

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 25 Lauantai, 21 kesäkuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Nyt nautitaan kesästä!

Koivu ja tähti

Uusi katutaide-teos

Soutuveneet lainattavissa

Guillain-Barré

Finlandia-näyttely

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI



TÄNÄÄN

Nyt nautitaan kesästä!

Kesä on saapunut, ja sen myötä luonto on herännyt täyteen kukistukseensa. Juuri nyt on se aika vuodesta, jolloin Suomi näyttää parhaat puolensa – ja meidän suomalaisten, sekä kaikkien täällä vierailevien, on syytä pysähtyä ja nauttia siitä täysin siemauksin.

Suomen kesä on ainutlaatuinen. Yöttömän yön valoisa aika luo maagisen tunnelman, joka hivelee aisteja. Metsät ovat täynnä vihreän eri sävyjä, järvien ja meren pinnat kimaltelevat auringonpaisteissa, ja pellot huojuvat lempeässä tuulessa. Kesäkuun puolivälin jälkeen luonnon vehreys on yltäkülläistä, ja jokainen kukka, jokainen punlehti hehkuu elinvoimaa. On helppo unohtaa arjen kiireet, kun pääsee upottamaan varpaansa viileään järviveteen tai hengittämään syvään metsän raikasta ilmaa. Tämä luonnon kauneus ei ole itsestäänselvyys, vaan lahja, jota meidän tulisi vaalia ja kokea yhä uudelleen.

Yksi Suomen kesän suurimmista etuoikeuksista on mökkikulttuuri. Meille on suotu mahdollisuus vetäytyä kiireestä ja hulinasta omaan rauhaan, usein veden äärelle. Olipa kyseessä oma kesämökki tai tuttavan lainassa oleva piilopaikka, rannalla vietetyt hetket ovat korvaamattomia. Tätä mahdollisuutta harvoilla tiheään asuvilla eurooppalaisilla on samassa mittakaavassa. Saunan lempeä lämpö, uimaan pulah-

taminen suoraan laiturilta, grilliherkkujen nauttiminen terassilla auringonlaskua katsellen – nämä ovat suomalaisen sielunmaiseman kulmakiviä. Mökkielämä tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden irrottautua arjen vaatimuksesta, viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa sekä ladata akkuja luonnon rauhassa. Se on paikka, jossa ajan virta hidastuu ja kiire katoaa.

Kesä kannustaa meitä myös liikkumaan ja tutkimaan. Suomen metsät ja järvet tarjoavat loputtomasti mahdollisuuksia ulkoiluun. Patikointi merkityillä reiteillä tai omia polkuja seikkaillen, pyöräily halki maalaismaisemien, melonta tyynellä järvellä tai kalastus auringon noustessa – jokaiselle löytyy jotakin. Liikunta luonnossa ei ainoastaan virkistä kehoa vaan myös mieltä. Se auttaa purkamaan stressiä ja antaa uutta energiaa. Tänä kesänä on erityisen tärkeää ottaa aikaa itselleen ja nauttia näistä ainutlaatuisista kokemuksista, jotka ovat aivan kättemme ulottuvilla.

Mitä olisi Suomen kesä ilman sen huikeaa kulttuuritarjontaa? Kesä on festivaalien, konserttien ja taidetapahtumien kultta-aikaa. Ympäri maata järjestetään lukemattomia musiikkifestivaaleja, teatteriesityksiä ja näyttelyitä, jotka tarjoavat elämyksiä jokaiseen makuun. Esimerkiksi perinteikäs Korsholman Musiikkijuhlat (korsholmmusicfestival.fi) Vaasassa tuo kansainvälisiä huippumuusikoita ja nuoria lupauksia esi-

intymään idyllisissä puutteissa. Myös Taiteiden yö, joka valtaa useat kaupungit myöhään iltaan, on loistava tilaisuus kokea kulttuuria vapaamuotoisesti ja nauttia kesäillan tunnelmasta. Näiden tapahtumien yhteinen nimittäjä on niiden kyky yhdistää ihmisiä, tarjota uusia näkökulmia ja luoda unohtumattomia muistojia. Ne rikastuttavat sielua ja antavat mielenravintoa.

Ehkä tärkein viesti kesältä on kuitenkin tämä: nyt on aika unohtaa murheet. Arjen haasteet, työpaineet, maailman uutiset – ne voivat odottaa. Kesä tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden irrottautua huolista ja antaa mielen levätä. Keskity het-

keen, nauti pienistä asioista: aamukahvista terassilla, lasten naurusta uimaranalla, luonnon äänistä illan hämärtyessä. Tämä tauko on välttämätön mielen hyvinvoinnille ja auttaa meitä palaamaan arkeen virkeämpinä ja inspiroituneempina.

Kesä on ilon, vapauden ja uusien elämysten aikaa. Se on ajanjakso, jolloin voimme tankata energiaa ja muistaa, kuinka kaunis ja monipuolinen maamme on. Tarttukaamme siis tähän tilaisuuteen, avatkaa mielemme ja sydämemme kesän tarjoamille elämyksille. Antakaa auringon lämmittää ihoa, luonnon rauhoittaa mieltä ja kulttuurin rikastuttaa sielua. Nyt todellakin nautitaan kesästä – se on ansaittua

Photo Supplement



UUTISET

KATUTAIDETTA

Nuoret loivat upeaan katutaideeteokseen Vaasan palvelutalolle



Yhteisöllinen graffiti-projekti tuo väriä Carl & Carolinan seinään

Vaasan katukuvaan on syntynyt uusi silmiinpistävä taideteos, kun nuoret ja graffititaiteilija Tony Laine loivat yhdessä monumentaalisen seinämaiseman palvelutalo Carl & Carolinan varaston ulkoseinään. Viiden päivän taidelägerin tuloksena syntynyt teos on nyt kaupunkilaisten iloksi Fredrikinkadun parkkipaikalta nähtävillä.

Ensimmäinen graffitilägeri herätti innostusta

Vaasan kaupungin nuorisotyö järjesti 2.-6. kesäkuuta ensimmäistä kertaa graffitilägerin, johon osallistui yhdeksän eri-ikäistä nuorta. Ohjaajana toimi paikallinen graffititaiteilija Tony Laine, jolla on pitkä kokemus katutaiteen parissa.

”Tämä oli täydellinen tapa yhdistää taiteellinen ilmaisu nuorisotyöhön”, kertoo nuorisotyön koordinaattori Anne Lamminen. ”Nuoret saivat oppia tekniikoita ja samalla ymmärtää, miten katutaide voi olla laillista ja arvostettua.”

Taidetta, jolla on merkitystä

Uusi teos koristaa nyt Carl & Carolinan palvelutalon varastora-

kennuksen seinää Fredrikinkadulla. Stiftelsen, joka omistaa kiinteistön, antoi taiteilijoille vapaat kädet teoksen suunnittelussa.

”Suostuimme heti kun meille ehdotettiin tätä. Lopputulos on todella upea!”, ihastelee Carl & Carolinan toiminnanjohtaja Lena Sjöholm-Fahllund.

Tony Laine kertoo suunnitelleensa teoksen siten, että hän vastasi yläosan toteutuksesta, kun nuoret tekivät alaosan hänen ohjeidensa mukaan.

Enemmän kuin vain taidetta

Lägerillä oli useita tavoitteita:

Yhteisöllisyys: 12-17-vuotiaat nuoret tutustuivat toisiinsa ikäerosta huolimatta

Klotterin ehkäisy: Laillisten ilmaisumuotojen tarjoaminen vähentää vandalismia

Taitojen siirtyminen: Kokeneempi taiteilija jakoi tietoaan nuoremmille

”Me vanhemmat graffititaiteilijat haluamme näyttää, että tämä on oikeaa taidetta”, sanoo Laine. ”Tällaiset projektit auttavat muuttamaan katutaiteen kuvaa positiivisemmaksi.”

Tulevaisuuden suunnitelmat

Menestyksestä innostuneena nuorisotyö harkitsee lägerin toistamista ensi kesänä.

”Näemme tässä hienon mahdollisuuden kehittää toimintaa”, Lamminen kertoo. ”Kiinnostusta on sekä nuorilta että kiinteistöjen omistajilta, jotka haluavat kaunistaa tilojansa.”

Nuorille osallistujille kokemus oli arvokas:

”Oli mahtavaa saada osallistua johonkin, minkä kaikki voivat nähdä ja arvostaa”, kertoo yksi nuorista. ”Ja ammattilaiselta oppiminen oli uskomatonta!”

Uusi taideteos ei ole vain kaunistanut palvelutalon seinää - se on luonut yhteyksiä sukupolvien välille ja osoittanut katutaiteen positiivisen voiman.



UUTiset

TÄMÄN UUTISLEHDEN VOIT LUKEA IHAN MISSÄ TAHANSA



Voit lukea tämän lehden missä tahansa, kuten tässä Virolahden saaristossa

BLOGGIKIRJOITTAJAT

Kirjoita Waasan Päivälehteen – Etsimme bloggaajia!

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

Kirjoitapa 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 kidutmusiikkia. 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

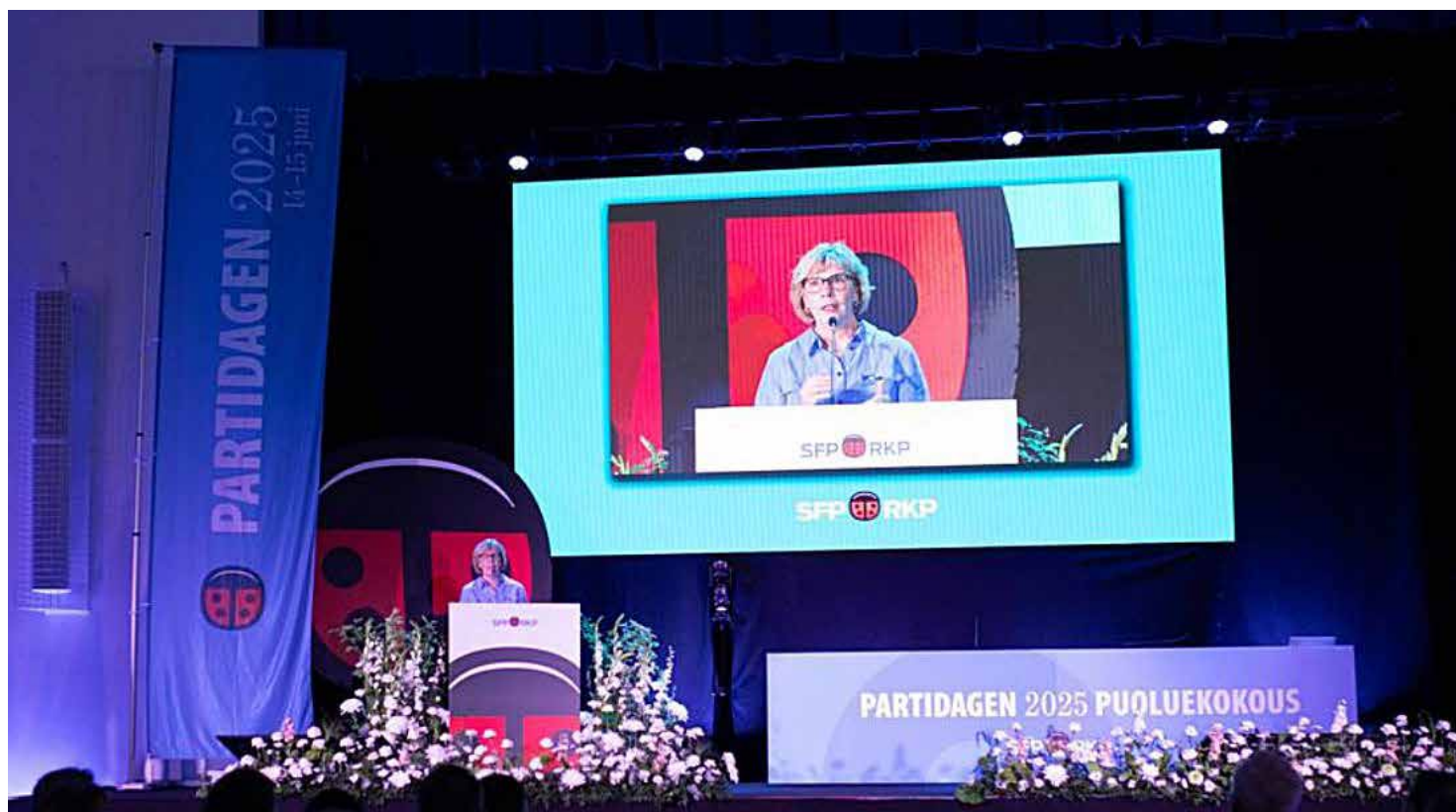
olla stressin aiheuttaja. Hallinto-oikeuden päätös kuitenkin vahvistaa, että luonnon äänet, kuten lintujen laulu, kuuluvat kaupunkiympäristöön, eikä niitä voida pitää terveyshaittana.

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

EU

Anna-Maja Henriksson: EU ei saa jäädä Unkarin panttivangiksi – vaatii rohkeita uudistuksia



Euroopan parlamentin jäsen ja Renew Europe -ryhmän varapuheenjohtaja Anna-Maja Henriksson osoitti voimakkaassa ja tulevaisuuteen katsovassa puheessaan RKP:n puoluepäivänä Vaasassa selkeän linjan EU:n tulevaisuudelle.

Hänen viestinsä oli selvä: EU:ta on uudistettava erityisesti ulko- ja turvallisuuspoliittisen päätöksenteon osalta, jotta yksittäiset jäsenmaat eivät halvaannuta koko unionia.

Henriksson korosti, että on tärkeää ”tarttua härkää sarvista kiinni” ja uskaltaa toteuttaa EU:n kiireellisimmät uudistukset. Hän korosti enemmistöpäätösten

tarvetta EU:n ulkopoliittikan ja yhteiseen turvallisuuteen liittyvissä keskeisissä kysymyksissä. Henrikssonin mukaan tämä on suoraa seurausta Euroopan uudesta geopoliittisesta todellisuudesta, jossa kansalaisten arjen turvallisuus ja oikeus elää vapaudessa ovat vaakalaudalla.

”Ukraina ei taistele vain oman vapautensa puolesta, vaan heidän sotansa on myös meidän sotamme”, Henriksson sanoi painokkaasti. Hän korosti Ukrainan jatkuvan tuen tärkeyttä ja vaati myös entistä tiukempia pakotteita Venäjän ”varjolaivastolle” Itämerellä. Toinen keskeinen vaatimus oli, että Euroopan komission ja jäsenmaiden on ”uskallettava käyttää jäädy-

tettyjä venäläisiä varoja Euroopassa Ukrainan hyväksi”.

Henrikssonin viestin ydin oli, että EU ei saa antaa yhden tai kahden 27 jäsenmaasta estää Ukrainan tukemisen jatkamista tai kovempien pakotteiden käyttöönottoa. Tämä oli selvä passsi Unkarin ja Slovakian kaltaisille maille, joita on arvosteltu Venäjän etujen ajamisesta unionissa. Henriksson vetosi komissioon ja jäsenmaihiin, jotta ne osoittaisivat rohkeutta ja käyttäisivät kaikkia EU:n 7 artiklan tarjoamia mahdollisuuksia, mukaan lukien Ukrainan ja siten koko Euroopan tulevaisuutta vaarantavien maiden äänioikeuden jäädyttämisen.

Henrikssonin puheenvuoroa voidaan pitää sel-

keänä signaalina siitä, että RKP ja Renew Europe -ryhmä ovat valmiita tekemään epämiellyttäviä päätöksiä EU:n toimintakyvyn varmistamiseksi. Aikana, jolloin Euroopan yhtenäisyys on tärkeämpää kuin koskaan, Henriksson painostaa unionia toimimaan päättäväisesti ja olemaan antamatta yksittäisten maiden erityisten etujen ohjata itseään turvallisuuden ja vapauden peruskysymyksissä. Kysymys on nyt siitä, saako hänen vaatimuksensa rohkeista uudistuksista ja tiukemmasta otteesta ”Putinin ystävistä” tarvittavan vastauksen sanojen toteuttamiseksi.

UUTiset

VAASA

Soutuveneet nyt lainattavissa Ukkokarilla ja Vähäsäkyrössä – Onkilahden vene odottaa vielä laituria



Vaasan asukkaat pääsivät päättämään osallistuvan budjetoinnin kautta, että kaupunki hankkii kolme soutuvenettä, jotka ovat nyt lainattavissa Ukkokarilla ja Vähäsäkyrössä.

Onkilahden soutuvene liittyy joukkoon heinäkuussa, kun sen rantaan saadaan valmiiksi tarvittava laituri.

Vapaasti lainattavissa kolme uutta soutuvenettä

Vaasan kaupunki on hankkinut kolme uutta soutuvenettä sekä pelastusliivit niiden käyttöä varten. Veneitä voi lainata ilmaiseksi kolmesta eri paikasta:

Saaristoravintola Ukkokari (Gerbyssä)

Café Kanttorila (Vähäsäkyrössä)

Café Onkilahti (veneen lainaus alkaa viikolla 33)

Juhannukseen mennessä veneet ovat olleet lainattavissa Ukkokarilla ja Vähäsäkyrössä, mutta Onkilahden soutuvene jää vielä hetkeksi odottamaan, koska sen käyttöä varten rakennetaan uusi laituri. Työ on määrä valmistua viikolla 33 (elokuussa), jolloin veneen voi lainata Onkilahden kahvilasta lähellä ulkokuntosalia olevalta rannalta.

Miten veneet lainataan?

Veneitä voi lainata enintään kahdeksi tunniksi kerrallaan. Lainaajan on oltava täysi-ikäinen, ja yhteen veneeseen mahtuu neljä henkilöä. Veneet ovat lukittuina rannoilla, ja avaimet sekä pelastusliivit saa lainauspisteistä.

Toimipisteiden aukioloajat:
Saaristoravintola Ukkokari –

aukioloajat tarkistettava ravintolan verkkosivuilta

Café Kanttorila (Vähäkyrö) – auki ti-su klo 12–18

Café Onkilahti – veneen lainaus alkaa viikolla 33

Osallistuva budjetointi toteuttaa asukkaiden toiveita

Soutuveneidän hankinta on osa Vaasan kaupungin osallistuvaa budjetointia, jossa asukkaat pääsevät vaikuttamaan oman ympäristönsä kehittämiseen. Tänä vuonna hankintaan käytettiin 15 000 euroa.

Aiemmin osallistuvan budjetoinnin kautta on toteutettu muun muassa:

Kirsikkapuisto
Kukkaniitty
Avantouintipaikka
Lisää penkkejä ja roskiksia rantareitille

Uudet soutuveneet tarjoavat mahdollisuuden rentoutumiseen

ja liikuntaan Vaasan kauniissa saaristossa. Niiden käyttö on ilmaista, joten ne ovat erinomainen vaihtoehto kesäiseen päiväretkeen.

Kommentti:

Tämä hanke on loistava esimerkki siitä, miten pieniä mutta merkittäviä parannuksia voidaan tehdä yhdessä asukkaiden kanssa. Soutuveneet lisäävät ulkoilumahdollisuuksia ja tuovat lisää elämää Vaasan rannoille. Onkilahden venelaiturin valmistuminen elokuussa täydentää tarjontaa, joten kesän loppuosa tarjoaa vielä lisää mahdollisuuksia vesille lähtemiseen.

Jos et ole vielä kokeillut soutamista, nyt on hyvä tilaisuus – ilmaiseksi ja helposti!
LÄHDE: vaasa.fi

VAASA

Kesäkukat puhkeavat jälleen – istutukset valmiina juhannukseen



Vaasan keskustaa koristavat jälleen kesän värikkäät kukat, jotka ilahduttavat sekä paikallisia asukkaita että vierailijoita.

Juhannuksen alla istutukset ovat nyt täydessä kukassaan, ja ne tarjoavat silmille ilon noin neljän kuukauden ajan. Tänä vuonna kukkaistutuksissa on hallitsevia lilaan, vaaleanpunaisen, sinisen ja purppuran sävyjä – todellinen värien riemu, joka kestää läpi kesän.

Pääsiäisliljoista juhannuskukkiiin – vuosittainen kukkamatka

Vaasan kukkakausi alkaa jo maaliskuuhuhtikuussa Tête-à-tête-narsisien istuttamisella. Toukokuussa aloittavat orvokit sekä syksyllä istutetut tulppaanit ja narsissit, joiden keltaiset, liilat ja valkoiset kukat täyttävät kadut. Mutta vasta nyt, juhannuksen kynnyksellä, kesän todellinen värien riemu alkaa.

– ”Valmistelut alkavat toukokuussa, kun kasvatamme kukkia kasvihuoneissa. Yöpakkausten riskin väistyttyä kukkaruukut ja kukkatornit

siirretään kaupungin kaduille ja toreille,” kertoo Vaasan kaupungin viheralueiden suunnitteluhortonomi Åsa Enholm.

Keväällä kukkineet sipulikasvit korvataan kesäkukilla, joiden vuoksi maata lannoitetaan ja kynnetään huolellisesti ennen istutusta – kaiken tulee olla valmista juhannuksen tienoilla.

Kukkakierros – tutustu Vaasan värikkäimpään puoleen

Jo neljättä vuotta järjestetään kukkakierros, 3,5 kilometrin mittainen retki, joka kulkee kaupungin kauneimpien kukkaistutusten ohi. Reitti vie Esplanadin puiston halki, Sali-torin liepeille ja rantabulevardia pitkin – täydellinen kesäaktiiviteetti niille, jotka haluavat nauttia luonnon kauneudesta keskellä kaupunkia.

– ”Kukilla on ainutlaatuinen kyky levittää iloa ja luoda yhteishenkeä. Kukkakierroksen avulla haluamme kannustaa sekä lapsia että aikuisia pysähtymään ja nauttimaan ympärillä olevasta kauneudesta,” sanoo Enholm.

Kaupungin kaduilla ja toreilla kukkivista kasveista on laadittu erityinen kesäkukkabrosyyri, joka on ladattavissa kaupungin verkkosivuilta. Siitä löytyy kaikki lajit ja niiden istutuspaikat, joten omien suosikkien löytäminen on helppoa.

Kukat eivät ole vain koriste – ne tekevät työtä

Vaasan kukkaistutukset eivät ole vain kauniita – ne tekevät tärkeää työtä kaupungin ympäristön ja hyvinvoinnin eteen.

Biodiversiteetti: Kukat houkuttelevat mehiläisiä, perhosia ja muita pölyttäjiä, jotka ovat elintärkeitä ekosysteemille.

Kaupunkimiljöö: Viheralueet ja kukat parantavat kaupungin ilmanlaatua ja lieventävät lämpöaaltojen vaikutuksia.

Mielenterveys: Tutkimusten mukaan kukat ja viheralueet vaikuttavat positiivisesti ihmisten hyvinvointiin.

Tänä vuonna erityistä huomiota on

kiinnitetty pitkään kukinta-aikaan eri lajien yhdistelmien avulla, jotka kukkivat vuorotellen koko kesän ajan.

Kasvava perinne

Vaasan kukkaistutuksista on tullut rakastettu perinne, jota odotetaan innolla joka kevät. Projektin on esimerkiksi siitä, kuinka pienet yksityiskohdat voivat tehdä suuren eron kaupunkikuvassa.

– ”On hienoa nähdä, kuinka kukat muuttavat kaupunkikuvaa ja herättävät positiivista keskustelua. Monet pysähtyvät ottamaan kuvia tai vain nauttimaan tuoksuista,” kertoo Enholm.

Jos haluat nähdä kukkaistutukset kauneimmillaan, suosittelemme kävelyretkeä juhannusviikonloppuna. Ja muista – ota kamera mukaan!

Lataa kesäkukkabrosyyri tästä (https://www.vaasa.fi/app/uploads/2025/04/kukkaesite_2025.pdf) suunnitellaksesi oman kukkaretkesi Vaasan läpi.

Lähde: vaasa.fi

UUTISET

NUORTEN TERVEYS

THL:n Kouluterveyskysely: Nuoret voivat aikaisempaa paremmin



Kevään 2025 Kouluterveyskyselyn ennakkotulokset osoittavat, että peruskoulun yläluokkalaisten hyvinvointi on kohentunut. Erityisesti tyttöjen terveydentila on parantunut, vaikka ahdistuneisuus ja kiusaaminen jatkavat haasteina.

Nuorten terveydentila kohentunut

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n keväällä 2025 toteuttaman Kouluterveyskyselyn mukaan 78 prosenttia peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista kokee terveydentilansa melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Osuus on noussut viidellä prosenttiyksiköllä vuodesta 2023., THLÖ:n tiedotteen mukaan. Ero tyttöjen ja poikien välillä on kuitenkin merkittävä: 85 % pojista arvioi terveytensä hyväksi, kun tytöillä vastaava luku on 72 %.

– Kehityssuunta on ilahduttava. Pandemiavuosien jälkeen nämä nuorten hyvinvointia kuvaavat myönteiset uutiset ovat tervetulleita, kommentoi THL:n ylilääkäri Terhi Aalto-Setälä.

Kuitenkin 22 % nuorista kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huono-

noksi – tytöistä tätä mieltä on 28 % ja pojista 15 %.

– Moni nuori kokee edelleen terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Omaa hyvinvointiaan voi vahvistaa huolehtimalla arjen perusasioista. Riittävä uni, liikunta, säännöllinen ruokailu ja kohtuullinen digilaitteiden käyttö ovat tärkeitä hyvinvoinnin peruspilareita, jotka kannattaisi perheissä yhdessä laittaa kuntoon, Aalto-Setälä neuvo.

Ahdistuneisuus yhä yleistä, erityisesti tytöillä

Ahdistuneisuus on pysynyt nuorten keskuudessa korkealla viime vuosina. Kouluterveyskyselyssä ahdistuneisuutta mitattiin GAD-7-mittarilla, joka perustuu nuorten omiin kokemuksiin, ei lääketieteellisiin diagnooseihin.

Tulosten mukaan 34 % tytöistä ja 9 % pojista koki keväällä 2025 koltalaista tai vakavaa ahdistuneisuutta. Lukemat eivät ole juurikaan muuttuneet edellisestä kyselystä.

– Nuorten raportoima ahdistuneisuus lisääntyi koronaepidemian aikana selvästi ja on edelleen varsin yleistä, sanoo THL:n tutkimuspäällikkö Olli Kiviruusu.

– Pitkään korkealla pysyneitä lukuja selittävät pandemian lisäksi todennäköisesti monet muutkin tekijät. On hyvä, että nuoret osaavat

tunnistaa mielenterveyden oireita ja puhua niistä avoimesti. Samalla on lisääntynyt ymmärrys siitä, että negatiiviset tunteet ovat osa elämää, eikä kaikki oireilu vaadi hoitoa. Pitkittynyt ja vakava oireilu vaatii kuitenkin aina ammattiavun, Kiviruusu painottaa.

Kiusaaminen jatkuu, mutta ei yleisty

Kiusaamista on seurattu Kouluterveyskyselyssä vuodesta 1996. Viimeisimmän kyselyn mukaan 8 % 8.–9.-luokkalaisista on kokenut kiusaamista vähintään viikoittain. Ero sukupuolten välillä on pieni: 7 % tytöistä ja 9 % pojista kertoi joutuneensa kiusatuksi.

– Jatkuva kiusaaminen on vakava asia, mutta myös yksittäiset loukkaavat, pelottavat tai väkivaltaiset teot ovat haitallisia. Kiusaamistilanteiden tunnistaminen ja tehokas puuttuminen niihin on oppilaitoksissa pitkäjänteistä työtä, sanoo kehittämisspäälikkö Jenni Helenius.

– Pitkittyneet kiusaamistilanteet voivat olla monimutkaisia, ja niiden selvittämisessä tarvitaan kodin ja koulun yhteistyötä sekä usein myös moniammatillista yhteistyötä, hän lisää.

Laaja aineisto – täydelliset tulokset syksyllä

Kevään 2025 Kouluterveyskyselyyn vastasi yhteensä noin 270 000

nuorta, mukaan lukien perusopetuksen 4.–5.- ja 8.–9.-luokkalaiset sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijat.

THL julkaisee nyt muutaman ennakkotuloksen osana KUVA-seurantaindikaattoreita. Katava tilastoraportti julkaistaan 17. syyskuuta, ja samana päivänä päivitty tulospalvelu osoitteessa thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset. Lisäksi tuloksia käsitellään Hyvinvointiareena-koulutustapahtumassa 22.–23.9.

Yhteenveto:

78 % 8.–9.-luokkalaisista kokee terveytensä hyväksi (5 % nousu vuodesta 2023).

Ahdistuneisuus pysyy korkeana (34 % tytöistä, 9 % pojista).

Kiusaaminen koskee 8 % nuorista.

Täydelliset tulokset julkaistaan syyskuussa.

Nuorten hyvinvointi on parantunut, mutta ahdistuneisuus ja kiusaaminen vaativat edelleen systemaattista työtä. Perheiden, koulujen ja terveydenhuollon yhteistyöllä voidaan tukea nuorten hyvinvointia entistä enemmän.

UUTISSET

Lehtemme päätoimittaja haastateltavana Hufvudstadsbladetissa

Hufvudstadsbladetin 17.6.2025 julkaistu artikkeli, jonka kuvaava otsikko on "Hans, 79, ei halua jäädä eläkkeelle", maalaa toiveikkaan ja inspiroivan kuvan ikääntymisestä ja työstä nyky-yhteiskunnassa.

Keskiössä on Hans Björknäs, 79-vuotias mies, joka jo kauan sitten eläkeiästä huolimatta päättää aktiivisesti jatkaa kehittymistään ja osallistua yhteiskuntaan opintojen ja työn kautta. Hänen tarinansa ei ole vain henkilökohtainen voitto, vaan se korostaa myös laajempaa yhteiskunnallista trendiä ja välttämätöntä uudelleenajattelua siitä, miten näemme eläkkeelle jäämisen ja ikääntyneiden roolin työmarkkinoilla.

Artikkeli alkaa jyrkällä ristiriidalla eläkejärjestelmän alkupe-
räisen tarkoituksen – tarjota viisi
turvattua vuotta eläkkeelle jää-
misen jälkeen – ja nykyisen to-
dellisuuden välillä, jossa eläme-
me huomattavasti pidempään.
Tämä väestörakenteen muutos
on johtanut siihen, että lähes
puolet kaikista eläkeikäisistä,
kuten Hans Björknäs, haluaa
jatkaa työntekeä. Hans, joka
valmistuu nyt uudelleen 79-vuo-
tiaana, symboloi tätä uutta aika-
kautta, jossa eläkkeelle jääminen
nähdään jonkin uuden alkuna
eikä loppuna. Hänen osallistu-
misensa ekologian opintoihin
Svenska social- och kommunal-
högskolanissa, vaikka hän on
kaksi kertaa vanhempi kuin mo-
nien opiskelutovereidensa van-
hemmat, todistaa aidosta halusta
oppia ja kehittyä. Hans kuvai-
lee tutkimuksia kiinnostaviksi
ja yhteisöä stimuloivaksi, mikä
korostaa älyllisen stimulaation
ja sosiaalisen vuorovaikutuksen
arvoa iästä riippumatta.

Keskeisenä osana artikkelia

on Barbro Schaumanin esittely
ja EU-rahoitteinen Restart-han-
ke, joka on Åbo Akademin,
Yrkeshögskolan Novian ja Ke-
miönsaaren kunnan yhteisty-
öhanke. Hankkeen tavoitteena
on muuttaa asenteita ikääntynei-
tä kohtaan ja tuoda esiin heidän
arvokkaita taitojaan työmarkki-
noilla. Schauman korostaa hy-
vää uutista, jonka hanke haluaa
välittää: ikääntyneillä ihmisillä
on valtavasti potentiaalia, jol-
la on hyödyllisiä taitoja, joita
yhteiskunta jää paitsi suoma-
laisen työelämän jäykkyyden
ja ikäsyrynnän vuoksi. Monet
ikääntyneet haluavat jatkaa ty-
öntekoa, mutta eivät välttämättä
kokopäiväisesti, mikä edellyttää
joustavampia työmalleja.

Artikkelissa korostetaan
myös elinikäisen oppimisen
merkitystä, josta Hans Björknäs
on esimerkki pitkällä lääkäri-
urallaan. Hän korostaa, kuinka
tieto kertyy vuosikymmenten
aikana ja kuinka kokemus on
ratkaisevan tärkeää erityisesti
lääketieteen kaltaisissa amma-
teissa. Tämä näkökulma haas-
taa yksipuolisen keskittymisen
ikääntymisen negatiivisiin puo-
liin, kuten muistisairauksiin,
ja muistuttaa meitä siitä, että
suuri enemmistö ikääntyneistä
on kognitiivisesti ehjiä ja täysin
kykeneviä osallistumaan. Hä-
nen oma tarinansa, jossa syd-
änkohtausta neljä vuotta sitten ei
estänyt häntä työskentelemästä,
vaan pikemminkin johti uudel-
leensuuntautumiseen, korostaa
hänen sopeutumiskykyään ja
tarmokkuuttaan. Hänellä on ed-
elleen pieni lääkäriin vastaanotto
Vaasassa, jossa hän on hoitanut
joitakin potilaita vuodesta 1972
lähtien, mikä osoittaa syviä ja
merkityksellisiä suhteita vuosi-
kymmenten ajalta.

Kiehtovana näkökohtana nos-
tetaan esiin "toinen ura", käsite,
joka on yleistynyt Japanissa,
jossa väestön ikääntyminen on
johtanut siihen, että jopa 80



prosenttia työikäisistä japanilai-
sista haluaa jatkaa työskentelyä
eläkeiän jälkeen. Hans Björknäs
on itse omaksunut tämän kirjoit-
tamalla kirjoja ja julkaisemalla
omaa sanomalehteään verkos-
sa vuodesta 2021 lähtien, mikä
puolestaan johti journalismin
opintoihin. Hän korostaa toi-
sen uran suuria etuja: vapautta
valita työ, jonka ei välttämättä
tarvitse elättää perhettä, vaan
joka perustuu kiinnostukseen
ja haluun. Tämä avaa yksilöille
mahdollisuuksien maailman tote-
uttaa pitkään uinuvia unelmia
tai tutkia uusia intohimoja.

Artikkelissa palataan suo-
malaisen eläkejärjestelmän
haurauteen. Kun historiallisen
kahden palveluntarjoajan osuu-
den odotetaan laskevan yhteen
muutamassa vuosikymmenessä,
on selvää, että Suomella ei ole
varaa menettää ketään, joka voi
osallistua. Työterveyslaitoksen
erikoistutkija Taina Leinonen
vahvistaa, että pidemmät työ-
urat hyödyttävät paitsi yksilöitä,
myös hyvinvointijärjestelmän
kestävyyden kannalta.

Tästä oivalluksesta huoli-
matta korostetaan, että Re-

start-hankkeella on vaikeuksia
tavoittaa ensisijaista kohderyh-
mää: juuri 60 vuotta täyttäneitä
ja eläkkeelle jäämistä. Eläkelä-
isyhdistyksissä toimivat eivät
useinkaan ole niitä, jotka ovat
kiinnostuneita palaamaan ty-
öelämääns. Hans Björknäs ja-
kaa tämän kokemuksen, mutta
korostaa samalla, kuinka tär-
keää on, että yksilö voi nauttia
eläkepäivistään juuri niin kuin
haluaa – olipa kyse sitten mat-
kustamisesta, levästä, puutar-
hanhoidosta tai seuraelämästä.
Sinun tulee välttää yksinäisyyttä
ja masennusta.

Artikkeli päättyy Hans
Björknäsin horjumattomaan
eteenpäin suuntautuneeseen
ajatteluun. Hänellä ei ole suun-
nitelmia rentoutua, ja toivoen,
että hänen lapsenlapsensa alo-
ittavat opinnot samassa yliopis-
tossa syksyllä, he saattavat pian
olla kolme sukupolvea opiske-
lemassa samaan aikaan. Tämä
viimeinen lausunto on voima-
kas symboli elinikäisestä oppi-
misesta, sukupolvien välisestä
inspiraatiosta sekä kehityksen
ja panoksen katkeamattomasta
kierteestä.

ASTRONOMIA

Tähtitieteilijät julkaisivat uskomattoman tuhansien värien kuvan kierteisgalaksista



Tähtitieteilijät ovat luoneet mullistavan kuvan Kuvanveistäjän galaksista (NGC 253), joka paljastaa sen rakenteen ennen näkemättömässä yksityiskohtaisuudessa.

Tämä 11 miljoonan valovuoden päässä sijaitseva kierteisgalaksi näyttää tuhansia eri sävyjä, jotka kertovat sen tähtien, kaasujen ja pölyn jakautumisesta. Kuva on täynnä niin paljon tähtiä ja valoa, että galaksi näyttää sumuiselta. Sen kultaoranssi ydin vaalenee ulospäin syvän siniseksi spiraalikäsiksi, jotka häviävät avaruuden mustuuteen. Kirkkaat vaaleanpunaiset tähtien syntyalueet ja tummat pölyjuovat täplittävät galaksin, luoden upean maiseman.

Tämän uskomattoman kuvan on mahdollistanut Euroopan eteläisen observatorion (ESO) Erittäin Suuri Teleskooppi (VLT) ja

sen Multi Unit Spectroscopic Explorer (MUSE) -laite. Tutkijat ovat käyttäneet yli 50 tuntia galaksin tarkkailuun ja yhdistäneet yli 100 erillistä kuvaa, jotta he saivat kattavan näkymän galaksin 65 000 valovuoden levyisestä alueesta.

Galaksin salaisuudet paljastuvat

Galaksit ovat valtavia ja monimutkaisia järjestelmiä, joiden evoluutio riippuu pienimmästään toiminnasta. ”Kuvanveistäjän galaksi on täydellinen kohde tutkimukselle,” selittää ESO:n tutkija Enrico Congiu, joka johti uutta tutkimusta, julkaistu lehdessä *Astronomy & Astrophysics*. ”Se on tarpeeksi lähellä, jotta voimme nähdä sen rakenteen yksityiskohtaisesti, mutta myös tarpeeksi suuri, jotta sitä voidaan tutkia kokonaisuutena.”

Perinteiset kuvat galakseista sisältävät vain muutaman värin,

mutta tämä uusi kartta näyttää tuhansia sävyjä. Tämä antaa tähtitieteilijöille tarkan kuvan galaksin tähtien iästä, koostumuksesta ja liikkeestä.

Tärkeitä löytöjä

Tutkimuksen ensimmäisissä analyyseissä ryhmä löysi noin 500 planetaarista sumua – kaasukehiä, jotka muodostuvat aurinkomaisista tähdistä loppuvaiheessaan. ”Lähellä olevien galaksien ulkopuolella löydämme yleensä alle 100 tällaista sumua galaksia kohden,” sanoo tutkimuksen toinen tekijä, Heidelbergin yliopiston tohtoriopiskelija Fabian Scheuermann.

Planetaariset sumut ovat tärkeitä etäisyyden mittareita. ”Niiden avulla voimme varmistaa galaksin etäisyyden, mikä on ratkaiseva tieto kaikelle muulle tutkimukselle,” selittää Ohio State Universityn professori Adam Leroy, joka osallistui tutkimukseen.

Mitä seuraavaksi?

Tulevaisuudessa tutkijat aikovat käyttää tätä ainutlaatuista karttaa selvittääkseen, kuinka kaasu virtaa galaksin läpi, muuttuu tähdeksi ja vaikuttaa sen kehitykseen. ”Yksi suurimpia mysterejä on, kuinka pienet prosessit voivat vaikuttaa niin valtavaan kokonaisuuteen,” pohtii Congiu.

Tämä tuhansien värien kuva on sekä taideteos että tieteellinen läpimurto – upea muistutus siitä, kuinka kaunis ja monimutkainen maailmankaikkeutemme on.

CREDIT: ESO ORG
Creative Commons Attribution 4.0 International License

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Albert Edelfelt

21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk

18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk

Mme Marguerite Legrand, luonnoksia, 1900

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.

GUNNAR BÄCKMAN, näyttely

Korsnäsin kirjastossa
Gunnar Bäckman on kesäkuun
kuukauden taiteilija
Idyllinen Vaasa, valokuvanäyt-
tely, jossa noin 30 värillistä ja
mustavalkoista valokuvaa.
Bäckmanin vuonna 2013 il-
mestyneestä kirjasta Mitt Vasa.
23.6.2025 klo 12:00 - 19:00
24.6.2025 klo 12:00 - 15:00
25.6.2025 klo 12:00 - 15:00
26.6.2025 klo 12:00 - 15:00
27.6.2025 klo 12:00 - 19:00
30.6.2025 klo 12:00 - 19:00
Korsnäsin kunta, kunnankir-
jasto
Silverbergsvägen 9
66200 Korsnäs
Verkkosivusto: <http://www.korsnas.fi>

Provinssi 2025

26.-28.6.2025
Provinssi-festivaalia juhli-
taan Seinäjoella
Kesäkuun viimeisellä viikolla
vuosittain juhlittava Provinssi
on yksi Pohjois-Euroopan
perinteikkäimmistä ja suurim-
mista festivaaleista. Vuodes-
ta 1979 saakka Seinäjoen
Törnävänsaaren luonnonkau-
niissa ympäristössä järjes-
tetty Ihmisten juhla esittelee
aina ajankohtaisen ja laajan
kattauksen musiikkikentän
kaikilta laidoilta yllätyksiä
unohtamatta.
<https://www.provinssi.fi/>

NÄRPES TEATER

"Maskinisterna", ruotsinkie-

linen näytelmä Wickströmin
veljeksistä ja heidän moottori-
tehtaastaan. käsikirjoituksesta
ja ohjauksesta Erik Kiviniemi.
Ensi-ilta 28.6.25 klo 19

Muut esitykset:

1.7. klo 19
3.7. klo 19
7.7. klo 19
8.7. klo 19
10.7. klo 19
13.7. klo 17
15.7. klo 19
16.7. klo 19
17.7. klo 19
19.7. klo 19

DRÖMMEN FESTIVAL

5.7.2025

Universitetsstranden 5
Vasa
The dreamiest festival of
the summer, a mix of love,
joy and community, with the
music we all love!
<https://www.drommenfestival.fi/>

Seinäjoen Tangomarkkinat

9.-13.7.2025
<https://tangomarkkinat.fi/>

BIGDAY SUMMER FESTIVAL

Vaasa
11.7.-12.7.2025
<https://www.bigdayfestival.fi/>

KORSHOLMAN MUSIIKKIJUH- LAT



23.7.-30.7.2025

Yli sata taiteilijaa eri puolilta
maailmaa kokoontuu heinä-
kuun lopussa viettämään mu-
siikin ja yhdessäolon viikkoa.
Tänä vuonna 43. vuosikym-
men 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-vaasassa-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
perustyytä 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/>

JUHANNUSLUKEMISTA

SATU

Koivu ja tähti – ajaton satu, jolla on vahva yhteys ajaamme



Koivu ja tähti on yksi Suomen kuuluisimmista saduista. Useimmat meistä lukivat sitä ala-asteella, mutta monet eivät ymmärtäneet tuolloin traagista historiallista taustaa.

Satu julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 1852 ruotsinkielisessä satukokoelmassa Sagor, ja se on sittemmin koskettanut lukijoita yli sukupolvien.

Matka kotiin kärsimyksen läpi

Tarina kertoo kahdesta sisaruksesta – pojasta ja työstä – jotka siepattiin Venäjälle ensimmäisen maailmansodan aikana (1713–1721). Ainoa muisto kodista on pihalla

oleva koivu, jossa linnut lauloivat aamuisin, ja tähti, joka loisti oksien läpi iltaisin. Varoituksista huolimatta he lähtivät pitkälle ja vaaralliselle kotimatkalle. Vuoden vaeluksen jälkeen kahden pienen linnun johdolla he löytävät vihdoon vanhempiensa maatilan. Vanhemmat, jotka ovat surreet menetettyjä lapsiaan, saavat sanoinkuvaamattoman ilon, kun he ovat jälleen yhdessä. Sitten lapset tajuaavat, että linnut, jotka näyttivät tietä, olivat heidän kuolleita sisarusiaan enkelimuodossa.

Isoviha – ei vain historiaa

Aihe on hämmästyttävän ajankohtainen. Tänä kesänä Ilmajoen Musiikkijuhlilla esitettiin ooppera Isoviha 1713–1721,

jonka teemana oli Suuren vihan kärsimys. Esitykset olivat loppuunmyytyjä, mutta lippuja voiko ostaa ensi vuoden tuotantoon. Mutta tämä satu ei ole vain historiallinen tarina. Tänä Venäjän Ukrainaa vastaan käymässä sodassa tuhansia ukrainalaisia lapsia on siirretty pakkosiirtoihin Venäjälle. Yhtäläisyydet ovat järkyttäviä.

Sakari Topeliuksen oma sukuhistoria

Sadulla on todellinen perusta. Topeliuksen isoisä Kristoffer Toppelius siepattiin poikana vuoden 1714 maailmansodan aikana Oulusta Venäjälle. Siellä venäläinen pariskunta adoptoi hänet, sai uuden nimen ja venäläisen kasvatuksen. Vuosia myöhemmin hän pakeni ja vaelasi länteen, auringonlaskun aikaan, kunnes hän saapui Viipuriin ja pystyi palaamaan Ruotsiin.

Kuin ihmeen kaupalla hän tapasi äitinsä Tukholman satamassa – kohtaus, joka myöhemmin inspiroi sadun jälleennäkemistä. Kun hän tuli kotiin, sama koivu seisoj vielä pihalla, ja sen oksien läpi saattoi nähdä iltatähden. Tästä vahvasta kuvasta tuli koivun ja tähden sydän.

Satu, joka puhuu edelleen

Topelius itse sanoi, että todellinen satu sisältää aina syvän totuuden. Koivu ja tähti ei kerro vain menneisyydestä – se muistuttaa meitä siitä, että historia toistaa itseään ja että rohkeus, toivo ja rakkaus kotiin voivat voittaa synkimmänkin väkivallan.

Osa tekstistä pohjautuu wikipedian tekstiin tästä sadusta (Creative Commons Attribution/Share-Alike)

SATU

Zacharias Topelius

Koivu ja tähti

Sadun kieliasu on modernisoitu

Kauan, kauan sitten, vaikeana aikana Suomessa, kun sota ja kurjuus levittivät surua maahan, tapahtui, että kaksi sisarusta – pieni poika ja pieni tyttö – siepattiin kauas vieraaseen maahan. Siellä he asuivat ystävällisten ihmisten kanssa, jotka pitivät heistä huolta, ja he kasvoivat turvassa ja hyvin hoidettuina. Mutta kaikesta huolimatta he halusivat aina palata oikeaan kotiinsa, vanhempiansa luo ja pienelle maatilalle, jolta he olivat tulleet.

Eräänä päivänä he kuulivat, että sota oli vihdoin ohi ja että kuka tahansa halusi palata Suomeen.

”Haluamme mennä kotiin!” lapset sanoivat heti.

Heistä huolehtineet aikuiset pudistelivat päätään. ”Miksi haluat sitä? Täällä on kaikki mitä tarvitset – ruokaa, vaatteita, lämmin koti. Suomessa odottaa vain köyhyys ja suru. Vanhempasi ovat luultavasti poissa nyt, eikä taloa, jossa asuit, ehkä edes ole siellä.”

Mutta lapset vastasivat: ”Sillä ei ole väliä. Haluamme silti palata kotiin.”

He yrittivät unohtaa kaipauksensa, mutta se vain vahvistui. Eräänä yönä, kun kuu paistoi kirkkaasti, poika kuiskasi sisarelleen: ”Nukutko sinä?”

”Ei”, hän sanoi, ”ajattelen kotiamme.”

”Sitten meitä on kaksi”, sanoi poika. ”Tule, mennään nyt kotiin. Tunnen sydämessäni, että se on oikein.”

Sitten he pakkasivat tavaransa ja hiipivät pois kirkkaan yön aikana.

Tie kotiin

”Mutta miten me löydämme sen?” tyttö ihmetteli huolestuneena, kun he olivat tulleet hieman.

”Menemme luoteeseen”, veli sanoi. ”Siellä aurinko laskee illalla, ja siellä on kotimme. Ja et-



simme pihalta suurta koivua, jossa linnut lauloivat aamuisin. Ja iltaisin tähti loisti lehtien läpi.”

”Mutta entä jos tapaamme villieläimiä tai vaarallisia ihmisiä?” sanoi tyttö pitäen häntä tiukasti kädestä.

”Jumala suojelee meitä”, poika sanoi. ”Muistatko sen rukouksen, jonka opimme ollessamme pieniä?”

”Minne tahansa käännyn maailmassa, onneni on Jumalan käsissä.”

Tyttö nyökkäsi, ja he kävelivät eteenpäin, rohkeina.

Linnut, jotka näyttivät tietä

Päivät kuluivat, ja joskus he tulivat epävarmoiksi matkalla. Kerran he tulivat risteykseen, jossa kaksi polkua erkanivat. He eivät tienneet, kumpaa ottaa – kunnes he kuulivat kahden pienen linnun visertävän puissa vasemmalla.

”Kuule!” sanoi poika. ”He näyttävät meille oikean tien. Ehkä Jumalan enkelit auttavat meitä.”

Tyttö hymyili: ”Kyllä, ehkä enkelit ovat pukeutuneet linnuiksi, jotta voimme ymmärtää.”

Sitten he seurasivat lintuja, jotka lensivät oksalta oksalle heidän edellensä. Joka päivä he löysivät marjoja ja kirkkaita lähteitä, joista juoda, ja joka yö he löysivät pehmeän sammalsängyn, jossa nukkua. Oli kuin luonto itse olisi pitänyt



heistä huolta.

Yli vuorten ja jokien

Monien viikkojen kuluttua maasta tuli mäkinen ja vaikea kulkea.

”Kuinka pääsemme vuorten yli?” huokaisi tyttö.

”Minä kannan sinut”, veli sanoi ja niin hän teki.

Myöhemmin he tulivat leveille joille.

”Miten pääsemme veden yli?”

”Tuolla on vene!” sanoi poika, ja aivan kuin ihmeen kautta oli aina pieni vene tai tukki, jolla kellua.

Vihdoinkin – kotona?

Eräänä kauniina helluntai-iltana, lähes kahden vuoden vaelluksen jälkeen, he tulivat pienelle maatilalle. Siellä seisoj suuri koivu, jonka lehdet olivat vaaleanvihreät, ja oksien läpi loisti yksi kirkas tähti taivaalla.

”Tuossa se on!” huudahti poika. ”Meidän koivumme! Meidän tähtemme!”

He juoksivat pihalle, heidän sydämensä hakkasi sekä ilosta että pelosta. Ehkä vanhemmat olivat kuolleet? Ehkä he eivät tunnistanee heitä?

He hiipivät mökille ja kuuntelivat. Sisällä mies ja nainen istuivat ja puhuivat sodan aikana ka-

donneista lapsistaan.

”Kunpa he vain voisivat palata”, nainen sanoi.

Silloin lapset eivät voineet enää pitää kiinni. He avasivat oven ja astuivat sisään.

”Etkö tunnista meitä?” he sanoivat vapisevalla äänellä.

Ja niin heillä oli maailman suurin ilo – heidän vanhempansa halasivat heitä, itkivät ja kiittivät Jumalaa.

Enkelit, jotka ovat tulleet mukaan

”Mutta miten löysit tiesi kotiin?” äiti ihmetteli.

”Se oli lintuja”, sanoi tyttö. ”He näyttivät meille koko matkan. Luulen, että pikkuveljemme ja -sisaremmme kuolivat – heistä tuli enkeleitä ja he autoivat meitä.”

Poika nyökkäsi. ”Ja nyt olemme kotona. Ikuisesti.”

Isä hymyili ja pani kätensä heidän päänsä päälle. ”Elämä on pitkä matka, lapseni. Mutta jos sinulla on aina Jumala sydämessäsi ja tähti oppaanasi, tulet aina kotiin – lopulta.”

Ja niin he elivät onnellisesti yhdessä, eikä kukaan koskaan unohtanut ihanaa matkaa kotiin koivun ja tähden luo.

Koska joskus, kun kaipaavat tarpeeksi – **löydät tien kotiin.**

MUSEO

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 merimiespaston, 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 keskustoihin – Merimieskirkko sopeutui. Työntekijät alkoivat vierailla 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



Tämä kuva on mukana Merimieskirkon näyttelyssä. Kuvassa Vaskiluodossa ollut merimiesten täysihoitola, mutta taloa ei enää ole.



HYVINVOINTIALUE

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 takaisinsoittopyyntöä.”

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 seurantakäynnit tai lääkarintodistusten 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.

MÖKKEILY

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.

OPISKELU

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

TERVEYS

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.

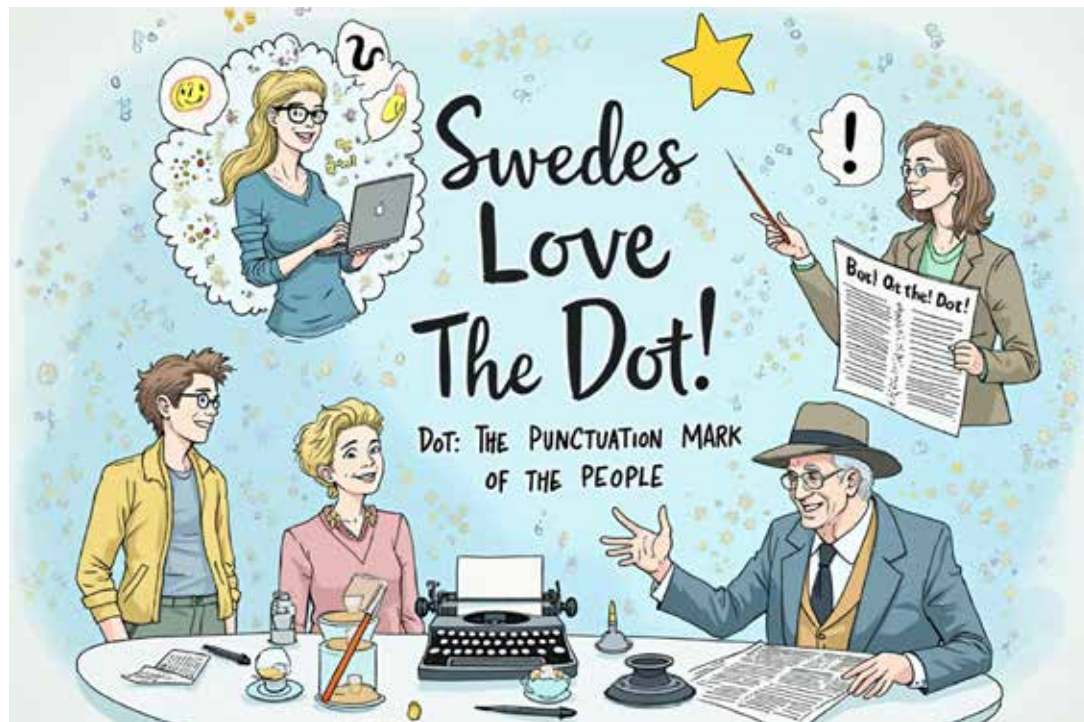
”Kehonkoostumus on osittain elämäntapojen muokkaama, joten sen mittaaminen voi auttaa tunnistamaan toimintahäiriöiden riskin”, tutkijat toteavat.

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.

ILMASTONMUUTOS

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 kevätolot 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-Venäjäällä, 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.

Hälyttävän tarina nousi Luoteis-Euroopan hydrologisesta kriisistä. Tämän alueen osat kirjasiivat 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

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, maapähkinän 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 ohikulkevaan 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 gravitaatiotricsalla 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 gravitaatiotönäisy ohikulkevasta 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, katsomme kosmista läheltä piti -tilannetta – vai paljon pidemmän tarinan avausnäytöstä.

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 iäkkäämille ihmisille se voi olla tärkeä tuki säännöllisen liikkumisen aloittamisessa, sanoo kaupungin terveydenedistämisen koordinaattori Hanna-Mari Joutsen.

Kävelykortti kannustaa ja palkitsee

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

pamatkan tahtaminen jalan.

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

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

Kävely on tehokas terveysinvestointi

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

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

on tutkitusti tärkeää iäkkäiden ihmisten elämänlaadulle.

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

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

Tule mukaan!

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

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 hauskenpaa. 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, suolakinuski tai tumma vadelma. Maut vaihtelevat sesongin mukaan – aina tuoreena ja yllätyksellisenä.

Enemmän kuin jälkiruoka – osa kulttuuria

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



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 Kemiön saaren seudut.

ÅU jaetaan useita kertoja vuo-



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

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

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

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

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

Ruotsinkielinen lehdistö on kuitenkin murroksessa. Esimerkiksi *Vasabladet* ilmestyy maanantaisin vain digitaalisena, ja toinen vaasalainen päälehti *Ilkka-Pohjalainen* julkaistaan painettuna kuutena päivänä viikossa. Vaasan uusiin sanomalehti, *Vaasa-Pohjanmaa*, on pääosin digitaalinen, mutta ilmestyy muutamia kertoja vuodessa myös paperilehtenä – yleensä ilmajakeluna. 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 vuosikymmenten työn nuorten tupakoinnin ehkäisemiseksi?

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

Tyttöjen hälyttävä nousu – pojat astuneet askeleen taaksepäin?

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

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

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

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

”Nikotiinituotteiden käyttö on aina haitallista nuorille”

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

Tilannetta monimutkaistaa entisestään se, että eri tupakka-



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

Kannabis ja ikärajan nosto – tulevaisuus vaakalaudalla

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

THL:n erityisasiantuntija Otto Ruokolainen vaatii lisätoimia:

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

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

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 sukeluksen suomalaisuuden ytimeen.

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

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

nuvan kokemuksen.

Aallon luno ja historian kaikuja

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

Yksi näyttelyn ehdottomasti vaikuttavimmista osioista on huone, joka on omistettu vuoden 1975 ETKY-kokoukselle. Juuri tässä samassa talossa luotiin ”Helsinki-henki”, pyrkimys 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



Image: HFiF-bild

27.5.2025 – Helsingin yliopiston laaja tutkimus vahvistaa, että keski-iässä 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-iässä (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-iässä 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-iässä voivat muuttaa koko elämänlaadun ja -pitäen.

TAIDENÄYTTELY

Naivististi Inkeri Julkunen esillä Vaasassa 7.6.2025
lähtien

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

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

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

Matka suomalaisen naivismin ytimeen

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

Naivistien teoksia yhdistää

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

Arjen vangitsija Inkeri Julkunen

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

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

Taiteen ja todellisuuden välimaastossa

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



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

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

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

Lisätietoja teoksista kaivataan

Naivismia ei ole aiemmin

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

Näyttely on avoinna 7.6.–19.10.2025 Pohjanmaan museoissa.

Lähde: Pohjanmaan museo

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 taiteilijakolmikon teokset eivät vain kuvaa Pohjanmaata – ne ovat itse pohjalaisuutta: sisukasta, tunnelmallista ja syvästi omaleimaista.

Kolme mestaria, yksi po-

hjalainen sielu

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

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

sainvälistä tunnelua.

Maisema joka muuttui taiteeksi

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

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

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

Naiset kolmen taiteilijan silmin

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

Tapahtumia kesän mittaan

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

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

K.H.Renlundin museo, Roosin talo

Pitkäsillankatu 39, Kokkola

Lisätiedot: www.kokkolan-museot.fi

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

ILMASTONMUUTOS

ILMASTO

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



Lehdistötiedote, 28.5.2025

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

Lämpimämpää kuin koskaan aiemmin

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

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

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

Ilmastovaikutukset pahenevat

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

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

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

Arktis lämpenee nopeimmin

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

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

Sademäärissä suuria alueellisia eroja

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

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

Taustalla globaali yhteistyö

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

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

Katse kohti COP30-kokousta

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

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

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

MUSEOKORTTI

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



Kuva: WSOY / Sabrina Bqain

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

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

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

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

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

kautta.

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

Valtava menestystarina lukuina

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

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

Museokortti osaksi elämäntapaa ja ihmissuhteita

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

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

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

ASTRONOMIA

Cambridgen yliopisto: Elämää voi löytyä avaruudesta

James Webb -avaruusteleskooppi havaitsi vahvimmat merkit mahdollisesta elämästä aurinkokunnan ulkopuolella

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

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

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

aurinkokunnan ulkopuolella,” sanoo tutkimusryhmän johtaja professori Nikku Madhusudhan.

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

vainnoilla.

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

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

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

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

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



SYÖPÄ

Mitä jokaisen tulisi tietää eturauhassyövästä

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

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

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

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

Miten sen voi tunnistaa, ja milloin hoito on tarpeen?

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

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

Kuinka yleinen eturauhassyöpä on?

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

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

Mikä on eturauhassyöpä?

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



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

Oireet

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

Heikentynyt virtsasuihku

Tiheä virtsaamistarve, erityisesti öisin

Vaikeus tyhjentää rakkoa

Harvinaisissa tapauksissa verta virtsassa

Levinneessä syövässä oireita voivat olla:

Selkä-, lonkka- tai lanti-osäryt

Tahaton laihtuminen

Väsymys

Miten eturauhassyöpä todetaan?

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

PSA on hyödyllinen, mutta ei täydellinen testi. Kohonnut arvo ei aina tarkoita syöpää – syy voi olla esimerkiksi 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 ylipäämääräiseen – 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?

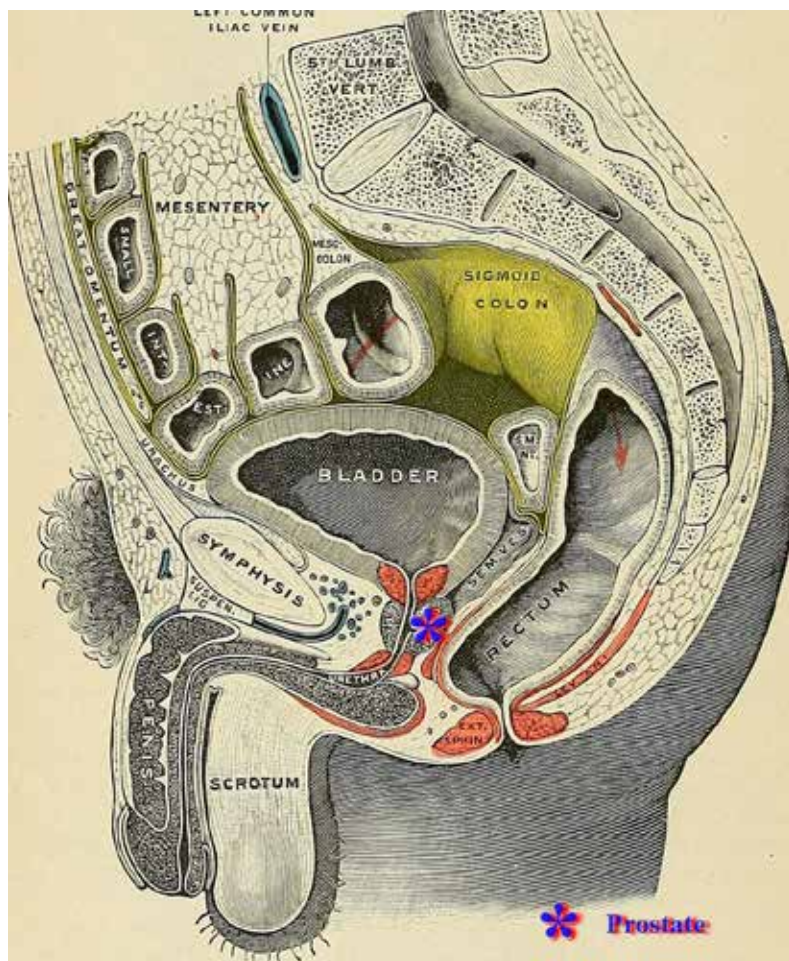
Kyllä voi – erityisesti aggressiivisemmat muodot. Syöpä leviää tavallisimmin imusolmukkeisiin ja luihin, kuten selkärankaan ja lantioon. Leviänyt syöpä ei yleensä ole parannettavissa, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa tehokkaasti lääkkeillä ja muilla hoidoilla.

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 ensiaskele, 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 Vöyriin kunnassa, on ollut kahden vuosisadan ajan pohjalaisten sukupolvien keskeinen jumalanpalvelus-, toveruus- ja elämäntapahtumien paikka.

Nykyisin Vöyriin 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 Vöyriin 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 muistutuksen 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: Tiekirkkokonseptin leviäminen

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

Onko Yhdysvalloissa tiekirkkoja?

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

Opasteena nykyaikaiselle matkailijalle

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

Näin löydät Tiekirkkoon!

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

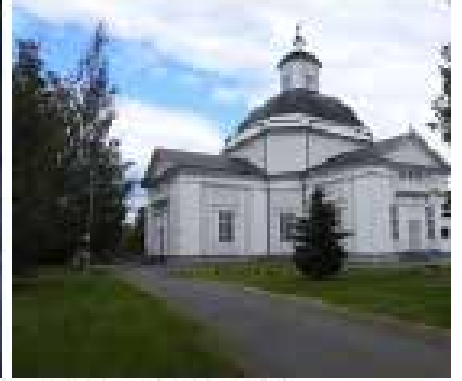
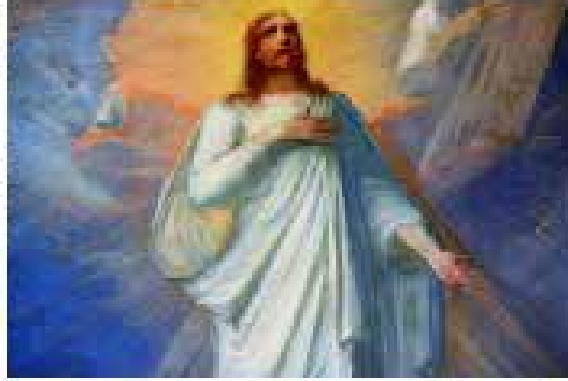
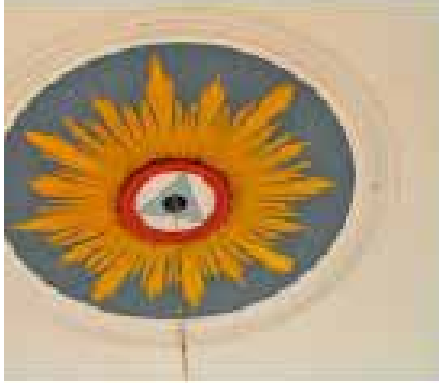
Ennen reissua kannattaa kuitenkin

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

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

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

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



Lähialueemme tiekirkkoja

VENÄJÄN ”DIPLOMAATTINEN KIELI”

Kreml pilkkaa vastustajiaan

Kun jännitteet kahden maan välillä lisääntyvät - kuten viime vuosina Venäjän ja Ukrainan välillä - on tavallista, että hyökkäävä osapuoli pilkkaa vastineensa. Olemme nähneet tästä esimerkkejä. Venäjän valtiontelevisio tekee parhaansa 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 Zelenskyyä taistelukentällä, joten he turvautuvat henkilökohtaisiin hyökkäyksiin yrittääkseen häpäistä hänet. Nämä hyökkäykset kuitenkin vain kourkuttavat ja vahvistavat edelleen Zelenskyyyn 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 hölynäköä, seisoi päällään, käveli areenalla käsillään.

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

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

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

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

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



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

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

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

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

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

vala, Jumalan nimessä!

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

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

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

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

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa NotebookLM



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

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

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

AI-luotujen podcastien nousu

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

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

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

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

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

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



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.

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

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

OMG: Oh My God (Ilmaisee yllättyneisyyttä tai voimakkaita tunteita)

IMHO: In My Humble Opinion, Nöyrän mielipiteeni mukaan (tapa aloittaa mielipiteesi kohteliaasti)

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

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

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

Vastauspyyntö: Vastaa (virallinen pyyntö vastauksesta kutsuun)

PDF: Portable Document Format, Siirrettävän asiakirjan muoto

JPG: Joint Photographic Experts Group (suosittu kuvatiedostomuoto)

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

TIFF: Tagged Image File Format (käytetään korkealaatuisille kuville)

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

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

GPS: Global Positioning System (auttaa navigoimaan maailmassa)

Pankkiautomaatti: Pankkiautomaatti (ystävällinen paikallinen pankkiautomaatti)

DIY: Tee se itse (käteville ihmisille)

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

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

TBD: Ole luja (selvitäme edelleen asioita)

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

Waasan Päivälehti

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

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

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisena pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

Lehtemme kaksi vuotta sitten:



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 Quinnton

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 maalaus "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 valloittavaksesi – 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 juhliissa, vähemmän kivaa työhaastatteluissa. Rakkaus saattaa löytyä risti-sanatehtävien ääreltä – mutta onko se flirttiä vai vain yhteinen rakkaus sanapeleihin?

Rapu (21.6.–22.7.)

Koti on sydämesi pesä – ja luultavasti myös pyyk-kivuoressi. Tunteet käyvät syvinä, saatat liikuttua muro-

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

Leijona (23.7.–22.8.)

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

Neitsyt (23.8.–22.9.)

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

Vaaka (23.9.–22.10.)

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

Skorpion (23.10.–21.11.)

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

Jousimies (22.11.–21.12.)

Matkakuume on kova – vaika

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

Kauris (22.12.–19.1.)

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

Vesimies (20.1.–18.2.)

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

Kalat (19.2.–20.3.)

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



HUUMORI SATA VUOT- TA SITTEN

IHAN SAIRAS

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

UUTISET

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

SYNTYNYT TANSSIMAAN

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

MISTÄ LAPSET TULEVAT

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

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

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

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

— Ja sinä, siellä, mistä sinä tulit?

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

ILMAINEN SÄHKÄ

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

mitään.

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

HITAASTA KUIN ILTATAIVAS.

— Kyllä, voit vapaasti suudella sinua, Cissi.

— Hmm.

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

— Mnah

— Voinko antaa sinulle suukon, Cissi?

— sanon int

— Tarkoittaako ne kyllä vai ei?

— He sanovat kyllä, Affe!

— Mikset sitten halua sanoa niitä?

Voinko suudella sinua vai en?

— Mieltikää sitten!

— Kyllä, en voi antaa sinulle suudella!

— No, ajattele nyt sitä

— No, kyllä, suudella sinua, Cissi?

— No, ajattele viisaasti, Affe!

Astronomic picture of the week:



Antennae galaxies

This NASA Hubble Space Telescope image of the Antennae galaxies (NGC 4038 & 4039) is the sharpest yet of this merging pair of galaxies. During the course of the collision, billions of stars will be formed. The brightest and most compact of these star birth regions are called super star clusters. The two spiral galaxies started to interact a few hundred million years ago.

Credit;

NASA, ESA, and the Hubble Heritage Team (STScI/AURA)-ESA/Hubble Collaboration

Public domain

Ensi viikolla:

Waasan Päivälehti
Photo Supplement
Wasa Dagblad Wasa Daily

3.1.1961

Lento-onnettomuuden muistomerkki Koivulahdessa
Minnesmärke över flygolyckan i Kvevåx den 3.1.1961
Memorial to the plane crash in Kvevåx on 3.1.1961
Пам'ятник авіакатастрофі в Кеввляксі 3 січня 1961 року

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