025 KLO 18

Romeo-sali

”Syyskuussa 2025 ensi-iltan-
sa Vaasan kaupunginteatterin
Romeo-näyttämöllä saa mu-
siikkinäytelmä Piaf – en kadu
mitään, joka kertoo Pariisin
kadulta maailman maineeseen
nousseen Édith Piafin ainutlaa-
tuisen elämäntarinan.”

Piafin roolin tulkitsee teatterin

näyttelijä Sonja Halla-aho.

<https://www.netticket.fi/piaf-vaasa>

**Jorma Panula - kapellimesta-
rikurssin konsertti**

19.9.2025 klo 18

Vaasan kaupungintalo

Yhteistyössä Panula-akatemi-
an kanssa.

Vaasan kaupunginorkesteri

joht. Kapellimestarikurssin
oppilaat

”Jorma Panulan kursseilla
Vaasassa on vuosikymme-
nien saatossa nähty niin ka-
pellimestarimaailman tulevia
maailmantähtiä kuin tärkeää
perustyötä tekeviä pedagogeja.
Huikean kokemuksen omaava
maestro Panula löytää musii-
kista olennaisen, ja kurssien
suosio kertoo, että hän osaa
myös välittää sen oppilailleen.
Kapellimestarikurssin päätös-
konsertissa laitetaan viikon
aikana hankitut opit täyteen
käyttöön!”

Vaasan kaupunginorkesteri

Las Vegas

2.10.2025 klo 18

joht. Antti Rissanen

sol. Juki Välipakka & Chiara
Orlandi

Come Fly With Me, Fly Me to
the Moon, My Way, I Wanna
be Loved by You.... <https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginorkesteri/las-vegas/>

**VAASAN KAUPUNGINTEATTE-
RI**

TARPEETTOMIA IHMISIÄ

Ensi-ilta 23.10.2025 KLO 19

Julia-sali

Kotimaisen näytelmäkirjalli-
suuden vaikuttavimpia draa-
moja.

<https://www.netticket.fi/tarpeettomia-ihmisia-vaasa>

**VAASAN KAUPUNGINTEATTE-
RI**

IKUISESTI NUORI

Ensi-ilta 31.10.2025 KLO 19

Romeo-sali

”Ikuisesti nuori on riemukas
musiikkikomedialla, joka on
täynnä elinvoimaista iloa. Kun
ikäännyämme, muuttumme
vanhoiksi? Vai olemmeko aina
ikuisesti nuoria?”

LIIKUNTA

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 iäkkäimmille 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.

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-Barre
Finlandia-näyttely

WAASAN
PÄIVÄ-
LEHTI

Waasan Päivälehti



Tervetuloa sanomalehtien uudelle aikakaudelle! Sano terveisiä Waasan Päivälehdelle— älykkäälle uutislähteelle, jota voit lukea missä tahansa ja joka pitää sinut hyvin orientoituneena.

Joten mikä on Waasan Päivälehti? No, se on viikoittainen annoksesi uutisia, tietoa, naurua, oivalluksia ja kaikkea muuta, mikä tekee elämästäsi hieman viisaampaa ja hauskeempaa. Ja paras kaikista? Se on ilmainen! Aivan, luit oikein. Ei piilomaksuja, ei tilauksia. Uskomme, että uutisten pitäisi olla kaikkien saatavilla, olitpa rannalla Thaimaassa tai suosikkikahvilassasi nurkan takana.

Me Waasan Päivälehdessä tiedämme, että suomalaiset rakastavat kahviaan. Joka sunnuntaiaamu voit nauttia suosikkikahvistasi ja samalla päivittää itsesi maailman tapahtumista. Ota siis kahvikuppi esiin, istu mukavasti ja lue.

Maaailmassa, joka on täynnä tylsiä uutisia, lehtemme tarvitaan piristämään päivää. Tervetuloa Waasan Päivälehteen - teemme uutisista helpommin nauttavia!

www.vpress.ovh

LUONNONHOITO

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

SISÄSATAMA

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 gelatota – 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 vatkaataan 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, suolakinuksi 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.



LEHDET

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 taisto sen seurauksena tehdään Ruotsin Sundsvallissa). Näin ÅU Mediasta tuli ainoa täysin suomalaisessa omistuksessa oleva ruotsinkielinen mediatalo Manner-Suomessa.

Ruotsinkielinen lehdistö on muutenkin 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.

SÄHKÖSAVUKKEET

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 tuhan-sia 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 kannabistiivis-tettä. 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?

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 sukelituksen 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 lumo 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 liennyttykseen 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 kouluisten 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 luokkaretkien 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 sukelus 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



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

Pysyvä painonpudotus tuo merkittäviä terveyshyötyjä

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

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

Pudotetun painon säilyttäminen 12–35 vuoden ajan on

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

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

Tutkimuksen keskeiset löydökset

Hyödyt näkyvät sekä miehillä että naisilla

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

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

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

Miten saavuttaa pysyviä tuloksia?

Strandberg korostaa, että avainasiana on painonhallinnan pysyvyys:

Kohtuullinen, hitaasti tapahtuva painonpudotus

Uusien elintapojen omaksuminen pitkäaikaiseksi

Liikunnan säännöllisyys

Tasapainottunut ruokavalio

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

Tutkimuksen merkitys

Tulokset vahvistavat, että:

□ Keski-ikässä tehdyt elintapamuutokset tuovat hyötyjä vuosikausia

□ Kirurgiaa tai lihavuuslääkkeitä ei aina tarvita

□ Pienikin pysyvä painonpudotus vaikuttaa terveyteen

Tutkimus julkaistiin arvostetussa JAMA Network Open -tiedejulkaisussa.

Lue tutkimus:

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

Lähde:

Helsingin yliopisto

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

TAIDE

TAIDENÄYTTELY

Naivisti Inkeri Julkunen esillä Vaasassa 7.6.2025 lähtien

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

Kesäkuun 7. päivänä avautuvan ”Inkeri Julkunen ja muita naivisteja” -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 Julkusen elämässä tärkeitä ja näkyvät hänen tuotannossaan, esimerkiksi teoksissa Musta lammas (1988) ja Mirre (1986), jotka todistavat hänen rakkautensa eläimiin ja tarkasta yksityiskohtien havainnoinnista.

Taiteen ja todellisuuden välimaastossa

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



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

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

Julkusen varhaisemmat teokset ovat värimaailmaltaan hillitympiä, mutta 1980-luvulla paletti kirkastui ja teoksissa nähtiin runsaasti vastavärejä. Taiteilijaa kiehtoivat taivaan eri valo-olosuhteet ja värit. Hän itse kuvasi maalauksiaan ”puoliksi totta ja puoliksi tarua”, etsien omaa polkuaan taiteen ja todellisuuden välimaastossa. Hänen oma muotoilunsa ”Naivisti 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.

Tutkimusalueena 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, vaikkakaan 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)

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)

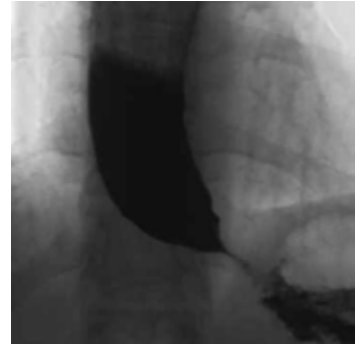
Mikä on ennuste?

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 mikroskooppissa 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 hengityslihaksen voimat 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 (plasmaferesi): 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- iän 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 muovituolissa, katse matossa. Hoitaja näpyttämässä ruutuaan. Juliste seinällä kiiltävällä painatuksella: ”Uusi aikakausi painonhallinnassa – Tirzepatidi.” Hän pysähtyi. Luki sen uudelleen.

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

Ja juuri siksi se oli vaarallinen.

Hän tiesi, mitä ihmiset puhuivat. Että yksi pistos

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

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

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

”Tirzepatidia?” nainen kysyi.

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

Nainen nyökkäsi. Hän oli kuullut kaiken ennenkin. Mi-

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

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

Paradigman muutos. Ja se tarkoitti miljardeja.

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

Hän nousi ylös. Käveli tiskille. Pyysi esitettä.

Virkailija hymyili. ”Kiinnostunut kokeilemaan?”

Hän nyökkäsi hitaasti. ”Ihan vain uteliaisuudesta.”

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

Faktaruutu:

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

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

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

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

Ajatteli oikeudenmukaisuutta.

Sitten hän nosti kauluksen ja katosi kadulle.

Jotain suurta oli tulossa.

Ja hän olisi valmis.

VENÄJÄN VARJOLAIVASTO

EUROOPAN UNIONI

EU:n 17. pakotepaketti kohdistuu voimakkaasti Venäjän varjolaivastoon



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

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

Laaja-alaiset toimet Ve-

näjän toimintaa vastaan

Uudet pakotteet jakautuvat neljään keskeiseen alueeseen:

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

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

vientikieltolistaa laajennetaan kattamaan yrityksiä, jotka ovat osallistuneet pakotteiden kiertämiseen.

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

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

Kemialliset aseet ja jatko-

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

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

Lähde: Ulkoministeriö

TAIDE

Pohjalaiset klassikot Nelimarkka, Myntti ja Vionoja Kokkolan kesän vetonauloina



Eemu Myntti
Omakuva 1931

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

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

Kolme mestaria, yksi po-

hjalainen sielu

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

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

sainvälistä tunnelua.

Maisema joka muuttui taiteeksi

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

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

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

Naiset kolmen taiteilijan silmin

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

Tapahtumia kesän mittaan

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

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

K.H.Renlundin museo, Roosin talo

Pitkäsillankatu 39, Kokkola

Lisätiedot: www.kokkolan-museot.fi

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

ILMASTONMUUTOS

ILMASTO

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



Lehdistötiedote, 28.5.2025

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

Lämpimämpää kuin koskaan aiemmin

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

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

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

Ilmastovaikutukset pahenevat

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

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

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

Arktis lämpenee nopeimmin

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

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

Sademäärissä suuria alueellisia eroja

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

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

Taustalla globaali yhteistyö

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

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

Katse kohti COP30-kokousta

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

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

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

MUSEOKORTTI

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



Kuva: WSOY / Sabrina Bqain

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

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

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

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

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

kautta.

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

Valtava menestystarina lukuina

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

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

Museokortti osaksi elämäntapaa ja ihmissuhteita

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

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

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

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

Oireet

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

Heikentynyt virtsasuihku

Tiheä virtsaamistarve, erityisesti öisin

Vaikeus tyhjentää rakkoa

Harvinaisissa tapauksissa verta virtsassa

Levinneessä syövässä oireita voivat olla:

Selkä-, lonkka- tai lanti-osäryt

Tahaton laihtuminen

Väsymys

Miten eturauhassyöpä todetaan?

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

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

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

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

Voiko eturauhassyöpä levitä?

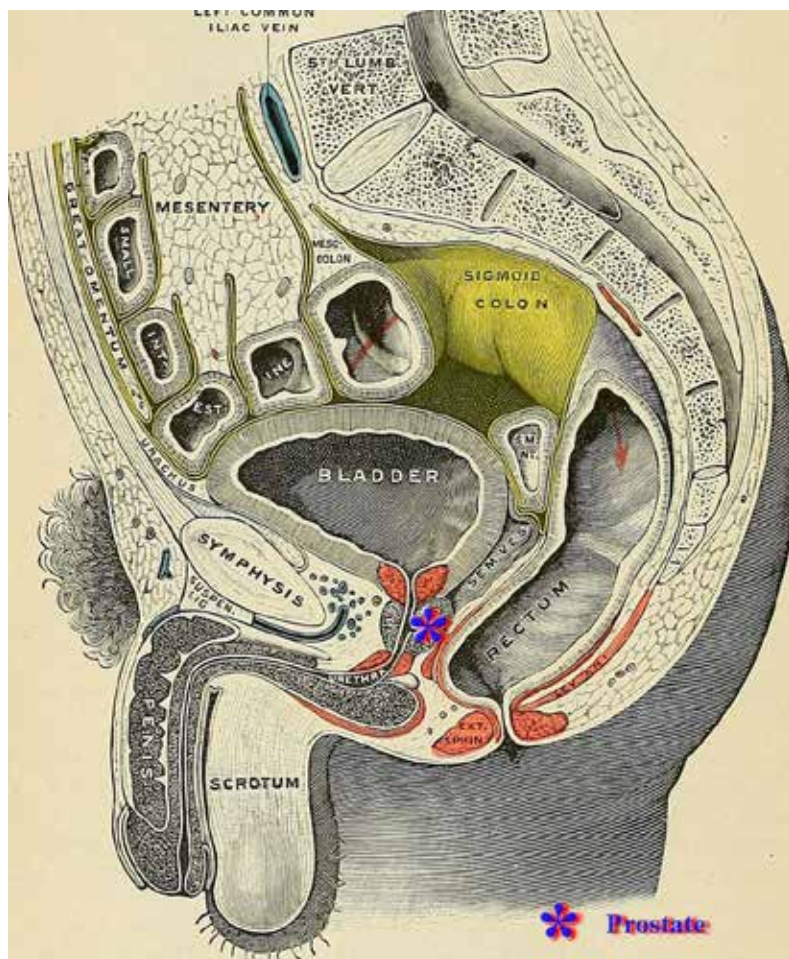
Kyllä voi – erityisesti aggressiivisemmat muodot. Syöpä leviää tavallisimmin imusolmukkeisiin ja luihin, kuten selkärankaan ja lantioon. Leviänyt syöpä ei yleensä ole parannettavissa, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa tehokkaasti lääkkeillä ja muilla hoidoilla.

Hoitomuodot

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

Aktiivinen seuranta: Käy-

Urogenitaalielimet Grayn anatomiasa vuodelta 1913



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

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

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

Hormonihoito: Estää testosteronin vaikutuksia, mikä hidastaa syövän kasvua.

Solunsalpaajat (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 Väyryn kunnassa, on ollut kahden vuosisadan ajan pohjalaisten sukupolvien keskeinen jumalanpalvelus-, toveruus- ja elämäntapahtumien paikka.

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

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

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

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

E. F. Walcker rakensi vuonna 1903.

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

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

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

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

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



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



RUOANLAITTO

KEITTIÖSSÄ

Munankeiton vaikea tiede

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

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

Mutta nyt – vihdoinkin – tiede on astunut kehiin.

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

Lämpötilapolitiikkaa kananmunassa

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

Vastaus on: periodinen keittäminen.

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

Tiede keittiössä – ja pöydällä

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

Munallinen tulevaisuus

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



AI illustration

eksistentiaalisen epäroinnin optimaalisen hetken mukaan.

Lopuksi

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

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

jännitys?

Tämä pakina perustuu tähän tutkimukseen:

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

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: Tiekkokonseptin leviäminen

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

Onko Yhdysvalloissa tiekirkkoja?

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

Opasteena nykyaikaiselle matkailijalle

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

Näin löydät Tiekkoon!

Suomessa kesäisin yli 260 Tiekkoa avaa ovensa vierailijoille. Moniin näistä kirkkoista pääsee helposti seuraamalla valkoisia Tiekkokylttejä tienvarsilla.

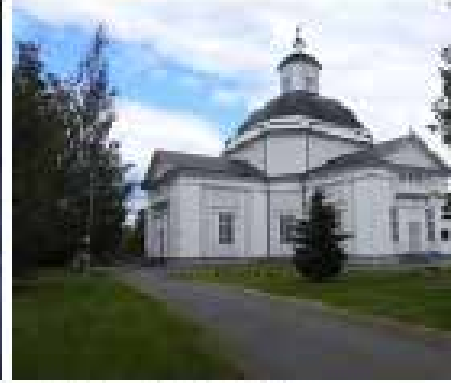
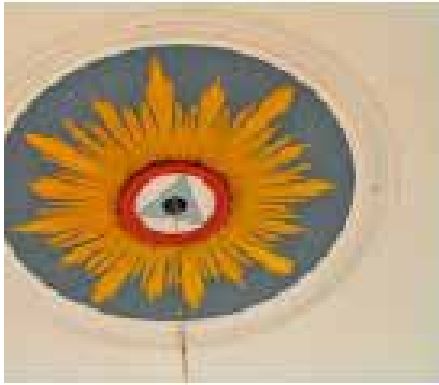
Ennen reissua kannattaa kuitenkin

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

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

Lisäksi voit löytää tietoa Tiekkkoista Facebookista ja Instagramista tililtä @tiekkot. Seuraa Tiekkkoja sosiaalisessa mediassa ja ihastele ihmisten kirkkobongausta hashtagilla #tiekkko.



Lähialueemme tiekirkkoja

VENÄJÄN ”DIPLOMAATTINEN KIELI”

Kreml pilkkaa vastustajiaan

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

On tärkeää huomata, että nämä hyökkäykset ovat 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 päälleen ja uhkasi toisella jalallaan Neuvostoliittoa, koska Moskova saattaa uhata Suomen itsenäisyyttä. Se oli todella majesteettinen asenne!

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

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

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



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

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

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

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

Mutta Cajander ja hänen kätyrinsä eivät voi välttää vastaamasta kysymykseen, jonka suomalaiset yhä uhkaavamin asettavat heille, nähdessään maan 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 muistokirjoitukset sosiaalisissa verkostoissa. Syntynyt Putinin alaisuudessa, kasvanut Putinin alaisuudessa, tapettu Putinin alaisuudessa Putinin takia. Ja 70-vuotiaat kannibaalit takertuvat mielestään elämään ja voimaan. Ja lasten täytyy kuolla, jotta he voivat hallita ja elää."

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

ilman syytä."

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

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

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

"Kolmannen sotavuoden lopussa heikkomieliset Z-bloggaajat 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 miinuksella."

Z-bloggaaja 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>



Lyhenteitä on nykyään kaikkialla. Tekstiviestien lyhenteistä 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.

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 saataksesi 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

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,

Lehtemme kaksi vuotta sitten:



N:o 22 Sunnuntaina, 21 toukokuuta 2023

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

UUTISET

Vaasan XXIX Kuorofestivaali TÄNÄÄN

Vielä ehtii tänäpäiväiseen päättöskonserttiin!

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

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

Vaasan Kaupungintalo sunnuntaina 21.5.2023 klo 14.00

14.00-14.15 Damkören Quinn Ton

14.15-14.35 Cawiar

14.35-15.00 Kamarikuoro Kampin Laulu

15.00-15.20 - Väliaika -

15.20-15.40 Etelä-Pohjanmaan Mieslaulajat Jussit

15.40-16.00 Wasa Sängargille

Lippu 25 €,

Eläkeläinen, opiskelijat 20 €
Kuorojen jäsenet 15 €

Vaasan XXIX kuorofestivaali - menestys!

Vaasa - hieno musiikkikaupunki. Paljon musiikkia koko kesän!

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

Muutama numero ja muu tieto:

- 170 ilmaiseiintymistä

- yli 80 kuoroa

- osallistujia noin 1700

- pitkät nonstopkonsertit Rewell centerissa.

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

Täällä olemme:
www.vpress.ovh



Vuikon taide-elämyk

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

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

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

Ensi vuonna Kuorofestivaali järjestetään kolmaskymmenes kertaa. Jäämme odottamaan!

600€ bonus hoitajille, jota otettu seuraavasta palkasta pois

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

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

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

Mutta.

Johdossa ruvettiin miettimään että oliko tämä kertakorvaus nyt

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

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

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

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

Ja lisäksi:

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



Kuvaliiten sivuilla 7-10



KESÄKUUN HOROSKOOPPI

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 liikuttaa 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 vihdoinkin kirjoittaa nimesi oikein. Uskalla laulaa karaokea. Tai ainakin hyräillä suihkussa.

Neitsyt (23.8.–22.9.)

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

Vaaka (23.9.–22.10.)

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

Skorpion (23.10.–21.11.)

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

Jousimies (22.11.–21.12.)

Matkakuume on kova – vaika

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

Kauris (22.12.–19.1.)

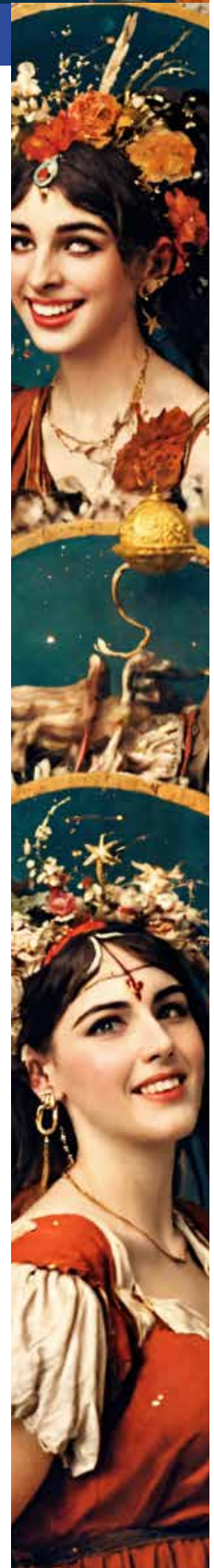
Teet töitä kuin kone – mutta unohdat välillä räpäyttää silmiä. Muista: myös imperiumit tarvitsevat kahvitauon. Joku huomaa potentiaalisi – ehkä HR:stä. Rakkauskkin voi löytyä, jos vain lopetat Excel-taulukoilla leuhkimisen.

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 vihdoinkin ”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 häitää. Kanavoi taikasi uuteen harrastukseen – vaikkapa tulkinnalliseen tanssiin. Universumi nyökkää hyväksyvästi.



HUUMORI SATA VUOT- TA SITTEEN

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!

SYNTYNUT 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 sylissään. Kolme hienoa lasta keskustelivat mielenkiintoisesta kysymyksestä, mistä he olivat kotoisin, mikä osoittautui erittäin mielenkiintoiseksi taaperoi-ikäisten 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 SÄHKÄ

Mac Carty Aberdeenista vierailee Yhdysvalloissa. Eräänä päivänä hänen on lähetettävä sähkö sukulaiselle. Kun hän kysyy hintaa lennätintuomiossa, 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?

— Miettikää 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:



The spectacular star-forming Carina Nebula has been captured in great detail by the VLT Survey Telescope at ESO's Paranal Observatory. This picture was taken with the help of Sebastián Piñera, President of Chile, during his visit to the observatory on 5 June 2012 and released on the occasion of the new telescope's inauguration in Naples on 6 December 2012.

Credit:

ESO. Acknowledgement: VPHAS+ Consortium/Cambridge Astronomical Survey Unit

Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ensi viikolla:



Lukijoilta

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

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

Ilmoita WP:ssä

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

waasanpaivalehti@gmail.com

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com