

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 26 Lauantai, 29 kesäkuuta, 2025

ISSN 2954-243X

Kauppatorin uudet suunnitelmat

Uusi ammattiura, miksei?

Uusi katutaideteoksia

Soutuveneet lainattavissa

Helpotusta keliakikoille: Saa suudella

Vieraita Islannista

WAASAN PÄIVÄ- LEHTI



TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh

TÄNÄÄN

Toinen ura voi olla hyvä idea monille!

Eläkkeelle jääminen 60-tai 65-vuotiaana ei enää tarkoita tuottavien vuosien loppua – se voi olla kokonaan uuden luvun alku. Terveydenhuollon edistymisen ja pidentyneen elinajanodotteen myötä nykypäivän eläkeläiset voivat odottaa 20–30 vuotta aktiivista ja tervettä elämää.

Se on enemmän kuin tarpeeksi aikaa aloittaa täysin erilainen urapolku, joka voi osoittautua jopa tyydyttävämmäksi kuin ensimmäinen.

Toisen uran käsite on vallankumouksellinen. Toisin kuin ensimmäinen urasi, joka valittiin usein välttämättömyydestä tai rajallisista vaihtoehdoista, toinen ura edustaa todellista valinnanvapautta. Olet jo osoittanut itsesi ammatillisesti, rakentanut taloudellista vakautta ja hankkinut vuosikymmenten korvaamattoman kokemuksen. Nyt voit omistautua sille, mikä sinua todella kiinnostaa, olipa kyse sitten opettamisesta, konsultoinnista, oman yrityksen perustamisesta tai sukeltamisesta alueelle, josta olet aina ollut utelias, mutta jota sinulla ei ole koskaan ollut mahdollisuutta tutkia.

Tämä näkökulman muutos voi olla uskomattoman hyödyllistä hyvinvoinnillesi. Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että tarkoitus ja älyllinen sitoutuminen ovat ratkaisevia tekijöitä terveille ikääntymiselle. Toinen ura tarjoaa rakennetta, sosiaalista vuorovaikutusta ja henkistä stimulaatiota – kaikki elementtejä, jotka edistävät sekä kognitiivista terveyttä että emotionaalista tyytyväisyyttä. Sen sijaan, että kohtaisit mahdollisen eristäytymisen tai levot-

muuden, joka joskus liittyy perinteiseen eläkkeelle jäämiseen, luot aktiivisesti uusia haasteita ja kasvumahdollisuuksia.

Vielä vakuuttavampaa on se, kuinka paljon yleisempää on tehdä toinen ura muissa maissa kuin Suomessa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa ei ole harvinaista nähdä ammattilaisten keskivän itsensä täysin uudelleen 60-vuotiaana. Entisistä johtajista tulee opettajia, insinööreistä omistautuu taiteelle ja yritysjohtajat avaavat pienyrityksiä. Tämä kulttuurinen hyväksyntä urasiirtymille myöhemmällä iällä luo ympäristön, jossa kokemusta arvostetaan uusien näkökulmien rinnalla.

Suomi hyötyisi suuresti mallin laajemmasta käyttöönotosta. Erityisen lupaava lähestymistapa olisi ottaa käyttöön 5 prosentin kiintiö senioreille yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Kyse ei ole hyväntekeväisyydestä tai paikkojen täyttämisestä – kyse on sen valtavan arvon tunnustamisesta, jonka kypsät oppijat tuovat koulutusympäristöihin.

Ajattele, mitä 60-vuotias tuo luokkahuoneeseen, mitä 20-vuotias ei yksinkertaisesti pysty tuomaan: vuosikymmenten hiljaista tietoa. Tämä on sellaista viisautta, jota ei löydy oppikirjoista – ymmärrys siitä, miten teoriat toimivat käytännössä, kyky nähdä malleja ja yhteyksiä, jotka tulevat vain kokemuksen myötä, ja näkökulma, joka auttaa erottamaan sen, mikä on todella tärkeää ja mikä on vain trendikästä. Kun entinen yritysjohtaja opiskelee sosiaalityötä, hän tuo mukanaan näkemyksiään organisaation dynamiikasta. Kun eläkkeellä oleva sairaanhoitaja harjoittaa ympäristötiedettä, hän ymmärtää ihmisten käyttäytymistä ja yhteisön terveyttä tavalla, joka rikastuttaa luokkahuonekeskusteluja.

Nuoret opiskelijat hyötyisivät valtavasti tästä sukupolvien välisestä oppimisympäristöstä. He saavat mentoreita, roolimalleja ja laajemman näkökulman elämään ja uramahdollisuuksiin. Samaan aikaan vanhemmat opiskelijat tuovat usein motivaatiota ja keskittymistä, joka voi inspiroida heidän nuorempia luokkatovereitaan. He eivät ole siellä, koska heidän on oltava – he ovat siellä, koska he päättävät olla, ja se innostus on tarttuvaa.

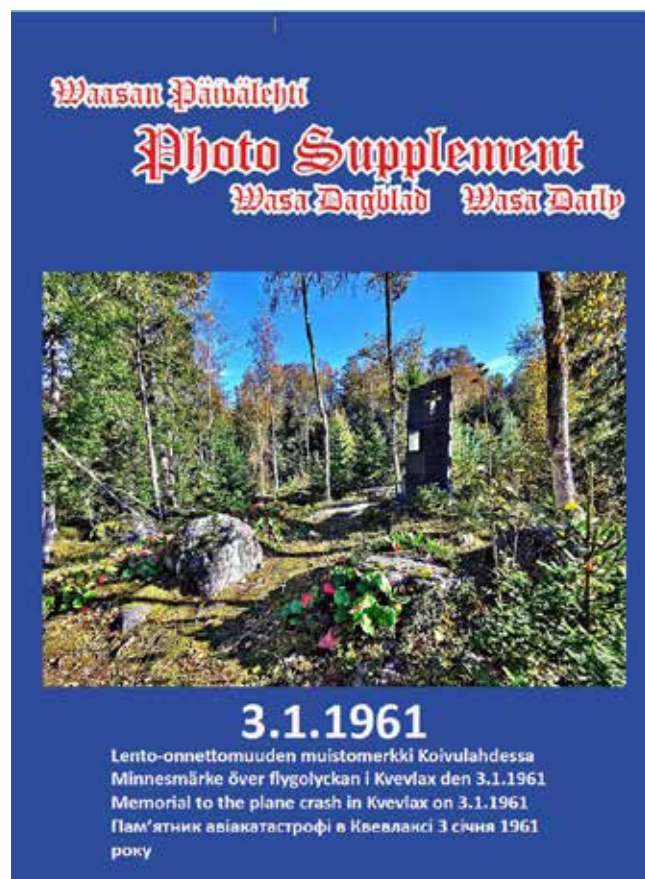
Taloudelliset hyödyt ovat yhtä vakuuttavia. Yhteiskunta, joka hyödyntää täysimääräisesti iäkkäiden kansalaistensa kykyjä ja kokemusta, on tuottavampi ja innovatiivisempi. Toinen ura sisältää usein yrittäjyyttä, konsultointia tai osa-aikaista erikoistunutta työtä, joka edistää edelleen taloutta ja mahdollistaa paremman työ- ja yksityi-

selämän tasapainon.

Tärkeintä on muuttaa kulttuurista narratiiviamme ikääntymisestä ja tuottavuudesta. Sen sijaan, että näkisimme eläkkeelle jäämisen päätepisteenä, meidän pitäisi nähdä se siirtymäkohtana – mahdollisuutena soveltaa vuosikymmenten kertynyttä viisautta uusilla tavoilla. Olipa kyseessä paluu koulutukseen, yrityksen perustaminen tai täysin toisen ammatin harjoittaminen, toinen ura tarjoaa mahdollisuuden pysyä sitoutuneena, haasteellisena ja määrätietoisena pitkälle myöhempinä vuosina.

Kysymys ei ole siitä, oletko liian vanha toiselle uralle, vaan siitä, oletko valmis omaksumaan mahdollisuudet, joita kokemuksesi ja vapautesi voivat luoda.

Photo Supplement



KAUPPATORI

Kauppatorista tulee meidän kaikkien olohuone!



Vaasan Kauppatori uudistuu – tutustu suunnitelmiin ja kerro mielipiteesi!

Vaasan kaupungin sydän, Kauppatori, on muuttumassa merkittävästi. Nyt on valmistunut uusi yleissuunnitelman luonnos Kauppatorin ja Hovioikeudenpuistikon alueelle, ja kaupunkilaisia kutsutaan tutustumaan suunnitelmaan ja antamaan palautetta 4.7. mennessä.

Suunnitelma pohjautuu vuonna 2022 järjestetyn maisema-arkkitehtikilpailun voittajaehdotukseen ”Vaasan helmi”. Tavoitteena on yhdistää alueen historiallinen arvo nykyaikaiseen kaupunkikulttuuriin ja luoda elävä, viihtyisä ja kaikkien saavutettavissa oleva tori – kaupunkilaisten yhteinen olohuone.

Vihreä, leikkisä ja esteetön Torikauppa säilyy alueen keskellä, mutta sen ympärille rakennetaan korotettuja, vehreitä oleskelualueita. Nämä ”olohuoneet” rajataan porrastetuilla istuskelualueilla ja istutuksilla. Puiden katveeseen tulee penkkejä, kaupunkikeinuja, pelipöytiä sekä saaristoteemainen leikkipaikka.

Torin pohjoisosaan, nykyisten toripaviljonkien väliin, kaiverretaan kivetykseen kartta Vaasan saaristosta. Alueelle rakennetaan myös taideteos, joka muodostaa vesihöyryä – leikkiä ja taidetta yhdistävä elementti, joka mahdollistaa alueen käytön myös tapahtumissa.

Kaikille – ympäri vuoden
Esteettömyys on suunnittelun keskiössä. Uudet lämmitettävät kulkuyhteydet, parannettu valaistus ja

pyöräpaikat tekevät alueesta viihtyisän ja toimivan kaikenikäisille vuodenajasta riippumatta.

Torin eteläreunalle rakennetaan uusi joukkoliikenteen pysäkkialue katoksineen. Kolme bussia voi pysähtyä samanaikaisesti, ja odottajille on luvassa lisää istumapaikkoja ja kiipeilykasveilla somistettuja rakenteita. Olemassa oleva pergola säilytetään osittain.

Puistikosta taideaksi
Hovioikeudenpuistikkoon luodaan taiteen keinoin tila- maisia kohtaamispaikkoja. Kulttuurihistorialliset arvot on huomioitu huolellisesti, ja alue uudistetaan ympäristöystävällisesti. Puurivit, istutukset ja kestävät materiaalivalinnat tukevat myös Vaasan ilmastotavoitteita.

Mahdollisuuksia ja seuraavat vaiheet

Kauppatorin uudistus sisältyy kaupungin investointisuunnitelmaan vuodelle 2027. Toteutuminen riippuu kuitenkin tulevasta rahoituksesta.

Juuri nyt on asukkaiden aika vaikuttaa. Mielipiteet ja kommentit voi lähettää Vaasan kaupungin kirjaamoon osoitteeseen registraturen@vasa.fi tai tuoda henkilökohtaisesti osoitteeseen Vaasanpuistikko 10. Kaikki palaute käsitellään ennen seuraavaa vaihetta, jolloin suunnittelu siirtyy rakennussuunnitteluun ja sen jälkeen mahdolliseen toteutukseen.

Lisätietoa ja kuvia suunnitelmasta löytyy kaupungin verkkosivuilta:

☐ www.vaasa.fi/katusuunnitelmat

Tulevaisuuden Kauppatori ei ole vain paikka, josta kävellään läpi – se on paikka, johon halutaan jäädä.

UUTISSET

TÄMÄN UUTISLEHDEN VOIT LUKEA IHAN MISSÄ TAHANSA



Voit lukea tämän lehden missä tahansa, kuten tässä kirkkopuistossa

BLOGGIKIRJOITTAJAT

Kirjoita Waasan Päivälehteen – Etsimme bloggaajia!

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

Kirjoitatpa sitten paikallisista uutisista, kulttuurista, elämäntavasta, urheilusta 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!

SNLA

Pohjoismaisia vieraita Vaasassa tällä viikolla



Tällä viikolla Vaasa isännöi nuoria naisia kaikista viidestä Pohjoismaasta osana Soroptimist Nordic Leadership Academy (SNLA) -johtajuuskoulua. Viikon mittainen koulutus järjestetään vuositteittain yhdessä Pohjoismaassa, ja sen tavoitteena on tukea 20–30-vuotiaita naisia matkalla

kohti tulevia johtotehtäviä.

SNLA sai alkunsa Öölannissa vuonna 2017, ja sen jälkeen koulutusviikkoja ovat järjestäneet vuorollaan Ruotsi, Norja, Suomi, Tanska ja Islanti. Tänä vuonna koulutus järjestetään Suomessa, ja Vaasa toivottaa tervetulleiksi 25 osallistujaa –

viisi kustakin maasta.

Englanninkielinen ohjelma sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia muun muassa viestinnästä, esiintymistaidoista, palautteesta, projektien johtamisesta, tiimityöstä, hyvästä johtajuudesta ja kestävästä kehityksestä.

Koulutuksen tavoitteena on tarjota osallistujille työkaluja, joita voi hyödyntää sekä työssä että arjessa.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat lisäksi hengitys- ja ääniharjoitukset, jooga sekä päivittäiset liikuntahetket. Suosittu ”walk-the-talk” eli tehtävien pohtiminen kävelyn lomassa on osa ohjelmaa. Soroptimist-järjestö toimii maailmanlaajuisesti naisten ja tyttöjen oikeuksien sekä mahdollisuuksien puolesta. SNLA on keskeinen osa tämän tavoitteen toteuttamista – ja Vaasan historiallinen ja kulttuurinen ympäristö tarjoaa erinomaisen taustan tälle vuoden 2025 koulutukselle.

Kuva: Vieraita Islannista ja yksi järjestäjistä, Helvi Riihimäki

UUTiset

KATUTAIDE

Vaasan katutaide tuo väriä ja iloa kaupungin eri kulmiin



Vaasassa nähdään tänä kesänä upeita katutaideteoksia, jotka herättävät ihastusta ja keskustelua. Taidetta voi ihailla useilla kaupunginosilla osana kansainvälistä Meeting of Styles -tapahtumaa.

Vaasan kadut ja rakennukset saavat uuden ilmeen, kun kansainvälisesti tunnustetut katutaiteilijat ja paikalliset tekijät täyttävät kaupungin väreillä ja tunnelmalla. Uusia seinämaalausauksia on syntynyt muun muassa Palosaarelle, Hietalahteen ja Vöyrinkaupungille, ja ne tuovat taidetta arkipäivään kaupunkilaisten ja vierailijien iloksi.

Taide kaikkien saataville

Teoksia voi ihailla esimerkiksi Mansikkasaareen vievän tien varrella, Hietalahden Tiilitehtaankadulla sekä Tiklaspuiston laidalla. Maalaukset on tehty Vaasan Sähköverkon muuntarakennuksiin, jotka ovat nyt taiteen värityksiä nähtävyyksiä. Lisäksi kesän aikana alikul-

kukäytäviin tulee uusia värikkäitä teoksia.

– Meeting of Stylesin kaltaiset tapahtumat rikastuttavat kaupunkikulttuuria ja tuovat uusia ilmaisumuotoja julkiseen tilaan. Tämä edistää myös nuorten osallisuutta ja luo taiteelle myönteisemmän kaupunkiympäristön, sanoo kulttuurituottaja Ilkka Nyqvist.

Kansainvälinen taide Vaasan kaduilla

Meeting of Styles -tapahtuma järjestetään 27.–29. kesäkuuta Wasa Graffitilandiassa, ja se tuo yhteen huipputaiteilijoita ympäri maailmaa. Tapahtuma tarjoaa kaupunkilaisille mahdollisuuden nähdä taiteen syntyä omassa lähiympäristössään.

– Tavoitteenamme on tuoda avoin ja ilmainen taidegalleria kaikkien ulottuville, kertoo Katukulttuuri Ry:n puheenjohtaja Aku Siik.

Vaasan uusi katutaide ei ainoastaan piristä kaupunkikuvaa, vaan myös herättää keskustelua ja yhdistää yhteisöjä. Käy ihmettelemässä värikkäitä teoksia – taide odottaa sinua kadunkulmassa!





UUTISET

TERVEYDEHOITO

Uusi mahdollisuus 65 vuotta täyttäneille – yksityiselle yleislääkärille julkisen hinnalla syyskuusta alkaen



65 vuotta täyttäneet voivat hakeutua 1.9.2025 alkaen suoraan yksityisen yleislääkärin vastaanotolle ja maksaa siitä enintään julkisen perusterveydenhuollon asiakasmaksun verran. Edellytyksenä on, että lääkäri on liittynyt mukaan niin sanottuun valinnanvapauskokeiluun. Kokeilu koskee yli viidesosaa Suomen väestöstä.

Eduskunta on hyväksynyt määräaikaisten sairausvakuutuslain muutoksen. Sen myötä 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat käydä yksityisellä yleislääkärillä huomattavasti tavanomaista edullisemmin. Samalla heille tarjoutuu uudenlainen

mahdollisuus valita, käyttävätkö he julkisia vai yksityisiä yleislääkäripalveluita.

Kela toteuttaa valinnanvapauskokeilun yhdessä yksityisten terveydenhuollon palveluntuottajien kanssa 1.9.2025–31.12.2027.

Selkeät hinnat, ei yllättäviä kuluja

Kokeilussa yleislääkärin vastaanotto maksaa asiakkaalle enintään 28,20 euroa (vuonna 2025). Asiakkaalta ei peritä käynnistä muita maksuja, kuten toimisto- tai palvelumaksuja.

– Tavoitteena on, että ikääntyvät saavat tarvitsemansa lääkäripalvelut silloin, kun niitä tarvitaan. Omavastuun määrittely selkeyttää asiakkaalle tulevia kustannuksia ja parantaa siten asiakkaan asemaa, Kelan lainsäädännön kehittämisjohtaja Auli Valli-Lintu sanoo.

Vuonna 2025 kokeiluun liittyviä lääkärikäyntejä voi olla enintään kaksi ja vuosina 2026 ja 2027 enintään kolme. Käynti voi myös olla video- tai puhelinvastaanotto. Kela julkaisee verkkosivuillaan listan kokeiluun osallistuvista palveluntuottajista lähempänä kokeilun alkua.

– Kokeilussa asiakas voi valita itselleen sopivan lääkärin ja jatkaa hoitoa tutun ammattilaisen kanssa, mikä tukee myös hoidon jatkuvuutta, Valli-Lintu jatkaa.

Kokeilussa Kela korvaa myös tiettyjä tutkimuksia, kuten laboratoriokokeita ja kuvantamistutkimuksia, jotka lääkäri määrää vastaanotolla. Asiakas maksaa puolet tutkimusten hinnasta. Tutkimuksille asetetaan enimmäishinnat, joiden tarkoitus on varmistaa, ettei asiakkaalle synny yllättäviä kustannuksia ja että palveluiden hinnat pysyvät kohtuullisina.

Kela julkaisee luettelon korvattavista tutkimuksista ja niiden enim-

mäishinnoista verkkosivuillaan ennen kokeilun alkua.

Kokeilun vaikutuksia seurataan tutkimuksella

Kokeilun onnistuminen edellyttää, että riittävä määrä yksityisiä palveluntuottajia lähtee mukaan kokeiluun.

Kokeiluun liittyy tutkimus, jonka avulla arvioidaan kokeilun onnistumista ja sitä, kannattaa-ko vastaavia käytäntöjä vakiinnuttaa osaksi terveydenhuollon palvelujärjestelmää. Siinä tarkastellaan esimerkiksi hoitoon pääsyn nopeutta, hoidon jatkuvuutta ja asiakaskokemusta sekä vaikutuksia hyvinvointialueiden palvelukuormaan ja koko palvelujärjestelmän kustannuksiin.

Suomessa on noin 1,3 miljoonaa 65 vuotta täyttäneitä, joten kokeilu koskee yli viidesosaa koko väestöstä.

LÄHDE: KELA, lehdistötiedote

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 laitur.

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 laitur. 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

UUTiset

LOMAILU

Suomalaiset panostavat kotimaanlomaan – kesälomabudjetit nousussa, turvallisuus etusijalla



Suomalaiset ovat tänä kesänä valmiita satsaamaan lomailmiseen entistä enemmän. Nordean uusimman kyselyn mukaan kesälomabudjetti on noussut lähes 15 prosenttia viime vuoteen verrattuna, keskimäärin 1 178 euroa kotitaloutta kohden.

Yli puolet suomalaisista suunnittelee kesälomansa viettävänsä pelkästään kotimaassa, ja turvallisuusnäkömät vaikuttavat yhä enemmän ulkomaanmatkavalintoihin.

Budjetit kasvussa, erityisesti lapsiperheillä

Nordean perinteinen Kesälomabudjetti-kysely paljastaa, että suomalaiset ovat tänä vuonna löysäneet lomakukkariaan hieman enemmän. Vaikka 60 prosenttia kotitalouksista suunnittelee käyttävänsä lomaan enintään 1 000 euroa, keskiarvo on noussut 1 178 euroon (viime vuonna 1 032 euroa). Erityisesti

lapsiperheet ja pääkaupunkiseudun asukkaat suunnittelevat kalliimpia lomia – jopa 20 prosenttia lapsiperheistä budjetoit yli 2 000 euroa kesäretkelleen.

”Kotitalouksien taloustilanne on parantunut, ja epävarmuus on vähentynyt inflaation hidastuessa sekä korkojen laskeessa. Ostovoiman kohentuminen näkyy jo lomasuunnitelmissa, ja talouden piristyminen tulee jatkossa vahvistumaan,” kommentoi Nordean Suomen henkilöasiakkaiden johtaja Jani Eloranta.

Turvallisuus ja vastuullisuus ohjaavat matkavalintoja

Kotimaanmatkailu on edelleen suosituin vaihtoehto: 70 prosenttia suomalaisista aikoo vierailla Suomessa, ja 52 prosenttia ei suunnittele lainkaan ulkomaanreissua. Ulkomaille suuntaa tänä kesänä hieman enemmän matkailijoita (27 %) kuin vuonna 2024, mutta turvallisuus- ja huolenaiheet vaikuttavat merkittävästi kohdevalintoihin.

Peräti 45 prosenttia suomalaisista kertoo nyt välttelevänsä tiettyjä alueita turvallisuussuhkien vuoksi

(viime vuonna 38 %). Erityisesti sotilaalliset konfliktit ja poliittinen epävakaus ohjaavat reissusuunnitelmia. Samalla vastuullisuus on nousmassa tärkeäksi tekijäksi: ylikuormitettujen turistikohteiden välttely, kestävät liikkumistavat ja ihmisoikeuksia kunnioittavat kohteet ovat nousussa.

”Suomalaiset ottavat vastuullisuuden vakavasti, ja se näkyy myös lomavalinnoissa. Iltoisen siitä, että ilmasto- ja ihmisoikeusnäkökulmat ovat yhä tärkeämmässä asemassa matkasuunnittelussa,” Eloranta sanoo.

Kustannusten nousu ei haittaa – säästöt pysyvät tärkeinä

Vaikka hintojen nousu on ollut viime vuosina kova, 76 prosenttia suomalaisista ei koe sen vaikuttaneen merkittävästi lomarahoitukseen. Kuitenkin 55 prosenttia myöntää jonkinasteisen vaikutuksen, vaikka trendi onkin ollut laskusuuntainen kolmesta vuodesta.

Lomat rahoitetaan yhä pääosin pal-

koista ja säästöistä. Luottokorttien käyttö on hieman lisääntynyt, mutta kulutusluotot ovat edelleen vähäisessä roolissa. Säästöjen merkitys on laskenut huippuvuoden 2022 jälkeen, mutta ne säilyttävät asemansa keskeisenä rahoitusmuotona.

Tutkimustiedot

Nordean tilauksesta Kantar Finland toteutti kyselyn 19.–26.5.2025. Kyselyyn vastasi 1 005 18–79-vuotiaasta suomalaista. Otoksen virhemarginaali on $\pm 1,4-3,1$ % (95 %:n luottamusväli).

Nordean tutkimus vahvistaa sen, että suomalaiset arvostavat turvallista ja vastuullista lomaa – ja ovat valmiita panostamaan siihen entistä enemmän. Tänä kesänä matkailu suuntaa vahvasti kotimaahan, mutta myös ulkomaanreissuissa valitaan tarkoin kohteet, joissa voi nauttia rauhallisesta ja mielekkästä lomakokemuksesta.

Lähde: nordea.fi

UUTISET

TILASTOKESKUS

Vieraskielisten määrä on tuplaantunut kymmenessä vuodessa



Suomen väestörakenne muuttuu nopeasti. Vuoden 2024 lopussa maassamme asui jo yli 600 000 henkilöä, joiden äidinkieli on muu kuin suomi, ruotsi tai saame.

Tilastokeskuksen tuoreen väestötilaston mukaan vieraskielisten määrä oli vuoden lopussa 610 148. Se on yli 50 000 enemmän kuin vuotta aiemmin — ja kaksinkertainen verrattuna kymmeneen vuoden takaiseen tilanteeseen.

Vieraskielisten osuus koko väestöstä oli 10,8 prosenttia. Kasvun taustalla on sekä maahanmuutto että muuttuvat syntyvyystrendit. Samalla kun vieraskielisten määrä on noussut, on suomen-, ruotsin- ja saamenkielisten määrä vähentynyt lähes 20 000 henkilöllä vuoden aikana.

Venäjä edelleen suurin kieliryhmä

Suurin yksittäinen vieraskielinen ryhmä on edelleen venäjänkieliset, joita oli Suomessa vuoden 2024 lopussa 102 487. Seuraavina tulevat vironkieliset (49 563) ja arabiankieliset (43 534). Mielenkiintoista on, että vironkielisten määrä laski vuoden aikana — toisin kuin muiden suurten kieliryhmien.

Väkiluku kasvaa, mutta epätasaisesti

Suomen virallinen väkiluku oli vuoden lopussa 5 635 971. Kasvua kertyi 32 120 henkilöä, mikä on toiseksi suurin väestön lisäys 60 vuoteen. Väkiluvun kasvuun vaikutti erityisesti ukrainalaisten kotikuntastatus: vuonna 2024 yli 13 000 Ukrainan kansalaista sai kotikunnan Suomesta.

Kuitenkin kasvu jakautuu alueellisesti hyvin epätasaisesti. Väkiluku kasvoi 85 kunnassa, mutta väheni 223:ssa. Eniten asukkaita menettivät Kouvola, Savonlinna ja

Kotka. Kasvukunnista erottuivat Helsinki, Espoo ja Tampere, joissa väestönlisäykset olivat tuhansia.

Kainuun väkiluku alle 70 000

Maakunnittain tarkasteltuna väkiluku kasvoi erityisesti Uudellamaalla (+22 763) ja Pirkanmaalla (+6 097), kun taas Kymenlaakso (-1 216) ja Etelä-Pohjanmaa (-610) menettivät eniten väkeä. Kainuussa väkiluku painui alle 70 000 asukkaan.

Suhteellisesti nopeinta kasvu oli **Kaskisissa**, Kustavissa ja Espoossa. Vastaavasti suurimmat suhteelliset menetykset nähtiin Soinissa, Virolahdella ja Hyrynsalmella.

Ulkomaalaistaustaiset keskittyvät etelään

Ulkomaalaistaustaisia henkilöitä oli Suomessa 623 949, eli 11,1 prosenttia väestöstä. Pääkaupunkiseutu on selkeä keskittymä: lähes puolet ulkomaalaistaustaisista asuu siellä. Vantaalla heidän osuutensa on jo 29,2 %, Espoossa 25,1 % ja Närpiössä 23,0 %.

Maakunnittain ulkomaalaistaustaisien osuus oli korkein Uudellamaalla (19,3 %) ja Ahvenanmaalla (18,7 %). Ahvenanmaan erityispiirteenä on, että ulkomaalaistaustaisista 40 prosenttia on ruotsalaistaustaisia. Matalin osuus oli Etelä-Pohjanmaalla (4,5 %).

Syntymäkohortit kertovat väestön ikärakenteesta

Vuoden 2024 lopussa suurin ikäluokka Suomessa oli vuonna 1990 syntyneet eli 34-vuotiaat. Heitä oli yhteensä 78 162, joista noin neljännes on syntynyt ulkomailla. Tämä kuvastaa sitä, miten myös aiempien vuosikymmenten muuttoliike vaikuttaa yhä väestörakenteeseen.

Suomen väestön monimuotoisuus kasvaa nopeasti. Vieraskielisten ja ulkomaalaistaustaisien määrän nousu ei ole vain tilastollinen ilmiö, vaan muuttaa arkea kouluissa, työpaikoilla ja palveluissa. Samalla se tuo mukanaan mahdollisuuksia — mutta myös tarpeen suunnitella yhteiskunnan rakenteita entistä inklusiivisemmiksi ja kestävämmiksi.

TEKOÄLY

Tekoälyversiot 2025: Kumpi on paras Sinulle ja Sinun tarpeisiin?



Tekoälymaisemasta on tullut huomattavan monipuolinen, ja useat tehokkaat tekoälyavustajat kilpailevat käyttäjien huomiosta.

Jokainen merkittävä toimija – ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek ja muut – tuo mukanaan ainutlaatuisia vahvuuksia ja kykyjä. Näiden erojen ymmärtäminen voi auttaa sinua valitsemaan oikean tekoälytyökalun tarpeisiisi.

Suuret toimijat ja niiden vahvuudet

ChatGPT on edelleen tunnetuin nimi tekoälyavussa, ja se on erityisen hyvä saavutettavuus ja helppokäyttöisyys. Viimeaikaiset päivitykset ovat tuoneet kuvien luomisen kaikkien käyttäjien saataville GPT-4o-mallin kautta, ja sekä ilmaiset että maksulliset tasot tarjoavat vanhan toiminnallisuuden. ChatGPT:n vahvuus piilee sen tasapainoisessa lähestymistavassa erilaisiin tehtäviin, vaikka siitä joskus puuttuu erikoisvaihtoehtojen tekninen tarkkuus.

Claude on vakiinnuttanut asemansa ensisijaisena valintana monimutkaisiin päättely- ja luoviin tehtäviin. Käyttäjät ylistävät jatkuvasti Clauden

harkittuja, vivahteikkaita vastauksia ja sen kykyä käsitellä hienostunutta analyysiä. Claude on erityisen vahva koodaus-tehtävissä, ja hän tarjoaa monien mielestä ”ihmismäisimmän” keskustelukokemuksen. Claude ei kuitenkaan tällä hetkellä tarjoa sisäänrakennettuja kuvanluontiominaisuuksia. Google **Gemini** hyödyntää Googlen valtavia resursseja ja integrointia olemassa oleviin Google-palveluihin. Äskettäisen Imagen 4 -päivityksen myötä Gemini tarjoaa nyt vaikuttavia kuvanluontiominaisuuksia, jotka tuottavat korkealaatuisia kuvia jopa 2K-resoluutiolla. Gemini loistaa multimodaalisissa tehtävissä ja hyötyy Googlen hakuintegraatiosta, mikä tekee siitä erityisen hyödyllisen tutkimuspainotteisessa toiminnassa.

DeepSeek on noussut houkuttelevaksi vaihtoehdoksi erityisesti käyttäjille, jotka etsivät tehokkaita tekoälyominaisuuksia ilman maksuvaatimuksia. Se kilpailee GPT-4:n ja Clauden kanssa monissa teknisissä tehtävissä ja loistaa erityisesti ohjelmoinnissa ja kiinan kielen käsittelyssä.

Kuvien luontiominaisuudet

Kaikki tekoälyavustajat eivät luo kuvia yhtä hyvin. ChatGPT tarjoaa kuvien luomisen sekä

integroidun GPT-4o-mallinsa että klassisen DALL-E-järjestelmänsä kautta, mikä tekee siitä sekä ilmaisten että maksullisten käyttäjien käytettävissä. Geminiin uusin Imagen 4 -päivitys on parantanut merkittävästi sen visuaalista luomista, ja käyttäjät ovat huomanneet paremman kuvanlaadun ja paremman tekstin renderöinnin kuvissa. Claudelta puuttuu monista vahvuuksistaan huolimatta tällä hetkellä natiivikuvan luominen. Se on kuitenkin erinomainen, kun on kyse käyttäjien lataamien kuvien analysoinnista ja kuvaamisesta. DeepSeek ei myöskään sisällytä kuvien luomista nykyiseen ominaisuusjoukkoonsa, vaan keskittyy tekstipohjaisiin tehtäviin ja koodausapuun.

Paras eri käyttötapauksiin

Yleiseen käyttöön ChatGPT on usein käytännöllisin valinta ominaisuuksien, saavutettavuuden ja laajalle levinneen dokumentaation tasapainon vuoksi. Sen ilmainen taso tarjoaa huomattavia toimintoja, kun taas maksulliset päivitykset tarjoavat edistyneitä ominaisuuksia tehokäyttäjille. Tekniset ammattilaiset ja kehittäjät suosivat usein Claudea sen ylivoimaisten päättelykykyjen ja koodausavun vuoksi tai DeepSeekiä sen vahvan ohjelmointisuorituskyvyn ja kustannustehokkuuden vuoksi. Gemini vetoaa erityisesti käyttäjiin, jotka ovat jo upotettuihin Googlen ekosysteemiin, ja niihin, jotka tarvitsevat vankkoja tutkimusvalmiuksia yhdistettynä kuvien luomiseen.

Suorituskyky ja saavutettavuus

Viimeaikaiset vertailutestit paljastavat mielenkiintoisia malleja tekoälyn suorituskyvyssä. DeepSeek tarjoaa jatkuvasti korkealaatuisia teknisiä tuloksia

ja on silti täysin vapaa käyttäjä. Claude säilyttää maineensa harkitusta analyysistä ja monimutkaisista päättelytehtävistä. ChatGPT tarjoaa luotettavan, helppokäyttöisen suorituskyvyn erilaisissa sovelluksissa, kun taas Gemini tarjoaa vahvan tasapainoisen suorituskyvyn erinomaisella Google-palveluintegraatiolla. Saavutettavuustekijä vaihtelee merkittävästi alustoittain.

Katse eteenpäin

Tekoälyavustajien maisema kehittyä edelleen nopeasti, ja jokainen alusta kehittää erilaisia persoonallisuuksia ja kykyjä. Yhden selkeän voittajan sijaan käyttäjät hyötyvät yhä enemmän siitä, että he ymmärtävät, mikä työkalu toimii parhaiten tiettyihin tehtäviin. Monet tehokäyttäjät säilyttävät pääsyn useille alustoille ja vaihtavat niiden välillä käsillä olevan tehtävän mukaan. Useimmille tavallisille käyttäjille ChatGPT tarjoaa parhaan yhdistelmän ominaisuuksia, saavutettavuutta ja tukiresursseja. Ne, joilla on erityistarpeita – olipa kyse sitten edistyneestä koodauksesta (Claude tai DeepSeek), kuvanluontitutkimuksesta (Gemini) tai kustannustietoisesta teknisestä työstä (DeepSeek) – voivat kuitenkin löytää tarpeisiinsa paremmin sopivia erikoisvaihtoehtoja. Tärkeintä on sovittaa tekoälyavustaja ensisijaiseen käyttötapaukseen ja pysyä samalla avoin vaihtoehtojen kokeilemiselle, kun nämä alustat jatkavat nopeaa kehitystään. Näiden järjestelmien välinen kilpailu hyödyttää viime kädessä käyttäjiä, edistää innovaatioita ja parantaa ominaisuuksia koko tekoälyavustajajekosysteemissä.

UUTISET

VALTIONEUVOSTO

Suomi johtamaan medianvapautta edistävää kansainvälistä koalitiota



Vasemmalta oikealle: Viron ulkoministeri Margus Tsahkna, Saksan ulkoministeri Johann Wadephul sekä ulkoministeri Elina Valtonen. Kuva: EU

Media Freedom Coalition -koalitiossa. Kaksiuotinen tehtävä toteutetaan yhdessä Saksan kanssa, ja se alkaa heinäkuun alussa, kun Viro luovuttaa puheenjohtajuuden.

Media Freedom Coalition on vuonna 2019 perustettu maa-koalitio, joka kokoaa yhteen 51 maata kuudelta mantereelta. Koalition tavoitteena on edistää median- ja sananvapautta sekä parantaa toimittajien turvallisuutta maailmanlaajuisesti. Aloite syntyi Ison-Britannian ja Kanadan johdolla vastauksena kasvaviin uhkiin mediaa kohtaan.

Ulkoministeri Elina Valtonen korosti Suomen sitoutumista tehtävään: ”Yhteispuheenjohtajuutemme painopisteenä ovat toimittajien suojelu, medialukutaidon vahvistaminen sekä laajemmat globaalit sananva-

pauden kysymykset. On ilo tehdä yhteistyötä Saksan kanssa näissä tärkeissä kysymyksissä.”

Suomen valinta ei ole sattuma. Maa sijoittui viidenneksi viimeisimmässä World Press Freedom -indeksissä, mikä osoittaa sen vahvan sitoutumisen medianvapauteen. Suomi näkee medianvapauden keskeisenä demokraattisen yhteiskunnan tukipilarina ja tärkeänä kokonaisvaltaista turvallisuutta luovana tekijänä.

Koalition työ on konkreettista ja suoraa. Se puuttuu tapauksiin, joissa toimittajat, toimittajaryhmät tai mediaorganisaatiot ovat uhattuina. Vaikuttaminen tapahtuu julkisten lausuntojen kautta sekä suorilla diplomaattisilla yhteydenotoilla viranomaisiin, joko pääkaupungeista käsin tai koalitiomaiden suurlähetystöjen välityksellä.

Työ ei rajoitu vain kriisinhalintaan. Koalitio toimii tiiviissä yhteistyössä kansalaisyhteiskunnan, toimittajien ja muiden mediatyöntekijöiden sekä te-

emaan perehtyneiden juristien kanssa. Tämä laaja-alainen lähestymistapa takaa, että toimet perustuvat todellisiin tarpeisiin ja asiantuntemukseen.

Suomen puheenjohtajuus on osa laajempaa sitoutumista medianvapauteen. Medianvapautta koskevat kysymykset ovat vahvasti esillä myös Suomen ETYJ-puheenjohtajuuskaudella 2025, mikä osoittaa johdonmukaisen linjauksen kansainvälisessä politiikassa.

Medialukutaidon vahvistaminen on yksi Suomen painopisteistä. Tämä on erityisen ajankohtaista aikana, jolloin disinformaatio ja vääriä tietoja leviää nopeasti sosiaalisen median kautta. Medialukutaito on keskeinen väline, jolla kansalaiset voivat erottaa luotettavan tiedon epäluotettavasta.

Toimittajien suojelu on toinen keskeinen teema. Ympäri maailmaa toimittajat kohtaavat uhkia, väkivaltaa ja jopa hengenvaatimuksia työnsä vuoksi. Kansainvälinen yhteistyö on

välttämätöntä, jotta voidaan varmistaa toimittajien turvallisuus ja heidän mahdollisuutensa tehdä työtään vapaasti.

Saksan kanssa toteutettava yhteispuheenjohtajuus tarjoaa mahdollisuuden yhdistää maiden eri vahvuudet ja kokemukset. Molemmilla mailla on pitkät perinteet demokratian ja sananvapauden puolustamisessa, minkä odotetaan tuovan lisäarvoa koalition työhön.

Puheenjohtajuus on myös tunnustus Suomen työstä medianvapauden puolesta. Se osoittaa kansainvälisen yhteisön luottamuksen Suomen kykyyn johtaa tätä tärkeää työtä kriittisessä maailmantilanteessa, jossa median rooli demokratian ylläpitäjänä on korostunut entisestään.

Suomen johtama kausi alkaa heinäkuussa, ja sen odotetaan tuovan uusia konkreettisia toimia medianvapauden edistämiseksi globaalisti.

UUTISET

VALTIONEUVOSTON LINNA

Historiallinen tilaisuus: Valtioneuvoston linna avaa ovensa yleisölle – tutustu hallintovaltaa kätkevään rakennukseen ennen peruskorjausta



Valtioneuvoston linna valaistuna sinisellä ja valkoisella Suomen täytyessä 100 vuotta 2917.
Valokuva: Htm, Wikimedia Commons
Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0

Harvinainen tilaisuus osuu lauantaille 6. syyskuuta 2025, kun Valtioneuvoston linna avaa ovensa yleisölle.

Rakennus, joka on toiminut Suomen hallinnon keskuksena yli 200 vuotta, saa vieraita tutustumaan sen historiallisiin tiloihin klo 8.00–17.00. Tapahtuma tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden nähdä linnan sisätilat ennen laajaa peruskorjausta.

Engelin mestariteos kertoo Suomen historiaa

Valtioneuvoston linnan päärakennus valmistui vuonna 1822, ja sen suunnitteli arkkitehti Carl Ludvig Engel. Rakennus on ollut lähes koko

Suomen itsenäisyyden ajan hallituksen ja virkamiesten työskentelypaikkana. Avointen ovien päivänä vieraat pääsevät kulkemaan samojen käytävien läpi, joilla ministrit ja virkamiehet ovat liikkuneet vuosikymmenten ajan.

Kierroksella nähdään muun muassa linnan kuuluisa pääportaikko, joka on kantanut merkittävän osan Suomen poliittisesta historiasta. Portaikon toisen kerroksen tasanteella opiskelija Eugen Schauman ampui kenraalikuvernööri Nikolai Bobrikovin kesällä 1904. Tapahtuma oli käännekohta Suomen suhteessa Venäjän keisarikuntaan.

Pääsy hallituksen sydämeen

Avointen ovien päivän ohjelman kuuluu mahdollisuus tutustua sekä valtioneuvoston istuntosa-

liin että tasavallan presidentin esittelysaliin. Näissä tiloissa on tehty lukemattomia kansallisesti merkittäviä päätöksiä, ja ne ovat olleet osa Suomen demokratian kehitystä.

”Monille vieraille tulee yllätyksenä, kuinka vaatimattomat ja klassiset nämä tilat ovat. Ne eivät ole liioiteltuja, värikkäitä tai yltäkylläisiä, välineellistävät Suomen pragmaattista hallintokulttuuria”

Viimeinen tilaisuus ennen peruskorjausta

Tämän vuoden avoimet ovet ovat erityisen merkittävät, sillä ne tarjoavat viimeisen mahdollisuuden nähdä rakennus ennen laajaa peruskorjausta. Remontin yksityiskohdista ei ole vielä julkistettu tarkemmin, mutta sen odotetaan kestävän useita vuosia.

”Korjaus on välttämätön, jotta rakennus säilyttää toimivuutensa ja historiallisen arvonsa tuleville sukupolville”, Valtioneuvoston kanslian edustaja sanoo.

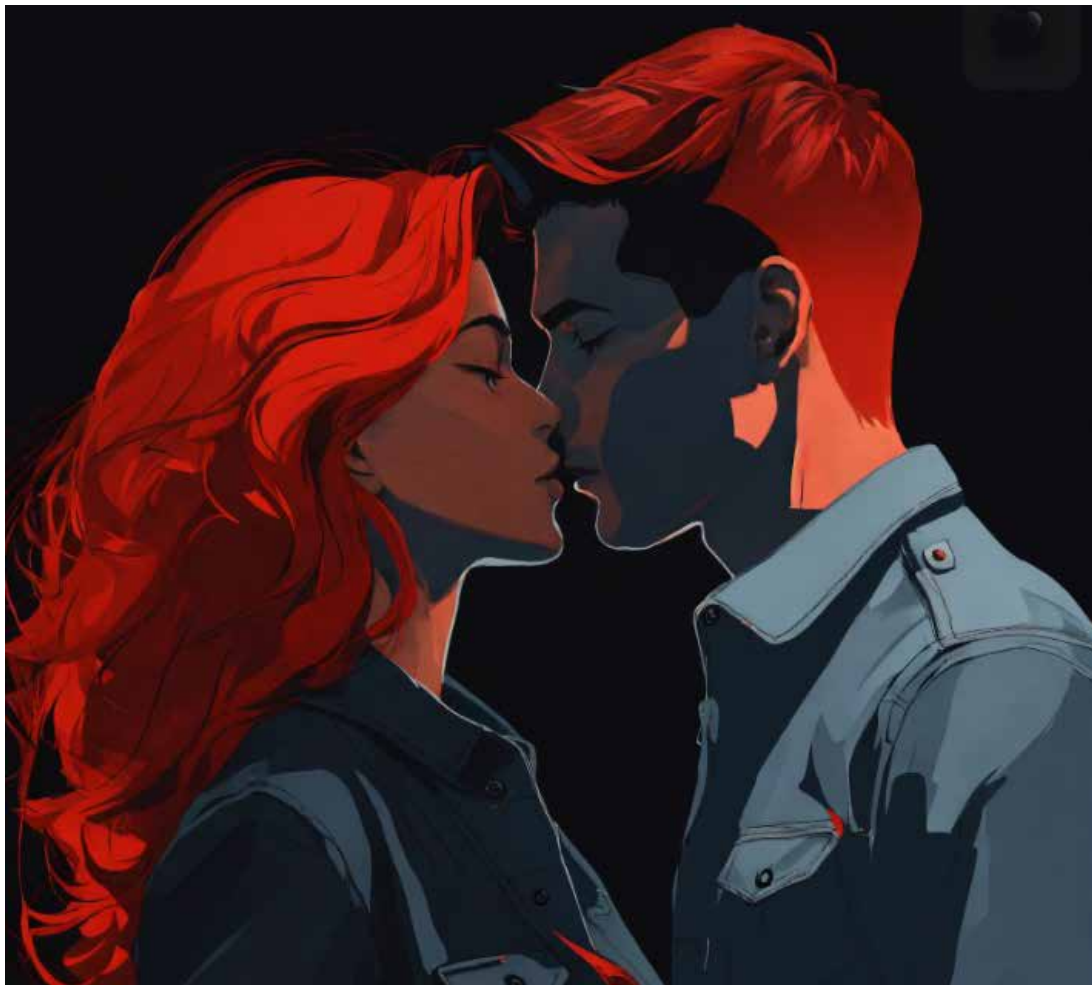
Käytännön tiedot ja ohjeet

Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ja pääsy on ilmaista. Lisätietoja, kuten turvallisuusohjeita ja vierailureittiä, kerrotaan tarkemmin elokuun lopussa. Linnan odotetaan keräävän satoja, jopa tuhansia vieraita, joten jonotusta on mahdollista.

Valtioneuvoston linna sijaitsee Helsingin keskustassa Senaatintorin laidalla, ja sinne on helppo päästä julkisilla kuljetusvälineillä. Tapahtuma tarjoaa harvinaisen tilaisuuden kokea Suomen hallinnon historiaa läheltä – älä missaa!

KELIAKIA

Helpotusta keliakikoille – Suudelmat eivät ole vaarallisia



Uusimmat tutkimustulokset osoittavat, että gluteenin siirtyminen suudelman kautta on keliakian omaaville merkityksettömän pientä. Columbia Universityn tutkijaryhmän johtama selvitys, joka esiteltiin Digestive Disease Week® 2025 -tapahtumassa, tarjoaa tieteellisesti perustellun näkemyksen aiheesta.

Tutkimuksen rakenne ja metodologia

Kliininen tutkimus käsitti 10 paria, joissa toisella kumppanista on keliakia. Koejärjestelyssä gluteenia sisältävä kumppani nautti 10 suolakeksiä (yhteensä noin 2

g gluteenia), minkä jälkeen pari suuteli 10 sekunnin ajan. Kokeessa testattiin kahta eri skenaariota:

Suudelma viiden minuutin kuluttua gluteenin nauttimisesta

Suudelma heti gluteenin nauttimisen jälkeen, kun kumppani oli juonut 4 unssia (n. 120 ml) vettä

Tulokset ja analyysi

Molemmissa testitilanteissa mitatut gluteenipitoisuudet keliakian omaavan kumppanin syljessä jäivät alle 20 ppm:n (parts per million),

joka on EU:n ja FDA:n vahvistama turvaraja gluteenittomille tuotteille. Erityisesti vedenjuonti ennen suudelmaa vähensi gluteenipitoisuutta entisestään.

”Tulokset osoittavat, että gluteenin siirtyminen suudelman kautta on kliinisesti merkityksetöntä”, toteaa tutkimusta johtanut professori Anne Lee Columbia Universitystä. ”Vaikka gluteenia voidaan mitata erittäin herkällä analyysitekniikalla, todellinen riski keliakian omaaville on olematon.”

Kliininen merkitys

Tutkimuksen tulokset tarjoavat lääketieteellisen perustan seuraaville suosituksille:

Keliakian omaavat voivat suudella turvallisesti, vaikka kumppani olisi juuri nauttinut gluteenia sisältäviä elintarvikkeita

Vedenjuonti ennen suudelmaa vähentää gluteenin siirtymistä entisestään

Ei ole tarpeen välttää suudelmaa tai noudattaa pitkiä odotusaikoja gluteenin nauttimisen jälkeen

Taustatietoa

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon vaurioita. Vaikka tutkimus koskee ensisijaisesti keliakian omaavia, sen tulokset voivat olla hyödyllisiä myös gluteenille herkille henkilöille.

Tämä ensimmäistä kertaa systemaattisesti toteutettu tutkimus tarjoaa lääkäreille ja ravitsemusterapeuteille tieteellisesti perustellut ohjeet asiakkaille. Tutkimusryhmä suosittelee lisätutkimuksia isommalla tutkimusryhmällä vahvistamaan tuloksia.

Lähteet

Lee A. et al. (2025). Assessing gluten transfer via kissing; a prospective study of celiac-discordant couples. Digestive Disease Week 2025, abstract Mo1242.

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Albert Edelfelt

21.7.1854, Kiialan kartano, Porvoon mlk

18.8.1905, Haikko, Porvoon mlk

Nuoren naisen muotokuva, 1891

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

Seinäjoen Tangomarkkinat

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

BIGDAY SUMMER FESTIVAL

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

KORSHOLMAN MUSIIKKIJUH- LAT



23.7.-30.7.2025

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

TAIDE

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.



KELIAKIA

Pitäisikö minun harkita keliakiatestiä?

Uuden lääketieteellisen diagnoosin saaminen on usein huolettava tapahtuma. Diagnosoitua sairautta voi olla vaikea hoitaa, ja hoidosta huolimatta monet oireet usein jatkuvat. Ponnisteluista huolimatta monet sairaudet pahenevat ja voivat johtaa komplikaatioihin.

Keliakia ei ole sellainen sairaus!

Keliakiadiagnoosin saaminen on sen sijaan erittäin positiivinen kokemus. Kun olet elänyt monenlaisten oireiden kanssa suurimman osan elämästäsi, löydät nyt sairauden, jota on helppo hoitaa – ilman lääkitystä. On hyvin todennäköistä, että voit elää normaalia elämää ja olla oireeton loppuelämäsi.

Siksi on tärkeää harkita keliakiatestiä.

Hyvä asia on, että keliakian mahdollisuus on helppo vahvistaa tai sulkea pois. Yksinkertainen verikoe riittää.

Milloin siis kannattaa harkita keliakiatestiä? Mieti seuraavia tekijöitä, jotka saattavat olla sinulle merkityksellisiä:

OIREET:

- ☐ Minulla on huomattavasti enemmän ilmavaivoja kuin kenelläkään muulla tuntemallani.
- ☐ Minulla on yleensä ripulia, ei erityisen voimakasta, mutta melkein joka päivä.
- ☐ Minulla on vaikea ummetus, eikä mikään lääkitys tunnu auttavan.
- ☐ Kun menen vessassa, ulosteeni kelluu vedessä.
- ☐ Äitini yleensä kertoo minulle, että olin lapsena hyvin ”laiha” ja minulla oli vaikeuksia lihoa.
- ☐ Kun kävin hammaslääkäriässä lapsuudessani, hän sanoi, että minulla on ”outo hammaskiille”.
- ☐ Kun olin koulussa, kouluterveydenhoitaja antoi minulle purkilisen rautatabletteja ja sanoi, että minulla on ”pahaa verta”.
- ☐ Myöhemmin lääkärinikin yllättyi siitä, että hemoglobiini oli niin alhainen.
- ☐ Ihmiset kertovat minulle, että heillä on ”sumuinen aivo”, keskittymisvaikeuksia ja joskus vaikeuksia löytää sanoja. Luulen, että minullakin on sitä.
- ☐ Minulla on paljon enemmän päänsärkyä ja migreeniä kuin muilla.
- ☐ Minulla on usein kutiava ihottuma kyynärpäiden ja polvien ulkopuolella, joskus pienillä rakkuloilla.
- ☐ Olemme yrittäneet saada lapsia pitkään, mutta emme ole onnistuneet.
- ☐ Minulle on otettu useita suolistoröntgenkuvia vuosien varrella ilman, että mitään vikaa on koskaan löydetty.

SUVUSSA OLEVAT TAUDIT:

- ☐ Isälläni/äidilläni/siskollani/veljelläni/lapsellani on keliakia
- ☐ Minulla on ainakin kaksi kaukaista sukulaista, joilla on keliakia

AIEMMAT SAIRAUDET:

- ☐ Minulla on kilpirauhasen yli-/alitoiminta (kilpirauhasen liika-/



hypotyreoosi)

- ☐ Minulla on kaljuja iholaikkuja päänahassani (alopecia areata)
- ☐ Minulla on valkoisia pigmenttittömiä läiskiä ihollani (vitiligo)
- ☐ Olen ollut sairauslomalla masennuksen/työuupumuksen vuoksi
- ☐ Olen laktoosi-intolerantti
- ☐ Minulla on insuliinilla hoidettu diabetes diagnosoitu nuorena
- ☐ Minulla on diagnosoitu osteoporoosi, vaikka en ole edes 50-vuotias vuotta vanha
- ☐ Minulla on kuiva suu ja kuivat silmät, ja lääkäriini sanoo, että kyseessä on Sjögrenin oireyhtymä
- ☐ Minulla on tunnottomuutta jaloissani, ja lääkäriini kutsuu sitä perifeeriseksi neuropatiaksi

Jos olet rastittanut ruudun jossakin näistä ryhmistä, pyydä lääkäriäsi tekemään keliakian seulonta yksinkertaisella verikokeella nimeltä S-KeliSeu seuraavan terveystarkastuksen aikana. Jos se on täysin normaalia, sinulla ei ole keliakiaa. Mutta jos testi osoittaa, että sinulla on keliakia, onnittelut! Koska tämä on tärkeä diagnoosi, joka saa sinut tuntemaan olosi paljon paremmaksi kuin ennen loppuelämäsi ajan!

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.

TERVEYS

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 huonoksi – 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 kohtalaista 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 kehittämisspäällikkö 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-seuraintaidikaattoreita. 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.

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.

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, Paraisien, Kaarinan ja Kemiönsaaren seudut.

ÅU jaetaan useita kertoja vuo-



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

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

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

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

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

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

LEHDISTÖ

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
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
ikäntyneet 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
ikäntymisen 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 tot-
euttua 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 seuralälmästä.
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

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

KUKKAKORISTEET

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. Projekti on esimerkki 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



KESÄLUKEMISTA

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 tajuavat, 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 seisoivat 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 tieneet, 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 auttoivat 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 kaipaat 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 merimiespastonin, vetoomukset johtivat yhdistyksen syntyyn? Miten ensimmäinen

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

Kehityksen ja sopeutumisen tarina

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

liikkeellä olevia suomalaisia.

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

Ainutlaatuinen kesäkokemus Vaasassa

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



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 ilta- tai aamuviikolla. Kiireettömiä asioita ovat pitkäaikaiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet, rokotukset, kroonisten sairauksien seuranta- ja lääkärintoimien pyytäminen. Kiireelliset asiat: välitöntä aamukontaktia suositellaan akuutteihin terveysongelmiin, kuten virtsatieoireisiin, korvasärkyyn, silmätulehduksiin, haavaumiin tai mustelmiin, flunssaoireisiin, yli viikon kestäväseen 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 pilottiohjelmalla 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 pitkäaikaisiin 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 arvioita 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-

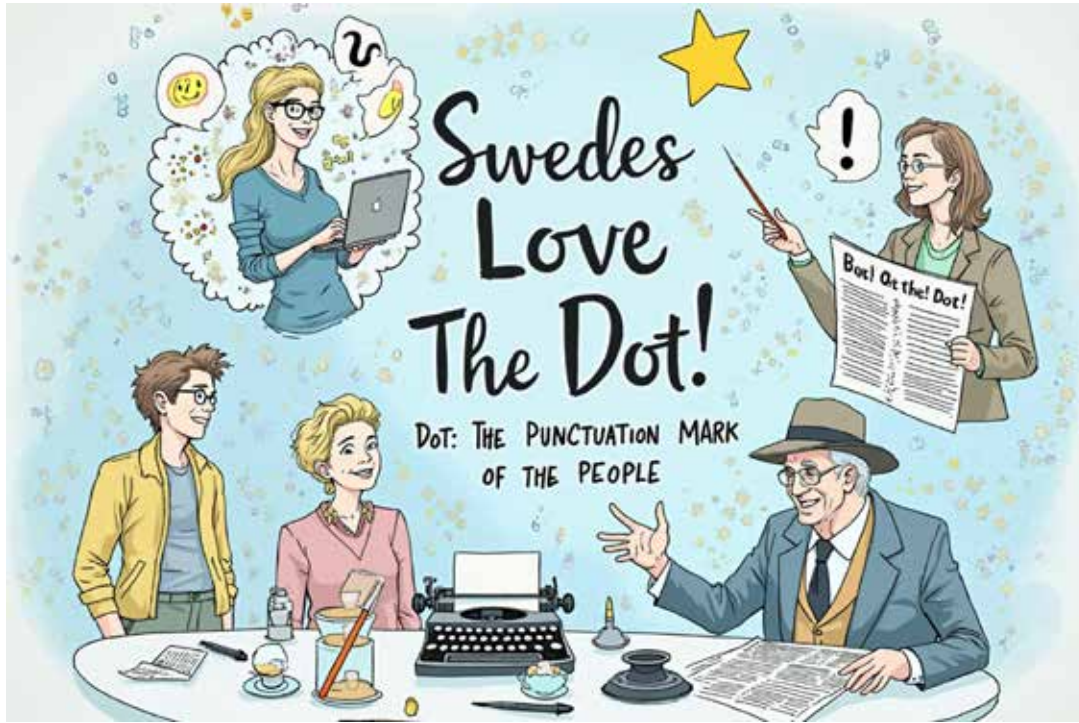
remmat valinnat

”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.

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

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 ohjelmistokehittäjille. 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 kevätotot sitten seurannan alkamisen.

Maailmanlaajuiset lämpötilamerkkipaalut

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

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

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

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

Euroopan kahden ilmaston tarina

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

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

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

Valtameri- ja merijää-dynamiikka

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

Maailmanlaajuiset sademäärä-kuviot

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

Pohjois-Australia näkivät lisääntyneitä sademääriä.

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

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

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

WAASAN PÄIVÄLEHTI
Nr 23 Sunnuntaina, 8 kesäkuuta, 2025
ISSN 2954-243X
Kaupunginteatterin vuosi
Uusi aikakausi painonhallinnassa
Mustasaari on halvin mökkeilykunta
Inkeri Julkunen Pohjanmaan museossa
Guillain-Barre
Finlandia-näyttely

WAASAN
PÄIVÄ-
LEHTI

Waasan Päivälehti



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

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

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

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

www.vpress.ovh

SÄHKÖSAVUKKEET

NIKOTIINI

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

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

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

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

Tyttöjen hälyttävä nousu – pojat astuneet askeleen taaksepäin?

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

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

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

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

”Nikotiinituotteiden käyttö on aina haitallista nuorille”

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

Tilannetta monimutkaistaa entisestään se, että eri tupakka-



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

Kannabis ja ikärajan nosto – tulevaisuus vaakalaudalla

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

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa NotebookLM

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



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



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

ETA: Estimated Time of Arrival arvioitu saapumisaika (ilmoittaa, milloin odottaa jotakuta)
Vastauspyyntö: Vastaa (virallinen pyyntö vastauksesta kutsuun)
PDF: Portable Document Format, Siirrettävän asiakirjan muoto
JPG: Joint Photographic Experts Group (suosittu kuvatiedostomuoto)
GIF: Graphics Interchange Format (Toinen kuvamuoto, joka tunnetaan animaatioista)
TIFF: Tagged Image File Format (käytetään korkealaatuisille kuville)
WWW: World Wide Web (Internetin perusta, jonka tunnemme)
HTTP: Hypertext Transfer Protocol (kieli, jota verkkosivut käyttävät puhumiseen)
GPS: Global Positioning System (auttaa navigoimaan maailmassa)
Pankkiautomaatti: Pankkiautomaatti (ystävällinen paikallinen pankkiautomaatti)
DIY: Tee se itse (käteville ihmisille)
VIP: Erittäin tärkeä henkilö (joku, joka saa erityiskohtelua)
TBA: To Be Announced Ilmoitetaan myöhemmin (Pysy kuulolla saataksesi lisätietoja)
TBD: Ole luja (selvitä minulle edelleen asioita)

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

Waasan Päivälehti

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

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

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisena pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

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 urauurtava teknologia voi tuottaa podcasteja, joita on lähes mahdotonta erottaa ihmisten luomista, mikä avaa uusia mahdollisuuksia tulevaisuudelle.

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

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

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

Lehtemme kaksi vuotta sitten:



Ertonumero 1 €
Verkossa ilmainen

ISSN 2954-243X

N:o 22

Sunnuntaina, 21 toukokuuta

2023

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

UUTISET

Vaasan XXIX Kuorofestivaali TÄNÄÄN

Vielä ehtii tänäpäiväiseen päättöskonserttiin!

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

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

Vaasan Kaupungintalo sunnuntaina 21.5.2023 klo 14.00

14.00-14.15 Damkören Quinn Ton

14.15-14.35 Cawiar

14.35-15.00 Kamarikuoro Kampin Laulu

15.00-15.20 - Väliaika -

15.20-15.40 Etelä-Pohjanmaan Mieslaulajat Jussit

15.40-16.00 Wasa Sängargille

Lippu 25 €,

Eläkeläinen, opiskelijat 20 €
Kuorojen jäsenet 15 €

Vaasan XXIX kuorofestivaali - menestys!

Vaasa - hieno musiikkikaupunki. Paljon musiikkia koko kesän!

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

Muutama numero ja muu tieto:

- 170 ilmaiseiintymistä

- yli 80 kuoroa

- osallistujia noin 1700

- pitkät nonstopkonsertit Rewell centerissa.

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

Täällä olemme:
www.vpress.ovh



Vuikon taide-elämy

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

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

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

Ensi vuonna Kuorofestivaali järjestetään kolmaskymmenes kertaa. Jäämme odottamaan!

600€ bonus hoitajille, jota otettu seuraavasta palkasta pois

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

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

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

Mutta.

Johdossa ruvettiin miettimään että oliko tämä kertakorvaus nyt

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

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

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

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

Ja lisäksi:

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



Kuvaliiten sivuilla 7-10

HEINÄKUUN HOROSKOOPPI

Heinäkuun horoskooppi – tähdet höpisevät (ja vähän asiaakin)

Gluteeniton horoskooppi – Heinäkuu 2025

Oinas
Heinäkuu tuo uusia alkuja – ja ehkä uuden gluteenittoman kauraleivän, joka ei maistu pahvilta. Ihmeitä tapahtuu.

Härkä
Rakastat ruokaa ja turvallisuutta. Onneksi pakastimessasi on varmuusvarasto gluteenittomia muffineja. Ja kyllä, saat syödä ne kaikki itse.

Kaksoiset
Ystäväsi kutsuvat grilliin. Ota omat eväät – ja muistuta taas kerran, että ”vähän vehnää” on Ei. Harjoittele hymyilevää kieltäytymistä peilin edessä.

Rapu
Tunnekuuhuja on luvassa – varsinkin kun löydät gluteenittoman pizzan, joka ei ole litteää suru. Jaa ilosi (mutta et pizzaasi).

Leijona
Olet kesän kuningas – ja se näkyy jopa salaatissa, jonka kokosit kuin mestarikokki. Muut voivat ihailla. Sinä voit syödä.

Neitsyt
Tarkistat tuoteselosteet nopeammin kuin salapoliisi. Se pelastaa sinut tällä viikolla yhdeltä hämärältä majoneesilta. Hyvä sinä!

Vaaka
Tasapainon ystävänä punnitset: kannattaa ottaa omat eväät rannalle vai luottaa kahvilan ”gluteenittomaan piirakkaan”? Spoiler: ota eväät.

Skorpioni
Et luota kenenkään, joka sanoo ”tässä ei ole gluteenia, kai”. Oi-kein. Tee omat leipäsi ja muista: varmuus ennen vatsakipua.

Jousimies
Rakastat matkustamista, mutta epäilyttävät buffetit hermostuttavat. Pidä mukana gluteeniton välipalapatukka – ja annos seikkailumiel-tä.

Kauris
Suunnittelet kaiken tarkkaan, myös lomamenuusi. Se kannattaa, sillä säästyt koko heinäkuun vatsavaivoilta. Muut pyytävät reseptejäsi. Et jaa niitä.

Vesimies
Keksit kesän aikana uuden gluteenittoman reseptin – ja se on oikeasti hyvä. Ehkä vallankumouksellinen. Saatat vahingossa keksiä leivän uudelleen.

Kalat
Herkkä mieli ja herkkä vatsa kohtaavat. Onneksi heinäkuussa on mansikoita – ja gluteenittomia keksejä, jotka lohduttavat ilman seurauksia.



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 konnaan tulehtunut, enkä minä itsekään voi oikein hyvin.

STADSHUUSI

Kerran eräs helsinkiläinen matkailija oli käymässä Vaasassa ja halusi ehdottomasti nähdä kaupungintalon. Hän käveli innokkaasti ympäri keskustaa ja kysyi lopulta paikalliselta rouvalta: ”Anteeksi, voisitteko näyttää minulle tien Vaasan kaupungintaloon?”

Rouva katsoi häntä ystävällisesti mutta hieman hämmentyneenä ja vastasi ruotsiksi: ”Stadshuset? Jovisst, det är den där borta!” ja osoitti tyylikkäästi oikeaan suuntaan.

Matkailija nyökkäsi kohteliaasti ja kiitti, vaikka ei ymmärtänyt sanaakaan. Hän jatkoi matkaansa ja löysi pian etsimänsä rakennuksen. Palattuaan Helsinkiin hän kertoi ystävilleen: ”Vaasalaiset ovat niin ystävällisiä, mutta heidän suomenkielellä on vähän outoa. Ne kutsuvat kaupungintaloa joksikin ’stadshuussiksi’!”

KIRJASTON LAINA-AIKA

Vanhempi herrasmies asteli Vaasan pääkirjastoon ja laski tiskille paksun kirjan. Hän sanoi:

– ”Tulin palauttamaan tämän.”

Kirjastovirkailija otti kirjan vastaan ja totesi hiukan hämmentyneenä:

– ”Tämä on kyllä erikoinen tapaus... tämä kirja on myöhässä 37 vuotta!”

Mies kohautti olkiaan ja tokaisi tyyneesti:

– ”No niin, 36 vuotta ajattelin että kyllä minä sen vielä joskus luen”.

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 kotitekoinen primitiivi. nukke sylissä. Kolme hienoa lasta keskustelivat mielenkiintoisesta kysymyksestä, mistä he olivat kotoisin, mikä osoittautui erittäin mielenkiintoiseksi taaperoikäisten spekulatioiden aiheeksi.

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

– Ja minä taas, keskeytti nro 2,

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:



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