

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 45

Sunnuntaina, 1 joulukuuta 2024

ISSN 2954-243X

**Eero Järnefelt
Tikanojassa**

**Meta Isæus-Berlins
näyttely Kuntsissa**

**TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh**

**UUDET
RAVITSEMUS-
SUOSITUKSET**

Ozempic

Pääkirjoitus: Oranssit päivät: maailmanlaajuinen taistelu naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi

Tarina Orange Daysin takana

YK:n pääsihteeri käynnisti vuonna 1999 kansainvälisen kampanjan Orange Days against Violence Against Women vuonna 1999. Kampanja on osa YK:n aloitetta naisiin ja tyttöihin kohdistuvan väkivallan poistamiseksi, jolla on syvään juurtunut historia maailmanlaajuisessa ihmisoikeustaistelussa. Oranssit päivät alkavat joka vuosi 25. marraskuuta, kansainvälisenä päivänä naisiin kohdistuvan väkivallan poistamiseksi, ja päättyvät 10. joulukuuta kansainvälisenä ihmisoikeuspäivänä.

Symbolinen oranssi väri edustaa väkivallatonta tulevaisuutta ja vaatii toimintaa ja tietoisuutta. Kampanjan aikana tapahtumia, seminaareja ja rakennusten valaistusta ympäri maailmaa järjestetään oranssilla kiinnittämään huomiota ongelmaan.

Naisiin kohdistuva väkivalta: maailmanlaajuinen kriisi

Naisiin kohdistuva väkivalta on yksi yleisimmistä ihmisoikeusloukkauksista maailmassa. Sillä on monia muotoja – fyysisesti, psyykkisesti, taloudellisesti ja seksuaalisesti – ja se vaikuttaa kaikenikäisiin ja yhteiskuntaluokkiin kuuluviin naisiin. YK arvioi, että joka kolmas nainen maailmassa on joutunut elämänsä aikana jonkinlaisen väkivallan kohteeksi.

Monissa yhteiskunnissa



Kuva: Vaasan kaupunki

väkivallalta normalisoituu, eikä uhreilla ole aina mahdollisuutta saada oikeudellista tai sosiaalista tukea. Tämän torjumiseksi YK ja muut kansainväliset järjestöt ovat pyrkineet lisäämään tietoisuutta asiasta ja saamaan sekä hallitukset että kansalaisyhteiskunnan mukaan.

Yhteys ihmisoikeuksien päivään

Ihmisoikeuksien päivänä 10. joulukuuta hyväksytään YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus vuonna 1948. Se, että oranssien päivien kampanja päättyy juuri tänä päivänä, korostaa naisiin kohdistuvan väkivallan ja ihmisoikeusloukkausten välistä yhteyttä. Oikeus elää ilman väkivaltaa on perusihmisoikeus, jonka suojelemisen tärkeyttä kampanja korostaa.

Suomi ja naisiin kohdistuva väkivalta

Huolimatta maineestaan yhtenä maailman tasa-arvoisimmista maista,

Suomella on naisiin kohdistuvan väkivallan pimeä puoli. Vuoden 2022 tilastojen mukaan joka kymmenes suomalainen nainen on joutunut perheväkivallan uhriksi. Tämä on haaste, joka edellyttää koordinoitua toimia sekä viranomaisilta että kansalaisyhteiskunnalta. Varhainen puuttuminen, uhrien tukeminen ja tiedotuskampanjat ovat avainasemassa väkivallan kierteen katkaisemisessa. Vaasa mukana kampanjassa

Myös Vaasan kaupunki osallistuu aktiivisesti tämän vuoden Oranssipäivät-kampanjaan. Kaupunki on valaissut kaksi maamerkkiään – Alskattien kevyen liikenteen sillan ja Handelsplanadin De Geer -taideteoksen – oranssilla valolla osana maailmanlaajuisia liikettä. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja osoittaa solidaarisuutta väkivallan uhreille kaikkialla maailmassa.

Alman kansalaisopistossa järjestetään 30. marraskuuta keskustelu-

taistelussa.

Oranssit päivät ei ole vain symbolinen kampanja, vaan kehoitus toimintaan. Se muistuttaa meitä siitä, että naisiin kohdistuva väkivalta on asia, joka vaikuttaa meihin kaikkiin – yhteiskunnan jäsenenä, naapureina ja kanssaihmisinä. Tukeamalla uhreja, ilmoittamalla väkivaltaepäilyistä ja osallistumalla tällaisiin kampanjoihin voimme kaikki auttaa luomaan maailmaa, jossa naiset ja tytöt voivat elää turvallisesti ja ihmisarvoisesti.

Pankaamme merkille viesti Vaasan siltoja ja taideteoksia valaisevan oranssin valon takana: naisiin kohdistuvan väkivallan on loputtava – ja se on taistelu, johon meidän kaikkien on osallistuttava.

Photo Supplement



Kuvaliite - bpress.ovh

UUTISET

Kestävää ruokaa terveydeksi – uudet ravitsemussuositukset julkaistu

Valtion ravitsemusneuvottelukunta esitteli uudet kansalliset ravitsemussuositukset 27. marraskuuta 2024



Uudet suositukset ohjaavat suomalaisia kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota sekä terveyden että ympäristön hyväksi.

Tavoitteena on ruokavalio, joka on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautinnollinen – ruokailoa unohtamatta. Suositusten mukaisilla valinnoilla edistämme omaa hyvinvointiamme ja samalla vähennämme ruokailun ympäristövaikutuksia.

Mitä suositukset tarkoittavat käytännössä?

Uudet suositukset korostavat kasvien, marjojen, hedelmien, täysjyväviljojen ja palkokasvien roolia ruokavaliossa. Samalla suositellaan vähentämään punaisen lihan ja lihavalmistusten käyttöä sekä suolan ja kovan rasvan saantia. Esimerkiksi:

- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia vähintään 500–800 g päivässä. Tällä hetkellä suomalaisten keskiarvo jää alle suositusten.
- Palkokasveja, kuten papuja ja linssejä, tulisi syödä 50–100 g päivässä – nyt määrä on keskimäärin vain 13 g.
- Punaisen lihan viikoittainen käyttö tulisi rajata 350

grammaan kypsennettynä, mikä on selvästi nykyistä vähemmän. Ravitsemussuosituksilla voidaan merkittävästi vähentää kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, riskiä. Samalla ruokavalion muutokset, kuten kasvipohjaisen ruoan suosiminen, pienentävät ruoan ilmasto- ja ympäristövaikutuksia.

”Pienillä teoilla suuri vaikutus”

Professori Maijaliisa Erkkola muistuttaa, että suositusten ytimessä on sekä terveellisyys että kestävyys: ”Lähes kaikilla



Professori Maijaliisa Erkkola



suomalaisilla on parannettavaa suolan, kovan rasvan ja kuidun saannissa. Kasvipainotteisella ruokavaliolla voidaan ehkäistä sairauksia ja tukea ympäristön hyvinvointia.” Erityisesti palkokasveja, täysjyväviljoja ja kestäväällä tavalla tuotettua kalaa suositellaan lihan korvaajiksi. Luonnonvarakeskuksen erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuri painottaa: ”Kasvi-voittoinen ruokavalio ei pelkästään vähennä terveysriskejä, vaan se hillitsee myös ilmastokuorimitusta ja lajikatoa.”



Professori Ursula Schwab



Tutkija Juha-Matti Katajajuuri

Keskeiset suositukset tiivistetysti

- Kasvikset, marjat ja hedelmät: Vähintään 500–800 g päivässä, monipuolisesti tuoreina, kypsennettyinä tai pakasteina.
- Viljavalmistet: Täysjyväviljat (esim. kaura ja ruis) ovat etusijalla. Vähintään 90 g päivässä.
- Palkokasvit: Papuja, herneitä ja linssejä 50–100 g päivittäin.
- Kala: Kestäväällä tavalla tuotettua kalaa 300–450 g viikossa, josta vähintään 200 g rasvaista kalaa.
- Punainen liha ja lihaval-

misteet: Enintään 350 g viikossa, mieluiten vähemmän.

- Ravintorasvat: Suosi kasviöljyjä, rajoita voita ja trooppisia öljyjä.
- Juomat: Vesijohtovesi on paras janojuoma, kahvia ja teetä voi nauttia kohtuudella. Ravitsemussuositukset rakentuvat tieteelliselle tutkimukselle. Uudet ravitsemussuositukset perustuvat laajaan tieteelliseen tutkimusnäyttöön ja on suunnattu edistämään koko väestön terveyttä. Suosituksilla on myös tärkeä rooli kestäväen ruokajärjestelmän tukemisessa.

Suosituksia löytyvät verkossa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/URN_ISBN_978-952-408-405-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lähde: Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos: ”Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024, Helsinki 2024

TABLETILLA TÄTÄ LEHTEÄ VOIDAAN LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä Voitilan koskella

Vähänkyrön hyvinvointiaseman palvelut jatkuvat ennallaan kertoo Pohjankyrö-lehti

Pohjanmaan hyvinvointialueen aluehallitus päätti maanantaina yksimielisesti, että Vähänkyrön hyvinvointiaseman palvelut säilyvät ennallaan.

Alkuperäisessä ehdotuksessa oli suunniteltu, että lääkärin ja hoitajan vastaanotot siirretäisiin Laihan sosiaali- ja terveyskeskukseen, mutta aluehallitus päätyi toiseen ratkaisuun. Vähänkyrössä säilyvät ajanvarauksella toimivat lääkärin ja hoitajan vastaanotot, neuvolapalvelut, suun terveydenhuolto sekä kotihoito.

Päätöksessä Vähänkyrön hyvinvointiasema ja Laihan sosiaali- ja terveyskeskus yhdistetään hallinnollisesti samaan yksikköön, mutta palvelut jatkuvat molemmissa toimipisteissä. Lisäksi Vähänkyrön hyvinvointiaseman henkilökunta osallistuu digitaalisten palveluiden kehittämiseen.

Päätöksen takana oli aluehallituksen vasalaisjäsen Päivi Karppi (ps.), jonka esitystä kannattivat muun muassa Gösta Willman (rkp) ja David Pettersson (kd).

Satu Korkiavuori, Vähänkyrön terveyskeskuslääkäri, oli asken laatinut ansiokkaan kirjoituksen tästä Pohjalaisen yleisönosastolle, ja voidaan otaksua että tämä myötävaikutti päätökseen.

Ja ihmeellistähän se olisi jos hyvinvointialue olisi sulkenut ainoan terveysaseman jossa omalääkärisysteemi jo toimii, silloin kun koko maassa on tavoitteena siirtyä omalääkäri-järjestelmään.

Itsenäisyyspäivää juhlistetaan Vaasassa perinteisin menoin

Lapsiperheille tarjolla nukketheateria ja työpajoja

Vaasan kaupunki valmistautuu jälleen itsenäisyyspäivän viettoon 6. joulukuuta monipuolisella ohjelmalla. Päivän aikana kaupunkilaisille tarjotaan perinteisiä juhlatilaisuuksia sankarihautoilla, kirkossa ja sotaveteraanimuseossa. Lisäksi lapsiperheille suunnattu erityinen juhla tuo kaupungintalolle iloa ja yhdessä tekemistä.

Perinteiset juhlatilaisuudet kunnioittavat historiaa. Itsenäisyyspäivän aamun ohjelma alkaa perinteiseen tapaan kynttilöiden sytytyksellä sankarihautoille klo 7.30. Juhlallinen lipunnosto Kasarmintorin perinnemuurilla klo 9.00 muistuttaa kansallisista symboleista ja itsenäisyyden merkityksestä.

Vaasan kirkossa järjestetään kaksikielinen jumalanpalvelus klo 10.00, jonka jälkeen seppelipartiot lähtevät kunnioittamaan sankarivainajia Vaasan hautausmaalle. Sotaveteraanimuseo avaa ovensa klo 12.00 ja toivottaa kävijät tervetulleiksi tutustumaan veteraanien historiaan ja perintöön. Päivän päätteeksi Vaas-

san kirkossa pidetään suomalainen messu klo 16.00. Illalla ylioppilaat osallistuvat soihtukulkueeseen ja Vapaudenpatsaalla kuullaan kuorolaulua sekä itsenäisyyspäivän tervehdys.

Lasten juhla tuo valoa talvipäivään

Vaasan kaupungintalo avaa ovensa lapsiperheille klo 14.00–16.00, jolloin vietetään jo perinteeksi muodostunutta lasten itsenäisyyspäivän juhlaa. Ohjelmassa on nukketheateria, askartelutyöpajoja ja yhteistä juhlatunnelmaa.

Nukketheateri-Annos esittää juhlasalissa näytelmän ”Hölmöläisten hommaa”, joka yhdistää rakastetut hölmöläistarinat ja mykkäelokuvien maailman. Esitys on sanaton, joten se sopii kaikenikäisille ja -kielisille katsojille. Näytelmän näytökset alkavat klo 14.00, 14.45 ja 15.30, ja yleisö pääsee seuraamaan, kuinka puinen ”hölmöläistalo” rakentuu näyttämölle.

Työpajoissa korostetaan luovuutta ja omia vahvuuksia. ”Paikkani Suomessa” -työpajassa askarrellaan tai piirretään merkityksellisiä paikkoja, kun taas ”Minun Supervoima” -työpajassa lapsi voi luoda itselleen mitalin, joka kuvastaa hänen vahvuuksiaan.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tarjolla on mehua, ja juhlan järjestelyistä vastaavat kaupungin kulttuuri- ja kirjastopalvelut.

Vaasa juhlii yhteisöllisesti

Vaasan monipuolinen itsenäisyyspäivän ohjelma kuvastaa kaupungin tapaa yhdistää perinteet ja uudet sukupolvet. Lapsiperheiden juhla on erinomainen esimerkki siitä, miten kulttuuriperintöä voidaan välittää ilon ja luovuuden kautta.

Koko ohjelma löytyy Vaasan kaupungin verkkosivuilta, ja kaupunki toivottaa kaikki tervetulleiksi juhlistamaan itsenäisyyspäivää yhteisöllisessä hengessä.



Hallitus käynnistää ”Omalääkäri”-ohjelman parantaakseen perusterveydenhuoltoa

Suomen hallitus ottaa merkittävän askeleen perusterveydenhuollon saatavuuden ja jatkuvuuden parantamiseksi käynnistämällä ”Omalääkäri”-ohjelman. Ohjelmaa johtavat sosiaali- ja terveysministeriö sekä valtiovarainministeriö, ja sen tavoitteena on kehittää ja vahvistaa malleja, joissa potilailla on pysyvä hoitokontakti. Aloite yhdistää julkisen ja yksityisen sektorin resursseja, ja sen toimikausi on 19.11.2024–1.4.2027.

Omalääkärimallin kehittäminen on osa pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaa, ja se perustuu aiempien kokeilujen myönteisiin tuloksiin. – Omalääkärimalli on jo osoittanut hyviä tuloksia. Nyt on aika varmistaa sen onnistuminen koko maassa. Tavoitteena on parantaa hoidon saatavuutta, jatkuvuutta sekä lisätä potilaiden tyytyväisyyttä ja yhdenvertaisuutta, korostaa sosiaali- ja terveysministeri Kaisa Juuso.

Tutkimus tukee omalääkärimallia

Tutkimukset osoittavat, että hoidon jatkuvuus – kun sama yleislääkäri seuraa potilasta pitkällä aikavälillä – parantaa hoidon laatua, vähentää sairastavuutta ja kuolleisuutta sekä pienentää terveydenhuollon kokonaiskustannuksia. Lisäksi potilastyytyväisyys kasvaa.

Hyvinvointialueilla on jo käynnissä hankkeita, joissa kehitetään omalääkärimalleja, omatiimimalleja ja ammatinharjoittajamalleja. Sosiaali- ja terveysministeriö kokoaa yh-

teen näistä hankkeista saatavaa tietoa ja parhaita käytäntöjä levitettäväksi laajemmin. – Tavoitteemme on tukea hyvinvointialueita parhaiden ratkaisujen kehittämiseksi ja jakamisessa, jotta ihmisten palvelut ja hoidon jatkuvuus paranevat. Tutttujen lääkärin ja hoitajien avulla asiointi on potilaille helpompaa, sanoo kunta- ja alueministeri Anna-Kaisa Ikonen.

Yksityinen sektori ja Kela-korvaukset tukena

Julkisen sektorin kapasiteetin lisäksi hallitus aikoo hyödyntää yksityistä sektoria, esimerkiksi ammatinharjoittajamallien kautta. Lisäksi toteutetaan kokeilu, jossa omalääkärimalli liitetään Kela-korvausten kehittämiseen. – Hallitus haluaa ottaa käyttöön kaikki mahdolliset keinot parantaakseen suomalaisten hoitoonpääsyä. Kela-korvaukset ovat tärkeä väylä kehittää omalääkärimallia ja edistää ihmisten valinnanvapautta sekä mahdollisuutta vaikuttaa omaan hoitoonsa, painottaa sosiaaliturvaministeri Sanni Grahn-Laasonen.

Visio paremmasta ja yhdenvertaisemmasta hoidosta

Omalääkäri-ohjelma on merkittävä askel kohti henkilökohtaisempaa ja potilaslähtöisempää terveydenhuoltoa Suomessa. Yhdistämällä tutkimustietoja, kokemuksiin ja innovaatioita hallitus osoittaa vahvaa tahtoa parantaa sekä hoidon laatua että yhdenvertaisuutta.

Hoidon jatkuvuus

Ohjelma korostaa hoidon jatkuvuuden merkitystä – tekijää, joka tuo turvallisuutta ja pitkäaikaisia terveyshyötyjä väestölle. Julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyöhön perustuva lähestymistapa heijastaa modernia ja käytännönläheistä visiota Suomen tulevaisuuden terveydenhuollosta.

Guimarães, Águeda ja Vaasa voittivat Euroopan vihreä pääkaupunki -palkinnon ja Green Leaf Awards 2026 -palkinnon



Strategia- ja aluepalvelupäällikkö Suvi Aho, kaupunginjohtaja Tomas Häyry ja energia- ja ilmastoasiantuntija Johanna Punkari edustivat Vaasaa Valenciassa järjestetyssä finaalissa. Kuva: Euroopan komissio

Kolme voittajaa saavat palkintorahaa ja tunnustuksen etuja, kuten investointimahdollisuuksien houkuttelemista ja paremman elämänlaadun luomista kansalaisille.

Largo do Toura Guimarãesissa, Euroopan vihreä pääkaupunki 2026 -palkinnon voittaja

Komissio julkisti vuoden 2026 Euroopan vihreät kaupungit -palkinnon voittajat keskiviikkona (27. marraskuuta), ja Guimarães (Portugali) sai Euroopan vihreä pääkaupunki -palkinnon ja pienempien kaupunkien European Green Leaf -palkinnon Águedaan (Portugali) ja Vaasaan (Suomi).

Euroopan ympäristöpääkaupunki 2026 -palkinnon voittaja myönnettiin Guimarãesille sen sitoutumisesta jatkuvaan parantamiseen kaikissa kestävässä haasteissa ja kehityskuluissa sekä kattavien tulosten saavuttamiseen kaikilla seitsemällä ympäristöjohtamisen osa-alueella.

Tuomaristo tunnusti, että Guimarães on onnistuneesti ottanut kestävä kehityksen osaksi kulttuuriaan ja että

tukea on saatavilla koko yhteiskunnassa, mukaan lukien kansalaiset, tiedemaailma ja yksityinen sektori.

He olivat myös vaikuttaneita siitä, miten kaupunki yhdistää luovuuden tieteeseen ja dataan. Sydämellisen innostuksensa, tunnuslauseensa "One Planet City" ja vahvojen kansallisten ja eurooppalaisten yhteisönsä ansiosta kaupunki voi auttaa inspiroimaan muita kaupunkia säilyttämään tavoitteensa ja jatkamaan oppimista, parantamista ja kehittymistä kohti kestävä tulevaisuutta kaikille.

Tuomaristo kiitti kaikkia Vihreä pääkaupunki -finalisteja poikkeuksellisesta

suorituksesta ja sitoutumisesta. He tunnustivat kovan kilpailun kolmen merkittävän ehdokkaan välillä ja tunnustivat, että he inspiroivat muita kaupunkia.

Molemmat Green Leaf -voittajat, Águeda ja Vaasa, vakuuttivat tuomariston ainutlaatuisilla tavoillaan sitouttaa yhteisönsä vihreään siirtymään.

Águeda sai kiitosta kattavasta ja jäsennellystä lähestymistavastaan kestäväan kehitykseen sekä monista inspiroivista toimista kaikkialla ympäristön osa-alueilla. Sen kattavaa viestintä- ja osallistumisstrategiaa tukevat online-hallintapaneelit, jotka ovat koko yhteisön käytettävissä.

Tuomaristo nosti esiin myös taiteen ja kulttuurin kestävä siirtymän vahvoina kantajina. Green Leafin voittajana kaupunki voi luottaa paikallisiin "vihreisiin lähetteläisiinsä" ja sillä on hyvät yhteydet, joiden ansiosta se voi auttaa muita Portugalin ja Euroopan kaupunkeja.

Toinen voittajakaupunki, Vaasa, sai kiitosta rohkeasta tavoitteestaan olla "Hiili-neutraali Vaasa 202X", joka

Viikon taide-elämys:



Fanny Churberg

12.12.1845 Vaasassa - 10.5.1892 i Helsingissä

Talvimaisema , 1860 - 1869

käyttää kasvavaa energiasektoriaan hautomona ja systeemisten kestävien siirtymien veturina.

Tuomaristo palkitsi "pohjoismaisen energiapääkaupungin" kansalaisten tietoisuuden lisäämisestä energiakasvatuksen avulla hyvin nuoresta iästä lähtien, minkä ansiosta kestävä kehitys juurtuu yhteisöön.

Green Leaf -voittajana kaupunki on jatkossakin näytteikkuna innovatiivisten teknologisten ratkaisujen käytölle asukkaiden voimaannuttamiseksi ja viherryttämiseksi.

Tuomaristo kiitti kaikkia neljää Green Leaf -finalistikaupunkia omistautumisesta rajallisilla varoilla. Ne yhdistivät aidosti paikallisyhteisön ja kaupungin hallinnon, ja ne toivotetaan lämpimästi tervetulleiksi European Green Leaf -verkostoon esimerkinä muille vastaaville kaupungeille. (Kälä: Europeiska kommissionen)

He, jotka tietävät hiukan enemmän ovat He, jotka lukevat Waasan Päivälehteä

Soita aina ensin!

Soita aina ensin hoidon tarpeen arviointiin myös akuuteissa asioissa. Tämä on pohjanmaan hyvinvointialueen kehoitus.

Älä tule turhaan terveyskeskukseen jonottamaan, vaan soita aina ensin hoidon tarpeen arviointiin myös akuuteissa asioissa. Hoidon tarpeen arvioinnissa arvioidaan, millaista apua tarvitaan ja kuinka pian.

Tällä hetkellä monet asiakkaat tulevat jonottamaan terveyskeskuksiin turhaan, vaikka heidän kiireettömät asiansa olisi voitu hoitaa puhelimitse tai chatissa. Esimerkiksi reseptin uusiminen tai pitkään jatkunut polvikipu ovat kiireettömiä asioita.

- Vaikka meillä on välillä ruuhkaa hoidon tarpeen arvioinnin puhelinpalvelussa, silti asiakas saa todennäköisemmin nopeammin palvelua puhelimitse kuin odottamalla terveyskeskudessa. Pahimmillaan asiakas on odottanut vuoroaan terveyskeskudessa kolme tuntia, kuvailee osastonhoitaja Marlene Väger.

Terveyskeskus toimii ajanvarausperiaatteella. Ilman ajanvarusta voit palauttaa tai hakea lomakkeita tai käydä allekirjoittamassa pyydettyjä lomakkeita. Kaikki muut yhteydenotot tulee hoitaa puhelimen, chatin tai sähköisen ajanvarauksen kautta.

- Soita aina ensin tai laita

viestiä chatin kautta, jotta ammattilaisemme voi arvioida tilanteesi. Tilannettasi selvitetään tarkentavilla kysymyksillä. Saat joko itsehoito-ohjeita tai sinulle varataan aika ammattilaiselle, joka auttaa tilanteessasi, kertoo osastonhoitaja Erja Lahti.

Chattiin pääset klikkaamalla verkkosivujen oikeasta alareunasta chatbot-kuvaketta. Chatin kautta voi keskustella hoitajan kanssa Vaasassa, Laihiällä, Mustasaarella, Pietarsaarella, Pedersöressä ja Luodossa.

Vaasassa, Vähässäkyrössä, Laihiällä, Pietarsaarella, Pedersöressä, Luodossa ja Uudessakaarlepyyssä voit varata digitaalisesti puhelinajan hoidon tarpeen arviointiin.

- Hoitaja soittaa sinulle varattuna aikana ja riippuen tilanteestasi, sinulle voidaan varata vastaanottoaika, hoitaja voi konsultoida lääkäriltä tai tehdä vaikka laboratoriolähetteen, kertoo Väger.

Näin otat yhteyttä hoidon tarpeen arviointiin

Hoidon tarpeen arviointi 06 218 9000, Kristiinankaupungissa 06 218 6019.

Avoimma ma-to klo 8-15 ja pe 8-14. Jonotusaika puhelimesta vaihtelee päivittäin. Voit jättää myös takaisinsoittopyynnön ma-to klo 13 ja pe klo 12 mennessä.

Hoidon tarpeen arviointi

Sammutusautoja Ukraina – monet hyvinvointialueet lahjoittavat kalustoa



Useat hyvinvointialueet tukevat Ukrainaa lahjoittamalla käytöstä poistettuja mutta hyvä-kuntoisia pelastusajoneuvoja. Yksi tällainen ajoneuvo, 40-vuotias Volvo täynnä pelastustarvikkeita, on näinä päivinä matkalla kohti sodasta kärsivää maata. Säännöllisesti uusittavan kaluston myötä hyvinvointialueella on kertynyt varastoihin ajoneuvoja, jotka ovat vielä täysin käyttökelpoisia. Sen sijaan, että vanhat pelastusautot myytäisiin huu-tokaupassa, on päätetty lahjoittaa ne sinne, missä niillä on kiireellisempi tarve.

Pohjanmaan hyvinvointialue on lahjoittanut sammutusauton

– Olimme saavuttaneet talousarviossa asetetut tavoitteet vanhan kaluston myynnistä, joten voimme huoletta lahjoittaa näitä ajoneuvoja, kertoi aluepalopäällikkö Kaj Enqvist. Vaikka lahjoitettu Scania olikin jo vuosimallia 1990, oli se teknisesti hyvässä kunnossa.

– Auto on palvellut Närpiön ja Tiukan alueella uskollisesti vuosia, ja vaikka se onkin ikääntynyt, on se edelleen erittäin käyttökelpoinen, Enqvist lisää.

Tavoitteena turvallisempi Ukraina

Vaikka lahjoitukset eivät sotaa ratkaisekaan, ne tuovat konkreettista apua sodan runtelemaan maahan.

nin puhelinajan varaaminen digitaalisesti (Vaasa, Vähäkylä, Laihia, Pietarsaari, Pedersöre, Luoto ja Uusikaarlepyy): <https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/digitaalinen-ajanvaraus/>

Iltaisin ja viikonloppuisin soita 116 117, kun harkitset lähtöä päivystykseen tai tarvitset kiireellistä terveydenhuollon neuvontaa. Hätätilanteessa soita aina 112.

Wärtsilä mukaan vety-argon-voimakiertoa tutkivaan hankkeeseen – tavoitteena päästötön energiantuotanto

Teknologiayhtiö Wärtsilä on osa

uutta tutkimushanketta, joka tutkii innovatiivista teknologiaa puhtaammille ja energiatehokkaammille moottoreille hyödyntäen suljetun kierron palamisprosessia. Tutkimus keskittyy argonin – ilmakehässä esiintyvän myrkyttömän ideaalikaasun – käyttöön säätövoimamoottorien tehokkuuden lisäämiseksi.

Yhteisinnovaatiohanketta johtaa Vaasan yliopiston

Helsingin päärautatieaseman taide-teos herää uuteen eloon



Helsingin sydämessä sijaitsevan päärautatieaseman ravintolasalin yli satavuotias taide-teos, Eero Järnefeltin, A.W. Finchin ja Ilmari Aallon yhteinen Maisema kolilta -maalaukseen, saa uuden elämän mittavan restaurointiprojektin myötä. VR-yhtymä on päättänyt panostaa asemarakennuksen kunnostukseen ja taide-teoksen säilyttämiseen, ja projektiin on varattu satojatuhansia euroja.

Maisema kolilta on ollut osa rautatieaseman historiaa yli sadan vuoden ajan ja se on yksi Suomen merkittävimmistä taide-teoksista. Restauroinnin tavoitteena on palauttaa maalaukselle sen alkuperäinen loisto ja varmistaa sen säilyminen tuleville sukupolville.

”Olemme erittäin iloisia, että voimme olla mukana säilyttämässä tätä arvokasta taide-teosta jälkipolville”, kertoo VR-yhtymän edustaja. ”Maisema kolilta on osa suomalaista kulttuuriperintöä, ja se ansaitsee kaiken huolenpidon, jota voimme sille antaa.”

Restaurointiprojekti on osa laajempaa rautatieaseman remonttia, jossa uudistetaan muun muassa ravintolasalia ja muita yleisiä tiloja. Remontin yhteydessä myös muut aseman taide-teokset käydään huolellisesti läpi ja tarvittaessa kunnostetaan. ”Maisema kolilta on pala suomalaista historiaa, joka nyt herää uuteen eloon”,

vetämä Integrated Hydrogen-Argon Power Cycle (iHAPC) -konsortio yhteistyössä Business Finlandin ja laajan kumppaniverkoston kanssa.

Poltto-moottorissa polttoaineen palamisesta saatu energia muunnetaan suoraan mekaaniseksi voimaksi polttoaineen hallitulla palamisella suljetussa tilassa. Argon-voimakierron ilma, jota normaalisti käytetään polttoaineen polttamiseen poltto-moottorissa, korvataan nyt argonilla ja hapella. Tutkimus keskittyy argon-voimakierron skaalaukseen keskinopeisiin moottoreihin täydellä argonin talteenotolla. Argon mahdollistaa huomattavasti korkeamman termodynaamisen hyötysuhteen ominaisuuksiensa ansiosta.

Kun käytetään vetyä, hapetta ja argonia syötteenä, pro-

sessin ainoat tuotteet ovat vesi ja inertti argon. Argon kierrätetään pakokaasusta sisääntuloon muodostaen suljetun kierron palamisprosessin. Vety ja happi, ainoat syötteenä integroidussa vety-argon-voimakierron, ovat molemmat elektrolyysin tuotteita, mikä lisää koko power-to-hydrogen-to-power-prosessin tehokkuutta.

Rasmus Teir, Wärtsilän Energian vastuullisuudesta ja tulevaisuuden voimalaitoskonseptista vastaava johtaja sanoo: ”Meillä on tarvittavat teknologiat 100 % uusiutuvan energiatulevaisuuden toteuttamiseksi. Tavoitteemme on jatkuvasti innovoida ratkaisuja, jotka parantavat edelleen edullisuutta ja kestävyttä. Argon-voimakierto on innovatiivinen teknologia, jolla on potentiaalia vaikuttaa näihin tekijöihin positiivisesti.”

Säätövoimamoottorit ovat keskeinen osa siirtymää kohti uusiutuvia energiajärjestelmiä, tarjoten välttämätöntä tehoa tasapainottamaan vaihtelevaa tuuli- ja aurinkovoimaa ja varmistamaan verkon vakauden. Tehokaimmat moottorit toimivat nykyään kaasulla, mutta ne ovat valmiita muunnettavaksi toimimaan myös kestäväillä polttoaineilla, kuten vedyllä, kun niitä on laajasti saatavilla. Kestävien polttoaineiden tuotannon ennustetaan saavuttavan 38 miljoonaa tonnia vuoteen 2030 mennessä (kolmanneksen enemmän kuin nykyinen kysyntä), joten tämän energiasiirtymän odotetaan olevan mahdollista seuraavan vuosikymmenen aikana.

TAPAHTUMAT



TIKANOJA:

UUDEEN TAIDETAPAHTUMA VAASASSA

Eero Järnefeltin näyttely avautui 23.11.2024

ATENEUM

Gothic Modern - pimmedystä valoon

4. lokakuuta 2024–26. tammikuuta 2025.

Keskiajan ja renessanssin taide tarjosi 20-luvun taiteilijoille emotionaalista materiaalia ja tapoja käsitellä ihmisen perustunteita sekä syntymää, kuolemaa, kärsimystä ja seksuaalisuutta. Näyttelyn taiteilijoita ovat Arnold Böcklin, Lucas Cranach vanhempi, Akseli Gallen-Kallela, Vincent van Gogh, Theodor Kittelsen, Käthe Kollwitz, Edvard Munch, Hugo Simberg, Helene Schjerfbeck, Marianne Stokes ja Gustave Van de Woestyne.

Ateneumissa ensiesitelynsä jälkeen näyttely matkustaa Norjan kansallismuseoon ja Wienin ALBERTINA-museoon, jossa sen kuratoivat Vibeke Waal-lann Hansen ja Cynthia Osiecki (kuraattorit, kansallismuseo, Norja) ja Ralph Gleis (johtaja, Alte Nationalgalerie).

Näyttelyä täydennetään kattavalla näyttelyluettelolla

Ooppera ja baletti, Helsinki

Leevi Madetojan oop-

pera Pohjalaiset
22.11.2024 – 4.1.2025
<https://oopperabaletti.fi/>

STUNDARS

1.12.24

Joulumarkkinat

Kristiinankaupungin 375-vuotisjuhlakon-sertti

5.12.24 klo 18

Kristiinankaupungin kirkko

www.baroque.com

KAUNEISET BAROKI-JOULULAULUT

Kolminaisuuden kirkko
8.12.24 klo 18.39

Vaasa Baroque Ensemble ystävien kanssa

www.baroque.com

Vaasan kirkko

9.12.24 klo 19

Yhdessä jouluun -konsertti
Nuorisokuoro Merinan ja kamarikuoro Canticum Mariksen yhteinen joulukonsertti.

Kuula-Opisto

10.12.24 klo 19

Kuula-opiston joulukonsertti
Kuula-opiston harmonikka-, viulu ja sello-oppilaat sekä lapsikuoro esiintyvät Toivo Kuula-sali, Laivakatu 16

Vaasan kirkko

11.12.24 klo 19

Pohjan Miesten Joulukonsertti
Perinteisiä ja vähemmän tunnettuja joululauluja Mieskuoron laulamana.
Kuoroa johtavat: Anne Tienhaara ja Juri Kadar.
Pianosäestykset: Anne Tienhaara
<http://www.pohjanmiehet.fi>

Palosaaren kirkko

13.12.24 klo 19

Anne Mattilan joulukiertue
Taiteilija Anne Mattila suuntaa perinteiselle

joulukiertueelleen. Luvassa on tänäkin vuonna tunnelmallisia joulukonsertteja, joiden ohjelmisto koostuu rakastetuista, perinteisistä joululauluista, joita Anne on itsekin levyttänyt kahden albumin verran.
Lippu 27 €
Liput ovelta 30 € mikäli jäljellä.



Bragen Lucia Vaasassa 13.12.2024

Bragen Lucia kruunataan Vaasan kirkossa klo 10, illalla kulttuuritalo Fannyssa Lucia-juhlat klo 18. Vapaa pääsy!
<http://www.vasabrage.fi>

VASA SÄNGARGILLE Joulukonsertti

Vaasan kirkossa
Perjantai 20.12 klo 20.00 ja lauantai 21.12 klo 18.00

Rakkaimmat joululaulumme ja kolme uutta sovitusta Mikael Svarvarin moderneista joululauluista. Vieraileva taiteilija on tähtitenori Markus Nykänen. Konsertissa on mukana myös urkuri Jimi Järvinen.

LUX HELSINKI

8.–12.1.2025

Suomen loistavin valofestivaali, Lux Helsinki, on vuosittain järjestettävä valofestivaali,

joka levittäytyy ympäri Helsinkiä tammikuun alussa loppiaisen tienoilla.



Tapahtuma esittelee monipuolisesti valotaiteen eri muotoja. Tuomiokirkko on yleensä aivan erityinen nähtävyys festivaalilla. Eli jos tammikuun alussa olet menossa Helsinkiin, niin käy katsomassa.

www.luxhelsinki.fi



VAASAN KAUPUNGINTEATTERI

Tosca-ooppera

Ensi-ilta 12.1.2025

<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuuria-vaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginteatteri/tosca/>

TIETEIDEN YÖ

9.1.2025 Helsingissä

Tieteiden yö on tieteen oma kaupunkitapahtuma Helsingissä. Vuosittain tammikuussa järjestettävää tapahtumaa vietetään seuraavan kerran torstaina 9.1.2025. Kirjava ohjelma järjestäjien joukko takaa sen, että illan ja yön aikana päästään nauttimaan niin mukana olosta kuin oivalta-

misesta itse tekemällä. Kaikkiin Tieteiden yön tapahtumiin on vapaa pääsy!

Meillä on kesäisin Tieteiden yö Vaasassa. Milloin me saamme Tieteiden yön talvella?

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

MEDIAKIELI (ruotsiksi)

2025: Seminaari

Vaasa 22.-23. tammikuuta 2025.

Mediespråk 2025 -tapahtuman järjestävät Ruotsalainen lehdistöpalvelu ja Åbo Akademin elinikäisen oppimisen keskus.

Hufvudstadsbladet Ab:n, HSS Median, ÅU Median, Ruotsin julkisten koulujen ystävien, Åbo Akademin säätiön, Ruotsin kulttuurirahaston, Harry Schaumanin säätiön ja Konstsamfundetin kanssa.

Mediespråkin kielijohtajat ovat Jennie Storgård, Minna Levälähti ja Leni Sundman Ruotsalaisessa lehdistöpalvelusta (SPT).

Tammikuussa 2024 seminaari järjestettiin Helsingin Hanasaarissa.

<https://www.mediesprak.fi/seminariet/>

KOKOLAN TALVIHARMONIKKA 2025

Karleby vinteraccordon
8.-15.2.2025

Kokolan Talviharmoinnikka on vuonna 1998 aloittanut musiikkifestivaali Kokkolassa

ILMAJOEN MUSIIKKIFESTIVAALI

”Isoviha” 1713-1721”
6.-15.6.2025

”Tämä voimakas ja ajan-kohtainen ooppera tuo vihan vuodet ja esi-isimmekohtalot takaisin Kyrönjoen rannoille. Big Wrath on järkyttävä ja ravitseva tarina perhesiteistä, äidinrakkaus-

TAIDE

Eero Järnefeltin Kaski on matkustanut ympäri maailmaa Ja nyt se on Vaasassa



Eero Järnefeltin vuonna 1893 valmistunut maalaus Kaski on noussut yhdeksi Suomen taiteen kultakauden tunnetuimmista teoksista. Tämä kaskenpoltoa kuvaava työ on kuitenkin paljon muutakin kuin vain taidokas kuvaus suomalaisesta maaseudusta.

Taulu on myös tehnyt merkittävän maailmanmatkan, vieraillessaan lukuisissa näyttelyissä ympäri maailman.

Kun Järnefelt maalasi Kaskin, hän tuskin saattoi aavistaa, että teos tulisi saavuttamaan näin suuren suosion ja että sitä tulisi esittelemään niin laajalle yleisölle. Kaskenpolto oli tuolloin vielä olennainen osa suomalaista maanviljelystä, mutta samalla se oli muutoksen kourissa. Metsätalouden kehittyminen syrjäytti vähitellen perinteisen kaskiviljelyn, ja Järnefelt halusi ikuistaa tämän katoavan elämänvaiheen.

Kaski on ollut esillä lukuisissa näyttelyissä niin Suomessa kuin ulkomailla.

Teos on matkustanut muun muassa Japaniin, Pohjoismaihin, Euroopan suurimpiin kaupunkeihin kuten Lontooseen, Madridiin, Barcelonaan ja Roomaan. Vuonna 1900 Kaski nähtiin Pariisin maailmannäyttelyssä, jossa se palkittiin kultamitalilla.

Näyttelymatkat ovat olleet merkittävä osa Kaskin historiaa. Ne ovat mahdollistaneet sen, että teos on päässyt tavoittamaan laajan yleisön ja esittelemään suomalaista taidetta maailmalle. Samalla näyttelymatkat ovat myös olleet haasteellisia, sillä

teoksen turvallisuudesta on huolehdittava tarkasti. Kaski onkin suojattu pleksilasilla, jotta se säilyisi mahdollisimman hyvässä kunnossa tuleville sukupolville.

Kaskin maailmanmatkat kertovat paljon siitä, kuinka taide voi ylittää kulttuurilliset rajat ja yhdistää ihmisiä. Teos on toiminut ikään kuin kulttuurin lähettiläänä, esitellen suomalaista identiteettiä ja maisemia eri puolilla maailmaa. Samalla se on myös herättänyt keskustelua suomalaisen yhteiskunnan

muutoksesta ja perinteiden katoamisesta.

Järnefeltin Kaski on siis paljon muutakin kuin vain yksi maalaus. Se on taideteos, joka on elänyt oman elämänsä ja matkustanut ympäri maailmaa. Se on myös merkittävä osa suomalaista kulttuurihistoriaa, joka muistuttaa meitä menneisyydestämme ja samalla herättää pohtimaan tulevaisuuttamme.

Taulun koti on Helsingin Ateneumissa. Mutta nyt tämä taulu on Vaasassa, Tikanojan taidekodissa.

UUDET RAVITSEMUSOHJEET

Kestävää ruokaa terveydeksi – kansalliset ravitsemussuositukset julkaistiin 27. marraskuuta 2024



Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet kansalliset ravitsemussuositukset ohjaavat kohti kasvipainotteisempia ruokavalioita sekä terveystieteiden ympäristöystävällisistä. Suositeltava ruokavalio on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautittava – ruokailoa unohtamatta. Suositusten mukaisilla ruokavalinnoilla tuotamme hyvinvointia itsemme, tuleville sukupolville sekä luonnolle.

Suosituksilla pyritään lisäämään lautasille kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, palkokasveja, kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa sekä vähentämään punaista lihaa, lihavalmisteita sekä suolan määrää.

Ruokavalinnoilla voidaan vähentää sairauksien riskiä ja edistää ympäristön hyvinvointia

Suosituksien mukaisilla ruokavalioilla voidaan vähentää kansansairauksien riskiä ja kuolleisuutta. ”Yh-

teinen terveystieteiden tutkimus on lisätä ja monipuolistaa täysjyväviljan, kasvien, marjojen ja hedelmien kulutusta sekä vähentää punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutusta”, kertoo suositustyöryhmän puheenjohtaja, professori Maijalisa Erkkola. ”Lähes kaikki suomalaiset saavat liikaa suolaista ruokavaliota on liikaa kovaa rasvaa, mikä altistaa muun muassa sydänsairauksille. Myös kuidun saanti on liian vähäistä”, jatkaa suositustyöryhmän varapuheenjohtaja, professori Ursula Schwab.

Suomalaiset syövät tällä hetkellä vain vähän palkokasveja, ”Keskimäärin meillä syödään palkokasveja vain 13 g päivässä. Palkokasvit ovat erinomainen kasviproteiinin lähde. Niillä voidaan yhdessä viljalmisteiden kanssa korvata lihaa ruokavaliosta, mikä pienentää myös ruoankulutuksen ympäristövaikutuksia”, sanoo Helsingin yliopiston dosentti Jelena Meinilä.

”Viime kädessä se, miten kukin syö, on kunkin henkilökohtainen valinta, mutta on hyvä tiedostaa, että kasvi-voittoisempi ruokavalio vähentää terveysriskien lisäksi ilmastokuormitusta, rehevöitymistä sekä painetta maa-ilmanlaajuiseen lajikaan”, kertoo Luonnonvarakeskuksen erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuri.

Ravitsemussuosituksien tärkein tavoite on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuositukset perustuvat laadukkaaseen ja johdonmukaiseen tutkimukseen ja tutkimustietoon.

Suosituksien tärkeimmät kohdat:

Jos me eläisimme ja söisimme näiden uusien suositusten mukaan niin ruokavalio muuttuisi oleellisesti.

Esimerkiksi kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitäisi syödä huomattavan paljon

enemmän. Miehet syövät nyt 320 g päivässä, naiset 380 g, kun vähimmäissuositus olisi 500 g, mielellään jopa 800 g. Miehet syövät punaista lihaa 760 g viikossa kun suositus nyt olisi korkeintaan 350 g/viikko. Täysjyvän suositus on 90 g päivässä, siihen pääseen vain 11% miehistä ja 2% naisista, eli suosituksen mukainen muutos on huomattava.

Viljavalmistet

Viljavalmistet eli leivät ja puurot tulisivat pääosin olla täysjyväisiä, ja suositeltava määrä on vähintään 90 g päivässä. Kaikissa viljavalmisteeissa pitäisi suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Pehmeiden leipien kuitupitoisuus tulee olla vähintään 6 g/100 g ja kuivattujen leipien vähintään 10 g/100 g.

Riisiä suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla.

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan käytettävän monipuolisesti vähintään

500-800 g päivässä.

Puolet tästä pitäisi olla vihanneksia ja juureksia, ja loput marjoja ja hedelmiä. Näitä suositellaan nautittavan sekä kypsennettömänä, kypsennettyinä sekä erilaisien ruokien raaka-aineina.

Kasvis- ja marjapakasteet ovat hyviä vaihtoehtoja.

Sokeroituja tai suolattuja valmisteita ei suositella. Pieni määrä täysmehiä voi aikuisilla olla osa marja- ja hedelmäsuositusta.

Peruna

Peruna on suositeltava osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota. Perunan käyttöä turvaa usean vitamiinin ja kivennäisaineen riittävää saantia, kuten C-vitamiini B6-vitamiini, niasiini, folaatti, kalium ja fosfori.

Rasvaisia ja suolaisia perunaruokia tulee välttää.

Palkokasvit ja palkokasvivalmistet

Yleisimmät tämän ryhmän ruoka-aineet ovat herneet, pavut ja linssit. Nämä ovat hyvä valinta tervey-



den ja ympäristön kannalta. Käytön asteittainen lisääminen suositellaan ja päivittäisen käytön määrä voisi olla 50-100 g kypsänä.

Pähkinät ja siemenet

Pähkinöihin ja siemeniin luetaan puussa kasvavat pähkinät, maapähkinä ja siemenet. Yleisesti käytettyjä pähkinöitä ja siemeniä ovat maapähkinä, hasselpähkinä, manteli, pekka-nipähkinä, saksanpähkinä, cashewpähkinä, parapähkinä, pistaasit sekä seesamin-, chian-, hampun-, pinjan-, kurpitsan-, auringonkukan- ja pellavansiemenet.

Näitä suositellaan käytettäväksi 20 - 30 g päivittäin

Kala

Kalaa suositellaan 300-450 g (kypsa, syötävä osa) viikossa vaihdellen eri kalalajeja ja suosien kestävästi pyy-dettyjä tai kasvatettuja vaihtoehtoja. Tästä määrästä vähintään 200 g/viikko tulisi olla rasvaista kalaa, kuten luonnon kaloista esimerkiksi muikkua ja lahnaa.

Punainen liha

Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan, sian, lampaan, vuohen, peuran, poron ja hirven lihaa sekä niiden elimiä. Prosessoidulla lihalla tarkoitetaan kaikista lihaladuista valmistettuja makkaroituja liha- ja makkara-alekkeleitä.

Sianlihassa on parempi rasvahappokoostumus kuin naudan ja lampaan lihassa.

Terveydellisistä syistä suositellaan naudan, sian ja lampaan lihaa enintään 350 grammaa kypsennettynä liha-na viikossa (noin 500 grammaa raakaa lihaa) josta prosessoidun lihan osuuden tulee olla mahdollisimman vähäinen.

Tämä tarkoittaa että mies-

ten olisi melkein puolitetta-punaisen lihan syöntiä.

Ympäristösyistä punaisen lihan kulutuksen saisi mielellään väestö-tasolla olla jopa yllä mainittua pienempi, eli huomattavasti alle 350 grammaa viikossa.

Lihan kulutuksen vähentäminen tulee korvata ensisijaisesti kasviperäisellä ruoalla, esimerkiksi palkokasveilla ja täysjyväviljalla, tai kestävästi pyydettyä ja kasvatetulla kalalla.

Siipikarjan liha

Suuren kulutusmäärän vuoksi broilerin liha on yksi eniten luon-

non monimuotoisuutta heikentävistä elintarvikkeista suomalaisessa ruokavaliassa. Siipikarjan lihan tuotannossa käytettävä soijarehu heikentää luonnon monimuotoisuutta globaalilla tasolla.

Siipikarjan lihan ilmasto-vaikutus on merkittävästi pienempi kuin naudanlihalta.

Suositus on että prosessoitua siipikarjan lihaa tulee käyttää mahdollisimman vähän. Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei tule korvata siipi karjan lihalla.

Siipikarjan lihan kulutusta on suositeltavaa vähentää nykyisestä määrästä ympäristövaikutusten vuoksi.

Maito ja maitovalmisteet

Rasvattomien tai vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttö 350-500 grammaa päivässä riittää tyydyttämään kalsiumin, jodin ja B12-vitamiinin tarpeen, kun ruokavalio sisältää myös palkokasveja, tummanvihreitä kasviksia, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä.

Maidon ja piimän tulee olla rasvatonta tai enintään 0,5 % rasvaa sisältävää.

Jogurtin, viilin ja rahkan

tulee olla rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää sekä ilman tai vain vähän vapaata sokeria sisältävää.

Juustoista on suositeltavaa valita vähemmän suolaa (korkeintaan 1,2 %) ja enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Juustotyyppistä riippuen 10-20 g juustoa vastaa noin 100 g maitoa. Maitoa korvaavista kasvipohjaisista vaihtoehdoista tulee suosia kalsiumilla,

D-vitamiinilla, jodiilla ja B12-vitamiinilla täydennetyjä juomia ja muita elintarvikkeita.

Kananmunat

Kohtuullinen kananmunan käyttö, enintään 1 muna päivässä sisältäen myös ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa käytetyt kananmunat, voi olla osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota. Tämä suositus ei kuitenkaan jos on valtimotauti, diabetes tai suurentunut veren LDL-kolesterolipitoisuus.

Ravintorasvat



Kasviöljyjä tulee käyttää päivittäin vähintään 25 g turvaamaan alfa-linoleenihapon saantia.

Voin ja trooppisten öljyjen käyttöä tulee rajoittaa, ja suosia vähintään 60 % rasvaa ja runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältäviä kasviöljypohjaisia levitteitä.

Sokeripitoiset elintarvikkeet

Runsaasti vapaata sokeria sisältäviä elintarvikkeita käytetään mahdollisimman vähän.

Juomat

Suosittelun päivittäinen juomien määrä on 1-1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Pitkäaikainen kohtuullinen kahvin ja teen kulutus on terveydelle suotuisaa eikä niillä ole havaittu kielteisiä terveysvaikutuksia. Kah-vi on kuitenkin yksi eniten maailmanlaajuisesta luonnon monimuotoisuutta heikentävistä elintarvikkeista suomalaisessa ruokavaliassa. Ympäristön kannalta vesijohtovesi on juomista suositeltavin.

Energiajuomista ei näissä ohjeissa ole tarkempia suosituksia. Ruokaviraston muissa sivuissa on näistäkin perusteelliset tiedot:

”Ei suositella raskaana oleville eikä alle 15-vuotiaaille lapsille eikä nuorille. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiiniä, siinä on oltava pakkausmerkintä kofeiinipitoisuudesta (mg/100 ml) sekä varoitus: ”Korkea kofeiiniinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville tai imettäville.” Lisäksi Ruokavirasto on ohjeistanut, että tuotteen suurin vuorokautinen käyttömäärä merkitään pakkaukseen. Pienessä tölkillisessä (2,5 dl) energiajuomaa kofeiinia on

80 mg ja isossa tölkillisessä (5 dl) noin 160 mg.”

Yhteenveto juomasuosituksista:

Vesijohtovesi on ensisijainen janojuoma.

Kohtuullinen suodatetun kahvin (noin 1,25-5 dl päivässä) ja teen käyttö voivat olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota.

Suodattamattoman kahvin (nostaa kolesterolia) sekä muiden kofeiinia sisältävien ja sokerilla makeutettujen juomien, kuten kola- ja energiajuomien, käyttöä on suositeltavaa rajoittaa.

Kofeiinin kokonaissaanti kaikista lähteistä tulee olla korkeintaan 400 mg päivässä.

Raskaana olevien ja imettävien naisten tulee rajoittaa kofeiinin saantia enintään 200 mg:aan päivässä.

Lasten ja nuorten (1-18 v) turvallisen kofeiinin saannin raja on enintään 3 mg paino-kiloa kohti päivässä.

Kahvin kulutus on hyvä pitää pienenä myös ympäristösyistä.

Alkoholi-juomat

Alkoholi sisältää runsaasti energiaa, 29 kJ (7 kcal) grammaa kohti. Se on paljon, enemmän kuin sokerissa. Runsas alkoholinkäyttö voi johtaa liialliseen energiansaantiin ja huonompaan ruokavaliolaatuun. Alkoholia (etanolia) kulutetaan yleensä oluena (2,5-6,0 tilavuusprosenttia alkoholia), viininä (12 til-%) tai väkevinä alkoholijuomina (40 til-%). Alkoholi on myrkyllinen aine, joka vaikuttaa kaikkiin elimistön elimiin.

Koska alkoholin käytölle ei ole voitu asettaa turvallisen käytön rajaa, sitä ei suositella. Jos alkoholia kuitenkin käytetään, määrän tulee olla mahdollisimman pieni.

Lapsille, nuorille, raskaana oleville ja imettäville sekä ikääntyneille alkoholin käyttöä ei suositella lainkaan.

Suosituksien löytyvät verkossa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/URN_ISBN_978-952-408-405-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruotsinkielinen käännös tulee lähiviikkoina.

Lähde: Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos: ”Kestävä terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuosituksien 2024, Helsinki 2024

JULFIILIS

Joulufiilis: taianomainen jouluelämys Vaasassa



30. marraskuuta ja 8. joulukuuta 2024 välisenä aikana Vaasan Lofter muuttuu joulufiiloksen aikana satumaiseksi jouluparatiisiksi. Vaasaesplanadin ja Raastuvankadun kulmassa (sisäänkäynti Raastuvankatu 28:sta) sijaitseva kohde tarjoaa tunnelmallisen ympäristön, jossa joulun ilo ja yhteisöllisyys ovat keskiössä.

Tapahtuma kaikille

Julfiilis on enemmän kuin pelkkä joulutori – se on vuosittainen kulttuuritapahtuma, joka kokoaa yhteen kaikenikäisiä ja -taustaisia ihmisiä. Joulu mielen ja yhteisöllisyyden levittämiseen keskittyvä tapahtuma tarjoaa runsaan ohjelman, jossa on jokaiselle jotakin.

Musiikki ja esitykset: Joka päivä vierailijat voivat nauttia paikallisista kuoroista ja muusikoista, jotka täyttävät ilman tunnelmallisella musiikilla.

Perheaktiviteetit: Lapset ja perheet voivat osallistua askartelutyöpajoihin, nähdä nukketheateriesityksiä tai pitää hauskaa teemapuistopelien parissa.

Viihtyisten tuotantoeläinten päivittäiset vierailut ovat kohokohta, jota etenkin nuorimmat odottavat.

Ruoka ja juoma: Laaja valikoima hyvää ruokaa ja pakollinen lämmittävä glögi tarkoittavat, että kenenkään ei tarvitse olla nälkäinen tai kylmä.

Maaginen ilmapiiri

Julfiiloksen tekee ainutlaatuiseksi huolella luotu tunnelma. Paikkaa koristavat unenomaiset joulupalot, ja taustamusiikki auttaa luomaan lumouksen tunteen. Visuaalisten ja äänielementtien yhdistelmä tekee tapahtumasta elämyksen kaikille aisteille.

Joulufiilis perinteenä

Joulufiilis on muistutus siitä, miten juhlapyhät voivat tuoda ihmisiä yhteen ja tuoda iloa pimeimpinä talvina. Vaasalle ja sen asukkaille siitä on tullut vaalittu perinne, joka levittää valoa ja lämpöä.



VALOFESTIVAALI

Lux Helsinki 8.-12.1.2025: Valaisee pimeimmät päivät



Talven kiristäessä otetaan Helsingistä syntyä säteilevä vastakohta: Lux Helsinki.

Tämä vuosittainen valofestivaali, joka järjestetään 8.-12. tammikuuta 2025, muuttaa kaupungin tutun maiseman henkeäsalpaavaksi valotaitteen kankaaksi.

Lux Helsinki on enemmän kuin pelkkä speктаakkeli; Se on luovuuden ja yhteisöllisyyden juhlaa. Viiden taianomaisen yön ajan Helsingin sydän kylpee värin ja lumoavien installaatioiden kaleidoskoopissa. Julkisista rakennuksista tulee valoisia veistoksia, puistot muuttuvat eeterisiksi ihmemaiksi ja katukuvat

ovat täynnä ylimaallista hehkua.

Festivaalin vahvuus on sen monipuolisuus. Mukaansatempaavista interaktiivisista kokemuksista kunnioitusta herättäviin suurikokoisiin projisointeihin, Lux Helsinki palvelee kaikkia taiteellisia makuja. Paikalliset ja kansainväliset taiteilijat kokoontuvat esittelemään innovatiivisia visioita ja rikkovat valon rajoja välineenä. Valaistussa kaupungissa vaeltamisesta tulee seikkailu, jonka jokainen kulma paljastaa uuden ihmeen.

Lux Helsingin vaikutus ylittää estetiikan. Se edistää yhteyden tunnetta ja jaettua iloa vuodenaikana, joka usein

yhdistetään pimeyteen ja yksinäisyyteen. Festivaali kannustaa tutkimaan ja kutsuu sekä asukkaita että vierailijoita löytämään kaupungin uudelleen uudessa valossa. Se on muistutus siitä, että jopa talven syvyyksistä löytyy kauneutta ja ihmeitä.

Olitpa sitten kokenut taiteen harrastaja tai vain etsimässä taianomaisista pakoa kylmästä, Lux Helsinki on elämys, jota ei kannata jättää väliin. Joten niputtaudu, ota vastaan raikas talvi-ilma ja uppoudu Helsingin valoisaan sydämeen. Anna Lux Helsingin valaista tammikuu ja sytyttää ihmetyksen tunne.





ALKOHOLIONGELMA

Semaglutidi (Ozempic): Lupaava keino alkoholin väärinkäytön torjunnassa



Alkoholin käyttöhäiriö (AUD) on monimutkainen terveydentila, jolle on ominaista jatkuva ja ongelmallinen alkoholin käyttö. Vaikka hoitomuotoja on tarjolla useita, monet kamppailevat raittiuden säilyttämisen kanssa. Uusi tieteellinen tutkimus on kuitenkin tuonut esiin mahdollisen uuden hoitovaihtoehdon: semaglutidin.

Semaglutidi, joka alun perin kehitettiin tyyppin 2 diabeteksen ja lihavuuden hoitoon, on osoittanut lupaavia tuloksia alkoholin käytön ja juomapatkujen vähentämisessä. Tämä lääke kuuluu glukagonin kaltaisten peptidi-1 (GLP-1) -reseptoriagonistien

ryhmään. GLP-1 on suolistohormoni, joka säätelee ruokahalua ja verensokeritasoja. Matkimalla GLP-1:n vaikutuksia semaglutidi voi auttaa vähentämään alkoholinhimoa, edistämään kylläisyyttä ja hillitsemään alkoholin väärinkäyttöön liittyvää impulsiivista käyttäytymistä.

Esikliiniset tutkimukset ovat osoittaneet semaglutidin tehokkuuden eläinmalleissa, jotka kuvaavat alkoholiriippuvuutta. Tutkijat ovat havainneet merkittävää alkoholin kulutuksen ja alkoholin palkitsevien vaikutusten vähenemistä jyrksijöillä, jotka ovat saaneet semaglutidihoitoa. Nämä havainnot viittaavat siihen,

että semaglutidilla voi olla samanlaisia vaikutuksia ihmisten käyttäytymiseen.

Vaikka semaglutidin vaikutusmekanismit alkoholin väärinkäytön osalta ovat yhä tutkimuksen kohteena, useita teorioita on esitetty. Yksi mahdollisuus on, että semaglutidi muuttaa aivojen palkitsemisjärjestelmiä vähentäen alkoholin vahvistavia vaikutuksia. Lisäksi semaglutidi voi parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, jotka molemmat voivat edistää alkoholin väärinkäyttöä.

Semaglutidin potentiaali AUD:n hoidossa on merkittävä. Yhdessä suuressa tutkimuksessa

alkoholinkäytöstä johtuvat sairaalahoitajaksot vähenivät kolmanneksella. Lääke tarjoaa uudenlaisen lähestymistavan alkoholiriippuvuuden hoitoon kohdistamalla toimiansa painopisteen niihin biologisiin mekanismeihin, jotka ajavat pakonomaista alkoholin käyttöä. On kuitenkin tärkeää huomioda, että tarvitaan lisää tutkimusta semaglutidin tehokkuuden ja turvallisuuden ymmärtämiseksi AUD:n hoidossa.

Kuten kaikilla lääkkeillä, myös semaglutidilla voi olla sivuvaikutuksia, kuten ruoansulatuskanavan ongelmia, kuten pahoinvointia, oksentelua ja ripulia. On tärkeää neuvotella tervey-

denhuollon ammattilaisen kanssa sen arvioimiseksi, onko semaglutidi sopiva hoitovaihtoehto, ja seurata mahdollisia haittavaikutuksia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että semaglutidi edustaa lupaavaa edistysaskelta alkoholiriippuvuuden hoidossa. Vaikka lisätutkimuksia tarvitaan sen vaikutusmekanismien ja pitkäaikaisvaikutusten täydeksi ymmärtämiseksi, tällä lääkkeellä on potentiaalia mullistaa tapamme lähestyä alkoholin käyttöhäiriöitä.

TALVISOTA ALKOI 85 VUOTTA SITTEN

Tunnelmat Suomessa 30 marraskuuta 1939

30. marraskuuta 1939 - eilen, 85 vuotta sitten - Neuvostoliitto aloitti yllätys- ja bruttaalin hyökkäyksen Suomea vastaan. Tänä päivänä alkaa talvisota, sota, joka määritteli Suomen sekä kansakuntana että maailman silmissä.

Ensimmäinen hyökkäys järkytti paitsi suomalaisia, myös kansainvälistä mieltä. Helsingin, Viipurin, Lahden ja muiden paikkojen pommitukset aiheuttivat kaosta, surua ja vihaa, mutta herättivät myös syvään juurtuneen päättäväisyyden taistelua vapauden ja itsenäisyyden puolesta.

Kansakunta shokissa ja liikekannallepanossa. Uutinen iskusta levisi kulovalkaan tavoin ympäri Suomea. Helsingissä ja muissa kaupungeissa kuului sireenejä, ja asukkaat ryntäsivät pommisuojiin tai hakivat paniikkissa turvaa. Ilmahyökkäyssireenit seurasivat toisiaan, ja useissa kaupungeissa osui siviilikohteisiin, mukaan lukien sairaalat. Sanomalehtiraportit seuraavana päivänä todistavat pommitusten aiheuttamista tuhoista, erityisesti naisten ja lasten keskuudessa. Järkytyksestä huolimatta ymmärrettiin selvästi, että tätä sotaa ei voitu välttää. Presidentti Kyösti Kallio julisti hätätilan, ja maan puolustusvoimat liikekannallepanon suoritettiin välittömästi. Suomalaisille kyseessä ei ollut vain sotilaallinen hyökkäys, vaan existensiaalinen kriisi. Kuten ulkoministeri Eljas Erkkö ilmaisi puheessaan Yhdysvalloille: "Meillä ei ole muuta ulospääsyä kuin taistella vapautemme ja olemassaolonme puolesta"

Kansainväliset reaktiot. Hyökkäys Suomeen herätti välitöntä inhoa ympäri maailmaa. Yhdysvalloissa presidentti Roosevelt ja ulkoministeri Hull raportivat kriisistä ja keskustelivat mahdollisista toimenpiteistä Neuvostoliittoon vastaan. Amerikan yleinen mielipide oli suuresti raivoisaaan hyökkäyksestä, varsinkin kun otetaan huomioon, että Neuvostoliitto oli rikkonut aiempaa hyökkäämättömyyssopimusta ilman varoitusta. Euroopassa osoitettiin paljon myötätuntoa Suomea kohtaan.

Tanskan kuningas Christian lähetti surunvalittelunsa presidentti Kalliolle, kun taas länsimaiset sanomalehdet tuomitsivat Neuvostoliiton toiminnan kansainvälisen oikeuden ja perustavanlaatuisen inhimillisten arvojen loukkauksena. Neuvostoliiton propagandakoneisto yritti perustella hyökkäystä väitteillä suomalaisten provokaatioista, mutta harvat Neuvostoliiton ulkopuolella olivat vakuuttuneita.

Yhtenäisyys ja taistelutahto
Kun Suomi oli tämän kansallisen kriisin edessä, kansa osoitti huomattavaa yhtenäisyyttä. Kaikki yhteiskuntaluokat yhdistettiin yhteiseen pyrkimykseen puolustaa maata. Vaikka Neuvostoliitto oli sotilaallinen suurvalta ja Suomi pieni kansakunta, oli selvää, että suomalaiset eivät luovuttaisi ilman taistelua. Turussa ja muissa kaupungeissa ensireaktioita leimasi tietynlainen epäluottamus – voisiko tämä todella olla täysimittaisen sodan alku? Mutta heti kun ensimmäiset ilmahyökkäyssireenit soivat ja viralliset raportit vahvistettiin, tämä epäluottamus korvattiin päättäväisyydellä. Vapaaehtoiset ilmoittautuivat joukoittain armeijaan, ja siviiliväestö järjestäytyi tukemaan puolustustoimia.

Historialliset näkökulmat
Sitä seurannut 30. marraskuuta oli yksi Suomen historian sankarillisimmista ja puhutuimmista ajanjaksoista. Huolimatta miesten ja varusteiden huomomuudesta, Suomen armeija onnistui vastustamaan Neuvostoliiton ylivoimaa useita kuukausia. Tämä halu vastustaa ei perustunut vain sotilaalliseen strategiaan, vaan syvään juurtuneeseen haluun puolustaa itsenäisyyttään, elämäntapaansa ja kansallista ylpeyttä.
30. marraskuuta 1939 tapahtunut hyökkäys ei ollut vain sodan alku; Siitä alkoi tarina rohkeudesta, yhteiskouluvuudesta ja sinnikkyudestä, joka on edelleen Suomen kansallisen identiteetin kulmakivi. Tuon päivän tunnelma, sekoitus surua, vihaa ja päättäväisyyttä, määritteli kokonaisen kansan taistelun ylivoimaisia kertoimia vastaan.

SVENSKA PRESSEN

N:o 279 Helsingfors, fredagen den 1 December 1939

NYTT HÄFTIGT BOMBANFALL MOT HELSINGFORS

Två flygalarm hittills i dag ett kl. 9,30, ett annat 1,15.

Inga bomber vid första angreppet, ett flertal vid det andra

Helsingfors gavs i dag på morgonen klockan 9,30 flygalarm. Klockan 10,15 gavs signal om att faran var över. Inga bomber fölls över staden. Kl. 1,15 ljuder en ny flygalarm. Åter ströde några ryska bombplan i över Helsingfors — ett ännu värre angrepp antas det vara — och den som gick till bombkvarnarna inte vänta på sig länge. Ett flertal starka detonationer hördes i stadens nordliga och södra delar. Bl. a. föll ett bomb och stannade vid Svandammsgatan 57, dock utan att någonsin träffa någon. Bomben exploderade även vid Svandammsgatan och Adolfs Kirkgatan. Vid Hirsbergsgatan antades ett trähus av en brandbomb. På ett par ställen i Stora Södra församling tycks icke exploderat.

Pölsen följde vid ett samtal med Svenska Pressen kl. 2, då anfärdes var över, att antalet dödsfall ökat i dag i stort.

Man förmodar att angreppet gäller gas- och elektricitetsverksamhet i Sibirien.

En sprängbomb föll ned vid Svandammsgatan. Rök och flammor uppgår och husbalkar synas efter explosionen.

Indignation i Englands press.

„Ett fruktansvärt mord på ett barn som dödade ett barn.“

London, 1 Dec. (Sveb.) Den engelska pressen har uttryckt sin stora indignation över det fruktansvärda mordet på ett barn som dödade ett barn. Detta är ett fruktansvärt mord på ett barn som dödade ett barn. Detta är ett fruktansvärt mord på ett barn som dödade ett barn.

Flygalarm på Offren för gårdagens bombanfall.

Närvaror 50 antas ha omkommit.

Bl. a. en gång i Hangö och Lahtis, två gånger i Viborg, fyra i Borgå.

Roosevelt begär offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig

Budskap till Moskva och Helsingfors.

Washington, 30 Nov. (Sveb.) Franklin Roosevelt har begär offentligt löfte om ömsesidigt humant luftkrig mellan USA och Ryssland. Detta är ett fruktansvärt mord på ett barn som dödade ett barn. Detta är ett fruktansvärt mord på ett barn som dödade ett barn.

Tysklands hållning minskar Sveriges handelsfrihet.

Dagens Nyheter: Den tysk-ryska paktens har fört till Finland som Sverige i en ytterligare öngynnsam situation.

Stockholm, 30 Nov. (Sveb.) Tysklands hållning minskar Sveriges handelsfrihet. Dagens Nyheter: Den tysk-ryska paktens har fört till Finland som Sverige i en ytterligare öngynnsam situation.

Fyra döda i Lortie i går ett i dag.

Enligt den senaste rapporten från Lortie i går ett i dag. Enligt den senaste rapporten från Lortie i går ett i dag.

Polka ropet igen

Polka ropet igen. Polka ropet igen. Polka ropet igen.

En sprängbomb föll ned vid Svandammsgatan. Rök och flammor uppgår och husbalkar synas efter explosionen.

En sprängbomb föll ned vid Svandammsgatan. Rök och flammor uppgår och husbalkar synas efter explosionen.

Kvarkausitilanjat! Uudistakaa lehtenne tilaus tänään!

No 325 (1939) Helsingfors, Perjantaina joulukuun 1 p. 1939

HELSINGIN SANOMAT

Helsingfors, Perjantaina joulukuun 1 p. 1939

VENÄLÄISET aloittaneet sotatoimet Suomea vastaan.

Monin paikoin maahan tunkeutuneet joukot lyöty takaisin.

Venäläiset lentokoneet pommittaneet useita paikkakuntia.

Suomi julistettu sotatilaan.

Tuusulan puolustuslaitos on saanut seuraavan tulokseen: Venäläisten pommittamien turvapaikkojen ja siviiliväestön välittömästi lähtevien Suomea turvata sotaan.

Helsingfors, perjantaina joulukuun 30 päivän 1939.

Kyösti Kallio, Tuusulan puolesta.

Jouko Niukkanen, Puolustusministeri.

KÄKISALMEN SAJOMAT

Neuvostojoukot hyökkäsivät eilen aamulla yli rajojenmaahamme.

NE LYOTIIN KUITENKIN kaikkialla takaisin.

Maa julistettu sotatilaan.

Tasavallan presidentti antoi eilen seuraavan asetuksen sotatilasta:

Valtakunnan puolustuksen turvaamiseksi ja oikeusjärjestyksen voimaansäilyttämiseksi julistetaan Suomen tasavalta sotatilaan.

Helsingissä marraskuun 29 pnä 1939.

Kyösti Kallio,
tasavallan presidentti.

Juha Niukkanen,
puolustusministeri.

Yhdysvallat tarjonnut välitystään.

Asiaaohittaja eilen Moskovassa Petemkinin puheilla.

Washingtonissa toivotaan aloitteen onnistuvan.



Presidentti Roosevelt kertoi eilen Euroopassa vuoden 1938 kriisin jälkeen, kun Yhdysvaltain hallitus tarjosi hyviä palveluksia.

(Jatkua 4:nneksi sivulla)

PAIVAN SANA.

Kokousluonnos 1. 12. 1939.

NEUVOSTOLIITTO HYÖKKÄÄ. Eilinen päivä mielenkiintoinen ratkaisuvaihe Suomen ja Neuvostoliiton välisessä suhteissa, jotka viime aikoina ovat kiristyneet Venäläiset lentokoneet tekivät eilispäivän kuluessa lukuisia hyökkäyksiä maamme eteläosan kaupunkeja ja erästä teollisuuskeskuksesta kohtaan. Vaikut eivät liene huomattavat, mutta joukko siviililäisiä joutui pakenemaan alueelta heikentyneen henkensä tai haavoittuneen. Samanaikaisesti oli taistelutoimintaa myöskin rajoilla, jossa vihollisen hyökkäyk-

Lentokoneet pommittivat useita kaupunkeja, m.m. Helsinkiä ja Viipuria.

Lentopommituksissa sai siviiliväestöä surmansa.

4 venäläistä hyökkäysvaunua ja 3 lentokonetta tuhattu.

Puolustusministeriön sanomatilasto ilmoittaa torstai-päivän tapahtumista seuraavaan:

Venäläiset ylittivät torstain aamuna ilman sodanjulistusta useissa kohdoin rajan. Monin paikoin maahan tunkeutuneet joukot lyötiin heti takaisin raunioita taakse. Eräissä kohdoin hyökkäjiä kuitenkin alkoi siirtä jaloille, mutta itäpäivästä venäläisten eteenpäin pysyivät kaikkialla. Kannaksella valmistelut ja tukivat venäläiset hyökkäystään voimakkaalla tykistövoimalla. Käsittelyssä Laatokan pohjoispuolella tuhottiin torstaina kaksi venäläisten hyökkäysvaunua, samoin Kannaksella. Omat joukkomme eivät missään ylittäneet rajaa.

Päivän kuluessa olivat venäläiset lentokoneet varoittamatta pommitaneet useita paikkakuntia. Helsinkiä pommitettiin kaksi kertaa. Pommitus kohdistui kokonaan siviiliväestöön ja muodostivat sen seuraukset tuhoiksi. Useita asuinrakennuksia tuhoutui ja syytti palamaan. Uurien, jotka etupäässä olivat maista ja laeista, lukumäärää ei vielä tiedetä. Lisäksi pommitettiin Viipuria, missä kolme pientä rakennusta syytti tuleen. Samoin pommitettiin Lahtea, jossa aineelliset vahingot olivat mittatönät, mutta jossa neljä henkilöä menetti henkensä ja 13 haavoittui, kaikki siviilihenkilöitä. Lisäksi pommitettiin päivän kuluessa Hanko, jossa yksi henkilö sai surmansa, Kotkaa, Kemijärveä, Kittilää ja Petsamoa pommitettiin myös. Vauriot ovat varsin vähäiset.

Venäläisten lentohyökkäyksen aikana Sakkolassa ammuttiin myöhemmin sadon tiedon mukaan alas kaksi pommituslentokoneita. Helsingissä ensimmäinen hyökkäyksen aikana ammuttiin yksi pommitus alas.

Venäläiset lentokoneet pommittivat niukkaan rautatieasema Utiin ja Kaipiaisten luona. Tästä hyökkäyksestä ei ollut tuloksia.

Venäjän laivasto pommitti päivän kuluessa Seiskaria ja joiakin rannikkoseutuja.

Joukkojemme mieliala on rohkea ja innostunut ja kansa suhtautuu tapauksiin tyneesti ja päättäväisesti.

Just tämä suurvaltapolitiikan oikea luonne ja tehdä siitä johtopäätökset.

Tilanne on tällä hetkellä vielä epäselvä, ettei ole varmaa tietoa siitä, miten Yhdysvaltain tekemä välitystyö käy. Luultavinta kuitenkin on, ettei Neuvostoliitto tule siinä hyväksymään, joten sotatoimet todennäköisesti jatkuvat ja saavuttavat laajempaa mittasuhteita lähipäivinä.

Kansamme on kohtavaa tällaisiin kohtalontiloihin yksimielisempään kuin koskaan aikaisemmin, rauhallisen päätöksenteon ja tietoisuuden siitä, että taistelu alimäärä ja huolellisuus on väistämättömyyden edessä. Musta mahdollisuus on tällä hetkellä ole. Ja Suomen kansa tulee taistelemaan. Maailma tulee näkemään kunniaakaan, epätoivoisen taistelun, jota pieni kansakunta käyttää viivästyttävään hengenvetoonsa saakka. Uutta Tehtäväkuvaa kukaan tapasta ei synny. Kansakunnalla, joka enemminkin kaatuu kuin alistuu, on mahdollisuus jälle nousu, ja malle autautunut kansakunta on tuottanut jatkuvaa orjuutteen.

Kansamme ei kaipaa tällaisilla hetkellä suuria saartoja, vaan tekijä. Ja näitä tekijä tulee olemaan. Jokaohjauksessa on mies, johon luotamme vuoreen varmasti ja jonka kanssa käymme taistelunsa — ei eläköön-huolien kateissa ja alihillitellyn taunohyminätyksen vallassa, vaan kynnin päättäväisillä ja täysin tietoisinä siitä, että tämä taistelu tulee mahdollisesti olemaan viimeinen.

Kainka maaperällä voisi olla? Ensimmäistä kertaa ei näin tapahdu kansamme historiaan. Tämä sukupolvi ei tule olemaan edellisiä huonompi. On ennenkin ikkettä ryssä ja iäkään syihin.

Suomen kansan koulus koulutushetki on lähtenyt. Korkeintaan johdolla ja hänen luottamella on täytyy.

Ylipäällikköme.



Tasavallan presidentti on torstaina antanut seuraavan päätöksen:

Vallitsemisvoimassa tänään tekemälläni päätöksellä luovutan Suomen tasavallan puolustusvoimien ylimmän päällikkyyden sotamarsalkka Carl Gustaf Mannerheimille.

Kyösti Kallio,
tasavallan presidentti.

Suomen puolustusvoimat ja koko kansa tervehtivät tätä suurimmalla tyydytyksellä sotamarsalkka Mannerheimin nimittämistä puolustusvoimien ylimmäksi päälliköksi. Se rajaton luottamus, jota kaikkialla maassamme tunnetaan häntä kohtaan, tulee varmasti helpottamaan hänen edesviitollista tehtävänsä. Sotamarsalkka Mannerheimilla on mitä parhaimmat edellytykset tähän tavattoman vaativaan tehtävään. Jo kerran aikaisemmin hän on vaikuttanut ratkaisuvalla tavalla kansamme kohtalontiloihin ja nyt hän on jälleen ylin päällikkö. Sovellampaa miestä ei ylipäälliköön tehtävään o'isi voinut löytää. Sotamarsalkkamme johdolla käymme voittoa tai kuolemaan!

Palopommeja Lahteen.

Lahtessa ammuttiin kello 12 torstain aamulla ilmaballoja, jotka jatkuivat kello 14.30. Kolme venäläistä lentokonetta kerättiin kaupungin yläpuolella ja kaikki palopommit, jotka lähtivät palopommit, jotka lähtivät palopommit, jotka lähtivät palopommit.

Ilmaballoja Turussa.

Kello 11.40 ammuttiin Turussa ilmaballoja, jotka jatkuivat kello 12.

7 palopommit Nuijamaalla.

Kello 9.15 ilmestyi Nuijamaalla yläpuolelle venäläisiä lentokoneita, jotka heittivät 7 palopommit, jotka jatkuivat kello 9.30. Muutamaa venäläistä lentokonetta nähtiin myös.

Kyösti Viipurin entis-pääkaupungilla sekä Vuonon rannassa ja Inoon on ollut venäläisten lentotoimintaa, jota tarkennet tiedot vielä puuttavat.

Kaksi venäläistä konetta pudetta.

Tarkituslaitosten lentojen mukaan on varmistettu voiton todeta, että kaksi venäläistä konetta on ammuttu alas. Kello 9.30 ammuttiin Sakkolassa alas lentokone, joka syytti tehdi syökäjä jarrua vastaan. Kello 9.45 ammuttiin Helsingin eteläpuolella alas niukkaan koulukirjasto pommitus, joka syytti meren.

Ilmaballoja Helsinkiin.

Puolustusministeriön tiedonanto eilen klo 12.30:

Tänään aamuna ovat venäläiset lentokoneet useita paikoin lentäneet rajan yli. Kello 9.15 ilmestyi venäläisiä lentokoneita yläpuolella ja heittivät palopommit joiakin tuillipaleja. Kertomus mukaan on nähtäin yksi koneesta ammuttu alas.

Noin klo 14.30 ilmestyi Helsingin kaupungin yläpuolella kymmeniä venäläisiä pommituslentokoneita. Kun ne olivat kyllänsä tyhjänsä vierään satelliittia olevaa pötköä, niin ilmaballoja voitiin antaa vauhtia arvan viitis kelloilla. Venäläiset pommitukset pudottivat lukuisia palo- ja räjähdyspommeja.

Viipurissa.

Viipurissa ammuttiin ilmaballoja klo 9 aamuna. Neuvostoväen lentokoneet pudottivat palo- ja räjähdyspommeja lähtien kaupungista. Kotkallaan kaupun-

gissaan syytti neljä portuaa tuleen palopommitusta ja kolme räjähti tulonohi. Uusia venäläisiä tulipaloahtia syytti vielä täällä lähtönsä, mutta saatiin ne sammutettua tai sammuvat itseään. Erään kadun varrella vierokoukui kaksi räjähdyskoneen voimalla. Puolustusvoimien aikana on 9 henkilöä surmansa koettanut tai sairastunut kaikkialla. Surmansa saaneita on 7 naista ja 2 miestä, luvut varhaisissa. Kaupungin yläpuolella yhäkin olevien 12 lentokoneita. Vaara oli resekki

JOULUN AVAJAISET

God jul och gott ny
ristmas and a Hap





Krista Siegfriids & Mark Levengood toivottivat Hyvää Joulua vaasaisille







MUSIKAALI

Helsingin Moulin Rouge – Pohjoismaiden loistokkain musikaalisovitus hurmaa yleisön



Kuva: Otto-Ville Väätäinen Helsingin kaupunginteatteri



Helsingin Kaupunginteatterin Moulin Rouge! -musikaali on tämän syksyn teatteritapaus, joka ei jätä ketään kylmäksi.

Velvetin, satiinin ja höyhenten säihke täyttää suuren näyttämön, kun Pariisiin 1800-luvun boheemi elämä herää henkiin koko loistossaan. Visuaalisen upeuden lisäksi musikaali tarjoaa koskettavan rakkaustarinan, jossa yhdistyvät tunteiden syvyys ja musiikin voima.

Kansainvälinen tarina, suomalainen kosketus Helsingin Moulin Rouge! -sovitus on osa pohjoismaista yhteistyötä, mutta suomalaiset tekijät ovat tuoneet siihen ainutlaatuisia omaleimaisuutta. Jennie Storbacka loistaa Satinen roolissa.

Jennie Storbacka on suomalainen laulaja ja esiintyjä, joka on valloittanut niin teatterin lavat kuin konserttisaliitakin. Hänen äänensä on monipuolinen ja voimakas, ja hänen esiintymisensä kantaa aina syvää tunteen ja taiteen väreilyä. Storbackan ura ulottuu laajalle, ja hän on tehnyt pitkän matkan Suomen musiikkikentällä.

Storbacka on ennen kaikkea tunnettu musikaalirooleistaan. Hän on saanut huo-

miota muun muassa tässä roolistaan Moulin Rouge! -musikaalissa Helsingin kaupunginteatterissa, jossa hän tuo eloon ikonisen Satinen roolin. Hänen tulkintansa Satine on yhdistelmä herkkyyttä ja voimaa, ja hän vie katsojan syvälle tarinan tunteisiin. Hänen kykynsä yhdistää tekninen taidot ja tunteellisuus ei voi olla vaikuttamatta.

Storbacka ei ole vain musikaalien tähti, vaan hänellä on myös pitkä kokemus erilaisista musiikkityyleistä. Hän on esiintynyt monenlaisissa tilaisuuksissa, aina jazzkeikoista presidentin juhlaan saakka, ja hänen laaja äänialansa on mahdollistanut hänelle monenlaisten roolien ja esitysten toteuttamisen. Hänen roolinsa The Voice of Finland -kilpailussa, jossa hän ylsi finaaliin, teki hänestä tunnetun myös laajemmalle yleisölle.

Jennie Storbacka on esimerkki taiteilijasta, joka ei pelkää ottaa riskejä ja tutkia uusia ilmaisumuotoja. Hänen luonteensa ja lahjakkuutensa tekevät hänestä erityisen esiintyjän, joka herättää niin yksityiskohtaisella tulkinnallaan kuin kokonaisvaltaisella lavaläsnäolollään. Hänen matkastaan voi oppia paljon taiteen ja esiintymisen syvyyksistä ja voiman lähteistä.

Jennien vastaparinaan Martti Mannisen Christian kasvaa ujosta säveltäjästä voimakkaaksi ja rohkeaksi rakastajaksi, joka haastaa sekä itsensä että kohtalonsa.

Risto Kaskilahden karismaattinen esitys Moulin Rougen yökerhoisäntänä ja Joel Mäkisen vaikuttava rooli pahantahtoisenä herttuana täydentävät näyttelijäkaartin. Musikaalin tarina kulkee kipeästi rakkauden ja luopumisen teemoissa, mutta lopulta se tarjoaa myös toivon ja elämänilon sanoman.

Visuaalinen ilotulitus ja musiikillinen juhla Moulin Rouge! on ennen kaikkea visuaalinen ja musiikillinen spektakeli. Lavastus ammentaa 1800-luvun Pariisin art nouveau -tyylistä, ja pukusuunnittelussa näkyy vuosisadan vaihteen glamour. Yli sata asukokonaisuutta, höyhentäyhteiset puvut ja korsetit luovat näyttämölle unohtumattoman maailman.

Vaika musikaalin ilme on hauska, suorastaan riimukas, on itse tarina traaginen. Nuori ja kaunis Satine rakastuu köyhään säveltäjään, mutta juuri kun parin onni pitäisi kukistaa niin ... No jos me nyt emme tässä paljasteta juonta kovin pitkälle,

Musiikki on musikaalin sielu. Moulin Rouge! -esityksessä kuullaan peräti 70 tunnettua kappaletta seitsemältä eri vuosikymmeneltä, mukaan lukien Lady Gagan ”Bad Romance” suomeksi. Kapellimestarit Ville Myllykoski ja Eeva Kontu johtavat orkesteria, joka kuljettaa yleisöä saumattomasti tunnetilasta toiseen.

Taidetta ja tunteita kaikille aisteille Moulin Rouge! ei ole pelkästään musikaali – se on kokonaisvaltainen elämys. Se vie katsojan mukanaan rakkauden, surun ja ilon pyörteisiin ja muistuttaa, kuinka tärkeää on elää jokainen hetki täysillä. Vaikka tarina huipentuu traagisesti Satinen kuolemaan, esityksen viimeiset kohtaukset nousevat riemukkaaksi juhlaiksi. Can-canin huumava rytmi ja näyttelijöiden energinen tanssi jättävät lopulta hymyn katsojan kasvoille.

Helsingin Kaupunginteatteri on jälleen kerran osoittanut, miksi sen musikaalit ovat suomalaisten sydämissä. Moulin Rouge! on mestarillinen osoitus pohjoismaisesta yhteistyöstä ja paikallisesta lahjakkuudesta. Se on teatterin taikaa parhaimmillaan – lumoava, säkenöivä ja unohtumaton. – Show must go on – ja tämä show todella kannattaa nähdä!

Moulin Rouge! on olemassa elokuvana-kin

Moulin Rouge! on vuonna 2001 ensi-iltansa saanut jukebox-musikaali ja romanttinen draama, jonka on ohjannut, tuottanut ja osin käsikirjoittanut australialainen Baz Luhrmann. Tämä elokuva on kolmas osa Luhrmannin niin sanotusta Red Curtain -trilogiasta, johon kuuluvat myös Strictly Ballroom (1992) ja Romeo + Juliet (1996).

Elokuva sijoittuu 1800-luvun lopun Pariisiin, Montmartren taiteilijakaupunginosaan, jossa Moulin Rouge -kabaree sykii boheemia elämää. Tarina kertoo skotlantilaisesta runoilijasta Christianista (Ewan McGregor), joka rakastuu palavasti kabareen tähtenä ja kurtisaanina tunnettuun Satineen (Nicole Kidman). Rakastavaisten välille rakentuu kiihkeä ja traaginen suhde, jota varjostavat esteet yhteiskunnan ja vallan rakenteissa.

Moulin Rouge! tunnetaan visuaalisesta yltäkyläisyydestään ja innovatiivisesta musiikin käytöstään. Elokuvasa kuullaan uudelleen sovitettuja kappaleita useilta eri vuosikymmeniltä, ja nämä sävellykset kuljettavat tarinaa eteenpäin unohtumattomalla tavalla. Lavastus ja puvustus kunnioittavat art nouveau -estetiikkaa, mikä tuo näyttävyyttä ja loistoa tähän elokuvan kabarehenkilökuvaukseen.

Nicole Kidmanin ja Ewan McGregorin tulkinnat ovat voimakkaita ja tunteikkaita, ja heidän kemiansa tekee rakkaustarinasta vangitsevan. Kidmanin roolisuoritus Satinena toi hänelle Oscar-ehdokkuuden, ja elokuva itsessään sai yhteensä kahdeksan Oscar-ehdokkuutta, voittaen kaksi: parhaasta lavastuksesta ja puvustuksesta.

Moulin Rouge! on elokuva, joka yhdistää teatterin ja elokuvan taianomaisella tavalla.

VALOKUVANÄYTTELY

Muitimaailman valokuvasensaatio Tyler Mitchell Helsingin Valokuvataiteen museo K1 esittelee Pohjoismaiden ensinäyttelyssä amerikkalaisen tähden rohkeita ja aja-tuksia herättäviä teoksia



Tyler Mitchell, yksi nykyvalokuvataiteen kirkkaimmista tähdistä, saapuu Helsinkiin näyttelyllään *Wish This Was Real*, joka on avoinna Valokuvataiteen museon K1-tilassa aina 23. helmikuuta 2025 asti. Näyttely tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden tutustua Mitchellin uraauurtavaan tapaan kuvata kauneutta, utopiaa ja Mustien ihmisten arkea tavalla, joka haastaa perinteiset käsitykset muotokuvista ja valokuvataiteesta.

Museo löytyy osoitteesta Mikonkatu 1, Kämp Gallerian kellarikerroksessa, hyvin viihtyisät

tilat. Museossa on myös hyvin varustettu kauppa jossa valokuvaamiseen liittyvää kirjallisuutta myynnissä.

Visuaalista runoutta ja kulttuurista vastarintaa

Mitchellin teokset eivät ole pelkästään esteettisiä – ne ovat myös poliittisia. Hänen valokuvansa asettavat vastakkain unelmia ja todellisuutta, arkisia hetkiä ja historiallisia kerrostumia. Ne kutsuvat katsojan pohtimaan, kuinka Mustien vapaa-ajanviettoa ja arkea voidaan kuvata vapauden, ilon ja arvokkuuden linnin läpi, vastalauseena marginali-

saatiolle ja syrjinnälle.

Näyttelyn kolmessa teemassa – *Lives/Liberties*, *Postcolonial/Pastoral* ja *Family/Fraternity* – Mitchell tutkii nuoruutta, yhteisöllisyyttä ja maisemaa, unohtamatta hetkien kauneutta, jossa ihmiset löytävät yhteyden toisiinsa ja ympäristöönsä.

– Toivon, että valokuvissani on rehellinen katse, Mitchell sanoo. Hän pyrkii vangitsemaan maailmoja, joissa levollisuus ja turvapaikka eivät ole vain unelmia, vaan todellisia mahdollisuuksia.

Kansainvälistä huomiota herättänyt ura

Brooklynissa asuva Mit-

chell on tehnyt historiaa useasti: vuonna 2018 hänestä tuli ensimmäinen Musta valokuvaaja, joka kuvasi *American Vogue* kannen, ja hänen uransa kattaa jo nyt merkittäviä yksityis- ja julkisia kokoelmia ympäri maailmaa. Hänen teoksiaan on esillä muun muassa New Yorkin Museum of Modern Artissa, Amsterdamin FOAM-museossa ja Bostonin Museum of Fine Artsissa.

Mitchell tunnetaan myös yhteistyöstään suurten muotitalojen ja julkaisujen kanssa – mutta hänen taiteellinen ilmaisunsa ylittää muodin rajat. Hänen kuvansa eivät vain tallenna todellisuutta, vaan myös ehdottavat uusia mahdollisia maailmoja, joissa vapaus, ilo ja solidaa-

risuus ovat keskiössä.

Näyttely, joka ei jätä kylmäksi

Tyler Mitchellin näyttely *Wish This Was Real* on ainutlaatuinen mahdollisuus sukeltaa nykyvalokuvauksen huipulle, jossa taide kohtaa historian, identiteetin ja tulevaisuudenkuvat. Helsingin Valokuvataiteen museo tarjoaa Pohjoismaiden yleisölle harvinaisen tilaisuuden nähdä maailmaa uudenlaisen linnin läpi.

Älä jätä tätä väliin – näyttely inspiroi, haastaa ja ilahduttaa, tuoden samalla esiin valokuvataiteen voiman kertoa tarinoita, jotka muuttavat maailmaa.



HELENE SCHJERFBECK

Helene Schjerfbeck – Oman tiensä kulkija Marja Lahelman elämäkerta tuo esiin rohkean ja määrätietoisen taiteilijan, jonka elämä ja taide kietoutuvat saumattomasti

Helene Schjerfbeck (1862–1946) on suomalaisen taiteen merkkihahmo, jonka tuotanto on noussut kansainväliseen tietoisuuteen viime vuosikymmeninä. Marja Lahelman englanninkielinen elämäkerta Helene Schjerfbeck – An Artist's Life avaa hänen elämäänsä ja taiteellista kehitystään tavalla, joka nostaa hänet uudelle tasolle myös kansainvälisessä taidehistoriassa. Kirja on paitsi odotettu lisä Schjerfbeck-tutkimukseen, myös merkittävä kulttuuriteko, joka avaa suomalaisen taiteen historiaa uudelle yleisölle.

Elämäkerta, joka uudistaa tulkintoja

Lahelma murtaa vanhoja myyttejä ja tuo esiin Schjerfbeckin vahvan ja päämäärätietoisen persoonan. Aiemmat elämäkerrat, kuten Einar Reuterin vuonna 1951 julkaisema teos, kuvasivat hänet eristäytyneenä ja hauraana taiteilijana. Tämä tulkinta vaikutti pitkään siihen, miten hänen taidettaan ymmärrettiin. Lahelma kuitenkin näyttää, että Schjerfbeck ei ollut vain syrjässä elänyt yksinäinen nero, vaan aktiivinen taiteilija, joka piti yhteyttä muihin taiteilijoihin ja imi vaikutteita kansainvälisistä virtauksista muun muassa taide-

ja muotilehtien kautta.

Schjerfbeckin pitkä ura, joka alkoi jo hänen lapsuudessaan, heijastaa paitsi hänen henkilökohtaista intohimoaan taiteeseen, myös hänen kykyään sopeutua ja uudistua. Hän siirtyi naturalismista modernismiin ilmaisuihin omalla, ainutlaatuisella tavallaan, mikä teki hänestä ajattomasti kiinnostavan taiteilijan.

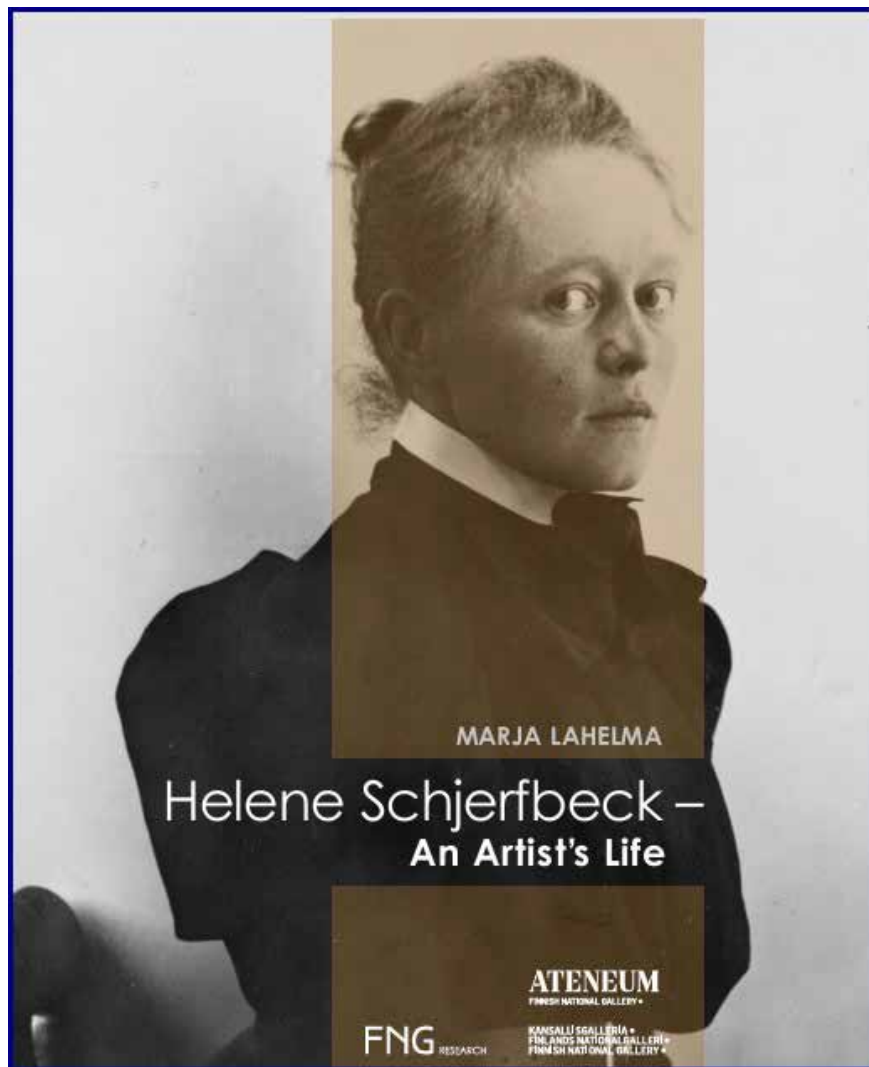
Kirjan ansiot

Lahelma jakaa elämäkerran kuuteen lukuun, jotka seuraavat Schjerfbeckin taiteellisia ja henkilökohtaisia vaiheita lapsuudesta kypsään ikään. Kirja nojaa kattavasti arkistoaineistoihin, kirjeenvaihtoon ja taideteoksiin, mikä antaa kokonaisvaltaisen kuvan Schjerfbeckin elämästä ja työskentelystä. Erityisen kiitoksen ansaitsee Lahelman tapa käsitellä Schjerfbeckin vammaisuutta: se ei ole taiteilijaa rajoittava tekijä, vaan osa hänen elämäänsä, jonka hän integroi taiteeseensa.

Kirja korostaa myös Schjerfbeckin merkitystä suomalaiselle taiteelle. Hän ei ollut osa 1800-luvun lopun kansallisromanttista „Kulta-ajan“ valtavirtaa, vaan kulki omia polkujaan, keskittyen intiimeihin aiheisiin ja kansainväliseen uraan. Lahelman tutkimus tuo valokeilaan myös suomalaisen taidehistorian yhteydet laajempiin taiteellisiin virtauksiin.

Arviointi

Helene Schjerfbeck – An Artist's Life on tärkeä teos



niin taidehistorioitsijoille kuin taiteen ystäville. Se ei pelkästään dokumentoi Schjerfbeckin elämää, vaan tarjoaa uuden tulkinnan, joka haastaa vanhat käsitykset ja avaa hänen tuotantoaan aiempaa syvämmällä tavalla. Lahelman analyttinen ja empaattinen kirjoitustyyli tekee kirjasta helposti lähestyttävän mutta samalla asiantuntevan.

Tämä elämäkerta ei vain vahvista Schjerfbeckin asemaa Suomen rakastetuimpien taiteilijoiden joukossa, vaan auttaa myös ymmärtämään hänen merkitystään osana kansainvälistä taiteen kenttää.

Suosittelen lämpimästi tätä elämäkertaa kaikille, jotka haluavat tutus-

tua paitsi Schjerfbeckin taiteeseen myös hänen ainutlaatuisen elämänsä kaarensa. Tämä kirja on ikkuna taiteilijan maailmaan – maailmaan, jossa rohkeus ja omistautuminen johtavat ajattoman kauneuden luomiseen.

Kirja löytyy tästä:

https://research.fng.fi/wp-content/uploads/2023/04/fngr_2023-1_hs_print.

TEATTERI

Keväällä kaikenlaista kivaa! Vaasan kaupunginteatterin lavalla odotettuja vierailuesityksiä



Arja Koriseva, Kuva: Motopark Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0

Vaasan kaupunginteatterin kevätkausi 2025 tarjoaa monipuolisen kattauksen upeita vierailuesityksiä, jotka varmasti lämmittävät ja koskettavat katsojia. Teatterin Romeo-näyttämölle saapuvat tänä keväänä kolme odotettua esitystä: Arja Korisevan juhlakonsertti Leipää, Lempee ja Lämpö 35 vuotta, Sirpa Kähkösen ja Seela Sellan tähdittämä Vihreä sali soi sekä Juha Vainion lauluihin perustuva Vanhoja poikia.

Ensimmäisenä nähdään Arja Korisevan juhlakonsertti Leipää, Lempee ja Lämpö 35 vuotta, joka tuo sunnuntaina 16. helmikuuta lavalle ripaus menneiden vuosien nostalgiaa. Koriseva esittää tuttuja klassikkosävelmiään aina tulisista tangoista musikaalisävelmiin yhdessä viisihenkeisen Fortuna-orkesterin kanssa. Konsertti lupaa iloa ja sydämellistä musiikin juhlaa – täydellinen alku kevään teatterikaudelle!

Maaliskuussa Romeo-näyttämölle saapuu Sirpa Kähkösen koskettava ja monitaiteinen teos Vihreä sali soi, joka

pohjautuu Kähkösen romaaneihin Muistoruoho ja Vihreä sali. Lauantaina 8. maaliskuuta esitettävä teos käsittelee rakkautta, joka ylittää elämän ja kuoleman rajat, sekä luonnon tarjoamaa lohtua ja kauneutta. Näyttelijälegenda Seela Sella tuo tekstin eloon lukijana, ja Kähkönen itse toimii kertojana. Soprano Pia Freundin ja pianisti Kristian Attilan musiikki täydentää esityksen ainutlaatuisen tunnelman.

Kevään vierailuesitykset kruunaa Vanhoja poikia -musiikinäytelmä, joka saapuu Vaasan kaupunginteatteriin keskiviikkona 9. huhtikuuta. Tämä rakastettu näytelmä on kerännyt yleisön suosion aiemmillä esityseroillaan. Näytelmässä neljä miestä kohtaavat Saimaalla ja jakavat tarinoita, toiveita ja unelmia Juha Vainion ikimuisien laulujen siivittämänä. Lavalla nähdään karismaattiset konkarit Taneli Mäkelä, Esko Roine, Tuomas Uusitalo ja Puntti Valtonen, ja live-musiikista vastaa Antti Paalasan ja Kiharakolmion yhtye.

Lähde: Kaupunginteatterin tiedote

ILMASTONMUUTOS

2024: Vuosi, jolloin ylitimme 1,5 asteen kynnyksen



Copernicuksen ilmastomuutospalvelu (C3S) on antanut karun varoituksen: vuodesta 2024 on tulossa ensimmäinen ennätysellinen vuosi, joka ylittää kriittisen 1,5 celsiusasteen lämpenemiskynnyksen. Tämä synkkä virstanpylväs, joka hahmoteltiin äskettäisessä lehdistötiedotteessa, korostaa välittömien ja päättävien ilmastotoimien kiireellistä tarvetta.

C3S on yhdessä Copernicuksen ilmankäynnin seurantapalvelun (CAMS) kanssa seurannut ja analysoinut huolellisesti keskeisiä ilmastotrendejä ja päättävien ilmastotietojen paljastavat huolestuttavan suuntauksen nopeasti nousevista globaaleista lämpötiloista, jotka johtuvat kasvihuonekaasupäästöjen jatkuvasta kasvusta.

1,5 celsiusasteen kynnyksen ylittymisen seuraukset ovat kauaskantoisia ja mahdollisesti katastrofaalisia. Tutkijat varoittavat useammin kaammista lämpöallo-

ista, kuivuudesta, tulvista ja merenpinnan noususta. Nämä äärimmäiset sääilmiöt vaikuttavat suhteettomasti haavoittuviin yhteisöihin ja ekosysteemeihin maailmanlaajuisesti.

Tämän kriisin torjumiseksi C3S ja CAMS korostavat tietojensa ja oivallustensa hyödyntämisen tärkeyttä. Copernicus-dataa hyödyntämällä poliittiset päättäjät, tutkijat ja yritykset voivat tehdä tietoon perustuvia päätöksiä, kehittää tehokkaita strategioita ilmastomuutokseen sopeutumiseksi ja sen hillitsemiseksi sekä nopeuttaa siirtymistä kestäväan tulevaisuuteen.

Keskeisiä aloja, joilla Copernicus-datalla voi olla merkittävä vaikutus, ovat seuraavat:

Uusiutuvan energian optimointi: Aurinko- ja tuulipotentialin arviointi uusiutuvan energian tuotannon maksimoimiseksi.

Ilmastomuutosennusteet: Tulevien ilmastotilanteiden ennustaminen suunnittelu- ja

investointipäätösten tueksi.

Kasvihuonekaasujen seuranta: Päästöjen ja pitoisuuksien seuranta lähteiden tunnistamiseksi ja lieventämispolitiikkojen tehokkuuden arvioimiseksi.

Copernicus-datan saatavuus tekee siitä arvokkaan resurssin kaikille, jotka työskentelevät ilmastomuutoksen parissa. Valjastamalla tämän datan voiman voimme yhdessä työskennellä kohti kestävämpää ja selviytymiskykyisempää planeettaa.

Maailman kokoontuessa COP29-kokoukseen C3S:n tulokset ovat karu muistutus ilmastokriisin kiireellisyydestä. On välttämätöntä, että maailman johtajat ryhtyvät rohkeisiin toimiin kasvihuonekaasupäästöjen vähentämiseksi, investoivat puhtaaseen teknologiaan ja suojelevat haavoittuvia yhteisöjä. Planeettamme tulevaisuus riippuu siitä.

Lähde: C3S Tiedote 11.11.2024

ILMASTONMUUTOS

Kaupunkien lämpökuplat tekevät kaupungeista epämukavia – ja epäterveellisiä



Kaupunkiemme kasvaessa kasvaa myös piilevä uhka: kaupunkien lämpö. Tämä ilmiö on enemmän kuin vain tavallinen kesän epämukavuus; Se nostaa lämpötilat tasolle, joka vaikuttaa terveyteen, tuottavuuteen ja ympäristöön. Laajoista betonialueista, jotka vangitsevat auringon lämmön, ilmastointilaitteisiin, jotka työntävät lämmintä ilmaa takaisin kaduille, kaupunkien lämpöä ohjaavat inhimilliset kehitysmallit ja, ironista kyllä, pyrkimyksemme jäähtyä. Vaikutukset tuntuvat laajasti, erityisesti helleaaltojen aikana, jolloin nämä alueet voivat olla useita asteita lämpimämpiä kuin maaseutuympäristönsä - ilmiö, joka tunnetaan nimellä ”kaupunkien lämpösaareke” -vaikutus. Onneksi on olemassa useita strategioita, joita kaupungit voivat ottaa käyttöön tämän kasvavan ongelman ratkaisemiseksi-

si.

Kaupunkien lämmön ongelma

Kaupunkien lämpösaarekevaikutus johtuu pääasiassa materiaaleista, kuten asfaltista, betonista ja metallista, jotka absorboivat, vangitsevat ja säteilevät lämpöä. Toisin kuin luonnonmaisemat, jotka säilyttävät kosteuden ja tarjoavat varjoa, näillä kaupunkipinnoilla on rajallinen kyky jäähtyä, mikä luo kuuman ilman kerroksen, joka viipyy kaupungeissa. Ilmavirran estävät korkeat rakennukset lisäävät lämpöä entisestään, ja kun väestö kasvaa edelleen kaupunkialueilla, ilmastoinnin käytöstä on tullut välttämätöntä. Ironista kyllä, ilmastointilaitteet päästävät myös hukkalämpöä, mikä lämmittää ulkoympäristöä entisestään.

Tämä yhdistetty lämpöaltistus ei vain tee kaupunkielämästä epämukavaa - se tekee siitä vaaralli-

sen. Liiallinen kuumuus voi johtaa kuivumiseen, lämpöuupumukseen ja jopa tappavaan lämpöhalvaukseen, erityisesti haavoittuville ryhmille, kuten vanhuksille, lapsille ja niille, joilla on jo olemassa olevia terveysolosuhteita. Lisäksi korkeat lämpötilat pahentavat ilmansaasteita, koska alailmakehän otsoni, savusumun komponentti, muodostuu helpommin kuumuudessa. Siten hengitysongelmista kärsiville ihmisille kuumat kaupunkiympäristöt voivat olla erityisen haitallisia.

Ratkaisut kaupunkitilojen jäädyttämiseen

Kaupunkien lämpöön puuttuminen edellyttää luontopohjaisten ratkaisujen, innovatiivisen kaupunkisuunnittelun ja yhteisön toiminnan yhdistelmää. Luomalla viilempiä, vihreämpiä ja varjoisempia tiloja kaupungit voivat parantaa sekä asukkaidensa mu-

kavuutta että terveyttä. Joitakin tehokkaita ratkaisuja ovat:

1. Viheralueiden ja kaupunkipuuden lisääminen. Puistot, viherkatot ja kaupunkipuut ovat tehokkaita tapoja lieventää kaupunkien lämpöä. Viheralueet tarjoavat varjoa ja vapauttavat kosteutta haihtumisprosessilla, joka jäädyttää ympäröivää ilmaa. Erityisesti puilla on useita etuja: ne imevät hiilidioksidia, suodattavat epäpuhtauksia ja alentavat pintalämpötiloja tarjoamalla varjoa. Tutkimukset osoittavat, että naapurustot, joissa on runsaasti vehreyttä, voivat olla jopa viisi astetta viileämpiä kuin ympäröivät alueet, joilla ei ole vihreää peittoa. Lisäksi puistojen ja viheralueiden lisääminen tarjoaa sosiaalisia ja virkistysyhteyksiä, jotka parantavat yleistä elämänlaatua.

2. Heijastavien ja läpäisevien materiaalien käyt-

tö

Kaupunki-infrastruktuurissa käytetyillä materiaaleilla on keskeinen rooli lämmönhallinnassa. Heijastavien materiaalien käyttö rakennuksissa, katoissa ja jalkakäytävillä voi auttaa vähentämään pintojen absorboiman lämmön määrää. Valkoiset tai vaaleat materiaalit heijastavat enemmän auringonvaloa kuin tummat, mikä estää pintoja kuumentamasta yhtä paljon. Viileät katot – sellaiset, jotka on päällystetty materiaaleilla, jotka on suunniteltu heijastamaan enemmän auringonvaloa – voivat olla erityisen tehokkaita. Lämpöä heijastavat materiaalit, kuten huopakainen päällyste, voivat auttaa vähentämään lämpöä päästämällä sadeveden suodattamaan läpi, jäädyttämällä pintaa ja estämällä liiallisen valumisen.

3. Viherkatot ja -seinät. Kasvillisuuden peittämät viherkatot eivät vain

auta eristämään rakennuksia, vaan tarjoavat myös lisää viheralueita, jotka lieventävät lämpöä. Lisäämällä maa- ja kasvikerroksia rakennusten katoille ne alentavat pintalämpötilaa ja imevät sadevettä, mikä lievittää kaupunkien viemärintijärjestelmiin kohdistuvaa painetta. Samoin viherseinät – pystysuorat puutarhat rakennusten sivuilla – voivat auttaa varjostamaan rakenteita, viilentämään ympäröivää ilmaa ja parantamaan ilmanlaatua. Nämä vihreät pinnat tarjoavat myös miellyttävän esteettisen vetovoiman integroimalla luonnon kauneuden kaupunkiympäristöön.

4. Suunnittelu luonnollista ilmanvaihtoa varten Ilmavirran priorisoiva kaupunkisuunnittelu ja arkkitehtoninen suunnittelu voivat vähentää huomattavasti lämmönpidätyskykyä kaupungeissa. Kapeat kadut ja tiiviisti pakatut rakennukset rajoittavat ilmanvaihtoa ja luovat ”lämpökamioneita”, jotka vangitsevat kuumaa ilmaa rakenteiden väliin. Suunnittelemalla avoimia tiloja, leveämpiä katuja ja tuulenvireitä, jotka helpottavat ilmavirtausta, kaupungit voivat vähentää loukkuun jäänyttä lämpöä. Myös rakennusorientaatiolla ja materiaaleilla voi olla merkitystä; Esimerkiksi ikkunoiden ja tuuletusaukkojen sijoittaminen vallitsevien tuulien hyödyntämiseksi voi edistää luonnollista jäähdytystä rakennuksissa, mikä vähentää ilmastoinnin tarvetta.

5. Yhteisön toiminta ja tietoisuus Yhteisölähtöiset aloitteet voivat auttaa lisäämään tietoisuutta ja edistämään yhteistyötä kaupunkien lämmön torjunnassa. Naapurustoryhmät ja pa-

ikallisneuvostot voivat järjestää puiden istutuskampanjoita, kannustaa viileiden kattojen asentamiseen ja tarjota asukkaille tietoa kuumuudesta selviytymisestä kesän huippukuukausina. Julkiset jäähdytyskeskukset, varjostetut kauttakulkupysäkit ja nesteytysasemat voivat myös tarjota helpotusta äärimmäisten helleaaltojen aikana varmistuen, että ihmisillä, erityisesti haavoittuvilla, on turvallinen tila jäähtyä.

6. Teknologian käyttö kaupunkien lämmön seurannassa ja lieventämisessä Innovatiivisella teknologialla voi olla merkitystä kaupunkien lämmön torjunnassa. Kaupungit käyttävät yhä enemmän lämpökameroita ja antureita tunnistamaan ”kuumia pisteitä”, joissa lämpötilat ovat korkeimmat. Näiden tietojen avulla kunnat voivat priorisoida vaikuttavia alueita toimenpiteille, kuten puiden istuttamiselle, heijastaville materiaaleille tai julkisille jäähdytysasemille. Lisäksi älykäs kaupunkitekniikka, kuten mukautuva katuvalaistus ja energiatehokkaat rakennusjärjestelmät, voivat vähentää lämpöpäästöjä vähentämällä energian kokonaiskysyntää.

Viileämpien kaupunkien tulevaisuus

Vaikka on selvää, että kaupunkien lämpö on vakava haaste, se on myös mahdollisuus miettiä uudelleen lähestymistapaamme kaupunkisuunnitteluun ja kehittämiseen. Integroimalla luonnollisia ratkaisuja, rakentamalla kestävämpää infrastruktuuria ja edistämällä ilmastotietoista suunnittelua voidaan luoda kaupunkia, jotka ovat sekä viileämpiä että ter-



veellisempiä. Singaporen ja Los Angelesin kaltaiset kaupungit ovat jo ottaneet suuria harppauksia ottamalla käyttöön laajamittaisia viherkatto-ohjelmia, laajentamalla puiden latvustoja ja kokeilemalla viileitä jalkakäytäviä. Niiden menestys toimii mallina ja osoittaa, miten kaupunkialueet voivat luoda kestävästä tasapainon

ihmisten tarpeiden ja ympäristön sietokyvyn välille.

Asukkaille viileämmät kaupungit tarkoittavat mukavampia ja nautinto-ohjelmia, laajentamalla puiden latvustoja ja kokeilemalla viileitä jalkakäytäviä. Niiden menestys toimii mallina ja osoittaa, miten kaupunkialueet voivat luoda kestävästä tasapainon

tavaa, mutta yhteisillä ponnisteluilla kaupungit ympäri maailmaa voivat vastata tähän testiin ja luoda kaupunkialueita, jotka eivät ole vain mukavampia vaan viime kädessä joustavampia ja kestävämpiä.

TAIDENÄYTTELY

Vaasan taiteilijat Fanny Churberg ja Alexandra Frosterus kevään Ateneumin näyttelyssä – Rajoja ylittämässä muuttaa käsitystämme 1900-luvun naistaiteilijoista



Fanny Churberg Tyttöjä rannalla 1869

Keväällä 2025 Ateneum nostaa esiin 1900-luvun naistaiteilijoita urauurtavassa näyttelyssä Boundary Crossers – 1900-luvun kiertävät naistaiteilijat. 7. maaliskuuta - 24. elokuuta vierailijoita hemmotellaan monipuolisella kertomuksella siitä, kuinka rohkeat naiset suurista esteistä huolimatta kamppailivat taiteen luomiseksi ja aikansa vaikuttamiseksi. Esillä on muun muassa kaksi vaasalaista nimekästä nimeä: Fanny Churberg ja Alexandra Frosterus-Sältin.

Uraauurtavaa työtä taiteen tutkimuksessa

Ateneumin amanuenssin Anne-Maria Pennosen kuratoima näyttely valottaa uudella tavalla useita taiteilijoita, jotka ovat aiemmin jääneet miespuolisten aikalaistensa varjoon. Yli 50 naistaiteilijan teokset

Pohjoismaista, Baltiasta, Saksasta ja Puolasta kuvaavat heidän elämäänsä ja teoksiaan, joita leimaavat usein vastoinkäymiset, luovuus ja rajat ylittävät tavoitteet.

Taiteilijat matkustivat Saksaan – 1900-luvun taidekeskukseen – opiskelemaan ja luomaan. Täällä he kehittivät taitojaan rajallisista koulutusmahdollisuuksista huolimatta, koska naiset ohjattiin usein yksityisiin opintoihin tai erityisiin naisten taidekouluihin. Vaativat ja riskialttiit matkat näkyivät myös aihevalinnoissa: kukat, asetelmat ja muotokuvat olivat usein helpommin lähestyttävää aiheita kuin maisemat, koska naisten liikkumisvapautta rajoitettiin.

Fanny Churberg ja Alexandra Frosterus-Sältin – paikallisia ikoneja kansainväli-

sellä näyttämöllä

Tunteita herättävistä maisemistaan tunnettu Fanny Churberg ja kunnioitusta herättänyt Alexandra Frosterus-Sältin edustavat saman taistelun kahta puolta. Ne symboloivat sitä, miten naiset uhmasivat odotuksia ja lunastivat paikkansa miesvaltaisessa taidemaailmassa. Churberg ja Frosterus ovat paitsi osa suomalaista taidehistoriaa, myös laajempaa kansainvälistä liikettä naisten oikeuksien ja taiteen tunnustamisen puolesta.

Historiallinen ja taiteellinen kuvaus

Näyttely tarjoaa paitsi katsauksen taiteilijoiden elämäänsä, myös kuvan ajasta. Naiset taistelivat unelmiensa puolesta aikana, jolloin äänioikeus oli kaukainen ajatus ja avioliitto merkitsi usein taiteellisen

uran päättymistä. Tällaisilla esikuvillaan he raivasivat tietä myöhemmille sukupolville, muun muassa Helene Schjerfbeckille ja Ellen Thesleffille.

Ateneum tarjoaa korvaamattoman mahdollisuuden nähdä teoksia, joita ei ole koskaan aiemmin ollut esillä Suomessa, monet niistä lainassa arvostetuista museoista, kuten Alte Nationalgalerie Saksassa ja Nationalmuseum Ruotsissa. Lisäksi esitellään pioneeri Hilda Olsonin, Suomen ensimmäisen naispuolisen tieteellisen kuvittajan, teoksia. Kansainvälinen yhteistyö ja syventäminen

Näyttely on toteutettu yhteistyössä Düsseldorfin Kunstpalastin kanssa, jossa versio näyttelystä esitetään myöhemmin syksyllä 2025. Näyttelyyn liittyy laaja ruotsin-, suomen- ja englan-

ninkielinen katalogi, jonka kansainvälisten tutkijoiden artikkelit syventävät ymmärrystä naistaiteilijoiden elämästä ja teoksista.

Kunnianosoitus niille, jotka rikkoivat rajoja

Boundary Crossing on enemmän kuin näyttely – se juhlistaa aikansa rajoja uhmanneiden naisten rohkeutta, näkemystä ja taiteellista voimaa. Vaasalaisille se on ainutlaatuinen mahdollisuus nähdä kaksi kaupungin omaa taiteilijaa kansainvälisessä kontekstissa ja samalla pohtia, kuinka pitkälle olemme päässeet – ja kuinka paljon meillä on vielä opittavaa historiasta.

Näyttely avautuu 7. maaliskuuta 2025 ja kestää 24. elokuuta asti Helsingin Ateneumissa. Älä missaa mahdollisuutta tavata näitä rikkovia naistaiteilijoita. (Lähde: Ateneum/STTinfo)

TAIDE

Tulviva kylpyhuone Kuntsin taidemuseossa – Meta Isæus-Berlinin laaja yksityisnäyttely debytoi Suomessa

Ruotsalainen nykyaiteilija Meta Isæus-Berlin tuo teoksensa Suomeen laajassa yksityisnäyttelyssä Kuntsin modernin taiteen museossa Vaasassa.

Filosofi-niminen näyttely avautuu 2. marraskuuta 2024 ja kestää 30. maaliskuuta 2025 asti, ja se esittelee noin 50 teoksen valikoiman Isæus-Berlinin 30-vuotisen taiteellisen uran ajalta, mukaan lukien kymmenen uutta installaatiota, joita ei ole koskaan ennen nähty Suomessa.

Meta Isæus-Berlin on tunnettu ruotsalainen nykyaiteilija, jonka työt hämärtävät usein unen ja todellisuuden välisiä rajoja. Hänen ainutlaatuisuutensa, jolle on ominaista sekoitus surrealismia, symboliikkaa ja kotimaista kuvastoa, on kiehtonut yleisöä ympäri maailmaa.

Vuonna 1963 syntyneen Isæus-Berlinin taiteellista matkaa on leimannut jatkuva alitajunnan ja arjen tutkiminen. Hänen installaatioissaan, maalauksissaan ja veistoksissaan on usein kotimaisia esineitä, kuten tuoleja, sänkyjä ja pöytiä, jotka on muutettu arvoituksellisiksi ja unenomaisiksi sävellyksiksi.

Yksi hänen silmiinpistävimmistä teoksistaan, ”Tuoli sängyn vieressä”, on ahdistava ja herättävä teos, joka kutsuu katsojat pohtimaan unen, unien ja alitajunnan luonnetta. Tuoli, näennäisesti taval-

linen esine, on sijoitettu sängyn viereen, mikä viittaa hetkeen siirtymisestä valveillaolon ja unen välillä. Karu valkoinen väripaletti ja minimalistinen sommittelu luovat hiljaisuuden ja itsetutkiskelun tunteen.

Isæus-Berlinin teokset viittaavat usein historiallisiin ja mytologisiin kertomuksiin. Hän saa inspiraatiota muinaisista myyteistä, saduista ja uskonnollisesta ikonografiasta ja kuvittelee nämä tarinat uudelleen nykyaikaisessa kontekstissa. Hänen maalauksissaan on usein hahmoja, jotka näyttävät sekä tutuilta että vierailta, unenomaisissa tiloissa tai mukana arvoituksellisissa rituaaleissa.

Taiteilijan kyky luoda tunnelmaa ja salaperäisyyttä on yksi hänen suurimmista vahvuuksistaan. Hänen teoksensa herättävät usein nostalgian ja kaipauksen tunteen ja kutsuvat katsojan sukeltamaan omiin muistoihinsa ja unelmiinsa. Alitajuntaa tutkimalla Isæus-Berlin tarjoaa välähdysten ihmisen psyyken kätkeytyistä syvyyksistä.

Viime vuosina Isæus-Berlin on saanut kansainvälistä tunnustusta osallistumalla arvostettuihin näyttelyihin, kuten Venetsian biennaaliin ja Istanbulin biennaaliin. Hänen töitään on merkittävässä kokoelmassa ympäri maailmaa, kuten Moderna Museetissa Tukholmassa ja nykyaiteen museossa Los Angelesissa.

Olitpa kokenut taiteen ystävä tai satunnainen tarkkailija, Meta Isæus-Berlinin työt kiehtovat ja inspiroivat varmasti. Hänen kykynsä muuttaa tavallinen poikkeukselliseksi tekee hänestä yhden aikamme merkittävimmistä nykyaiteilijoista.

Isæus-Berlinin taide ei tarjoa suoraa vastauksia, vaan jättää katsojalle tilaa tulkita ja pohtia omia kokemuksiaan. Vaasan näyt-

telyyn on lainattu teoksia myös merkittävistä ruotsalaisista museoista, kuten Moderna Museetista ja Malmön taidemuseosta. Lisäksi on julkaistu luettelo, jossa taiteilija jakaa tulkintojaan ja luovia prosessejaan.

Yksi näyttelyn kiinnostavimmista kohteista on kylpyhuone, jonka rakentamisen on rahoittanut Gröndalin veljesten säätiö. Sitä ei voi kuvailla, se on nähtävä!

Näyttely on merkittävä kansainvälinen taide tapahtuma Suomessa, ja Meta Isæus-Berlinin vahva läsnäolo Kuntsin-museossa kutsuu katsojan näkemään tuttuja paikkoja ja esineitä uusien runollisin silmin.

Näyttely on avoinna 2. marraskuuta 2024 – 30. maaliskuuta 2025 Kuntsin modernin taiteen museossa Vaasassa.



Tämä tavallisesti Tukholman Modärna Museetissa oleva taideteos on valmistettu vuonna 1993. Seinällä on 2000 vedellä täytettyä silikonikäsinettä.

TAIDENÄYTTELY

Eero Järnefeltin näyttelyssä kiehtovat luonnon suuret ja pienet teemat. Näyttely avautui Tikanojan taidekodissa 23 marraskuuta



Tikanojan taidekodissa nähdään 23 marraskuuta lähtien mestarillisen luonto- ja henkilökuvaajan, tunnetta ja totuutta etsineen Eero Järnefeltin (1863–1937) koko uraa käsitävä näyttely. Kokonaisuus esittelee kosmopoliitin kulttuuriperheen kasvatin mittavaa tuotantoa sekä taiteilijan merkitystä Suomen taiteelle sekä suomalaisuudelle. Monipuoliset luontokuvaukset saavat pohtimaan, onko taiteilijan 1800- ja 1900-luvuilla kuvaamaa luontoa enää olemassa.

Järnefelt pyrki tavoittamaan teoksiinsa olennaisen

Eero Järnefeltin taide kumpuaa hänen sukunsa kiinnostavasta kulttuuri-taustasta, ja sitä leimaa olennaisten piirteiden tavoittaminen yhtä lailla luonnosta kuin ihmisistä. Taiteilija osasi kuvata aiheitaan yksityiskohtaisen tarkasti, herkän tunnelmallisesti ja juhlavan monumentaalisesti.

Näyttely valottaa Järnefeltin maisemaja ihmiskäsityksen eri puolia. Se tuo tietoa myös Järnefeltin suvusta, hänen perheestään, opintomatkoista, koti-oloista Tuusu-

lanjärven Suvirannassa ja hänen taiteensa liittymisestä aikaan-sa suomalaisuusajattelun.

Järnefeltin maalaukset luonnosta ja maisemat Koliilta saavat pohtimaan, onko taiteilijan 1800- ja 1900-luvuilla kuvaamaa luontoa enää olemassa – ja mikä on suhteemme luontoon ja maisemiin tänä päivänä. Taiteilijan teok-sissa samanarvoisen kohtelun saavat niin komeat vaaramaiset kuin vesi-leinikin ja rentukan herkätkä yksityiskohdat.

Järnefelt tunnetaan myös aikansa merkikihenkilöistä tekemistään muoto-kuvista. Mukana ovat esimerkiksi kiinnostavat muotokuvat toimittaja, toh-tori ja kansanedustaja Tekla Hultinista sekä vankien ja vähäosaisten aut-tamiseen elämänsä omistaneesta Mathilda Wredestä.

Näyttelyssä on myös lasten kanssa vieraileville suunniteltu reitti, joka herät-telee katsomaan teoksia ja keskustelemaan niistä lasten näkökulmasta.

Näyttelyn kuraattori on Ateneumin intendentti Timo Huusko. Suurin osa teok-sista on peräisin Kansallisgallerian kokoelmasta, mutta mukana on myös runsaasti lainoja muista museoista ja yksityiskokoelmista. Esillä on yli 200 teosta.

Näyttelyn yhteydessä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi julkaistava näytte-lyluettelo tuo esiin uutta tietoa ja tutkimusta Järnefeltin suvusta, perhees-tä, matkoista ja hänen kotioloistaan Suvirannassa. Kirjan on toimittanut Ateneumin amanuenssi Hanne Selkokari ja sen kirjoittajia ovat Timo Huusko, Anna-Maria von Bonsdorff, Julia Donner, Teemu Keskisarja, Minna Maijala, Tutta Palin ja Hanne Selkokari.

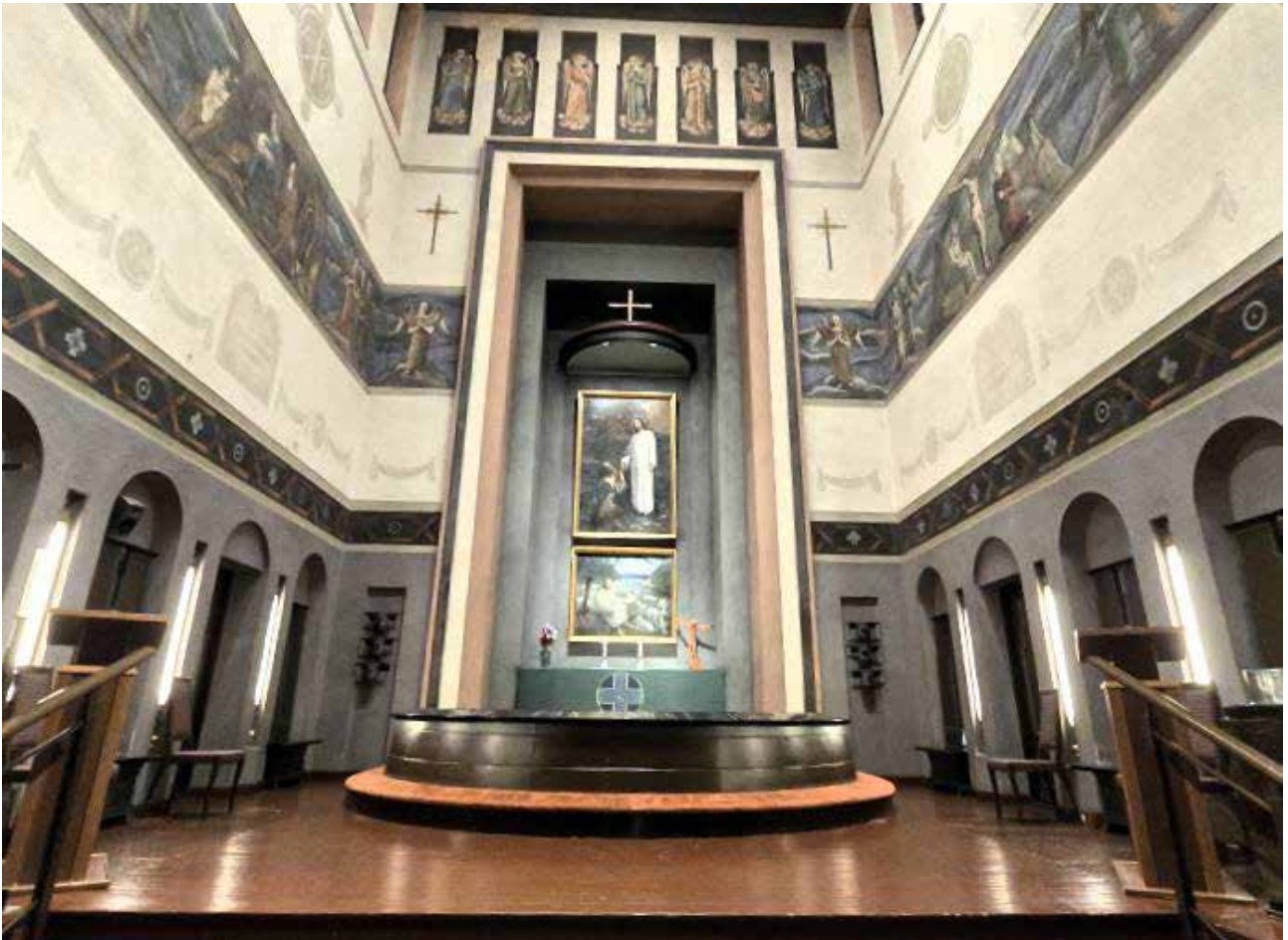
Suvun vaikutus suomalaiseen kulttuuri-elämään oli valtava

Näyttelyssä voi tutustua myös Järnefeltiin perheeseen ja lähisukuun, joiden vaikutus 1800- ja 1900-lukujen vaihteen taiteeseen ja kulttuuriin oli valtava. Järnefeltin sisarukset, kriitik-ko Kasper, kirjailija Arvid, muusikko Armas sekä myöhemmin Jean Sibe-liuksen puolisona tunnettu Aino muistetaan paitsi kuvataiteen, kirjallisuus-den ja musiikin tekijöinä, myös osana laajempaa kulttuuri-toimijoiden ver-kos-toa.

Eero Järnefeltin isä Alexander Järnefelt otti suomalaiskansallisen liikkeen kehittämisen elämäntehtäväkseen. Äiti Elisabeth Järnefelt muistetaan erityisesti kirjallisesta salongistaan, jonka tunnetuin osallistuja oli Juhani Aho. (Ateneum.fi)

EERO JÄRNEFELTIN ALTTARITAUULUT

Eero Järnefeltin näyttely avautuu Tikanojalla – alttaritaulut jäävät kirkkoihin



Jyväskylän Taulumäen kirkon alttari

Tikanojan taidekoti avaa 23. marraskuuta vaikuttavan näyttelyn, joka esittelee Eero Järnefeltin (1863–1937) tuotantoa. Näyttely tarjoaa kattavan katsauksen tämän suomalaisen mestarin taiteeseen, mutta yksi Järnefeltin teosryhmä jää tällä kertaa näkemättä: alttaritaulut.

On ymmärrettävää, että alttaritauluja ei voida siirtää näyttelyyn, sillä ne ovat suurikokoisia ja usein pysyvästi kiinnitettyjä osaksi kirkkojen sisustusta. Tämä ei kuitenkaan vähennä niiden taiteellista ja historiallista arvoa, ja näyttelyssä vierailijat pääsevät ihailemaan alttaritauluista otettuja kuvia.

Kuusi alttaritaulua neljällä vuosikymmenellä

Eero Järnefelt maalasi elämänsä aikana kuusi alttaritaulua, jotka koristavat

kirkkoja eri puolilla Suomea. Hänen alttariteoksiaan voi ihailla muun muassa Keuruun uudessa kirkossa, Jyväskylän Taulumäen kirkossa, Littoisten kirkossa, Raahan kirkossa sekä Helsingin Johanneksenkirkossa.

Näistä tunnetuin lienee Jyväskylän Taulumäen kirkon alttaritaulu, joka on poikkeuksellinen kahden taideteoksen kokonaisuus. Yläosassa on Järnefeltin teos ”Kristus käy veden päällä” (1892–1893), joka säilyi ihmeellisesti Taulumäen ensimmäisen kirkon tulipalosta. Alempana kokonaisuutta täydentää jyvaskyläläisen Jonas Heiskan maalaus ”Jeesus – Hyvä Paimen” (1929).

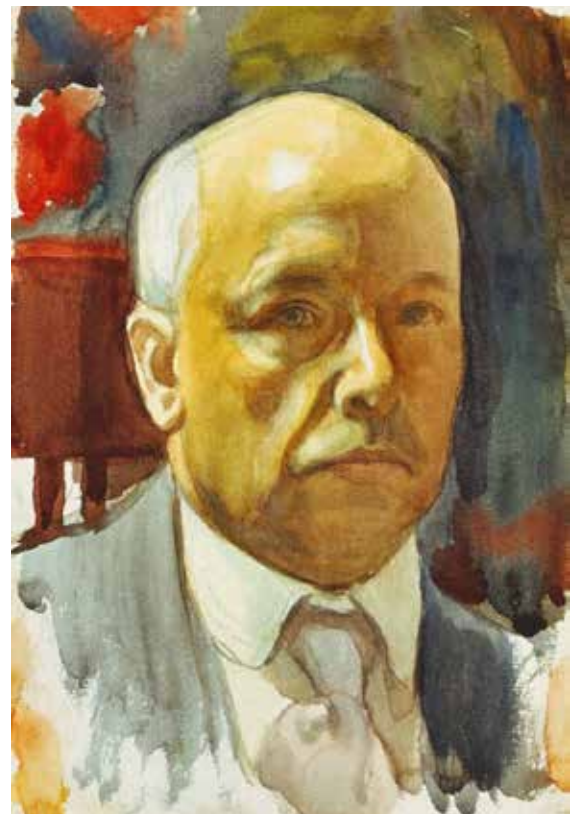
Vaikka Järnefeltin alttaritauluja ei nyt pääse näkemään fyysisesti Tikanojan näyttelyssä, niistä välittyvä

harras tunnelma ja mestarillinen käsiala ovat nähtävissä näiden kuvien välityksellä.

Näyttely on avoinna Tikanojan taidekodissa 23.11.2024 alkaen.

Erik (Eero) Nikolai Järnefelt (8. marraskuuta 1863 Viipuri – 15. marraskuuta 1937 Helsinki) oli suomalainen taidemaalari ja professori (1912). Järnefeltin tunnetuimpia töitä ovat maalaukset Kolm. maisemista ja muotokuvat aikansa merkikhenkilöistä.

Vasemmalla hänen omakuvansa.







Ylhäällä Liedon kirkon alttaritautu, alla Helsingin Johanneskirkon atttari



YHTEISKUNTA

Klikkaa muutokseen? Clicktivismi ja slacktivismi



Mikä on clicktivismi ja slacktivismi?

Oletko koskaan jakanut törkeää uutisartikkelia sosiaalisessa mediassa, allekirjoittanut online-vetoomuksen tai osallistunut digitaaliseen mielenosoitukseen?

Jos näin on, olet ehkä alitajuisesti osallistunut klikkivismin ja slacktivismin ilmiöihin.

Nämä tutkijoiden Jevgeni Morozovin ja Alice Marwickin vuonna 2017 keksimät termit kuvaavat aktivismin muotoa, jota toteutetaan verkossa. Kyse on tuen osoittamisesta aatteelle nap-

sauttamalla painiketta, jakamalla kuva tai kirjoittamalla kommentti. Se on yksinkertaista, nopeaa ja vaatii vain vähän sitoutumista.

Klikkivismi keskittyy yksittäisiin klikkauksiin, jotka muodostavat digitaalisen aktivismin perustan, kuten vetoomuksen allekirjoittamiseen tai linkin jakamiseen.

Slacktivismi on yleisempi termi, joka viittaa käsitykseen, että digitaalinen aktivismi on usein pinnallista eikä johda todelliseen muutokseen.

Miksi se on ongelmallista?

Vaikka voi tuntua hyvältä tehdä jotain, vaikka kuinka pientä, sinulle tärkeän asian puolesta, kritisoidaan klikkivismit ja slacktivismia. Kriitikot uskovat, että:

Se ei korvaa todellista

toimintaa: napin painallus tai kuvan jakaminen ei ole sama asia kuin mielenosoitukseen osallistuminen, rahan lahjoittaminen tai poliittisiin prosesseihin osallistuminen.

Se voi luoda illuusion muutoksesta: Se voi antaa väärän tunteen siitä, että olet tehnyt jotain muuttaaksesi maailmaa, vaikka teoillasi ei olisi paljon vaikutusta.

Se voi heikentää syvällisempää sitoutumista: Tekemällä ”aktivistina” olemisesta niin helppoa, klikkivismi voi tehdä ihmisistä vähemmän todennäköisiä osallistumaan vaativampiin aktivismin muotoihin.

Sitä voidaan manipuloida: Suuria määriä napsautuksia ja tykkäyksiä voidaan käyttää päätöksentekoprosesseihin va-

ikuttamiseen ja väärän kuvan luomiseen yleisestä mielipiteestä.

Keskustelu ja demokratia Toinen klikkivismin ongelma on se, että se voi heikentää demokraattista prosessia. Terve demokratia edellyttää tietoon perustuvaa ja vivahteikasta keskustelua tärkeistä kysymyksistä. Kun luotamme yksinkertaisiin tykkäyspainikkeisiin ja nopeisiin reaktioihin sosiaalisessa mediassa, vaarana on, että menetämme kyvyn käydä syvempiä keskusteluja ja omaksua erilaisia näkökulmia.

Mitä siis voimme tehdä?

On tärkeää muistaa, että digitaalinen aktivismi ei ole täysin hyödytöntä. Se voi olla tapa lisätä tietoisuutta tärkeistä asioista ja mobilisoida ih-

misiä. Mutta todellisen muutoksen luomiseen tarvitaan enemmän kuin vain muutama napsautus. Edistääksemme mielekkäämpää ja demokraattisempaa keskustelua voimme:

Osallistu paikallisiin asioihin: Osallistu paikallisiin kokouksiin, kirjoita poliitikoillemme ja osallistu vapaaehtoistyöhön.

Tue muutoksen puolesta toimivia organisaatioita: lahjoita rahaa, liity jäseneksi tai levitä sanaa työstään.

Syvennä osaamistamme: Lue sinulle tärkeistä asioista ja pyri ymmärtämään eri näkökulmia.

Käy kriittisiä keskusteluita muiden kanssa: Keskustele tärkeistä asioista ystävien, perheen ja työtovereiden kanssa.

MUSEO

Lenin-museo sulki ovensa 3 marraskuuta

Suomalaisen yhteiskunnan kausi loppui

15 helmikuuta avautuu samassa paikassa "Nootti"-museo

Suomen puhutuimpiin museoille tai arkistoille.

matkailukohteisiin kuuluva Lenin-museo Tampereella sulkee marraskuussa ovensa lopullisesti. Museon hallitus on tehnyt päätöksen usean vuoden taloudellisten vaikeuksien jälkeen.

Vuonna 1946 käyttöön vihitty museo on ollut kiistanalainen paikka vuosien varrella. Sitä on sekä ylistetty tärkeänä osana Suomen historiaa että kritisoitu diktaattorin ihannoinnista. Museossa on ollut esillä esineitä Leninin elämästä ja tuotannosta, ja se on ollut suosittu kohde sekä suomalaisten että ulkomaisten vierailijoiden keskuudessa.

Kiistanalainen tarina

Lenin-museo on aina ollut kiistanalainen paikka. Toisaalta museolla on ollut tärkeä rooli Suomen historian sekä Suomen ja Neuvostoliiton välisen suhteen dokumentoinnissa. Toisaalta museota on kritisoitu miljoonien ihmisten kuolemasta vastuussa olevan diktaattorin ylistämisestä.

Lenin-museon sulkeminen herättää epäilemättä voimakkaita reaktioita. Monille se on merkki siitä, että aikakausi on mennyt haudaan. Toisille se on helputus.



"Vaikea päätös"

"Tämä on erittäin vaikea päätös tehdä." "Mutta huolellisen harkinnan jälkeen olemme tulleet siihen tulokseen, että museon pyörittäminen ei ole enää kestävää."

Viime vuosina museolla on ollut vaikeuksia houkutella kävijöitä, kävijät Venäjältä ovat kadonneet kokonaan ja tulot ovat laskeneet jyrkästi. Lisäksi museon ylläpitoon on tullut yhä vaikeammaksi löytää rahoitusta.

Mitä kokoelmille tapahtuu?

Mitä museon kokoelmille tapahtuu, ei ole vielä päätetty. Keskustellaan esineiden lahjoittamisesta muille



ASTRONOMIA

Juno - Luotain, joka ottaa upeita kuvia Jupiterista. Tässä muutama hämmästyttävä uusi kuva!



Taiteilijan kopio JUNOsta Jupiterin yläpuolella.
NASA/JPL

Tekijänoikeudettomuus

Juno-avaruusalus on NASAn vaikuttava projekti, joka auttaa meitä ymmärtämään enemmän Jupiterista, aurinkokuntamme suurimmasta planeetasta. Juno lähetettiin avaruuteen vuonna 2011 ja saavutti Jupiterin vuonna 2016 viiden avaruudessa vietetyn vuoden jälkeen. Juno on sittemmin antanut meille joi-tain yksityiskohtaisim-mista ja kiehtovimmista kuvista Jupiterista, joita olemme koskaan nähne-et.

Mikä on Juno ja miksi se lähetettiin Jupiteriin?

Juno rakennettiin tutkimaan Jupiterin kaasukehää, magneettikenttää ja sisäistä rakennetta. Jupiter on jättiläinen planeetta, jossa on kaasuja, kuten vetyä ja heliumia, ja tutkijat haluavat tietää enemmän siitä, miten Jupiter muodostui ja mikä on piilossa paksujen pilvien alla. Tutkimalla Jupiteria tutkijat toivovat myös oppivansa lisää siitä, miten muut aurinkokuntamme planeetat luotiin.

Juno matkusti yli 2,8 miljardia kilometriä päästäkseen Jupiteriin. Siellä se alkoi kiertää planeettaa polaarisisällä kiertoradalla, mikä

tarkoittaa, että se lentää sekä Jupiterin pohjois- että etelänavan yli. Kiertoradallaan Juno ottaa paljon kuvia ja kerää dataa analysoidakseen Jupiterin myrskyjä, napavaloja ja pilvimuodostelmia.

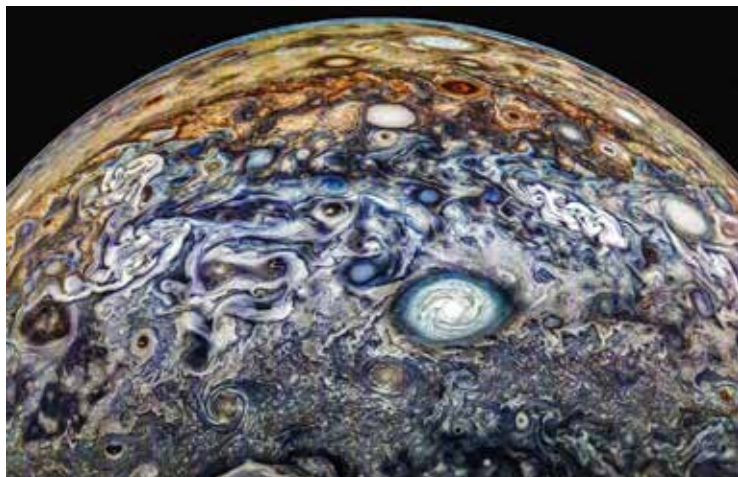
Yksi suurimmista löydöistä tähän mennessä on, että Jupiterin polaariset valot (aurora) ovat vahvempia kuin maapallolla näkemämme. Juno on myös paljastanut, että Jupiterilla on suuria myrskyjä, jotka voivat olla satoja vuosia vanhoja. Kuuluisin on Suuri punainen piste, valtava myrsky, joka on niin suuri, että koko maapallo mahtuisi sen sisään!

Junon kuvat ovat kiehtoneet sekä tutkijoita että suurta yleisöä. JunoCam-niminen kamera on rakennettu ottamaan lähikuvia planeetan pilvipeitteestä ja ilmaka-hästä. Junosta saamissamme kuvissa näkyy pyöriviä pilviä kauniissa väreissä, valtavia myrskyjä ja väri-käs napavalo, joka loistaa planeetan pinnalla. Kuvat ovat niin yksityiskohtaisia, että voimme nähdä, kuinka Jupiterin kaasut liikkuvat ja luovat hämmästyttäviä ku-voita. JunoCam oli alun perin tarkoitettu käytettäväksi vain muutaman kuukauden

ajan, mutta koska kuvat ovat niin arvokkaita ja kau-niita, kamera jatkaa kuvien ottamista kaukana alkuperäisistä suunnitelmastaan.

Junon piti saada tehtävänsä päätökseen vuonna 2021, mutta NASA on pidentänyt tehtävää vuoteen 2025, koska Jupiterista on vielä paljon opittavaa. Juno jatkaa Jupiterin kaasukehän, kuiden ja jopa renkaiden tutkimista – mistä tiedämme hyvin vähän. Jokainen uusi kuva ja analyysi auttaa meitä ymmärtämään hieman enemmän aurinkokunnan arvoituksellisimmasta jättiläisestä.

Juno on uraauurtava avaruusluotain, joka on tuonut meidät lähemmäksi Jupiteria kuin koskaan ennen. Junon kuvien ja datan kautta opimme lisää aurinkokunnan suurimmasta planeetasta, sen myrskyistä ja salaisuuksista. Junon kuvat Jupiterista eivät ole vain kauniita taideteoksia; Ne ovat portti syvempään ymmärrykseen paikastamme maailmankaikkeudessa. Junon ansiosta saamme nähdä uskomattomia kuvia, jotka muistuttavat meitä siitä, kuinka hämmästyttävä ja monipuolinen universumimme on.



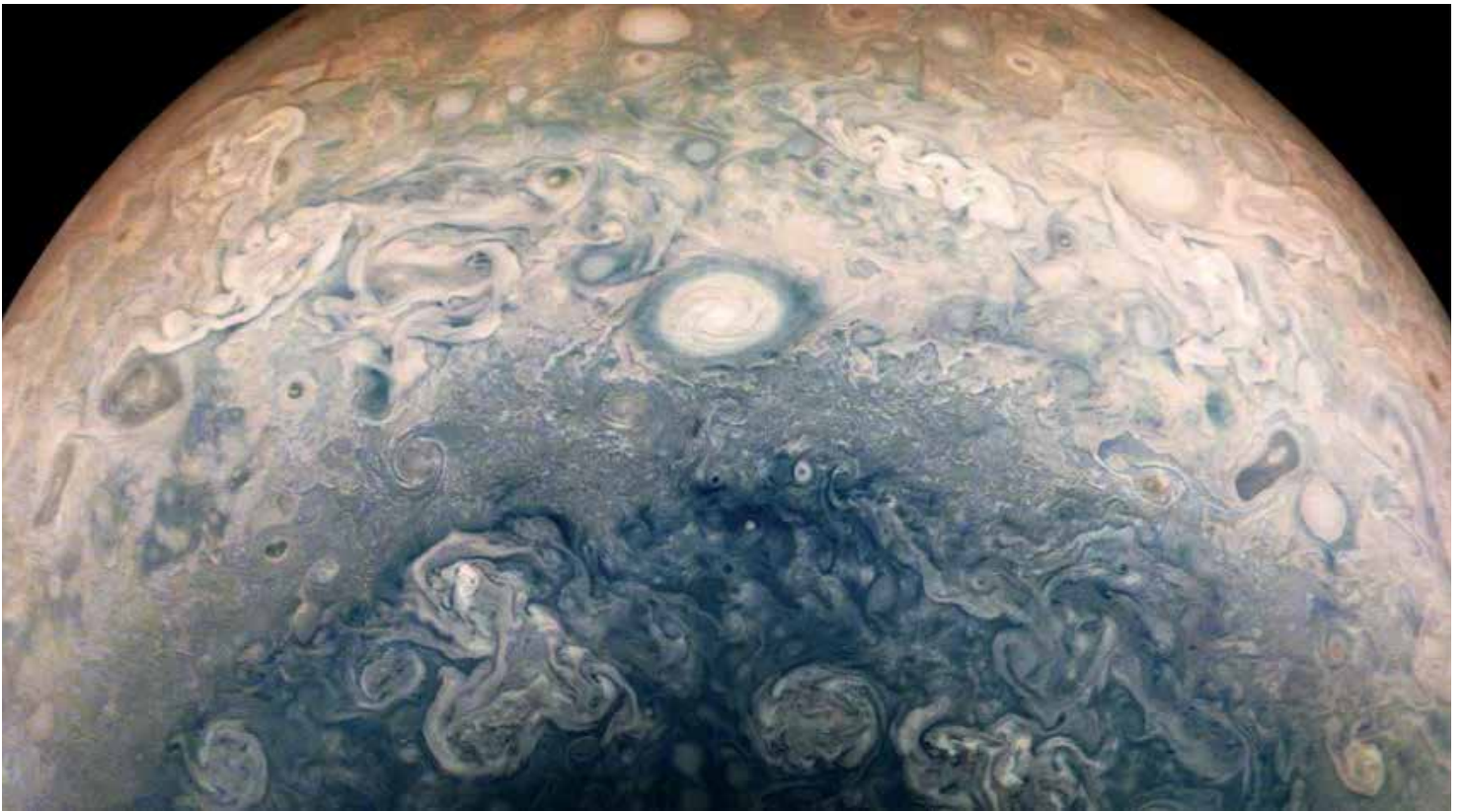
Kuva: Juno otti sen 66. lähilentoa aikana ja Jackie Branc käsitteli sitä edelleen. Lähde: NASA / SwRI / MSSS / Jackie Branc © CC BY 3.0



Jupiterin suuri punainen piste

NASAn Juno-luotain vangitsi tämän silmiinpistävän näkymän Jupiterin suuresta punaisesta pisteestä ja myrskyisästä eteläisestä pallonpuoliskosta kaasujättiläisen läheisen lennon aikana. Kuvat otettiin 12. helmikuuta 2019 klo 9.59–10.39 PST, Junon 17. tieteellisen Jupiter-ohituksen aikana. Kuvien tekohetkellä luotain oli 16 700 mailin (26 900 kilometrin) ja 59 300 mailin (95 400 kilometrin) välillä Jupiterin pilvien yläpuolella, leveysasteella noin 40–74 astetta etelään. Kansalaistutkija Kevin M. Gill loi tämän kuvan käyttämällä JunoCam-kameran tietoja. Huomaa, että alkuperäiset kuvat otettiin hyvin lähellä Jupiterin pilviä ja heijastettiin näyttämään palloita jälkikäsitellyssä. JunoCamsin raakakuvat ovat yleisön saatavilla missionjuno.swri.edu/junocam tutkittavaksi ja käsiteltäväksi. Lisätietoja Junosta löytyy verkosta osoitteesta nasa.gov/juno ja missionjuno.swri.edu. JPL (Jet Propulsion Laboratory) hallinnoi päätutkija Scott Boltonin Juno-tehtävää Southwest Research Institutessa San Antoniassa. Juno on osa NASAn New Frontiers -ohjelmaa, jota hallinnoidaan NASAn Marshallin avaruuslentokeskuksessa Huntsvillessä, Alabamassa. Luotaimen rakensi Lockheed Martin Space Systems Denverissä. Caltech Pasadenassa, Kaliforniassa, hallinnoi NASAn JPL:ää.

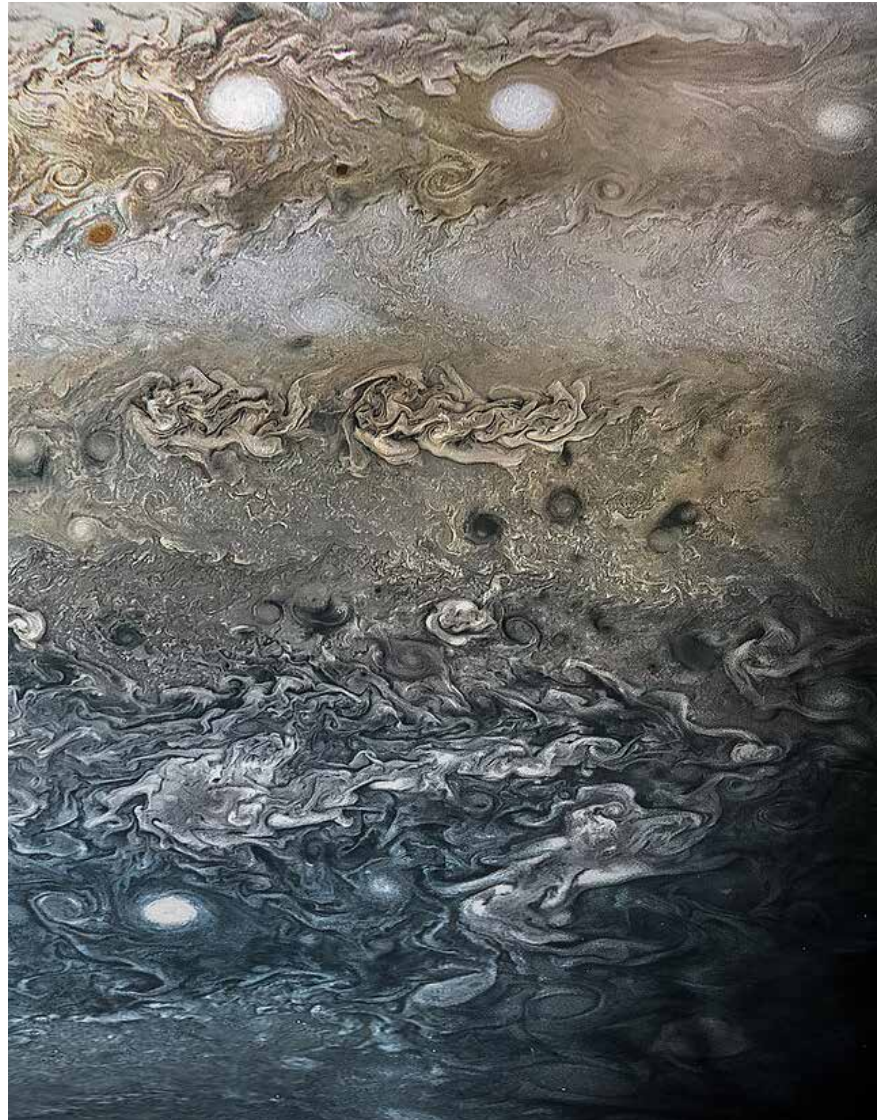
Lähde: NASA/JPL-Caltech/SwRI/MSSS/Kevin M. Gill
Tekijänoikeudettomuus



Junon 66. lähilennon aikana ottama kuva, jonka jälkeen Jackie Branc käsittelee sitä edelleen. NASA / SwRI / MSSS / Jackie Branc CC BY 3.0



Junon ottama kuva Jupiterista
Nova Dawnin astrovalokuvaus
Creative Commons Nimeä-Jaa Samoin 4.0



Jupiter - Juno sulje lento 6 - 19 toukokuu 2017 , Uudistettu ja kontrastia parannettu.
NASA/JPL-Caltech/SwRI/MSSS/Kevin M. Gill
Kevin Gill, Los Angeles, Kalifornia, Yhdysvallat
Creative Commons Nimeä 2.0

ASTROLOGIA

Jupiter retrogade ja sen seuraukset: Pidä kiinni ha- tuistasi ja horoskoopeistasi!

Tänä talvena, 9. lokakuuta 2024 - 4. helmikuuta 2025, kun Jupiter näyttää menevät taaksepäin (niin sanottu Jupiter retrogade), valmistaudu kosmisten omi-
tuisuuksien kauteen, ylimitoitettuihin ta-
voitteisiin ja mahdol-
lisesti haluan lukea
muinaiset myytit (tai
horoskooppisi) uu-
delleen kohotetulla
kulmakarvalla.

Kun kuulemme, että Jupiter – suuri, kaasumainen jätti-
läinen ja äärimmäinen ast-
rologinen hyvä kaveri – on
”perääntymässä”, mielem-
me hyppää välittömästi ek-
sistentiaalisen huojunnan
kauteen. Jupiter, viisauden,
laajentumisen ja vaurau-
den hallitsija (ja mahdolli-
sesti ”sen yhden ystävän”
epämääräiset neuvot),
yleensä suihkuttaa meille
siunauksia. Mutta kun taak-
sepäin osuu? Kaikki vedot
ovat pois päältä! Jupiter pe-
rääntymässä voi tarkoittaa
”liikaa hyvää asiaa” tai pa-
hempaa, ”ei tarpeeksi hyvää
asiaa”. Astrologeille ja ast-
rologian ystäville se on kuin
joku laittaisi elämäsi kos-
miseen tehosekoittimeen,
heittäisi Jupiter-mehua ja
osuisi ”kaaokseen”.

Joten mikä tarkalleen on Jupiter retrogade?

Tieteellisesti Jupiterin pe-
rääntyminen on ajanjakso,
jolloin Jupiter näyttää liik-
kuvan taaksepäin taivaal-
la, koska Maan kiertorata
ohittaa Jupiterin vastaavilla
taivaallisilla kilparadoillaan.
Tämä peruutus tapahtuu
noin kerran vuodessa ja
kestää noin neljä kuukautta.
Muinaisilla astrologeilla ei
ollut teleskooppeja tai av-
aruusaluksia (tai TikTokia)
selittämään tätä taivaallista
vaihtoa, joten he päättivät,
että Jupiterin täytyy hen-

gähtää, ehkä miettiä uudel-
leen elämänvalintojaan. Ja
jos Jupiter, mahtava kasvun
hallitsija, arvioi uudelleen,
on vain oikeudenmukaista,
että me pelkät kuolevaiset
teemme samoin, eikö niin?
Astrologinen ennuste:
enemmän itseapua, vähem-
män apua tähdiltä

Kun Jupiter perääntyy,
astrologit sanovat, että on
sisäisen kasvun aika ulkoi-
sen laajenemisen sijaan.
Unohda suuret likeyrityk-
set, suuret lommat ja ehkä
jopa se ärtyisä hiusväri, jota
harkitsit - on aika miettiä, ei
kuluttaa! Jupiterin peräänt-
tyminen rohkaisee meitä
katsomaan sisäänpäin, ajat-
telemaan syvästi valinto-
jamme ja ihannetapaukses-
sa välttämään halua muuttaa
pieneen mökkiin metsässä
”löytääksemme itsemme”.

Jupiter hallitsee filosofiaa
ja korkeampaa oppimista,
joten perääntymisen aika-
na viisas asia saattaa olla
vain pieni pohdinta: ”Tarvi-
tustenko todella 17 kasvia
asunnossani?” tai ”Ehkä
nuo filosofian verkkokurs-
sit eivät sittenkään olleet
tuhlausta!” Perääntyminen
osuu usein samaan aikaan
myös tavoitteidemme muu-
toksen kanssa. Aivan kuten
Jupiter painaa jarrua eteen-
päin suuntautuvassa liikke-
essään, saatamme huomata
harkitsevamme uudelleen
tavoitteita ja suuntaavamme
unelmat uudelleen. Tämä ei
tarkoita tavoitteiden hylkää-
mistä – se tarkoittaa niiden
vahvistamista. (Tai ehkä
vain vähemmän naurettavaa.)

Jupiterin perääntymisen historialliset seuraukset: Sekoitus pahuutta ja ma- jesteettisuutta

Koko historian ajan Jupi-
terin perääntyminen on
näkynyt melko monimen-
taalisten hetkien aikana.
Muinaisessa Roomassa he
eivät ehkä tienneet Jupite-
rin perääntymistä maassa
olevasta reiästä, mutta he
tiesivät, että outoja asioita



näytti tapahtuvan, kun Jupi-
ter meni ”omituiseksi”. Esi-
merkiksi keisari Augustus
konsultoi joskus astrologe-
ja Jupiterin perääntymisen
aikana nähdäkseen, oliko
Rooman omaisuus muuttu-
massa (vaikka hän ei luul-
tavasti kysynyt rakkauselä-
mästään).

Ja sitten on keskiaika:
Jupiterin perääntymisen
huhuttiin olevan huono
enne kuninkaille ja val-
loittajille. Ritarit menivät
taisteluun vasta, kun
Jupiter oli suotuisassa
asemassa. Muuten mie-
kat pysyivät tuppeina, ja
ritarit keskittyivät jous-
tingiin, lampaanjuhliin
tai mihin tahansa, mitä he
tekivät vapaapäivinä.
Jopa tutkimusmatkojen
sanottiin olevan ”taak-
sepäin varovaisia”, ja
astrologit varoittivat meri-
miehiä ja tutkimusmat-
kailijoita, että Jupiterin
taaksepäin suuntautuva
katse ei ehkä lupaa hy-
vää uusille pyrkimyksille
(etenkin uusille mante-
reille).

Retrogradinen selviyty-

mispakkauksesi: peru- sasiat

Jos haluat selviytyä Jupi-
terin perääntymisestä
muinaisen filosofin - tai
suosikki podcast-astro-
logisi - kaikella armolla,
tässä on joitain parhaita
vinkkejä, joiden avulla
saat kaiken irti tästä ajas-
ta:

Päiväkirja suurista suun-
nitelmistasi - Se, että si-
nun ei pitäisi toimia suur-
ten ideoidesi mukaan, ei
tarkoita, että sinun ei
pitäisi ajatella niitä. Kir-
joita ylös nuo villit unet;
Niiden toteuttamisessa
on aina jälkimmäistä pe-
rääntymistä.

Heijasta, älä hylkää -
Jupiterin perääntymises-
sä on kyse uudelleenar-
vioinnista. Ennen kuin
hylkää suuren projektin
tai suhteen, katso, tar-
vitseeko se vain vähän
säättää.

Omaksu viisautta yli nok-
keluuden – Jupiter on
viisas, ei ärhäkkä. Jätä
sarkasmi sivuun ja keski-
ty muiden kohottamiseen
(vaikka se olisi niinkin

yksinkertaista kuin jon-
kun uuden huistyylin ke-
huminen).

Hylkää ylellisyys - Pe-
rääntymisen aikana ylel-
lisyyksiin tuhmaaminen
saattaa johtaa vain ka-
tumukseen. Joten ehkä
ohita koirasi luonnolli-
sen kokoinen veistos tai
kolmikerroksinen puhal-
lettava joulupukki (kyllä,
vaikka se olisi alennuk-
sessa).

Tarkista horoskooppi-
si - Planeetan kaaoksen
aikoina ei ole haittaa
nähdä, mitä suosikkiast-
rologillasi on sanottavaa.
Joskus pieni kosminen
varmuus on kaikki, mitä
tarvitsemme.

Joten siinä se on. Jupi-
terin perääntyminen
saattaa heittää kosmisen
jakoavaimen suunnitel-
miimme, mutta se avaa
myös oven laadukkaal-
le sieluntutkimukselle
ja pienelle taivaalliselle
naurulle. Älä huoli – pian
Jupiter palaa normaalille
polulleen, ja niin toivot-
tavasti mekin.

Kaikki ihokeliakiasta

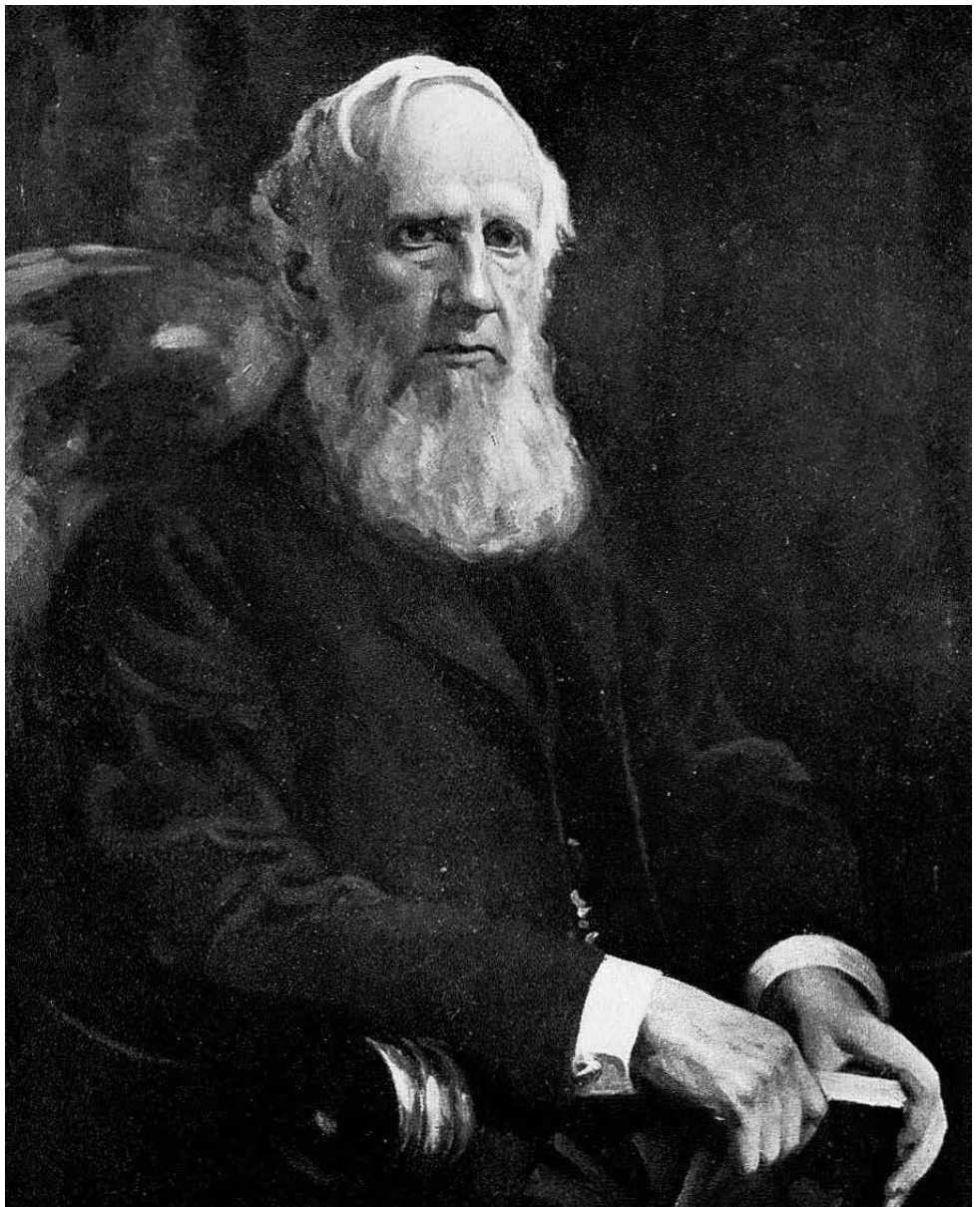
Ihokeliakia, ihossa oleva keliakian muoto, kuvattiin ensimmäistä kertaa vuonna 1884 amerikkalaisen ihosairauksien professorin Louis Adolphus Dühringin toimesta. Hän antoi taudille nimen ”Dermatitis herpetiformis”, jota maalimalla käytetään edelleen. Mutta pitkään tautia kutsuttiin myös Dühringin taudiksi.

Vuonna 1884 Louis Dühring julkaisi taudin 20-sivuisessa kirjassa. Tässä on johdanto hänen kuvaukseensa: ”Dermatitis Herpetiformis -nimellä ehdotan, että asetan useita ihosairautapauksia, joita olen kohdannut ajoittain. Nämä tapaukset ovat tällä hetkellä enimmäkseen nimettömiä, ja niitä on pidetty ja diagnosoitu joko yhden tai toisen yleisimmän tunnetun sairauden, kuten ekseeman, herpesin tai pemfiguksen, outoina ilmenemismuotoina tai joissakin tapauksissa kuvaamattomina. taudit. Näistä huomautuksista voidaan päätellä, että tauti on harvinainen. Samaan aikaan olen kohdannut viimeisten viidentoista vuoden aikana riittävän määrän tapauksia, jotta on perusteltua katsoa, että tauti ansaitsee erityisen kuvauksen ja nimen. Tajusin ensimmäisen kerran, että tämä ihosairaus oli erikoinen jo vuonna 1871, mutta tuolloin havaittujen harvojen tapausten vuoksi oli vaikea luokitella tai hoitaa niitä tyydyttävästi. Sen jälkeen olen törmännyt useisiin muihin tapauksiin, jotka kuvaavat samaa ja muita taudin muunnoksia.”

Näin Louis Dühring kuvasi tämän taudin kutinaa vuonna 1884: ”Silmiinpistävin oire on kutina. Usein myös ihopoltosta valitetaan. Kutina on kuitenkin vallitseva ja on joka tapauksessa väkivaltainen tai jopa voimakas. Potilaat toteavat, että se on täysin suhteeton taudinpurkausten määrään nähden. Se on myös jatkuva kutina, joka saa sairastuneen henkilön naarmuuntumaan jatkuvasti. Se yleensä edeltää rakkuloiden puhkeamista eikä laannu ennen kuin leesiot ovat repeytyneet. Iäkkäät potilaat, jotka tuntevat taudin luonnollisen kulun, ovat ilmoittaneet minulle, että he eivät voi saada helpotusta ennen kuin vauriot ovat repeytyneet. Havainnostani minun pitäisi sanoa, että kutina oli sekä vakavampi että pysyvämpi kuin vesikulaarisessa ekseemassa. Vesikkelit ilmestyvät hitaasti, joten niiden täydellinen kehittyminen voi kestää useita päiviä tai viikon.”

Seuraavina vuosina Louis Dühring julkaisi useita kirjoituksia tästä taudista.

Vasta vuonna 1967 todettiin yhteys keliakian ja ihokeliakian välillä, ja siitä lähtien gluteenittomasta ruokavaliosta on



Louis Adolphus Dühring (1845-1913), amerikkalainen lääkäri, joka 1860-luvulla tutki ihosairauksia Pariisissa, Lontoossa ja Wienissä ja avasi sitten ihosairauksien klinikan Philadelphiassa, Yhdysvalloissa.

Wikimedia Commons, Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen

tullut myös tämän sairauden ensisijainen hoitomuoto.

Oireet

Ihokeliakia ja keliakia ovat siis sama sairaus. Ihokeliakia esiintyy ihossa, kun taas tyypillinen keliakia vaikuttaa suolistoon. Keliakian molemmat muodot aiheuttavat kuitenkin muutoksia myös suoliston ja ihon ulkopuolella.

Ihokeliakian oireita ovat pienet, vaaleanpunaiset rakkulat, joita esiintyy yleensä kyynärpään ja polvien ulkopuolella sekä selässä ja pakaroissa. Ihottuma on yleensä symmetrinen. Ihottumaa voi esiintyä myös muualla, kaulassa ja jopa kasvoissa.

Kutina on epämiellyttävä, vakava, voimakas ja sillä on selvästi kielteinen vaikutus elämänlaatuun. Nämä rakkulat voivat olla hyvin kutiavia ja epämukavia. Usein ihokeliakiaa sairastavilla ihmisillä voi olla univaikeuksia kutinan ja epämukavuuden vuoksi, ja heillä voi olla myös ongelmia ja arpia voimakkaan naarmuuntumisen vuoksi.

Lääketieteellisessä kirjallisuudessa on monia värikkäitä kuvauksia kutinaa.

Kirjassa ”Keliakia: piilotettu epidemia” Rory Jones puhuu kutinastaan: ”Kutsun sitä nyt ’seitsemänvuotiaaksi kutinakseni’. Kutina oli niin paha, että halusin naarmuttaa jalkojani. Se piti minut hereillä



Kyynärpäiden ihottuma voi olla aika mitätön ihokeliakian rauhallisessa vaiheessa. Tästä huolimatta kutina voi olla kiusallista.

öisin. Käytin pitkähaisia paitoja ja housuja yhdeksänkymmenenviiden asteen kuumuudessa peittääkseni purkaukset. Monet voiteet ja voiteet eivät pysäyttäneet kutinaa, joka kulutti yhä enemmän valveillaoloaikaani. Oli tiettyä ironiaa, kun käytin sekä vasenta että oikeaa kättäni raapimaan peilimäisiä purkauksia yhdessä.

Lopullinen johtopäätös ”selittämättömän ihotulehdukseni” syystä oli ”stressi”. Koska ihomme on elävä hengityselin, johon vaikuttaa sekä fyysinen että henkinen terveytemme, se alkoi ymmärtää äreitä, univajeisia aivojani. Seitsemän vuoden kutinan, nivelkipujen ja jatkuvan väsymyksen jälkeen, jos ei muuta, olin ehdottomasti stressaantunut.

Kutsun sitä nyt ”seitsemänvuotiaaksi kutinakseni”. Kutina oli niin paha, että halusin naarmuttaa jalkojani. Se piti minut hereillä öisin. Käytin pitkähaisia paitoja ja housuja yhdeksänkymmenenviiden asteen kuumuudessa peittääkseni purkaukset. Siinä oli tiettyä ironiaa, kun raaputin sekä vasenta että oikeaa kättäni symmetrisiä purkauksia rinnakkain.”

Epidemiologia

Ihokeliakia on lapsilla ja nuorilla erittäin harvinainen. Keski-ikä alkaessa on noin 50 vuotta. Tauti on miehillä hiukan tavallisempu. Vanhin potilas, jolla oli diagnosoitu tämä tauti, oli yli 80-vuotias.

40 vuoden seuranta Suomessa osoitti, että keski-ikä diagnosoituhetkellä oli 70-luvulla

noin 35 vuotta ja nousi sitten vähitellen lähes 50 vuoteen. Samalla tauti on tullut yhä harvinaisemmaksi. Syynä tähän voi olla se, että gluteenin saanti on puolittunut tänä aikana.

Kaikista keliakikoista hieman yli joka kymmenennellä on ihokeliakia.

Ihokeliakiaa sairastavilla ihmisillä on harvoin vakavia oireita, jotka viittaavat yleiseen keliakiaan. Jos tauti vaikuttaa ihoon, se näyttää vaikuttavan ohutsuoleen pienessä määrin. Mutta jos teet gastroskopian saadaksesi ohutsuolen näytteitä, näet tyypillistä villus-atrofiaa useimmilla ihokeliakiapotilailla, kun taas pienemmällä osalla on hyvin hienovaraisia muutoksia.

Diagnostiikka

Ihokeliakian diagnosointi voi olla vaikeaa, koska oireet voivat olla samanlaisia kuin muut ihosairaudet, kuten ekseema tai psoriaasi. Ihomuutosten sijainti on kuitenkin hyvin tyypillinen - pahimmat muutokset löytyvät yleensä kyynärpäiden, polvien ja pakaroiden ulkopuolelta.

Lopullinen diagnoosi saadaan ottamalla näyte terveestä ihosta, joka sitten tutkitaan immunofluoresenssimenetelmällä.

Jos tehdään gastroskopia ohutsuolen limakalvonäytteiden saamiseksi, nähdään tyypillistä villus-atrofiaa useimmilla ihokeliakiapotilailla, kun taas pienemmällä osalla on vain hyvin hienovaraisia muutoksia. Koska diagnoosi on kuitenkin varma jo ihobiopsialla, ohutsuolen koepaloja ei tarvitse tutkia ihokeliakiassa.

Hoito

Gluteenin ruokavalio on myös tämän keliakian muodon hoito. Ja ruokavalio on elinikäinen. Kaura on sallittua, mutta sen on

oltava puhdas kaura, joka ei sisällä muiden jyvien epäpuhtauksia.

Mutta gluteenitonta ruokavaliota on noudatettava erittäin tiukasti. Ja vaikka ruokavaliota noudatettaisiin, voi kestää kauan, ennen kuin ihottuma ja kutina katoavat. Se voi kestää viikkoja tai kuukausia, mutta kahden vuoden gluteenittoman ruokavalion jälkeen kutina ja ihottumat ovat yleensä poissa.

Mutta ei ole helppoa taistella kutinaa vastaan viikkoja tai kuukausia tiukasta ruokavaliosta huolimatta. Siksi lääkitystä tarvitaan melko usein ruokavalion täydennyksenä, ainakin jonkin aikaa.

Käytettyä lääkettä kutsutaan dapsoniksi. Tämä on sulfonivalmiste, jolla on antibioottisia ominaisuuksia. Dapsonilla on arvokas rooli spitaalain ja malarian hoidossa.

On epäselvää, miksi dapsoni auttaa ihon keliakian kutinaa. Mutta vaikutus on silmiinpistävä. Muutaman päivän hoidon jälkeen kutina lievittyy. Tavallinen annos aikuisille on 25 - 50 milligrammaa päivässä, joskus annosta voidaan nostaa 100 milligrammaan. Koska gluteenittomalla ruokavaliolla on kuitenkin vaikutusta, dapsoniannosta voidaan pienentää ja yleensä lopettaa parin vuoden kuluttua.

Dapsonilla on paljon sivuvaikutuksia, minkä vuoksi lääkitystä ei ehdottomasti tule käyttää tarpeettomasti. Vakavin sivuvaikutus on methemoglobinemia, joka on veren hemoglobiinin muutos, joka heikentää veren kykyä kuljettaa happea ja kynnet värjäävät veren siniseksi, mikä voi aiheuttaa ihonvärin ja sinisten huulten ja kynsien muutoksen. Muut lääkkeet voivat myös aiheuttaa methemoglobiinia, kuten trimetopriimi, metoklopramidi ja useat anestesia-aineet.

Dapsonilla on muita sivuvaikutuksia, kuten maksatulehdus.

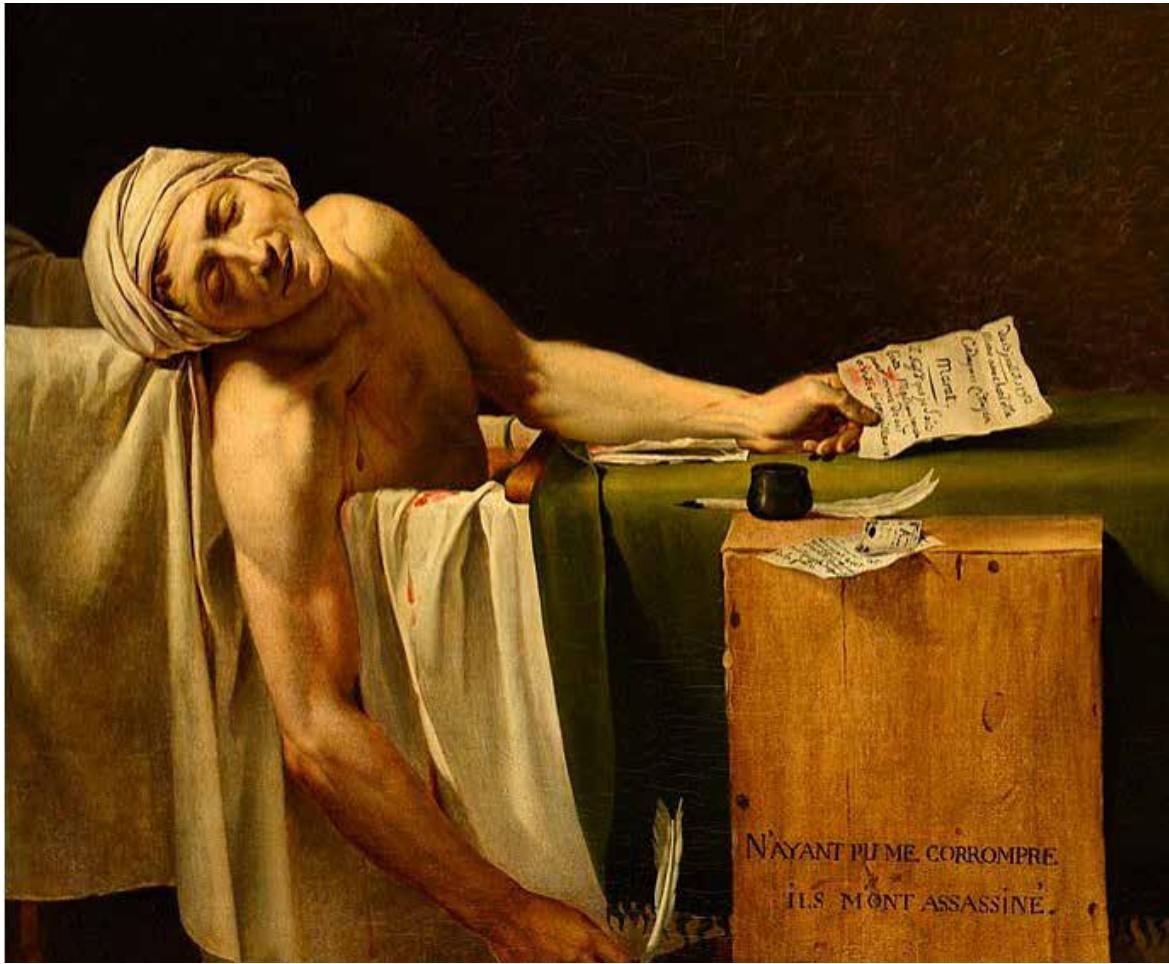
Dapsonihoitoja tekevät Suomessa ihotautilääkärit. Säännölliset laboratoriotokokeet ovat välttämättömiä sivuvaikutusten riskin vuoksi.

Lopuksi on syytä huomauttaa: Vaikka dapsoni on tehokas ihon keliakian aiheuttamia oireita vastaan, lääkitys ei todellakaan ole vaihtoehto gluteenittomalle ruokavaliolle.

Ennuste

Niin kauan kuin ihokeliakia on diagnosoimaton ja hoitamaton, sillä on suuri vaikutus henkilön elämänlaatuun. Voimakas kutina pitää potilaan hereillä, millä on monia haitallisia seurauksia.

Mutta kun ihokeliakiadiagnoosi on tehty ja tiukka gluteeniton ruokavalio aloitettu, ennuste on pitkällä aikavälillä hyvä. Potilas voi elää normaalia elämää, tauti ei vaikuta elinajanodotteeseen, ja seurausten riski on minimaalinen. Itse asiassa suomalainen



Maratin kuolema, Jacques-Louis Davidin maalaus. Public Domain

Jean-Paul Marat ja ihokeliakia

Jean-Paul Marat (1743-1793) oli ranskalainen lääkäri, tiedemies ja vallankumouksellinen, yksi Ranskan vallankumouksen johtohahmoista.

Elämänsä viimeisten viiden vuoden aikana häntä vaivasi voimakkaasti kutiava ihottuma. Ainoa helpotus, jonka hän sai oli kylpyammeessa, jossa hän vietti viimeiset vuotensa koko päivän. Siellä hän otti vastaan vieraansa, ja siellä hän kirjoitti vallankumoukselliset sanomalehtiartikkelinsa, jotka julkaistiin omassa sanomalehdessään "L'ami du peuple". Hän oli saanut monia poliittisia vihollisia, ja yksi heistä oli Marie-Anne Charlotte de Corday d'Armont.

Ja kylpyammeessa hän luki sanomalehteä sillä hetkellä, kun hänen elämänsä päättyi äkillisesti ja väkivaltaisesti. Charlotte Corday murhasi hänet kylpyammeessa. Hän työnsi keittiöveitsen hänen rintaansa. Charlotte Corday pidätettiin välittömästi, tuomittiin kuolemaan ja teloitettiin sitten julkisesti giljotiinilla. Murha aiheutti terrorin ajan Ranskassa, noin 1400 ihmistä teloitettiin, muun muassa kuningatar Marie Antoinette.

Hänen lukemansa sanomalehti, hänen oma "L'ami du peuple", säilytetään Bibliothèque Nationale de Francessa Pariisissa. Ja sanomalehdessä oli veren tahroja, jotka DNA-testit suoritettiin. Sanotaan, että monet tartuntataudit voitaisiin sulkea pois, vaikkakaan ei täydellä varmuudella. Valitettavasti HLA-testejä ei tehty keliakian varalta.

Maratin ihosairaus on herättänyt paljon kiinnostusta ja asiantuntijalääkärit ovat viettäneet paljon aikaa diagnoosin määrittämiseen. On paljon viitteitä siitä, että diagnoosi oli ihokeliakia, mukaan lukien ihottuman ulkonäkö ja sijainti. Hän oli myös laihtunut huomattavasti, mikä viittaa keliakiaan liittyvään aliravitsemukseen.

tutkimus osoitti, että hoidettua ihokeliakiaa sairastavat elävät hieman pidempään kuin terveet ihmiset. Sairaus, joka pidentää elämää, voi olla lohtu ja rohkaisee pitämään huolellista ruokavaliota.

Jälkitautilien riski on minimaalinen, mutta se on olemassa. Ensimmäisinä vuosina diagnoosin jälkeen (kun gluteenittoman ruokavalion suojaava vaikutus ei ole vielä vaikuttanut) pahanlaatuisten sairauksien,

kuten lymfooman, riski on hiukan lisääntynyt.

Lymfooma, musolmukeesyöpä, imukudoksesta peräisin oleva pahanlaatuinen sairaus. Lymfooma voi olla vakava, mutta onneksi harvinainen hoitamattoman keliakian ja ihokeliakian komplikaatio. Kaksi päätyyppiä ovat Hodgkinin lymfooma ja Non-Hodgkinin lymfooma, jota voi esiintyä keliakiassa ja ihokeliakiassa.

Keliakia, mukaan lukien ihokeliakia, on autoimmuunisairaus, mikä tarkoittaa, että keliakiaa sairastavilla ihmisillä on lisääntynyt riski saada muita autoimmuunisairauksia. Tällaisia sairauksia ovat tyypin I diabetes, kilpirauhasen sairaudet ja ihosairaudet, kuten alopecia areata.

TERVEYS

Ihmelääke Ozempic auttaa kaikkeen? Ei auta, mutta...

Ozempic – huume, joka on valloittanut maailman myrskyn ja josta on nopeasti tullut keskustelunaihe sekä lääketieteellisissä piireissä että suuren yleisön keskuudessa.

Käytetään ensisijaisesti tyyppin 2 diabeteksen hallintaan, mutta se liittyy myös laihtumiseen, parantuneeseen sydämen terveyteen ja viimeksi siinä toivossa, että sillä voi olla jopa hidastava vaikutus Alzheimerin tautiin. Tämä lääke on herättänyt monia kysymyksiä sen potentiaalista ja myös joitain huolenaiheita sen sivuvaikutuksista ja eettisistä vaikutuksista. Onko Ozempic todella ihmelääke, joka voi ratkaista kaiken – vai onko syytä suhtautua siihen tietyllä skeptisyydellä?

Mitä Ozempic oikein on?

Ozempic ei ole vain uusi villityslääke laihtumiseen. Pohjimmiltaan se on lääke tyyppin 2 diabeteksen hoitoon, ja sen vaikuttava aine, semaglutidi, on niin kutsuttu GLP-1-reseptoriagonisti. Tämä aine jäljittelee kehon luonnollista hormonia, joka auttaa säätämään verensokeritasoa. Stimuloimalla insuliinin eritystä, kun verensokeri on koholla, ja vähentämällä sokerin tuotantoa maksasta, Ozempic auttaa diabeetikkoja hallitsemaan sairauttaan. Verensokerin pitäminen hallinnassa on ratkaisevan tärkeää pitkäaikaisten komplikaatioiden, kuten hermovaurioiden, munuaisongelmien ja sydänsairauksien, välttämiseksi. Siinä mielessä Ozempic on selkeä menestys.

Mutta mikä todella teki Ozempicista puheenaiheen, oli sen odottamaton vaikutus ruumiinpainoon. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että Ozempicia käyttävien potilaiden paino voi laskea merkittävästi.

Ihmisille, jotka kamppailevat liikalihavuuden kanssa - ongelma, joka usein kulkee käsi kädessä tyyppin 2 diabeteksen kanssa - tämä on houkutteleva sivuvaikutus. Ja ehkä tästä ihmelääkeistä syntyi.

Ozempicin hyödyt – ei vain painosta

Ozempicin painoa vähentävä vaikutus on osoittautunut lisäbonukseksi, mutta on muitakin näkökohtia, jotka on otettava huomioon. Lääke voi vaikuttaa positiivisesti korkeaan verenpaineeseen ja sepelvaltimotautiin, koska Ozempic parantaa insuliiniherkkyyttä ja vähentää tulehdusta kehossa – tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa suoraan sydän- ja verisuoniterveyteen.

Tämä merkitsee merkittävää parannusta monien elämänlaatuun, eikä ole liioiteltua sanoa, että Ozempicilla voi todellakin olla suuri vaikutus tyyppin 2 diabetesta tai liikalihavuutta sairastavien ihmisten terveyteen.

5 kg: n painonpudotus on terveellistä useimmille meistä, ja Ozempicin avulla tällainen laihtuminen on helppo saavuttaa. Jotta painonpudotus olisi pysyvää, tämä voi kuitenkin olla pahempaa ja saattaa tarkoittaa, että sinun on käytettävä Ozempicia koko ajan.

Yllättävämpi löytö on Ozempicin mahdollinen vaikutus Alzheimerin tautiin. Tutkimukset viittaavat siihen, että semaglutidilla voi olla neuroprotektiivinen vaikutus, mikä tarkoittaa, että se voi auttaa suojaamaan aivosoluja ja mahdollisesti hidastamaan Alzheimerin taudin etenemistä. Tietenkin ajatus siitä, että diabeteslääkkeellä voi olla hyötyä myös aivojen terveydelle, herättää toiveita - ja skeptisyyttä.

Kuten kaikilla lääkkeillä, Ozempicilla on omat sivuvaikutuksensa. Yksi yleis-



simmistä valituksista on pahoinvointi ja muut vatsaongelmat, erityisesti hoidon alussa. Vakavampia riskejä ovat haimatulehdus, harvinaisen mutta vakava sivuvaikutus. Ehkä silmiinpistävin sivuvaikutus, joka on herättänyt huomiota, on kuitenkin ”Ozempic-kasvot”. Tämä termi viittaa kasvojen rakenteen muutoksiin, joita jotkut käyttäjät ovat kokeneet laihtuksen jälkeen lääkkeen avulla.

Kun kehon rasva vähenee nopeasti - mikä tapahtuu usein, kun laihdutetaan paljon lyhyessä ajassa - se voi johtaa kasvojen volyymin menetykseen. Tämä aiheuttaa ihon roikkumisen ja kasvojen ikääntymisen. Lääkkeelle, jonka on tarkoitus parantaa terveyttä, tämä sivuvaikutus voi tuntua paradoksaaliselta: saatat tuntea olosi terveemmäksi, mutta peilikuva osoittaa toisin.

Ja on tärkeää tietää, että

tietoa Ozempicin sivuvaikutuksista hyvin pitkäaikaikäisessä käytössä ei tunneta. Mitä tapahtuu, jos käytät Ozempicia vuosikymmeniä. Kukaan ei voi tietää sitä vielä tässä vaiheessa.

Ozempic herättää paljon kysymyksiä paitsi terveydestä myös etiikasta ja yhteiskunnasta. Tärkeä näkökohta on lääkkeen hinta ja saatavuus. Ozempic on kallis, ja monille ihmisille hinta voi olla ratkaiseva tekijä siinä, voivatko he saada lääkkeitä. Tämä luo potentiaalista eriarvoisuutta terveydenhuollossa, jossa hoito, joka voisi hyödyttää monia ihmisiä, ei välttämättä ole saatavilla pienituloisille.

Lisäksi on olemassa riski, että diabetesta sairastavat henkilöt käyttävät Ozempicia ainoastaan laihtuttamiseen. Sairauteen tarkoitettua lääkettä tulee joissakin piireissä oikotie ohuempaan ulkonäköön, mikä voi

johtaa riippuvuuteen ja sivuvaikutuksiin terveillä ihmisillä. Kysymys kuuluu, onko tämä yhteiskunnan ongelma vai onko se yksilön päätettävissä. Joka tapauksessa se muistuttaa meitä siitä, miten monimutkaista lääketieteen etiikka voi olla ja miten vaikeaa on vetää raja välttämättömän ja pelkästään toivottavan välille.

Ozempic on kiistatta mullistanut tyyppin 2 diabeteksen hoidon, ja sillä on osoitettu olevan merkittäviä etuja painonpudotuksessa ja sydämen terveydelle. On vaikea sulkea silmiä tämän lääkkeen potentiaalista - ei vain yksilöille vaan koko terveydenhuoltojärjestelmälle. Mutta ihmelääketiede on ehkä liioittelua.

Ozempic ei ratkaise kaikkea, ja on tärkeää ymmärtää, että lääkitykseen liittyy riskejä ja eettisiä kysymysmerkkejä. Ozempicin kasvot ovat muistutus siitä,

että kaikella muutoksella on haittapuolensa, ja lääkkeen hinta ja saatavuus muistuttavat meitä terveydenhuollossa edelleen vallitsevasta eriarvoisuudesta.

Ehkä Ozempic on enemmän aikamme lääketieteellisten pyrkimysten symboli: tehokas työkalu, joka oikealla käsittelyllä voi auttaa monia, mutta joka myös muistuttaa meitä siitä, kuinka tärkeää on ottaa askel taaksepäin ja nähdä kokonaiskuva. Tulevaisuus näyttää, oliko Ozempic lääketieteellinen villitys vai pitkäaikainen ratkaisu suurimpiin terveysongelmiimme – siihen asti meidän pitäisi ottaa tämä ”ihme” vastaan silmät auki ja terveellä varovaisuudella.

Ozempic on reseptilääke. Sitä tavataan Suomessa, mutta siitä on tullut niin suosittu, että sitä voi joskus olla vaikea saada. Kuukauden hoito maksaa yli 100 €.

TERVEYS

Kannattaa olla onnellinen ja hyvinvoiva - muistitautin riski selvästi vähenee

Elinikämme pidentyessä ja väestön ikääntyessä kohtaamme kiistattoman haasteen: miten vähentää kasvavaa neurodegeneratiivisten sairauksien, kuten demensian, taakkaa. Dementia, jonka yleisin muoto on Alzheimerin tauti, on ollut kasvussa jo vuosikymmeniä.

Arvioiden mukaan vuonna 2050 maailmassa elää jopa 139 miljoonaa ihmistä, joilla on dementia. Huolestuttavasti uusia tapauksia diagnosoidaan vuosittain yli 10 miljoonaa – eli yksi tapaus joka kolmas sekunti.

Uusi tutkimus kuitenkin tarjoaa toivoa ja raikkaan näkökulman: hyvinvointi saattaa olla avain demensian ehkäisyyn tai ainakin sen riskin lieventämiseen. Vaikka useimmat kansanterveysstrategiat keskittyvät biolääketieteellisiin interventioihin, nouseva näyttö viittaa siihen, että mielenterveyden ja positiivisten tunteiden edistäminen voi toimia tehokkaana työkaluna demensian ehkäisyssä.

Vuosikymmenen tutkimus yhdistää hyvinvoinnin ja aivoterveuden Washingtonin yliopiston St. Louisissa sijaitsevan Well-being and Emotion across the Lifespan Labin (WELLab) tutkijat julkaisivat merkittävän tutkimuksen, joka korostaa vahvaa yhteyttä hyvinvoinnin ja demensian riskin vähentämisen välillä. Yli kymmenen vuotta kestänyt monitieteellinen tutkimus tekee vakuuttavan esityksen hyvinvoinnin suojaavasta vaikutuksesta aivoihin.

Tutkimuksen tulokset perustuvat Chicagon ja Illinoisin vanhuksilta kerättyyn dataan vuodesta 1997 alkaen. Osallistujat suorittivat vuosittain kognitiivisia arviointia ja antoivat itsearviointia

tunne-elämästään ja yleisestä hyvinvoinnistaan. Tutkijat havaitsivat, että ne henkilöt, jotka ilmoittivat säännöllisesti korkeista hyvinvoinnin tasoista, olivat vähemmän alttiita muistin ja ajattelukyvyv heikentymiselle, vaikka heillä olisi ollut Alzheimerin tautiin liittyviä biologisia markkereita.

Vaikka tämän yhteyden tarkat mekanismit ovat edelleen epäselviä, tulokset viittaavat vahvasti siihen, että hyvinvoinnin ylläpitäminen läpi elämän voisi auttaa viivästyttämään tai jopa ehkäisemään demensian puhkeamista.

Hyvinvointi – suoja dementiaa vastaan?

Tutkimus herättää myös laajemman kysymyksen: miksi hyvinvointi liittyy aivo-terveyteen? WELLabin johtaja, tohtori Emily Willroth, ehdottaa, että tähän yhteyteen voi olla useita selityksiä.

”Ihmiset, jotka raportoivat korkeammasta hyvinvoinnista, ovat todennäköisemmin mukana toiminnassa, jonka tiedämme edistävän aivoterveyttä, kuten säännöllisessä liikunnassa, sosiaalisessa kanssakäymisessä ja henkisessä virikkeellisyydessä”, Willroth toteaa. Näillä aktiviteeteilla on pitkään tiedetty olevan yhteys kognitiivisen heikkenemisen vähentämiseen, mutta tutkimus menee askeleen pidemmälle ja viittaa siihen, että hyvinvointi saattaa myös toimia puskurina stressin haitallisilta vaikutuksilta, jotka ovat tunnettu demensian riskitekijä.

Tohtori Kyrsten Costlow Hill, yksi tutkimuksen toisista kirjoittajista, selittää, että stressi voi vahingoittaa aivojen tärkeitä järjestelmiä, jotka ylläpitävät kognitiivisia toimintoja. Korkea hyvinvointi sen sijaan voi tarjota resilienssiä, joka auttaa torjumaan tai lieventämään näitä vahinkoja.

Mitä hyvinvointi merkitsee jo dementiaa sairastaville?

Vaikka hyvinvointi tunnustetaan nyt mahdolliseksi ennaltaehkäiseväksi keino-



si, sillä on myös keskeinen rooli jo demensian riskin vähentämisessä. WELLab korostaa, että hyvinvointiin kohdistuvat interventiot voivat lisätä autonomiaa, osaamisen tunnetta ja yhteenkuuluvuutta myös demensian edetessä.

Yksinkertaiset aktiviteetit, kuten liikunta, ulkoilu ja sosiaalinen kanssakäyminen, ovat osoittautuneet erittäin hyödyllisiksi demensian sairastaville. Nämä toimenpiteet eivät pelkästään paranna mielialaa ja kognitiivisia toimintoja, vaan ne myös lisäävät elämänlaatua. Lisäksi muisteluterapia, jossa ihmiset kannustetaan reflektoimaan menneitä muistojaan, voi edistää

emotionaalista vakautta ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kotona vanheneminen – eli asuminen omassa kodissa sen sijaan, että siirtyäisiin laitokseen – on osoittautunut erityisen tehokkaaksi keino lisätä vanhusten, myös demensiaa sairastavien, hyvinvointia. Käyttämällä yksinkertaisia kodin mukautuksia, apuvälineitä ja ylläpitämällä sosiaalisia yhteyksiä yksilöt voivat kokea suurempaa tyytyväisyyttä elämään. Dementia-työkalut, jotka tarjoavat turvallisen ympäristön, ovat myös nousseet malliksi, joka säilyttää demensiatilaiden arvokkuuden ja elämänlaadun.

Tie eteenpäin: Toimi nyt,

kun tiedämme

Vaikka tulokset ovat lupaavia, tohtori Willroth korostaa, ettei demensian ole olemassa "ihmelääkettä". Kuitenkin näyttö viittaa siihen, että voimme jo nyt ryhtyä toimiin tämän tuhoisan sairauden riskin vähentämiseksi. Kansanterveyslaitosten aloitteiden tulisi asettaa hyvinvointi etusijalle demensian ehkäisemään tekijänä. Väestön ikääntyessä tarve strategioille, jotka eivät ainoastaan hoida vaan myös ehkäisevät neurodegeneratiivisia sairauksia, tulee jatkossa kasvaamaan.

Hyvinvoinnin sisällyttäminen päivittäisiin rutiineihin ei ole pelkästään onnellisemman elämän asia; se voi olla myös avain kognitiivisen toimintakyvyn säilyttämiseen vanhuuteen asti. Liikunta, sosiaalinen vuorovaikutus, tietoisuusharjoitukset ja positiivinen tunne-elämä ovat kaikki saavutettavia ja tehokkaita keinoja parantaa sekä mielen että aivojen terveyttä.

Kuten tutkimus osoittaa, hyvinvointiin sijoittaminen tuo pitkän aikavälin hyötyä paljon pidemmälle kuin pelkkä onnellisuus – se voi olla avain demensiatapausten vähenemiseen tulevaisuudessa. Vaikka emme voi täysin poistaa riskiä sairastua neurodegeneratiivisiin sairauksiin, askeleet kohti mielen ja tunne-elämän hyvinvoinnin edistämistä voivat pienentää demensian todennäköisyyttä miljoonille ihmisille.

Maailmassa, jossa dementia on yksi kiireellisimmistä kansanterveyden haasteista, meidän on toimittava nyt. Hyvinvoinnin asettaminen etusijalle, sekä henkilökohtaisessa elämässä että kansanterveyspolitiikassa, voi johtaa terveempään ikääntymiseen ja lopulta demensian pienempään kuormitukseen yksilöille, perheille ja yhteiskunnalle. Hyvinvoinnin laiminlyönnillä on liian kova hinta – sekä mielellemme että tulevaisuudellemme.

VENÄJÄN OMITUINEN DIPLOMATIA

Kreml pilkkaa vastustajiaan

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

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

sisteja.

Kremlin halventavien adjektiivien käyttö Zelenskyä kohtaan on merkki epätoivosta ja heikkoudesta. He eivät voi voittaa Zelenskyyä taistelukentällä, joten he turvautuvat henkilökohtaisiin hyökkäyksiin yrittääkseen häpäistä hänet. Nämä hyökkäykset kuitenkin vain koukuttavat ja vahvistavat edelleen Zelenskyyyn päättäväisyyttä ja Ukrainan kansan yhtenäisyyttä.

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

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

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

»Suomen hallitus pelkää astua eduskunnan eteen.



Aimo Kaarlo Cajander

Sen sijaan 23. marraskuuta pääministeri Cajander esiintyi onnellisesti konsertissa. Musiikki soi, pääministeri piti puheen. Suomen kansalaiset täytyy olla huvittuneita nykyisessä surullisessa tilanteessaan. Cajander tarjoutui viihdyttämään yleisöä parhaansa mukaan. Hän osoitti klovnin poikkeuksellisia kykyjä. Cajander teki konserttilavasta sirkusareenan yksinkertaiselle yleisölle. Kuten Pelle Jöns, hän teki kuperkeikkoja, puhui hölynpylyä, seiso i päällään, käveli areenalla käsillään.

Aluksi hän veti areenalle useita muotokuvia Ve-

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

Tiedetään, että Venäjän tsaarit, olivatpa he ni-

meltään Aleksanteri tai Nikolai. tukahdutti kaikin tavoin Suomen kansan pyrkimykset itsenäisyyden saavuttamiseen. Vain taantumuksellinen, korruptoitunut suomalainen porvaristo hyväksyi tsaarilaisen kansan sorron, alistamisen ja lamauttamisen. Cajander et consortes palvelivat Venäjän tsaareja uskollisina lakeijina ja hovinhuireina. Kun tsarismi kukistettiin vallankaappauksen aikana, väliaikainen hallitus kieltäytyi myöntämästä Suomelle itsenäisyyttä. Bolshevikit Lenin ja Stalin taistelivat tämän itsenäisyyden puolesta yhteistyössä Suomen kansan kanssa. Suomen kansa on saanut itsenäisyytensä neuvostohallituksesta, jonka Suomen porvaristo aina tuo markkinoille ja esiintyy edelleen tavaran imperialismiin markkinoilla.

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



*Hufvudstadsbladet den
27.11.1939*

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

Cajander itkee Viron, Latvian ja Liettuan poliittisten johtajien puolesta. He ovat osoittautune-

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

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

ohjeita muilta valtioilta. Jumalan nimeen, se ei ole saanut mitään!" Klovnin vala, Jumalan nimessä!

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

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

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

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

RUSSIAS WAR AGAINST UKRAINE

The President and the First Lady Honored the Memory of Holodomor Victims in Ukraine Address by the President



VENÄJÄN TALOUS

Onko hyperinflaatio tulossa Venäjällä?

Analyysi Venäjän talouskriisistä

Venäjän taloudella on edessään yksi nykyajan suurimmista haasteista. Ukrainan hyökkäystä seuranneet talouspakotteet yhdistettynä yhä eristyneempään asemaan maailmanmarkkinoilla ovat luoneet täydellisen myrskyn Venäjän ruplalle.

Ohjauksen jyrkkä nosto 21 prosenttiin ja mahdolliset lisänostot ovat selvä merkki siitä, että Venäjän keskuspankki yrittää taistella hallitsematonta inflaatiota vastaan.

Viralliset tilastot vs. todellisuus

Venäjän hallitus ilmoittaa inflaation olevan noin 8%. Taloustieteilijät ja asiantuntijat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että tämä luku ei vastaa todellista tilannetta. Tavaroiden, erityisesti elintarvikkeiden ja muiden perushyödykkeiden, kasvava kysyntä yhdistettynä toimitusketjujen häiriöihin on johtanut hintojen merkittävään nousuun. Monet venäläiset todistavat, että elintarvikkeiden ja muiden perushyödykkeiden hinnat ovat yli kaksinkertaistuneet viimeisen vuoden aikana.

Setelipuristimet käyvät kuumina

Ukrainan sodan rahoittamiseksi ja öljyn ja kaa-

sun viennistä saatavien tulojen vähenemisen kompensoimiseksi Venäjän hallitus on joutunut painamaan suuria määriä rahaa. Tämä on johtanut liikkeessä olevan rahan tarjonnan jyrkkään kasvuun, mikä puolestaan kiihdyttää inflaatiota. Vapaa valuuttakauppa on poistettu, ja rupla on heikentynyt jyrkästi muihin valuuttoihin nähden. Vaikka virallinen valuuttakurssi on 100 ruplaa dollaria kohti, käytännössä venäläisten on mahdollista ostaa dollareita tällä kurssilla.

Väestö paniikissa

Taloudellinen epävarmuus on lisännyt Venäjän väestön ahdistusta. Monet venäläiset yrittävät suojata säästöjään ostamalla fyysistä omaisuutta, kuten asuntoja ja elintarvikkeita. Tattarin hamstrausilmiö, joka on venäläisen ruokavaliion peruselintarvike, on yleistynyt.

Hyperinflaation riski

Hyperinflaation riski Venäjällä on suuri. Historiallisesti maat, jotka ovat kärsineet vastaavista talouskriiseistä, ovat usein kokeneet hyperinflaatiota. Hyperinflaatio on erittäin korkea inflaatio, joka voi johtaa maan talouden täydelliseen romahkamiseen. Hyperinflaation välttämiseksi Venäjän hallituksen on ryhdyttävä voimakkaisiin toimenpiteisiin talouden vakauttamiseksi ja sijoittajien ja väestön luottamuksen palauttamiseksi.

Hyperinflaatio voi tapahtua hyvin nopeasti, jolloin väestö kärsii jostakin, jota voitaisiin kutsua massapsykoosiksi, ja



kaikki kiirehtivät kauppoihin samanaikaisesti päästäkseen eroon lähes arvottomista seteleistään.

Tämä ei ole jotain uutta Venäjällä. 90-luvun alussa Venäjällä oli yli 1000%:n inflaatio. Lyhyessä ajassa rupla menetti yli 90% arvostaan.

Korkea inflaatio, ulkomaisen valuutan saatavuuden heikkeneminen ja lisääntynyt epävarmuus ovat suuri uhka Venäjän väestön elintalolle. Jos Venäjän hallitus ei onnistu kääntämään suuntausta, maa on vaarassa ajautua syvään talouskriisiin, jolla on pitkäaikaisia seurauksia. Pahin mahdollinen seuraus on hyperinflaatio.

Mahdollisen hyperinflaation seuraukset Venäjän väestölle

Hyperinflaatiolla, erittäin korkealla inflaatiolla, olisi tuhoisia seurauksia Venäjän väestölle. Tässä on joitain todennäköisimpiä

tuloksia:

Huomattavasti heikentynyt ostovoima: Raha menettää nopeasti arvonsa, mikä tarkoittaa, että palkoista ja säästöistä tulee arvottomia. Paniikin ostaminen kiihtyy, ihmiset ostavat kaiken mitä voivat, kunhan saat jotain ruplaan ja lopulta kaikki hyllyt ovat tyhjiä. Ihmiset eivät enää pysty ostamaan tavaroita ja palveluja, joita he tarvitsevat selviytyäkseen.

Sosiaaliset levottomuudet ja epävakaus: Talouskriisi johtaa usein yhteiskunnallisiin levottomuuksiin ja poliittiseen epävakauteen. Tyytymättömyys hallitukseen voi lisääntyä, mikä voi johtaa mielenosoituksiin ja mielenosoituksiin.

Nälkä ja aliravitsemus: Elintarvikkeiden korkeat hinnat vaikeuttavat ihmisten saada tarpeeksi ruokaa. Tämä voi johtaa nälkään ja aliravitsemuk-

seen, erityisesti lasten ja vanhusten keskuudessa.

Elinikäisten säästöjen menetys: Eläkkeet, säästötilit ja muut säästöt pyyhitään pois. Monet ihmiset menettävät kaiken, minkä eteen he ovat työskennelleet koko elämänsä ajan.

Pakeneminen maasta: Monet yrittävät lähteä maasta löytääkseen paremmat elinolot. Tämä voisi johtaa joukkopakenoon ja aiheuttaa lisäongelmia naapurimaille.

Yhteiskunnan hajominen: Hyperinflaatio voi johtaa yhteiskunnan hajoomiseen rikollisuuden ja väkivallan lisääntyessä.

Luottamuksen menetyks talousjärjestelmään: Ihmiset menettävät luottamuksensa talousjärjestelmään ja Venäjän ruplaan. Tämä voi johtaa vaihtokaupan tai vaihtokaupan lisääntymiseen käyttöön.

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa NotebookLM



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

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

AI-luotujen podcastien nousu

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

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

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

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

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

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



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

LOL: Laughing Out Loud, Lot of Laugh, Äänekäs nauru (Tämä saattaa olla jo klassikko monille!)
BRB: Be Right Back (Täydellinen nopeaan wc-taukoon keskustelun aikana)
OMG: Oh My God (Ilmaisee yllättyneisyyttä tai voimakkaita tunteita)
IMHO: In My Humble Opinion, Nöyrän mielipiteeni mukaan (tapa aloittaa mielipiteesi kohteliaasti)
** ASAP:** Mahdollisimman pian (Tulen syyttämään jonkun alle... kiva)
FYI: For Your Information, Tiedoksi (heads-up jollekin)

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

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

Waasan Päivälehti

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

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

Waasan Päivälehti on päivälehtityyppinen julkaisu, toistaiseksi se ilmestyy sunnuntaiaamuisin, 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 sellaisenaan 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

He, jotka tietävät hiukan enemmän ovat he, jotka lukevat Waasan päivälehteä

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

República's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Kärlsfestival denna vecka!

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

EN IT press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéens utredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

KÖR-FESTIVALEN

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kremlin gör natt av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Enligt gravbräddskände Åtgärder

Pain-maja, en Pörtomdiktare

Puccinis "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Kremlin gör natt av sina motsståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoff Art Museum

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

**Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom**

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Ihana kuulifestivaali tulossa!

Tasavallan presidentin Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omintuinen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

WASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omintuinen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Puccinin "Tosca" Näin löydät tie-oppaan on tulos kirkkoon!

NAISTEN ÄÄNI-
elämäntutkimus

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omintuinen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

What a wonderful start week we have ahead of us!

Cycling Week in Vaasa this week

Climate Change's Profound Impact on Finland

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Pathway of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se/hi

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasaan Päivälehti
WASA DAILY
Wasa Dagblad
Photo Supplement

**I K Inha (1865-1930)
I Replot 1895
Raippaluodossa 1895**

WASAAN PÄIVÄLEHTI
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Tasavallan presidentin Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Vaasan istutetaan 70 000 puita

HERE WE ARE vpress.se/hi

WASA DAILY
N:o 17 Sunnuntai, 3. joulukuuta 2024 ISSN 0953-921X

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

A tree for everyone in Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se/hi

JOULUKUUN HOROSKOOPPI

Joulukuun horoskooppi: Mitä tähdet kertovat sinulle?

Oinas (21.3.–19.4.)

Joulupukki tietää, oletko ollut kiltti vai tuhma, Oinas. Mutta tunteehan hän sinut – olet todennäköisesti jo organisoimassa hänen lahjalistaansa ja suunnittelemassa uudenlaista provaljakkoa. Hengähdä välillä – joulukuun on nautiskelua, ei hallintaa varten.

Härkä (20.4.–20.5.)

Rakkautesi kaikkeen kodikkaaseen on huipussaan joulukuussa. Luvassa on pehmoisia villasukkia, glögiä ja keskustelua kuusen koristeiden täydellisestä sijoittelusta. Spoileri: Kuusi ei ole symmetrinen, mutta se on juuri niin täydellinen kuin pitää.

Kaksonen (21.5.–20.6.)

Olet kaikkien pikkujoulujen valopilkkunen... tai olisit, jos et yrittäisi olla kolmessa juhlassa samaan aikaan. Muista, ettei kaikkeen tarvitse sanoa ”kyllä” – ellet sitten ole salaa kehittänyt kloonia itsestäsi.

Rapu (21.6.–22.7.)

Ravut loistavat joulukuussa – keittiössä, lahjapapereiden keskellä ja

perinteitä luomassa. Varo kuitenkin: kaikki eivät arvosta itse neulottuja tonttupukuja lemmikeilleen.

Leijona (23.7.–22.8.)

Olet joulukuussa kuin tähti kuusen latvassa, Leijona. Mutta älä varasta koko show'ta; anna muidenkin syyttää kynttilä tai kaksi. Jakaminen on paras lahja – vaikka kyseessä olisi viimeinen piparkakku.

Neitsyt (23.8.–22.9.)

Sinun joulukuulistallasi on varmasti kaikkea lahjavaihdon organisoinnista koristeiden värikoodaukseen. Yritä kuitenkin rentoutua. Maailma ei romahda, vaikka rusetit eivät olisi aivan täydellisiä.

Vaaka (23.9.–22.10.)

Pähkäilet, pitäisikö sinun viettää ilta jouluelokuvia katsoen vai askarrella lumihuutaleita jokaiseen ikkunaan. Vinkki: Tee molemmat. Tasapaino on supervoimasi – kunhan et yritä leipoa ja paketoita lahjoja samaan aikaan.

Skorpioni (23.10.–21.11.)

Sinulla on vahvoja mielihiteitä glögin oikeasta reseptistä ja vielä vahvempia siitä, kuka saa päättää joulun soittolistasta. Käytä intohimosi ilon levittämiseen, älä vain Mariah

Careyn yksinoikeuden puolustamiseen.

Jousimies (22.11.–21.12.)

Olet joulukuussa kuin eloisia lumisadepalloja, Jousimies. Matkat, seikkailut ja mistelin alla sekoilu odottavat. Mutta älä unohda vastata perheen viesteihin laskettelurinteiden ja glögikuppien välissä.

Kauris (22.12.–19.1.)

Sinulla on todennäköisesti jo uudet vuoden lupaukset valmiina, Kauris. Mutta ota hetki itsellesi ja nauti hetkestä. Elämä ei ole pelkkää tehokkuutta – joskus kyse on siitä, kuinka monta konvehtia voi syödä yhdeltä istumalta.

Vesimies (20.1.–18.2.)

Luovuutesi tuo tänä vuonna erikoisen joulun. Diskopallo kuusen latvasa? Nerokasta. Mutta älä ylläty, jos mummo ei heti ihastu ”ruma joulupaita ja tanssikilpailu” -teemaasi.

Kalat (19.2.–20.3.)

Olet joulukuussa herkkä ja tunteellinen, Kalat. Upoudu haaveiluusi, mutta älä unohda, mihin piilotit lahjat. Vinkki: Tarkista pakastin.



UUTISIA 100 VUOTTA SITTEN



Sunnuntai, 1 joulukuuta, 1924

Tämä on fiktiivinen päivälehti, joka sisältää täysin autenttisia uutisia tasan 100 vuoden takaa ja jonka tarkoituksena on antaa lukijalle käsitys siitä, miltä arki tuolloin näytti.

Uhkaava kommunistikapina Tallinnassa tänä aamu- na.

TALLINNA JULISTETTU PIIRITYSTILAAN.

Punaiset nousivat äkkiä aseisiin ja valtasivat useita hallintorakennuksia Veristen taistelujen jälkeen hallituksen joukot palauttavat järjestyksen. Kapinalliset ampuivat kulkulaitosministeri Karkin.

Tallinna, tänään. (STT). Aikaisin tänä aamuna nousivat täkäläiset punaiset aseisiin, ottivat haltuunsa rautatieaseman ja koettivat saada haltuunsa virastot sekä lennätin- ja puhelinalitukset. Tällöin saivat monet poliisit surmansa. Sotaväki mobilisoitiin ja järjestyksen palautettiin hajanaisten taistelujen jälkeen, joissa käytettiin mm. käsipommeja ja konekivääreitä. Päärautatieasema joutui valtion joukkojen haltuun vasta klo 8 aamulla. Tallinna on julistettu piiritystilaan. Kenraali Laidonerilla on kaikki valtuudet. Nyt on rauha palautettu. Hallituksen joukot ovat miehittäneet kaikki viralliset rakennukset. Toompean linna on myöskin

eristetty. mielipide.
(Vaasalehti)

Taidenautinto joilla on seurauksia Kaskisissa

Nyt Nya Orsbladet voi mennä nukkumaan, koska kulttuurimaailman mielenkiinto kohdistuu nyt kieltämättä Kaskö Tidningiin, tähän Kaskisen Närpiön ylpeään lehteen, samoin kuin Korsnäsin ja Pirttikylän. Runoilija Ragnar Björk, joka tähän asti on ollut Wilhelmelin apteekin pilleritiskin takana, on nyt päättäväisesti heittänyt apteekkarin valkoisen liivin pois ja valloittanut edellä mainitun kulttuurilehden vastuullisen päätoimittajan tehtävän. Kyllä, vielä enemmän. Hän on paitsi vaikutusvaltainen päätoimittaja myös kirjallisuuden, teatterin, taiteen ja musiikin kriitikko. Kaikella, mitä joskus on vaaransa, kuten seuraavasta konserttikatsauksesta käy ilmi: »Maikki Järnefeltin konsertti Kaskisten nuorisoseuran tiloissa viime tiistaina oli poikkeuksellisen rikas ja tunnelmallinen ilta. Se oli niin korkean taiteellisen tason esitys. että saman edessä kaikki kritiikki mykistyy. Akustisesti ei ollut häiritseviä elementtejä. Laulaja lauloi ohjelmansa, joka oli valittu maulla ja älykkyydellä temperamenttisesti ja teknikkalla, joka kantoi täydellisuuden

leimaa.

Ohjelma oli niin hyvin valittu, että taiteilijalla oli mahdollisuus esitellä taidettaan eri puolilta. Jokainen laulu, jokainen melodia, toisti tunnelman ja emotionaalisen arvon, joka oli inspiroinut sekä runoilijaa että säveltäjää. Tämä on Maikki Järnefeltin luennon henkilökohtainen puoli, joka asettaa hänen laulunsa tasolle, jonka avulla hän lopulta voi seurata 1. mm. Sibeliuksen Mustat ruusut, jonka laulaja antoi lisänumerona. 1 Ohjelmassa oli kaksi laulajan aviomiehelle varattua osiota. säveltäjä Selim Palmgren. Edellinen edusti instrumentaalisia ja jälkimmäiset laulumusiikillisia luomuksia. Instrumentaali, joka koostui pianino-soolosta. esitti laulajan säestäjä, pianisti Kosti Vehanen, jonka virtuositeetti, lahjakkuus ja taiteellinen taju herättivät yleisön jakamattoman ihailun. Myös kappaleiden piano-osuus soitettiin huolellisesti ja musiikkisella maulla, joskin välillä liiankin voimakkaasti. Valitet-

tavan pieni yleisö otti kaikki numerot vastaan jatkuvilla suosiosoitoksilla. Valitettavana tosiasiana on todettava, että tilat olivat lämmittämättömiä. Talonmiehen anteeksiantamaton huolimattomuus, jota hänen pitäisi rangaista laiskudesta tai ajattelemattomuudesta. Tällaisia asioita ei yksinkertaisesti saa tapahtua. Kuka on vastuussa seurauksista?

R. Bk
(Nya tidningen)

Perheutisia. Kihlauksensa ovat julkaisseet neiti Maiju Mieto Kurikasta ja herra Juss Viitamäki Kuortaneelta.

Rahakätkö sekini. Työmies Abraham Haitto, joka asuu Kakkolan Hakalahdessa eräässä talossa, 011 poliisiviranomaisille ilmoittanut, että häneltä on kadonnut säästövaroja 10,000 mk. seteleissä, jotka olivat piilotetut kyökin alla olevan kellarin ilmanvaihtotorveen. Viejistä ei vielä ole tietoa.

Marttain ompelu-ilta pidetään nyt tänään tiistaina klo 6 Naisklubilla.



Junain kulut.

	aan.	seisj.	III.
Vaasa	5,45	3,15	6,25
Korsholm	5,56	3,31	6,33
Tuovila	6,07	3,52	6,48
Laihia	6,20	4,29	6,59
Vedenoja	6,25	5,10	7,18
Tervajoki	6,34	5,10	7,18
Isokyrö	6,42	5,21	7,27
Orismäki	6,52	5,50	7,39
Viistaro	7,03	6,25	7,51
Munsikka	7,15	6,50	8,07
Seinäjoki	7,31	7,10	8,23

Seinäjoki—Vaasa.

	konstj.	aan.	seisj.	III.
Seinäjoki	—	8,14	2,30	9,48
Munsikka	—	8,27	2,49	10,00
Viistaro	—	8,44	3,33	10,18
Orismäki	—	8,56	4,02	10,27
Isokyrö	—	9,06	4,16	10,26
Tervajoki	5,52	9,20	4,54	10,50
Vedenoja	6,03	9,28	5,05	10,58
Laihia	6,35	9,36	5,32	11,04
Tuovila	7,03	9,49	6,52	11,17
Korsholm	7,25	10,00	6,58	11,28
Vaasaan	7,40	10,10	6,50	11,28

Seinäjoki—Helsinki.

	aan.	III.	III.
Seinäjoki	7,59	0,47	10,52
Kouva	8,23	—	10,49
Syönnäsa	8,35	—	11,04
Niinimäki	8,51	—	11,20
Alavus	9,07	0,56	11,59
Tuuri	9,19	—	11,83
Töytä	9,35	—	12,07
Oulola	9,52	—	12,24
Inha	10,03	10,48	12,36
Myllymäki	10,26	11,06	12,59
Pihlajavesi	10,56	—	1,28
Haapamäki	11,31	12,02	2,07
Vilppula	12,10	12,40	2,40
Orivesi	1,35	2,03	4,10
Tampere	3,16	3,28	6,49
Helsinkiin	7,24	7,64	10,58

Helsinki—Seinäjoki.

V S K.
Keskiviikkona t.k. 3 p:nä luento kansliassa klo 7 ip.
13454 Paikallispäällikkö.

Meri-heinä
suupunt.

Rautakauppa Osakeyhtiö Teräs
Puhelin: 677, 688, 682, 68.

HUVEJA

Wasa Teater
Tiistaina jouluk. 2 p:nä klo 7,30 ip.
ETT REVOLUTIONSBROLLOP
Lippukonttori avoinna joka päivä klo 12—3 sekä tuntiä ennen näyttämön alkua. Huom.! Tavalliset hinnat. Puh. 745. 13439

Centraali Hotelli
Joka tiistai, torstai, lauantai ja sunnuntai
tanssi-ilta

HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

TUOMIOISTUIN

Rikollinen: Haluaisin puolustusasianajajan, Tuomari: Kun sinut vangittiin, sinulla oli kätesi vieraan taskussa. Mitä puolustaja voi mielestäsi sanoa puolustaakseen tällaista henkilöä? Syyllinen: Juuri tämän olen hirveän utelias kuulemaan.

HIDAS JUNA

Muutama suurnopeusjuna. Matkustaja: Sano, emmekö pääse kaupunkiin hieman nopeammin? Stinsen: Voimme, mutta meidän pitäisi luultavasti ottaa juna mukaan.

TUHAT PUKAMAA

Kaksi nelivuotiaa tyttöä juttelee keskenään: Ensimmäinen: Isäni on niin rikas, että hänellä on useita kivitaloja ja tehtaita. Toinen: Mitä ne ovat, mutta isoäidilläni on tuhat peräpukamaa.

KOSIJALLE PALKKIO

Tytär: — Isäni on luvannut antaa tuhannen markkaa, jos hän ei enää näkisi teitä. Kosija (innostuen): — Niinkö, sanokaa pian, onko hän nyt konttorissaan?

UNETON VAIMO

— Kuinka vaimosi jaksaa? — Huonosti, häntä vaivaa unettomuus. Palasinpa kotiin klo 3 tahi 4 aamulla, niin aina hän on valveilla.

TEATTERIESITYKSEN JÄLKEEN.

Mies: - Vaimoni, olit roolissa todella poikkeuk-

sellinen! Ylittämätön. Kukaan ei olisi voinut tehdä sitä paremmin kuin sinä! Nainen: - Olet imarreltava! Itse asiassa roolin olisi pitänyt esittää nuori ja kaunis nainen. Herrasmies: - Ei ollenkaan. Olet todistanut päinvastaisen!

KANARIENSIEMEN

Talonrouva: — Huomasiko Karin, että herrasmies lauloi, kun hän meni toimistolle? Taloudenhoitaja vaimolle: - No, vahingossa niin, että tulini keittämään puuroa kanariansiemenistä.

OIKEUDESSA

Puolustusasianajaja: — Paras todiste siitä, että tuli tuli täysin yllätyksenä syytetylle, on se, että hän tilasi tulipaloa edeltävänä päivänä kotiin 4 koria pilsneriä. Tuomari: - Neljä koria! Onko syytetty alkoholisti? Syytetty: - Ei, ei, mutta ajattelin, että palomiehille saattaa tulla jano.

ARVON TÄYDELLISYYS

— Ai niin, usein käy niin, sanoi valittava sukulainen, että vasta rakkaan sukulaisen kuoleman jälkeen huomaamme, kuinka arvokas hän oli meille! — Kyllä, niin on, vastasi leski. Minulla ei myöskään ollut aavistustakaan ennen, että mieheni on niin korkeasti vakuutettu.

YKSINKERTAINEN

Eräs nainen kihloi Tegnériä innokkaasti pyyntöihin, että tämä sanoisi jotain nokkelaa, kunnes

hän lopulta suuttui. — No, hän sanoi lopulta: Jumala, maailma ja sinä olet kolminkertainen, mitä maailma ja sinä sitten ovat yhdessä? ”Kaksikertainen”, sanoi nainen. — Ja mikä sinä sitten olet? ”yksinkertainen”, sanoi rouva. — Aivan oikein, sanoi Tegnér.

LAISKUUS

Isäntä rankaisi oppipoikaa ankarasti laiskuudesta. Poika huudahti itkien: - Toivon, että olisin kuollut! — Kyllä, luulen, että sinä, laiskuus, luulisi, että haluaisit valehdella ja raahata itseäsi mukavassa arkussa!

NOOAN ARKKI

Nooan arkin eläimet menivät nukkumaan. Mutta he eivät voineet nukkua, tunnin ajan kuului salaperäistä yksitoikkoista naksahdusta solmusta. Lopulta norsu

Viikon astronominen kuva:



Messier83 - Heic1403a.jpg

This new Hubble image shows the scatterings of bright stars and thick dust that make up spiral galaxy Messier 83, otherwise known as the Southern Pinwheel Galaxy. One of the largest and closest barred spirals to us, this galaxy is dramatic and mysterious; it has hosted a large number of supernova explosions, and appears to have a double nucleus lurking at its core.

Credit: NASA, ESA, and the Hubble Heritage Team (STScI/AURA)

Acknowledgement: William Blair (Johns Hopkins University)

Public domain

korotti ääntään ja sanoi ankarasti: — Kuka meitä häiritsee, ettemme nukahtaisi? Kulmasta kuului tuhatjalkaisen pieni, onneton ääni: - Olen vain riisumassa saappaani.

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

Ensi viikolla:



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