

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 47 Sunnuntaina, 15 joulukuuta 2024

ISSN 2954-243X



TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh

Lucia

Ravintosuositukset koskien lihaa ovat herättäneet keskustelua – mutta ne ovat ihan hyvät!

Uudet ravitsemussuositukset punaisen lihan käytöstä ovat herättäneet vilkasta keskustelua ja jopa voimakasta kritiikkiä. Tämä ei ole yllättävää, sillä ruoka ja ruokavalinnat herättävät aina tunteita.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että nämä ovat suosituksia, eivät käskyjä tai kieltoja. Suositusten taustalla on kattava tutkimustieto, ja niiden taavoitteena on edistää niin ihmisten terveyttä kuin ympäristön hyvinvointia. Kun tarkastelemme asiaa lähemmin, huomataan, että suositukset ovat paitsi perusteltuja, myös erittäin tarpeellisia.

Mitä uudet suositukset tarkoittavat?

Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan, sian, lampaan, vuohen, peuran, poron ja hirven lihaa sekä niiden elimiä. Prosessoiduksi lihaksi taas luokitellaan esimerkiksi makkarat sekä liha- ja makkaraleikkeleet. Suositusten mukaan punaisen lihan käyttö tulisi rajoittaa enintään 350 grammaan kypsää lihaa viikossa, mikä vastaa noin 500 grammaa raakaa lihaa. Prosessoidun lihan osuus tulisi pitää mahdollisimman pieninä. Näiden taavoitteiden takana on kolme tärkeää näkökulmaa: terveys, ympäristö ja vastuullinen ruokakulttuuri.

Terveys ensin – miksi rajoituksia tarvitaan?

Punainen liha on ravintosisällöltään laadukasta. Se tarjoaa proteiinia, hemirautaa sekä sinkkiä ja B-vitamiineja. Kääntöpuolella punaisessa lihassa on myös runsaasti tyydyt-tyntä rasvaa, mikä lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Vielä huolestuttavampaa on se, että runsas punaisen ja erityisesti prosessoidun lihan kulutus on yhdistetty pak-su- ja peräsuolisyyövän sekä muiden kroonisten sairauksien lisääntyneeseen riskiin.

Suomessa runsas punaisen lihan käyttö on yksi suurimmista ravitsemuksellisista riskitekijöistä, jotka johtavat toimintakykyisten elinvuosien menetykseen. Tämä yksinään on riittävä peruste siihen, miksi maltillinen lihankäyttö on niin tärkeää. Suositusten tarkoitus ei ole demonisoida lihaa, vaan auttaa suomalaisia tekemään terveellisempiä ja kestävämpiä valintoja.

Ympäristö ja liha – kestävä kulutus on avainasemassa

Punaisen lihan tuotannolla, erityisesti naudanlihan, on merkittäviä ilmastovaikutuksia. Naudanlihan hiilijalanjälki on suurempi kuin esimerkiksi sian- tai siipikarjanlihan, ja tähän liittyy myös maankäytön tehokkuus. On kuitenkin huomionarvoista, että suurin osa kotimaisesta naudanlihasta tuotetaan yhdistelmätuotannossa maidontuotannon ohessa, mikä pienentää sen ilmastovaikutuksia verrattuna pihvilihan erikoistuneeseen tuotantoon.

toon.

Lisäksi naudan ja lampaan laiduntaminen edistää luonnon monimuotoisuutta, mikä on tärkeä etu verrattuna moniin muihin tuotantotapoihin. Toisaalta prosessoitu liha ja ulkomailta tuotettu liha, kuten soijarehulla kasvatettu sianliha, voivat olla ympäristölle merkittävästi haitallisempia.

Suomalaisessa ruoantuotannossa on myös monia vahvuuksia: sivuvirtojen hyödyntäminen ja elintarvikkeeksi kelpaamattoman viljan käyttö rehuna tekevät siitä ekologisesti kestävämpää. Tästä huolimatta on selvää, että ilmastovaikutusten vähentäminen vaatii kulutuksen merkittävää vähentämistä väestötasolla.

Mitä tilalle, kun lihaa vähennetään?

Suositukset painottavat, että punaisen lihan vähentäminen tulee korvata ensisijaisesti kasviperäisillä vaihtoehdoilla, kuten palkokasveilla ja täysjyväviljalla, tai kestäväällä kalalla. On myös tärkeää huomata, että siipikarjanlihan lisääminen punaisen lihan sijasta ei ratkaise kaikkia ongelmia, sillä sekin kuormittaa ympäristöä. Kasvipohjaiset proteiinilähteet, kuten pavut, linssit ja herneet, ovat ympäristöystävällisempiä ja terveellisempiä vaihtoehtoja.

Tunteet vastaan tutkimus – miksi suosituksia tarvitaan?

Lihansyönti on osa suomalaista kulttuuria, ja monet kokevat

sen rajoittamisen vaikeaksi. Suositusten tarkoitus ei ole kuitenkaan rajoittaa ihmisten nautintoa, vaan tarjota tiedollinen pohja terveyden ja ympäristön kannalta parempien valintojen tekemiseen. On hyvä muistaa, että suositukset eivät ole yksilön velvoitteita, vaan ne tarjoavat yleisen suunnan. Jokainen voi itse päättää, miten näitä suosituksia soveltaa omassa elämänsään. Maltillinen ja tietoinen kulutus ei tarkoita luopumista, vaan parempien valintojen tekemistä.

Suosituksien ovat askel parempaan tulevaisuuteen

Uudet ravitsemussuositukset punaisen

lihan käytöstä ovat hyvin perusteltuja ja välttämättömiä. Ne auttavat suomalaisia tekemään valintoja, jotka tukevat sekä omaa terveyttä että ympäristön hyvinvointia. Keskustelu on tärkeää, mutta on myös hyvä nähdä, että suositusten taustalla on vahva tutkimusnäyttö ja aito pyrkimys kestäväan tulevaisuuteen.

Nyt on aika ottaa suositukset vastaan avoimin mielin ja pohdita, miten voimme jokainen osaltamme edistää vastuullista ruokakulttuuria – ilman pelkoa, mutta tiedostaen, että pienillä muutoksilla voi olla suuri merkitys.





Lucia-perinne Suomessa: valon ja yhteisön juhlaa Tämän vuoden Lucia Vaasassa on Evelina Lahnakoski

Lucia-perinne, jota vietetään vuosittain 13. joulukuuta, on yksi Suomen rakastetuimmista kulttuuri-tapahtumista, erityisesti ruotsinkielisen

väestön keskuudessa. Tämä juhla, jonka juuret ovat kristillisen marttyyriuden ja pohjoismaisen kansanperinteen sekoituksessa, on kehittynyt valon,

yhteisöllisyyden ja hyvän tahdon juhlaiksi vuoden pimeimpänä aikana. Lucia-perinne paitsi korostaa Suomen monikulttuurista identiteettiä, myös

edistää yhtenäisyyden ja toivon tunnetta.

Historiallinen ja kulttuurinen alkuperä

Lucian perinne juontaa juurensa Syrakusan Saint Luciaan, kristittyyn marttyyriin, joka asui 3. vuosisadalla. Hyväntekeväisyyden ja omistautumisen teoistaan tunnetusta Luciasta tuli valon ja puhtauden symboli. Hänen juhlapäivänsä, 13. joulukuuta, osui alun perin talvipäivänseisaukseen juliaanissa kalenterissa, mikä merkitsi vuoden pisintä yötä. Ajan myötä Lucian tarina sulautui esikristillisiin pohjoismaisiin tapoihin, jotka juhlivat valon voittoa pimeydestä.

Suomessa Lucia-pe-

rinne otettiin käyttöön 20-luvun alussath vuosisadalla, ja siihen vaikuttivat vastaavat käytännöt Ruotsissa. Se sai näkyvyyttä ruotsinkielisen vähemmistön kautta, joka omaksui Lucian kulttuurisymbolina. Nykyään juhla on laajentunut kielirajojen ulkopuolelle ja tunnustetaan kansalliseksi tapahtumaksi.

Juhlan pääkohdat

Lucian valinta
Joka vuosi nuori nainen valitaan edustamaan Luciaa julkisen äänestyksen kautta. Ehdokkaat, jotka usein nimitetään yhteisön osallistumisesta ja esimerkiksi luonteesta, kilpailevat kunnias-ta pukeutua Lucian kruunuun. Valitusta Luciasta tulee valon ja



**TABLETILLA TÄTÄ LEHTEÄ VOIDAAN
LUKEA MISSÄ TAHANSA:****Kuten tässä Sundomin saaristossa**

toivon majakka, joka ilmentää festivaalin arvoja.

Kulkue

Lucia-kulkue on juhlan keskipiste. Lucia, joka on pukeutunut valkoiseen pukuun, jossa on punainen puite ja yllään kynttiläkruunu, johtaa joukon hoitajia kirkkojen, koulujen, sairaaloiden ja kaupunkien aukoiden läpi. Kulkuetta säestävät virret, erityisesti perinteinen Santa Lucia -laulu, joka herättää valon ja seesteisyyden teemoja.

Päätapahtuma järjestetään Helsingin luterilaisessa tuomiokirkossa, jossa Lucia kruunataan juhlassa seremoniassa. Tämä tapahtuma houkuttelee suurta yleisöä ja lähetetään valtakunnallisesti, mikä korostaa sen kulttuurista merkitystä.

Yhteisö ja hyväntekeväisyys

Lucia-perinne on syvästi kietoutunut hyväntekeväisyyteen. Juhlien aikana kerätyt varat lahjoitetaan usein esimerkiksi lasten hyvinvointiin, mielenterveysalotteisiin tai haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien tukemiseen. Tämä hyväntekeväisyys vah-

vistaa festivaalin sanomaa myötätunnosta ja yhteisöllisyydestä.

Symboliikka ja nykyajan merkitys

Lucia-perinteellä on syvä symbolinen merkitys. Kirjaimellisesti Lucian kynttiläkruunu edustaa valoa, joka voittaa pimeyden, voimakas aihe Suomen pohjoisessa ilmastossa, jossa talvipäivät ovat erittäin lyhyitä. Syvemmillä tasolla festivaali edistää arvoja, kuten ystävällisyyttä, epäitsekyyttä ja toivoa, jotka resonoiivat universaaleihin inhimillisiin kokemuksiin.

Nyky-Suomessa Lucia-juhla toimii siltana kulttuuriperinnön ja modernin identiteetin välillä. Vaikka tapahtuman juuret ovat ruotsinkielisessä yhteisössä, sen osallistava luonne on antanut sille mahdollisuuden ylittää kieli- ja kulttuuriesteet. Koulut, monikulttuuriset yhdistykset ja paikalliset organisaatiot ovat omaksuneet perinteen varmistaen sen jatkuvan merkityksen monimuotoisessa yhteiskunnassa.

Haasteet ja mukautukset

Kestävästä suosios-

taan huolimatta Lucia-perinteellä on haasteita sopeutua nykyaikaan. Kriitikot ovat toisinaan kyseenalaistaneet nuoren naisen valitsemisen Lucian ruumiillistumaksi, mikä on herättänyt keskustelua osallisuudesta ja sukupuolirooleista. Näihin huolenaiheisiin on pyritty vastaamaan korostamalla roolin symbolisia ominaisuuksia fyysisen ulkonäön sijaan.

Lisäksi digitaalisen median nousu on muuttanut tapaa, jolla festivaalia juhlitaan ja jaetaan. Virtuaalitahtumat, suoratoistot ja sosiaalisen median kampanjat ovat laajentaneet perinteen ulottuvuutta ja tuoneet sen maailmanlaajuisen yleisön saataville.

Lucia-perinne on Suomessa elävä juhla, jossa kiteytyy valon, kulttuurin ja yhteisön vuorovaikutus. Se perustuu historiallisiin ja uskonnollisiin kertomuksiin, ja siitä on kehittynyt arvostettu tapahtuma, joka yhdistää ihmisiä yli kielisten ja kulttuuristen kuilujen. Sekoittamalla ajattomia arvoja nykyaikaisiin mukautuksiin Lucia-festivaali valaisee edelleen talven pimeimpiä päiviä toivon ja solidaarisuuden viestillään.

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

Koululuokat matkustavat maksutta kulttuurikohteisiin Vaasassa vuonna 2025

Vaasassa perusopetuksen oppilaat saavat vuonna 2025 mahdollisuuden matkustaa koulupäivän aikana maksutta bussilla kulttuuri- ja liikuntakohteisiin. Uuden kokeilun tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten osallisuutta sekä tehdä joukkoliikenteestä entistä lapsiystävällisempi.

Maksuttomia bussikyytejä voivat käyttää koululuokat opettajan johdolla esimerkiksi vierailuihin museoissa, kirjastoissa, konserteissa tai liikuntapaikoilla. Hanke helpottaa erityisesti niiden koulujen tilannetta, jotka sijaitsevat kauempana kaupungin keskustasta.

Tukea monipuoliselle oppimiselle Variskan yhtenäiskoulun rehtori Päivi Kaarniemi on tyytyväinen uuteen mahdollisuuteen.

Tämä tuo kulttuuri- ja liikuntatarjonnan lähemmäksi meitä. Olemme tähän asti joutuneet pohtimaan tarkkaan, mihin siirtymisiin rahat riittävät. Nyt voimme nopeallakin aikataululla hyödyntää entistä enemmän museoita, näyttelyitä, musiikkitapahtumia ja liikuntapaikkoja, Kaarniemi kertoo.

Hänen mukaansa uusi kokeilu tarjoaa oppilaille mahdollisuuden saada laajempaa ja syvempää oppimista eri oppiaineissa. Esimerkiksi vierailut museoihin voivat rikastuttaa historian tai kuvataiteen oppitunteja, kun taas konsertit ja teatteriesitykset avaavat uusia näkökulmia kulttuurikasvatukseen.

Osana kestävästä kehityksen strategiaa Vaasan kaupunki toivoo kokeilun lisäävän koululaisen kiinnostusta joukkoliikenteen käyttöön ja pienentävän yksityisautoilun tarvetta koulupäivän aikana. Kokeilu on osa laajempaa kestävästä kehityksen strategiaa, jolla pyritään tekemään kaupungin liikennejärjestelmästä ympäristöystävällisempi.

Kokeilun tuloksia seurataan vuoden aikana, ja niiden perusteella päätetään, jatketaanko maksuttomia bussikyytejä myös tulevaisuudessa.

(Lähde: STTInfo/Vaasa)

Vaasan kansalaisopisto Alman kevätlukukausi käynnistyy tammikuussa

Vaasan kansalaisopisto Alma avaa kevätlukukautensa 7. tammikuuta 2025. Tarjolla on noin 200 kurssia, ja myös osalle syksyllä alkaneista koko vuoden kursseista on edelleen vapaita paikkoja.

Rehtori Sannasirkku Autio kertoo kevään kurssitarjonnan olevan jälleen monipuolinen ja elävästi päivittyvä: "Kielten kurssivalikoimaa on laajennettu lisäämällä erityisesti suomen kielen kursseja, sillä kysyntä niille on kasvanut merkittävästi. Myös tanssin

ja liikunnan kurssit ovat vuodenvaihteen jälkeen perinteisesti erittäin suosittuja.”

Koko kevään kestävien kurssien ohella Alma tarjoaa runsaasti lyhytkursseja ja viikonlopputapahtumia. Erityisesti kädentaitojen lyhytkurssit houkuttelevat tutustumaan erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin. Lisäksi kevään aikana tullaan järjestämään useita yleisöluentoja ja uusia kursseja, jotka täydentävät valikoimaa.

Ilmoittautuminen käynnissä Kurssitarjontaan ja aikatauluihin voi tutustua Alman verkkokaupassa osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/vaasa. Ilmoittautuminen on käynnissä niin verkossa, paikan päällä kuin puhelimitsekin.

Alman palvelupisteet toimivat osoitteissa:

- Raastuvankatu 31 (puh. 0400 868 110, ma-pe klo 8-16)

- Kirkkopuistikko 15 (puh. 040 6299 133, ma-to klo 10-14).

Kevätlukukauden 2025 kurssitarjonta kutsuu kaikkia oppimaan uutta, harrastamaan ja inspiroitumaan yhdessä muiden kanssa.

(Lähde: STTinfo, Vaasa, lehdistötiedote)

Tässä voi ostaa joulukuusia jouluuastoon asti



Vaasan asukkailla on tänä vuonna hyvät mahdollisuudet hankkia täydellinen joulukuusi läheltä. Joulukuusia myydään eri puolilla kaupunkia 12.-23. joulukuuta klo 9-21 ja jouluuastona 24. joulukuuta vielä aamu-

päivällä klo 9-12.

Kuusia voi ostaa seuraavilta myyntipaikoilta:

- Palosaaren tori
 - Suvilahden tori
 - Läntisen Pitkäkadun ja Torikadun risteuksen pysäköintialue
 - Ratakadun pysäköintialue kirjaston kohdalla
 - Kaarlenkentan Rantamaantien puoleinen pysäköintialue
- Kuusenmyynti tarjoaa oivan tilaisuuden tukea paikallisia yrittäjiä ja samalla varmistaa joulun tunnelman syntyminen aidolla, tuoksuvalla joulukuusella. Varaa kuusesi ajoissa ja tee joulustasi erityisen lämmin ja perinteikäs!

Britt-Helen Flemming nimettiin Maalahden vuoden johtotähdeksi 2024

Maalahden kunta on nimenyt Britt-Helen Flemmingin vuoden 2024 johtotähdeksi hänen monivuotisesta sitoutumisestaan ja merkittävistä ponnisteluistaan vammaisten hyväksi. Britt-Helen Flemming saa palkinnon saatuaan 38 prosenttia äänistä asukkaiden äänestysessä, jonka järjestää Malaxin kunnan vammaisneuvosto. Muut ehdokkaat olivat Matilda Hemming ja Janne Sjöström.

Elinikäinen sitoutuminen Kolmen vuosikymmenen ajan

Britt-Helen on ollut hellittämätön voima haavoittuvassa asemassa olevien ja yksinäisten ihmisten tukemisessa. Hän on alusta asti vetänyt muun muassa vammaisten keskustelu-ryhmää, josta on tullut kunnassa turvallinen ja arvostettu kohtaamispaikka.

Juhlitaan kansainvälisenä vammaisten päivänä Palkinto jaetaan 3. joulukuuta YK:n vuonna 1992 perustaman vammaisten oikeuksien ja mahdollisuuksien korostamiseksi vietettävän kansainvälisen vammaisten päivän yhteydessä. Britt-Helen Flemmingistä on väsymättömillä ponnisteluillaan ja kyvyllään inspiroida muita tullut todellinen roolimalli Maalahdessa. Hänen työnsä muistuttaa meitä yhteisöllisyyden ja osallisuuden tärkeydestä - arvoista, joita kunta ylpeänä korostaa tällä palkinnolla.

Viikon taide-elämys:



Fanny Churberg

12.12.1845 Vaasassa - 10.5.1892 i Helsingissä
Talvimaisema, 1878

Ota valokuva Raippaluodon silta ja syö hyvin hyvin Berny'sissä

Onko sinulla silmää valokuvaukselle ja rakkautta kauniisiin näkymiin? Mustasaaren kunta kutsuu kaikki harrastajista ammattilaisiin osallistumaan inspiroivaan valokuva-kilpailuun, jonka teemana on Raippaluodon silta. Kilpailu kannustaa osallistujia tutkimaan uusia ja odottamattomia näkökulmia ikoniseen siltaan. Ole luova, leiki kulmil-la ja valolla! Kilpailuun lähetetyt työt arvioi ansioituneista valokuvaajista koostuva asian tuntijaraati, ja kolme parasta kuvaa palkitaan 50 euron lahjakortilla Berny's-ravintolaan.

Erikoisvalaistus ainutlaatuisiin kuviin

Raippaluodon silta tulee olemaan erityisen näyttävä kilpailuaikana. Itsenäisyyspäivänä (6. joulukuuta), uudenvuodenaattona (31. joulukuuta, erityisellä valoesityksellä) ja ys-tävänäpäivänä (14. helmikuuta) silta on erityisesti valaistu, mikä antaa osallistujille mahdollisuuden vangita maagisia hetkiä.

Käytännön tietoa

Kilpailu on käynnissä 5. joulukuuta 2024-16. helmikuuta 2025. Tarkemmat osallistumisohjeet löytyvät Mustasaaren kunnan verkkosivuilta.

Uudet nopeusvalvontakamerat valvovat liikennettä Vaasanpuistikolla



Vaasanpuistikolla otetaan käyttöön uudet poliisin nopeusvalvontakamerat, jotka asennetaan rannan puoleiseen pätyyn ravintolalaita Faroksen kohdalle. Kameran sijoitetaan molemmin puolin tietä, ja niiden tarkoituksena on parantaa liikenneturvallisuutta vilkkaasti liikennöidyllä alueella.

Nopeusvalvontakameroiden asennukset ovat osa laajempaa hanketta, jossa pyritään vähentämään ylinopeuksia ja ennaltaehkäisemään onnettomuuksia kaupungin keskeisillä reiteillä. Poliisin mukaan Vaasanpuistikolla on ajoittain havaittu liian suuria ajo-nopeuksia, mikä on johtanut tarpeeseen tehostaa valvontaa.

Kamerat ovat toiminnassa heti asennuksen valmistuttua, ja ne tarkkailevat sekä ajono-peuksia että mahdollisia liikennesääntörikkomuksia. Paikan valintaan vaikutti alueen keskeinen sijainti ja vilkas liikenne, joka sisältää niin työmatkalaisia kuin vapaa-ajan liikkujiaakin.

Poliisi muistuttaa kuljettajia noudattamaan nopeusrajoituksia ja liikennesääntöjä, erityisesti kaupunkialueilla, joissa liikenteen turvallisuus on kaikkien yhteinen vastuu. "Kameroiden tarkoituksena ei ole rangaista, vaan varmistaa, että kaikki liikenteessä olevat pääsevät turvallisesti perille," poliisista kommentoidaan.

Kaupungin asukkaat ja autoilijat voivat jatkossa odottaa Vaasanpuistikolla entistä turvallisempaa liikennemympäristöä uusien nopeusvalvontakameroiden myötä.

(Lähde: STTinfo, lehdistötiedote)

Nimettömän hyväntekijän joululahja liikkutti: 50 000 euron vaatelahjoitus vähävaraisille lapsiperheille

Kokkolalaisen PaaPii Design Oy:n henkilöstö koki unohtumattoman hetken, kun heille soitti nimettömänä pysyttelevä hyväntekijä, joka halusi tehdä merkittävän joululahjan vähävaraisten perheiden hyväksi. Yksityishenkilö lahjoitti peräti 50 000 euroa kotimaisia lastenvaatteita, jotka toimitettiin Hope ry:n kautta perheille 18 paikkakunnalla ympäri Suomea.

PaaPii Designin työntekijät eivät kyenneet pitättelemään liiketuksen kyyneliä, kun he aloittivat 1100 vaatekappaleen pakkaamisen. Lahjoitus sisälsi laadukkaita, Suomessa suunniteltuja ja valmistettuja lastenvaatteita, jotka on nyt lähetetty hyväntekeväisyys-järjestön avustuksella odottamaan jouluaattoa.

Hyväntekijän mukaan lahjoituksen taustalla oli hänen oma-kohtainen kokemuksensa ikimuistoisesta jouluuatoista, jolloin hän lapsena sai apua ja lämpöä vaikeassa tilanteessa. Hän toivoi, että vastaava joulun taika voisi tänä vuonna koskettaa muita, jotka sitä eniten tarvitsevat.

Hope ry:n toiminnanjohtaja kiitteli lahjoitusta lämpimästi ja muistutti, kuinka merkitävä vaikutus tällaisilla teoilla on avun tarpeessa olevien perheiden elämään. "Joulu on monille lapsiperheille raskasta aikaa, ja tämä lahja tuo paitsi käytännön apua myös iloa ja toivoa. Nimettömän hyväntekijän ele jää varmasti sydämiin pitkäksi aikaa," hän kommentoi. Tämä joululahja on esimerkki siitä, kuinka yksittäinen teko voi levittää iloa ja välittämistä ympäri Suomen. Lahjoituksen saaneet perheet saavat kokea ripauksen joulun taikaa ja muistutuksen siitä, että apua ja hyvyttä löytyy, usein yllättävistäkin suunnista.

(Lähde: STTInfo, lehdistötiedote)

Uutta tietoa lasten ja nuorten ylipainosta: Tarve toimille korostuu

Juuri julkaistun Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2023 -tilaston mukaan noin neljäsosa 2–16-vuotiaista pojista (26 %) ja vajaa viidesosa tytöistä (17 %) kärsii ylipainosta tai lihavuudesta. Vaikka luvut ovat hieman pienemmät kuin edellisvuonna, ongelma säilyy merkittävänä kansanterveyshaasteena.

Lihavuutta esiintyi kahdeksalla prosentilla pojista ja kolmella prosentilla tytöistä, ja vaikean lihavuuden osuus oli pojilla 1,7 prosenttia ja tytöillä 0,6 prosenttia. Ylipaino ja lihavuus ovat yleisempiä kouluikäisillä kuin alle kouluikäisillä, ja pojilla yleisempiä kaikissa ikäryhmissä.

Tilastossa ensimmäistä kertaa julkaistut tiedot vaikean lihavuuden yleisyydestä korostavat huolta lasten ja nuorten terveydestä. THL:n kehittämispäällikkö Päivi Mäki muistuttaa, että ylipaino ja lihavuus heikentävät sekä fyysisiä että psykososiaalisia hyvinvointia jo lapsuudessa ja lisäävät terveysriskejä aikuisena.

Mitä luvut kertovat?

Tilasto pohjautuu lapsen painoindeksiin (ISO-BMI), joka vastaa aikuisten painoindeksin raja-arvoja. Ylipainon kriteerinä on ISO-BMI 25 kg/m² tai enemmän, lihavuuden rajana 30 kg/m² ja vaikean lihavuuden rajana 35 kg/m².

Vaikka vuoden 2023 luvut osoittavat hienoista laskua edellisvuoteen verrattuna – pojilla ylipaino ja lihavuus vähenivät 0,9 prosenttiyksikköä ja tytöillä 0,4 prosenttiyksikköä – tilanne vaatii edelleen aktiivisia toimia.

Toimia tarvien kasvun tukemiseksi

Asiantuntijoiden mukaan lasten ja nuorten ylipainon ehkäisy ja hoito vaativat monia-alaista yhteistyötä. Avainasemassa ovat terveelliset ruokailutottumukset, riittävä liikunta ja unen merkityksen korostaminen. Lisäksi koulujen ja perheiden rooli terveyden edistämässä on keskeinen.

"Jokainen askel terveellisempien elämäntapojen tukemiseksi auttaa," Mäki toteaa. "Tavoitteena on luoda ympäristö, jossa terveellinen elämäntapa on helppo valinta niin lapsille kuin heidän perheilleen."

Vaikka tilastot antavat suuntaa, tarvitaan käytännön ratkaisuja, joilla tuetaan lasten ja nuorten terveellistä kasvua ja ehkäistään ylipainoon liittyviä pitkäaikaisia terveysongelmia. (Lähde: THL.fi)

Pienituloisten lasten nettiturvallisuus huolestuttaa:

Haitalliset sisällöt ja nettikiusaaminen yleisempiä
Pienituloisten perheiden lapset kohtaavat verkossa enemmän uhkia kuin muut ikätove-rinsa, ilmenee Pelastakaa Lasten Lapsen ääni 2024 -raportista. Haitalliset sisällöt, net-tikiusaaminen ja kokemus vanhempien kiinnostuksen puutteesta lapsen nettikäyttöön korostuvat erityisesti näiden lasten vastauksissa. Raportti tuo esiin, että pienituloisuus ei vaikuta vain perheen arkeen, vaan sen vaikutukset ulottuvat myös digitaaliseen maailmaan.

Haitalliset sisällöt ja nettikiusaaminen yleisiä
Raportin mukaan 26 % pienituloisista lapsista oli kohdannut usein tai jatkuvasti väki-valtaisia tai ahdistavia sisältöjä, kuten kuvia tai videoita. Vastaava luku kaikilla lapsilla oli 16 %. Nettikiusaamista, kuten uhkailua, ikäviä kommentteja ja ulkopuolelle jät-tämistä, oli kokenut 32 % pienituloisten perheiden lapsista, kun kaikilla lapsilla osuus oli 22 %. Lisäksi pienituloisten lasten keskuudessa oli yleisempää kohdata sisältöjä, jotka saavat tuntemaan itsensä huonommaksi kuin muut. Tämä korostaa, kuinka vahvasti digitaali-set ympäristöt voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja hyvinvointiin.

Vanhempien tuen puute korostuu

Raportti paljastaa, että pienituloisten perheiden lapset kokevat vanhempiansa kiinnostuksen nettikäyttöön kohtaan vähäiseksi. Lähes puolet (48 %) pienituloisten perheiden lapsista koki, etteivät vanhemmat ole kiinnostuneita heidän netin käytöstään. Kaikilla vastaajilla tämä osuus oli 33 %.

Pelastakaa Lasten lapsiperheköyhyyden erityisasiantuntija Aino Sarkia arvioi, että tämä heijastaa perheiden kokonaisvaltaista kuormittuneisuutta. "Pienituloisuus vaikuttaa sekä vanhempien että lasten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Kuormittuneet vanhemmat eivät välttämättä pysty tukemaan lapsiaan yhtä vahvasti, mikä näkyy myös lasten kokemuksissa digimaailmassa," Sarkia sanoo.

Kouluilla keskeinen rooli

Pelastakaa Lasten digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden asiantuntija Inka Kiuru muistuttaa, että koulut ovat avainasemassa lasten turvataitojen kehittämisessä. "Eriarvoisuus näkyy myös digitaalisessa maailmassa. On tärkeää, että opettajilla ja kouluilla on riittävä osaaminen vähentää tätä eriarvoisuutta. Aikuisilla on vastuu tar-jota lapsille tietoa, taitoa ja turvaa verkossa," Kiuru painottaa.

Esimerkkinä tästä on Pelastakaa Lasten Huippula-palvelu, joka opettaa digiturvataitoja viidesluokkalaisten. Palvelu on tavoittanut tähän mennessä jo 10 000 oppilasta.

Pienituloisuus – uhka lasten nettiturvallisuu-delle
Raportista käy ilmi, että pienituloisuus on yleistymässä lasten perheissä. Vuonna 2024 pienituloiseksi perheensä koki 17 % vastaajista, kun osuus oli vuotta aiemmin 14 %. Suomessa pienituloisissa perheissä elää noin 120 000 lasta, mikä vastaa 12 % kaikista lapsista.

Lapsiperheiden pienituloisuus näkyy konkreettisesti myös digitaalisessa maailmassa, missä sen vaikutukset ovat monitahoisia. Haitallisten kokemusten yleisyys ja vanhempien tuen vähäisyys korostavat, että pienituloisten lasten nettiturvallisuus vaatii eri-tyishuomiota.

Ratkaisujen aika

Lapsen ääni 2024 -raportti korostaa, että digitaalinen turvallisuus ja tasa-arvo eivät ole itsestäänselvyksiä. Konkreettisia toimia tarvitaan, jotta jokainen lapsi saa riittävän tuen sekä verkossa että sen ulkopuolella.

Koulut ja vanhemmat tarvitsevat lisää resursseja ja tietoa, jotta he voivat vastata eriarvoisuuden haasteisiin. Samalla on tärkeää, että lasten digitaaliset oikeudet turvataan ja että haitalliset sisällöt ja nettikiusaaminen otetaan vakavasti niin kotona, kouluissa kuin päätöksenteossakin.

"Digitaalisessa maailmassa ei saisi olla eriarvoisuutta," Kiuru tiivistää. "Lasten tulee voida tuntea olonsa turvallisiksi verkossa – tulotasosta riippumatta."

(Lähde: Pelastakaa lapset, tiedote)

Asuntolainojen korot voivat nousta ensi vuonna 50 prosenttiin – Venäjällä

Venäjällä asuntovelallisten tulevaisuus on epävarma ja korot nousevat jyrkästi. Sen jälkeen kun keskuspankki nosti

ohjauksen 25.10.2024 19 prosentista 21 prosenttiin, asuntolainojen korot ovat nousseet jo yli 25 prosenttiin. Asiantuntijoiden mukaan tilanne voi pahentua entisestään tulevina vuosina.

Joulukuun 20. päivän kokouksessaan keskuspankin odotetaan nostavan ohjaukorkoa edelleen, todennäköisesti 22-23 prosenttiin, Venäjän federaation hallituksen alaisen valtiovarainliiton apulaisprofessorin Igor Balyninin mukaan. Balynin arvioi, että tämä nostaisi asuntolainojen korot 28-30 prosenttiin jo vuoden lopussa.

Äärimmäisten korkojen mahdollisuus

Neomarketsin pääanalyytikko Oleg Kalmanovich varoittaa kuitenkin, että asuntolainojen korot voivat nousta jopa 50 prosenttiin vuonna 2025, jos Venäjän talous kärsii syvemmästä kriisistä. Tämä skenaario muuttaisi miljoonien kotitalouksien taloudellisen todellisuuden Venäjällä ja aiheuttaisi laajoja taloudellisia vaikeuksia.

Ristiriitaisia signaaleja hallitukselta

Samaan aikaan Venäjän hallitus vakuuttaa, että inflaatio on hallinnassa ja on noin 8 prosenttia, ja ennusteiden mukaan se laskee 4 prosenttiin ensi vuonna. Tämä optimistinen kuva on jyrkässä ristiriidassa dramaattisten koronnostojen ja asiantuntijoiden ennusteiden kanssa, mikä herättää kysymyksiä maan taloudellisesta vakaudesta ja avoimuudesta.

Elämä 50 prosentin korolla – mahdollon yhtälö

Asuntolainojen 50 prosentin korkoa on vaikea ymmärtää. Se merkitsisi valtavia kustannuksia lainantottajille ja saattaisi johtaa maksuongelmien aaltoon ja ulosmittaukseen. Venäjän talouden tulevaisuus on epävarma, ja nähtäväksi jää, miten kotitaloudet selviävät tästä paineesta.

Nyt näyttää selvältä, että Venäjällä on edessään merkittäviä taloudellisia haasteita ja että keskuspankin päätöksen vaikutukset tuntuvat sekä yksilöissä että koko yhteiskunnassa.

TAPAHTUMAT



TIKANOJA:

VUODEN TAIDETAPAHTUMA VAASASSA

Eero Järnefeltin näyttely avautui 23.11.2024

ATENEUM

Gothic Modern - pimyydestä 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 Waallann 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/>

SUNDOMIN KIRKKO

Kauneimmat joululaulut

ke 18.12. klo 18.00

Canticum Maris Ensemble, Tarja Viitanen, pastori Oula Vornanen

Kolehti Suomen

Lähetysseuralle.

Vaasan Suomalainen Seurakunta

VASA SÅNGARGILLE 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 tähtiteno-ri Markus Nykänen. Konsertissa on mukana myös urkuri Jimi Järvinen.

PALOSAAREN KIRKKO

Tulkoon joulu -konsertti

pe 20.12. klo 19.00

Laura Luoto (laulu) ja Sini Koivisto (piano) esittävät monipuolisen kattauksen kauniita joululauluja. Vapaa pääsy.

Vaasan suomalainen seurakunta

PALOSAAREN KIRKKO

Loistava joulu

Joulukonsertti

la 21.12. klo 18.00

Jonna Pirttijoen (haitari ja laulu) ja Aleks Yli-Sissalan (kitara ja laulu)

Vapaa pääsy

Vaasan suomalainen seurakunta

PALOSAAREN KIRKKO

Kansainvälinen kauneimmat joululaulut -messu

su 22.12. klo 13.00 – 15.00

Verkkokirkko ja Sundom TV

Osallistu paikan päällä tai verkossa

International Mass with Christmas Carols Monikielinen.

Vaasan suomalainen seurakunta

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/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginteatteri/tosca/>

atteri/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 ohjelmanjärjestäjien joukko takaa sen, että illan ja yön aikana päästään nauttimaan niin mukansa tempaavista luennoista kuin oivaltamisesta 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 kielijohdajat ovat Jennie Storgård, Minna Levälahti ja Leni Sundman Ruotsalaisessa lehdistöpalvelusta (SPT).

Tammikuussa 2024 seminaari järjestettiin Helsingin Hanasaressa.

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

KOKOLAN TALVIHARMONIKKA 2025

Karleby vinteraccordeon

8.–15.2.2025

Kokkolan Talviharmoinikka 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-isiemme kohtalot takaisin Kyrönjoen rannoille. Big Wrath on järkyttävä ja ravitseva tarina perhesiteistä, äidinrakkautta, sinnikkyydestä ja yhteistyön voimasta tietyn ajan kuluessa, kun Venäjän julma hyökkäyssota Suomea vastaan poltti Pohjanmaan mustaksi maaksi.”

www.musiikkijuhlat.fi

KORSHOLMAN MUSIIKKIJUHLAT

23.7.–30.7.2025

”Korsholman Musiikkijuhlat 2024 ja Tove Teuvalla -ooppera ovat ohi ja syksy lähestyy.

Nyt työskentelemme jo kesän 2025 Musiikkijuhlien parissa. Haluamme kuitenkin palata vielä heinä-elokuun lämpimiin päiviin ja festivaalitunnelmiin.”

Korsholman Musiikkijuhlat järjestetään ensi vuonna 23.–30.7.2025.

<https://korsholmmusicfestival.fi/>

WASA FUTURE -FESTIVAALI

11-16.8.2025

Wasa Future Festival 2026 järjestetään 11.–16. elokuuta. Tapahtuma kokoaa osavia ja motivoituneita henkilöitä elinkeinoelämästä, yliopistoista, alueellisista päätöksentekooelimistä ja ministerikunnasta keskittymään ongelmien ratkaisemiseen Vaasassa ja eri puolilla Suomea.

JOULU - JUL - CHRISTMAS



Joulumusiikki kirkoissamme - Julmusik i våra kyrkor - Christmas Music in our Churches

Högmässa med De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 10.00

Sundom kyrka

Vi firar gudstjänst med nattvard och sjunger De vackraste julsångerna.

Familjegudstjänst med De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 11.00

Korsholms kyrka

Välkommen och sjung julsånger!

Lasten kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 15.00

Laihian kirkko

Tervetuloa virittäytymään joulun tunnelmaan ja laulamaan Lasten kauneimpia joululauluja.

Kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 18.00

Laihian kirkko

Tule laulamaan ja auta samalla maailman lapsia!

De vackraste julsångerna

sön 15.12 kl. 19.00

Korsholms kyrka

Kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 17.00 - 19.00

Vaasan kirkko

Viittomakielinen tulkkaus, kirkkokuljetus.

Yhteislaulua, Nuorisokuoro Merina, Vaasa Brass, Hanna Koljonen, Tarja Viitanen, Petra Kero.

Konsert med Frank Isaksson

sön 15.12 kl. 18.00

Dragnäsbäcks kyrka

Konsert med Frank Isaksson.

Kauneimmat joululaulut

su 15.12. klo 19.00

Vaasan kirkko

Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Laulattamassa Hanna Koljonen ja Sini Usmi, Ville Suomela.

Kolehti Suomen Lähetyseuralle.

Oi, saavu rauhan juhla -konsertti

ti 17.12. klo 19.00

Vaasan kirkko

Wasa Sinfoniettan, Vaasan ylioppi-

laskuoron sekä Sekakuoro Sirpaleiden tunnelmallinen joulukonsertti.

Kauneimmat joululaulut

ke 18.12. klo 18

Sundomin kirkko

Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Canticum Maris Ensemble, Tarja Viitanen, pastori Oula Vornanen

Kolehti Suomen Lähetyseuralle.

Toiseksi kauneimmat joululaulut -konsertti

ke 18.12. klo 19.00

Laihian kirkko

Toiseksi Kauneimmat Joululaulut - 10 vuotta

Kauneimmat joululaulut

to 19.12. klo 18.00

Ristinummen seurakuntakeskus

Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Laulattamassa Hanna Koljonen ja Jani Muikku.

Julkonsert kl 19 med Hans Martin i Malax kyrka

tors 19.12 kl. 19.00



Malax kyrka
Julkonsert med Hans Martin i Malax kyrka

Tulkoon joulu -konsertti

pe 20.12. klo 19.00
Palosaaren kirkko
Tervetuloa virittäytymään joulun tunnelmaan!

Vaasalaislähtöinen Laura Luoto (laulu) ja Sini Koivisto (piano) esittävät monipuolisen kattauksen kauniita joululauluja. Joukosta löytyy niin perinteisiä klassikoita kuin uudempiakin kappaleita.

Loistava joulu

la 21.12. klo 18.00
Palosaaren kirkko
Jonna Pirttijoen (haitari ja laulu) ja Aleksi Yli-Sissalan (kitara ja laulu) joulukonsertti
Vapaa pääsy, ohjelma 15 euroa.

Kauneimmat joululaulut - messu

su 22.12. klo 10.00
Kirkkosali (Mustasaari, Sepänkylä)
Sepänkylän seurakuntakeskuksessa
Niilontie 3, klo 10.
4. adventti.
Kauneimmat joululaulut - messu. Mii-ka Kallio ja Kaisa Launonen

Kansainvälinen kauneimmat joululaulut -messu

su 22.12. klo 13
Palosaaren kirkko, Verkkokirkko ja Sundom TV
Osallistu paikan päällä tai verkossa
International Mass with Christmas Carols

Joulukonsertti: Tähti syttyy pimeään

su 22.12. klo 15.00
Laihian kirkko
Joulukonsertti Tähti syttyy pimeään klo 15
Tiina Ahola laulaa rakkaita joululauluja kanteleen säestyksellä.

De vackraste julsångerna

sön 22.12 kl. 18.00
Sundom kyrka
Kom och sjung de vackraste julsångerna och gör gott genom att delta i Finska Missionsällskapets insamling som går till att hjälpa utsatta barn och deras familjer.

Kauneimmat joululaulut

su 22.12. klo 18.00
Huutoniemen kirkko
Tervetuloa laulamaan kanssamme!

Laulattamassa Huutoniemen kirkkokuoro, Valteri Tuomisto, Marja-Riitta Ylikangas-Annola.

Paimenten kumarrus - Jouluyön konsertti

ti 24.12. klo 22.00
Vaasan kirkko
Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan joulun kauneimpia lauluja ja urkumusiikkia sekä laulamaan yhdessä.

Juldagskonsert

ons 25.12 kl. 21.00
Korsholms kyrka
Kammarkören Psallite. Dirigent: Erica Nygård

Kauneimmat joululaulut vielä kerran

to 26.12. klo 18.00
Vaasan kirkko
Tule laulamaan Kauneimpia joululauluja vielä kerran!
Laulattamassa Valteri Tuomisto ja Sini Usmi. Pappina Monica Metsäranta.

Än är det jul - Vägörenhetskonsert för Ukraina

mån 6.1 kl. 16.00
Trefaldighetskyrkan
Vägörenhetskonsert för Ukraina.
(Lähde: Seurakuntien kotisivut)

RAITIOVAUNUT



Tatra KT4 -raitiovaunut Tallinnassa

Historiaa ja nykyaikaa yhdistävä matka Tallinna, Viron pääkaupunki, on tunnettu viehättävästä keskiaikaisesta arkkitehtuuristaan, eloisasta kulttuuristaan ja tehokkaasta julkisesta liikenteestään. Kaupungin katukuvaa rikastuttavista raitiovaunuista Tatra KT4

ä on erityinen asema. Nämä raitiovaunut, omaleimaisella muotoilullaan ja pitkällä historiallaan, ovat muodostuneet erottamattomaksi osaksi Tallinnan joukkoliikenneverkostoa.

Historiallinen tausta

Tatra KT4 -raitiovaunut valmistettiin tšekkoslovakialaisen ČKD Tatran toimesta pääasiassa 1970- ja 1980-luvuilla. KT4-malli suunniteltiin nivelraitiovaunuksi, joka pystyy navigoimaan monien Itä-Euroopan kaupunkien tiukoilla mutkilla ja kapeilla kaduilla. KT4-raitiovaunuilla on ainutlaatuinen kaksiosainen rakenne, joka on yhdistetty joustavalla nivellyksellä, mikä parantaa niiden ohjattavuutta.

Tallinna sai ensimmäiset KT4-raitiovaununsaa 1970-luvun lopulla. Nämä raitiovaunut tulivat nopeasti tutuiksi kaupungin kaduilla, ja niitä arvostettiin niiden kestävän





rakenteen ja luotettavan suorituskyvyn vuoksi. Vuosikymmenten aikana ne ovat läpikäyneet useita päivityksiä ja kunnostuksia, jotta ne vastaisivat nykyaikaisia standardeja ja matkustajien mukavuustarpeita.

Muotoilu ja ominaisuudet

Tatra KT4 -raitiovaunut tunnetaan nivelletyistä koreistaan, jotka on jaettu kahteen osaan. Tämä muotoilu ei ainoastaan paranna raitiovaunun kykyä selviytyä monimutkaisista kaupunkireiteistä, vaan myös lisää sen matkustajakapasiteettia. Kummassakin raitiovaunun osassa on omat ovensa, mikä helpottaa matkustajien sisään- ja uloskäyntiä. Raitiovaunut on varustettu mukavilla istuimilla ja runsaalla seisomatilalla, mikä tekee niistä sopivia sekä lyhyille kaupunkimatkoille että pidemmille reiteille Tallinnassa.

Alun perin KT4-raitiovaunuissa oli perinteinen ohjausjärjestelmä, jossa kiihdytys ja jarrutus hoidettiin manuaalisesti. Monet yksiköt on kuitenkin modernisoitu edistyneemmällä elektronisilla ohjausjärjestelmillä, mikä parantaa energiatehokkuutta ja ajomukavuutta. Modernisointitoimenpiteisiin on sisällynyt myös sisätilojen päivitys paremmalla valaistuksella, uusilla istuinjärjestelyillä ja parannetuilla esteettömyysominaisuuksilla liikuntarajoitteisille matkustajille.

Rooli Tallinnan julkisessa liikenteessä Tatra KT4 -raitiovaunuilla on ollut keskeinen rooli Tallinnan julkisen liikenteen kehittämisessä. Ne liikennöivät useilla tärkeillä reiteillä ympäri kaupunkia, yhdistäen asuinalueet kaupallisiin ja historiallisiin keskuksiin. Raitiovaunut ovat olennainen osa Tallinnan integroitua joukkoliikenneverkostoa, johon kuuluvat myös bussit, johdinautot ja modernit matalalattiaraitiovaunut.

Uusien raitiovaunumallien käyttöönotosta huolimatta KT4-raitiovaunut ovat yhä suosittuja niin paikallisten kuin turistienkin keskuudessa. Niiden omaleimainen ulkonäkö ja historiallinen merkitys tuovat nostalgista viehätystä Tallinnan kaduille. Monilla asukkailla on lämpimiä muistoja näillä raitiovaunuilla matkustamisesta, mikä tekee niistä pysyvän symbolin kaupungin kaupunkimaisemassa.

Säilyttäminen ja tulevaisuus

Tallinnan jatkaessa julkisen liikenteen modernisointia pyritään Tatra KT4 -raitiovaunujen säilyttämiseen osana kaupungin kulttuuriperintöä. Joitakin yksiköitä on kunnostettu ja pidetty alkuperäisessä kunnossaan, toimien historiallisina näyttelyinä tai liikennöiden erityisillä perinnereiteillä. Näiden toimien ansiosta tulevat sukupolvet voivat arvostaa aikakauden määrittävää

insinööritaitoa ja muotoilua.

Tatra KT4 -raitiovaunut ovat myös osoitus Tallinnan julkisen liikenteen järjestelmän kestävydestä ja mukautumiskyvystä. Ne ovat onnistuneesti selviytyneet siirtymisestä neuvostoaikaisesta infrastruktuurista moderneihin eurooppalaisiin standardeihin, mikä todistaa niiden kestävyden ja käytännöllisyyden.

KT4 raitiovaunun tekniset tiedot

Pituus 18,1 metriä
Leveys 2,2 metriä
Korkeus 3,1 metriä
Ovet 4
Nopeus (enintään) 65 km/h (40 mph)
Paino 19.900 kg
Moottorit 4 x 40 kW

Yhteenveto

Tatra KT4 -raitiovaunut Tallinnassa ovat enemmän kuin pelkkä kulkuväline; ne ovat liikkuva osa historiaa. Niiden jatkuva läsnäolo Tallinnan kaduilla on kunnianosoitus niiden kestäväälle muotoilulle ja kaupungin sitoutumiselle rikkaan kulttuurisen ja teknologisen perinnön säilyttämiseen. Olitpa päivittäinen matkustaja tai vierailija, joka tutkii Tallinnaa, matka Tatra KT4 -raitiovaunulla tarjoaa ainutlaatuisen kurkistuksen kaupungin menneisyyteen ja nykyisyyteen, yhdistäen saumattomasti perinteet ja edistyksen.





Kaupunkiviljely sisätiloissa vahvistaa immuunijärjestelmää ja parantaa ihon terveyttä

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

Tutkimuksen tausta

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

Keskeiset löydökset

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

Parantunut immuunivaste:

Tutkimuksessa havaittiin lisääntynyt anti-inflammatorisen sytokiinin, erityisesti interleukiini 10

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

Ei muutoksia kontrolliryhmässä:

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

Korkea tyytyväisyys ja sitoutuminen:

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

Terveysvaikutukset

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

Suosituks

Tutkimustulosten perusteella tutkijat suosittelevat seuraavaa:

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

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

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

Jatka lisätutkimuksia:

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

Johtopäätökset

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

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

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



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.

ASTRONOMIA

Maan väliaikainen kuu: taivaallinen outous



Yllättävässä kosmisessa tapahtumassa Maa sai hetkeksi toisen kuun viime syksynä. 29. syyskuuta 2024 planeettamme painovoima vangitsi pienen asteroidin, nimeltään 2024 PT5, ja siitä tuli väliaikainen luonnollinen satelliitti.

Tämä taivaallinen vierailija, vaikkakin pieni, oli merkittävä tähtitieteellinen tapahtuma. Vaikka se ei ollut näkyvässä paljaalla silmällä, tähtitieteilijät pystyivät seuraamaan ja tutkimaan sitä tehokkailla teleskoopeilla. Vuoden 2024 PT5:n tarkkaa kokoa selvitetään edelleen, mutta sen halkaisija oli todennäköisesti muutama metri.

Asteroidien kaappaus on harvinainen tapahtuma, mutta ei täysin ennennäkemätön. Väliaika-

inen kuu useita viikkoja on kuitenkin ainutlaatuinen ilmiö. Väliaikainen kuu pakeni lopulta Maan painovoiman vetoa ja palasi alkuperäiselle kiertoradalleen Auringon ympäri.

Tämä taivaallinen tapahtuma tarjoaa tutkijoille arvokkaan mahdollisuuden tutkia maapallon lähellä olevia esineitä ja ymmärtää niiden mahdollisia vaikutuksia planeettamme. Tarkkailemalla vuoden 2024 PT5: tä tutkijat voivat saada käsityksen näiden avaruuskivien koostumuksesta, kiertoradasta ja käyttäytymisestä.

Ja mikä ihana "Trivial Pursuit" -kysymys! "Kuinka monta kuuta maapallollamme oli lokakuussa 2024?"

Nyt tiedät vastauksen. Kaksi

Kuva: Taiteellinen vaikutelma earhtista ja sen kahdesta kuusta. Ja oikealla asteroidi, joka on samankoinen kuin PT5.



HISTORIALLINEN TAIDE

Boppardin Pietà: Kristillisen pelastushistorian peili

Boppardin Pietà, 1300-luvun lopulta peräisin oleva myöhäisgoottilainen veistos, on enemmän kuin vain kuvaus Marian tuskallisesta kohtamisesta poikansa ruumiin kanssa. Se on monimutkainen symboli, joka on syvällisesti ki-etoutunut kristilliseen uskoon ja vie katsojan monitasoiselle hengelliselle matkalle.

Tätä puuveistosta voi nyt ihaila Ate-neumin "Gothic Modern" -näytelyssä 26.1.2025 saakka.

Veistos, joka tavallisesti on nähtävissä Frankfurtissa Liebieghaus-skulptuurikokoelmassa, esittää Mariaa pitämässä Kristuksen elottoman ruumiin sylissä. Kaksi hahmoa on yhdistynyt intiimiin syyleilyyn, joka on äärettömän surun ja rakkauden ilmaus. Mutta Bopparder Pietà menee tätä pinnallista esitystä pidemmälle. Puuttuvat viittaukset ristiinnaulitsemispaikkaan - Golgatalle - ja vähentyneet attributit ohjaavat katsojan pois konkreettisesti historiallisesta tapahtumasta kohti yleismaailmallisia teemoja kuten kärsimystä, kuolemaa ja ylösnousemusta.

Nimitys "Vesperbild" viittaa kristilliseen iltahartauteen,



jossa Kristuksen kärsimystie jäljitetään. Bopparder Pietà heijastaa tätä perinnettä antamalla uskoville mahdollisuuden samaistua Kristuksen kärsimykseen ja jakaa hänen kipuaan. Kuolleen Kristuksen voimakas esitys kehottaa katsojaa pohtimaan omaa kuolemaansa ja hyväksymään maallisen elämän katoavaisuuden.

Mutta Bopparder Pietà ei ole pelkästään kuoleman kuvaus,

vaan myös toivon symboli. Kristuksen pienempi esitys ohjaa katseen hänen lapsuuteensa ja muistuttaa hänen syntymästään. Tämä kuoleman ja syntymän vastakkainasettelu korostaa kristinuskon keskeistä sanomaa: kuoleman voittaminen ylösnousemuksen kautta. Kuolleen Kristuksesta tulee synnistä vapautumisen ja iankaikkisen elämän lupauksen vertauskuva.

Bopparder Pietà

on taideteos, joka puhuttelee aisteja ja haastaa intellektiä. Hahmojen yksityiskohtainen muotoilu, voimakkaat värit ja huolellinen toteutus kutsuvat katsojaa syventymään tapahtumaan ja eläytymään hahmojen tunteisiin. Samalla veistos avaa useita tulkinta-tasoja ja kannustaa teologiseen pohdintaan.

Bopparder Pietà on todistus keskiajan ihmisten syvästä uskosta. Se on taideteos,

joka ei ole menettänyt merkitystään nykypäivänä ja jatkaa edelleen ihmisten liikuttamista ympäri maailmaa. Veistos kutsuu meitä pohtimaan elämän suuria kysymyksiä ja löytämään lohtua kristillisen toivon sanomassa.



Parantavatko naislääkärit potilaita paremmin?

Annals of Internal Medicine -lehdessä julkaistu uraauurtava tutkimus on tuonut esille mielenkiintoisen ilmiön terveydenhuollossa: potilaat, joita hoitavat naislääkärit, saavat usein parempia hoitotuloksia kuin mieslääkärien hoitamat potilaat. Tämä löytö on merkittävä, sillä se korostaa, kuinka sukupuoli voi vaikuttaa lääketieteelliseen hoitoon ja potilaiden terveyteen.

Tutkimuksen yleiskatsaus

Tutkimuksen suoritti arvostettujen tutkijoiden tiimi, johon kuuluivat Atsushi Miyawaki, MD, PhD, Anupam B. Jena, MD, PhD, Lisa S. Rotenstein, MD, MBA, MSc ja Yusuke Tsugawa, MD, MPH, PhD. He analysoivat Medicare-rekisteristä vuosien 2016–2019 tietoja. Tämä laajamittainen retrospektiivinen havainnointitutkimus sisälsi 20% satunnaisotoksen maksullisista edunsaajista, jotka olivat sairaalahoidossa erilaisten lääketieteellisten tilojen vuoksi. Tutkimuksessa keskityttiin tuloksiin, kuten 30 päivän kuolleisuus ja uudelleensairaalahoitojen määrät.

Pääasialliset tulokset

Tutkimuksessa tarkasteltiin 458 108 nais- ja 318 819 miespotilasta, joista 31,1% naisista ja 30,6% miehistä oli naislääkärien hoidossa. Tulokset osoittivat, että sekä nais- että miespotilailla kuolleisuus oli alhaisempi, kun heitä hoiti naislääkäri. Hyöty oli kuitenkin huomattavasti suurempi naispotilailla.

Naispotilaat: Naispotilaiden kuolleisuus naislääkärien hoidossa oli

8,15% verrattuna 8,38% mieslääkärien hoidossa. Tämä vastaa keskimääräistä marginaalivaikutusta (AME) -0,24 prosenttiyksikköä, mikä on tilastollisesti merkitsevä. Miespotilaat: Miespotilaiden kuolleisuus oli 10,15% naislääkärien hoidossa verrattuna 10,23% mieslääkärien hoidossa, keskimääräisellä marginaalivaikutuksella -0,08 prosenttiyksikköä. Vaikka tämä viittaa pieneen parannukseen, se ei ole tilastollisesti merkitsevä. Uudelleensairaalahoitojen määrät noudattivat samanlaista kaavaa, mikä vahvistaa entisestään naislääkärien hoidon mahdollisia etuja.

Tulosten merkitys

Nämä tulokset herättävät kiinnostuksen siihen, miksi naislääkärit voivat saavuttaa parempia potilastuloksia. Mahdollisia tekijöitä voivat olla erot kommunikaatiotyyleissä, kliinisten ohjeiden noudattamisessa tai jopa potilaskeskeisemmässä hoitotavassa, jota naislääkärit saattavat käyttää.

Kommunikaatio ja empatia: Tutkimukset ovat osoittaneet, että naislääkärit viettävät usein enemmän aikaa kuunnellen potilaitaan ja ovat empaattisempia. Tämä voi johtaa parempaan ymmärrykseen potilaiden tarpeista ja yksilöllisempiin hoitoihin.

Ohjeiden noudattaminen: Naislääkärit noudattavat usein tarkemmin kliinisiä ohjeita, mikä voi parantaa potilastuloksia varmistamalla, että parhaat käytännöt otetaan jatkuvasti käyttöön.

Potilaskeskeinen hoito: Naislääkärit voivat olla taipuvaisempia osallistumaan yhteiseen päätöksentekoon potilaidensa kanssa, mikä edistää

yhteistyöympäristöä, joka voi johtaa parempiin terveyden tuloksiin.

Laajemmat vaikutukset

Näiden havaintojen vaikutukset ovat laaja-alaisia. Terveydenhuoltolaitoksille tämä tutkimus viittaa siihen, että monimuotoisen työvoiman edistäminen ja naislääkärien tukeminen voi vaikuttaa myönteisesti potilashuoltoon. Se korostaa myös sukupuolidynamiikan huomioon ottamisen tärkeyttä lääketieteellisessä koulutuksessa ja ammatillisessa kehityksessä.

Rajoitukset

On tärkeää huomata, että tutkimuksen havainnot eivät välttämättä ole yleistettävissä nuorempiin väestöihin, koska tiedot kerättiin Medicare-edunsaajilta, jotka ovat yleensä iäkkäämpiä. Lisätutkimuksia tarvitaan, jotta voidaan määrittää, koskevatko nämä trendit eri ikäryhmiä ja hoitoympäristöjä.

Johtopäätös

Tutkimus tekee selväksi johtopäätöksen: potilaat, erityisesti naiset, kokevat alhaisemman kuolleisuuden ja uudelleensairaalahoitojen määrän, kun heitä hoitavat naislääkärit. Vaikka näiden parantuneiden tulosten tarkat syyt vaativat lisätutkimuksia, tämä tutkimus korostaa naislääkärien kriittistä roolia potilashoidon parantamisessa. Terveydenhuoltoalan kehittyessä näiden oivallusten tulisi inspiroida pyrkimyksiä tukea ja vahvistaa naislääkäreitä, mikä lopulta hyödyttää potilaita kautta maan.



e
r-
e
r-
t,
t,
i-
i-
ä
e
li
i-
n

n
t-
n
n,
a,
d-
-
n
t-
n
a
n
t-
n,
u-

8
s-
ä
et
e-
n-
y
n-

l-
li

s-
u-
ä,
l-

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 projisoiteihin, Lux Helsinki palvelee kaikkia taiteellisia makuja. Paikalliset ja kansainväliset taiteilijat kokoontuvat esittelmään 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 tammikuuta 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 tyypin 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 täydäksi ymmärtämiseksi, tällä lääkkeellä on potentiaalia mullistaa tapamme lähestyä alkoholin käyttöhäiriöitä.

Älykkyys ja viisaus eivät ole sama juttu



Älykkyys ja viisaus – kaksi sanaa, joita usein käytetään lähes synonyymeina, mutta jotka ovat itse asiassa kuin kaksi täysin erilaista koiraa samassa häkissä. Älykkyys on se vauhdikas bordercollie, joka osaa ratkoa rubikin kuution, kun taas viisaus on rauhallinen vanha kultainen noutaja, joka tietää, että kuutiolla voi myös tukea epävakaa pöytää. Kummassakin on puolensa, mutta jos valitset väärän koiran oikeaan tilanteeseen, saatat huomata olevasi

keskellä sotkua.

Älykäs ajattelee, viisas tietää

Älykkyys on kyky oppia, analysoida ja ratkaista ongelmia. Älykäs ihminen voisi esimerkiksi keksiä, miten laskuvarjo tehdään pöytäliinasta ja verhoista, jos hän putoaa lentokoneesta. Viisas ihminen taas olisi tarkistanut etukäteen, ettei astu koneeseen, jossa on vain yksi moottori ja pilotilla huono päivä.

Tässä piileekin älykkyuden ja viisauden suurin ero: älykäs ihminen selviää vaikeista tilanteista, joihin viisas ei koskaan joudu. Tämä selittää, miksi niin monet fiksit keksijät, tutkijat ja yrittäjät päätyvät kirjoittamaan muistelmiaan vankilasta tai konkurssista – he ovat kyllä älykkäitä, mutta joskus yllättävän vähän viisaita.

Historian huipuja – mutta kumpia?

Ajatellaanpa Aristoteleen ja Einsteinia. Aristoteles, tuo muinaisen maailman pohdiskelija, oli epäilemättä viisas. Hän ymmärsi elämän suuria periaatteita, kuten sen, että liika reippaus ei ole hyväksi, ja päätyi siksi enimmäkseen istumaan ja opettamaan muita. Häneltä jäi tekemättä typeriä kokeiluja, kuten testata, voiko ihminen hypätä Parnassoksen kalliolta ilman seurauksia.

Albert Einstein taas

oli älykäs. Hän kehitti suhteellisuusteorian ja mullisti maailman-kuvaamme, mutta ei ehkä ollut kaikkein viisain ihminen käytännön elämässä. Hänen kerrotaan unohtaneen osoitteensa ja joutuneen usein kysymään neuvoa, miten löytää kotiin. Tällaisia tilanteita ei Aristoteleelle olisi tapahtunut – hän ei olisi edes poistunut kotoaan ilman luotettavaa opasta.

Älykkäät mokat



ja viisaat välttämiset

Arjessa älykkäät ja viisaat tekevät usein erilaisia päätöksiä. Älykäs ihminen saattaa ostaa äärimmäisen monimutkaisen ja hienon kahvikoneen, joka vaatii käyttöohjeen ymmärtämiseen insinöörin tutkinnon. Viisas taas keittää pannukahvit, tietäen, että lopputulos on kuitenkin sama: kofeiinia veressä ja pirteä mieli.

Älykäs yrittää ratkaista aviokriisin ostamalla puolison lempiauton. Viisas vie puolisonsa kävelyille ja kuuntelee, mitä sanottavaa toisella on. Tässä kohtaa on hyvä muistaa, että joskus viisaus ja älykkyys voivat myös yhdistyä – silloin puoliso saa sekä auton että kävelylenkin, ja parisuhde kukoistaa.

Typerä nero ja nerokas tyhmy

Historiasta löytyy esimerkkejä ihmisistä, jotka olivat älykkäitä mutta eivät kovin viisaita. Napoleon Bonaparte, Euroopan valloituksen mestari, päätti talvella hyökätä Venäjälle. Sotilaallinen nero, mutta samalla mielletön riskinottaja. Viisas ihminen olisi ehkä miettinyt kahdesti, kannattaako lähteä marssimaan keskelle Siperian keskele, kun takana

on jo mu-kava valtakunta.

Toisaalta on olemassa tarinoita ihmisistä, jotka eivät ole erityisen älykkäitä, mutta silti äärimmäisen viisaita. Monet kansanviisaudet ja sananlaskut ovat peräisin tavallisilta ihmisiltä, jotka eivät koskaan käyneet kouluja, mutta osasivat elää elämäänsä järkevästi. Esimerkiksi lausahdus ”ei kannata ampua kärpistä tykillä” saattaa hyvinkin olla peräisin henkilöltä, joka tajusi, että liiallinen yrittäminen ei aina kannata.

Älykäs ja viisas samalla – paras yhdistelmä?

Tietenkin olisi ihanteellista olla sekä älykäs että viisas, mutta koska kukaan ei voi olla täydellinen kaikilla tavoilla, ihmisen kannattaa tyytyä kehittämään vahvuuksiaan. Älykkään kannattaa opetella pysähtymään ja kysymään, onko ongelma ylipäätään ratkaisemisen arvoinen. Viisaan taas olisi hyvä kokeilla joskus uusia asioita – kuten rubikin kuu-tion ratkaisua – ihan vain harjoituksen vuoksi.

Loppujen lopuksi viisauden ja älykyyden välinen tasapaino on se, joka tekee elämästä mielenkiintoista. Älykäs voi keksiä, miten mennä kuuhun, mutta viisas miettii minkä ihmeen takia kuuhun pitäisi mennä, oma kotipiha on oikeastaan ihan tarpeeksi hyvä paikka.

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 arvoitukselliseksi 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 vahvuksistaan. Hänen teoksensa herättävät usein nostalgian ja kaipauksen tunteen ja kutsuvat katsojan sukeltamaan omiin muistoihinsa ja unelmiinsa. Alitajuntaa tutkimalla Isæus-Berlin tarjoaa välähdyksen 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 Moderna 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-lyluetelo 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.

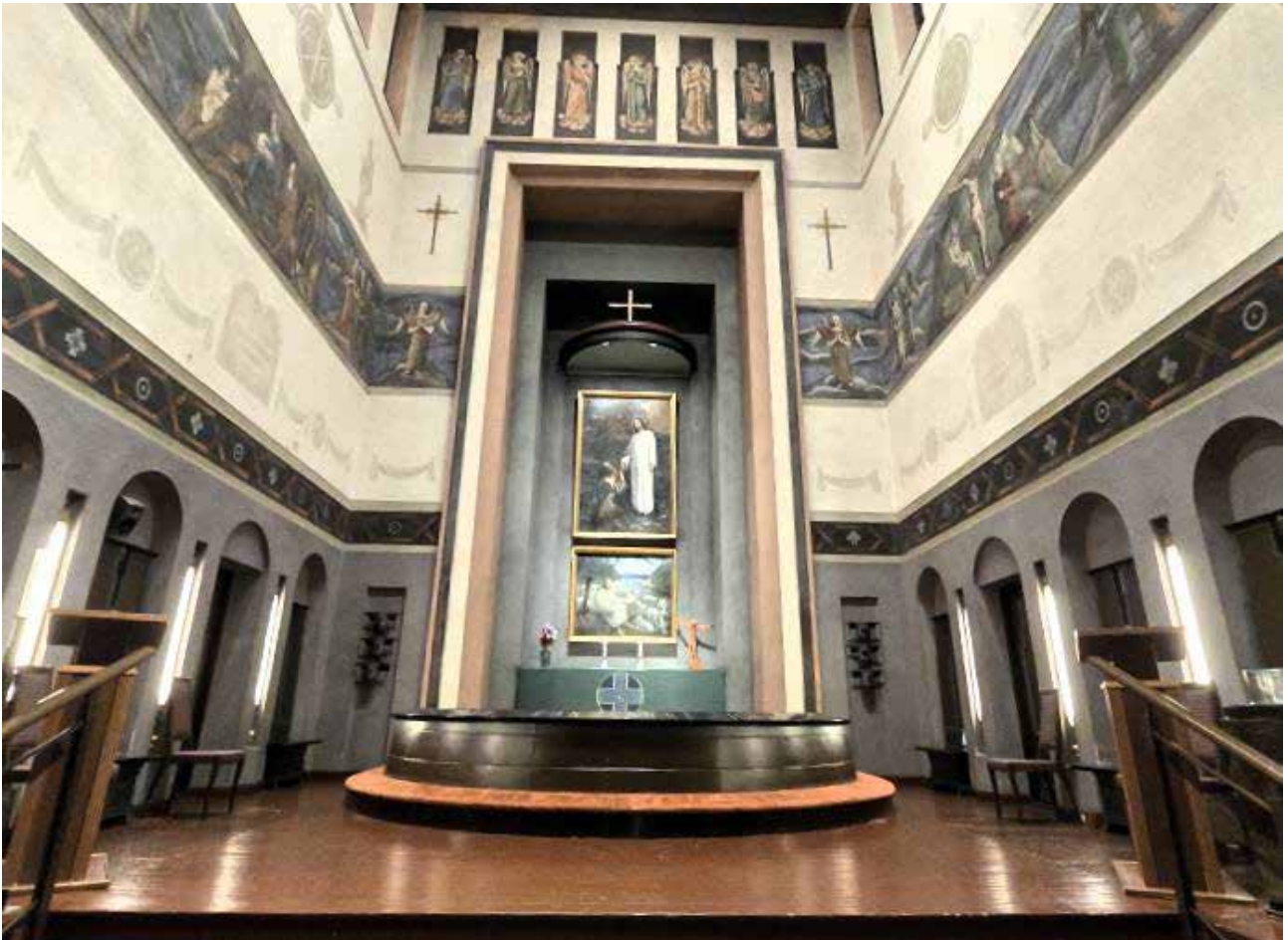
Suvun vaikutus suomalaiseen kulttuuri-elämään oli valtava

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 kiinnitetyjä 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 Kolim maisemista ja muotokuvat aikansa merkikhenkilöistä.

Vasemmalla hänen omakuvansa.







Ylhäällä Liedon kirkon alttaritautu, alla Helsingin Johanneskirkon atttari



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 klikkivismisiä ja slacktivismisiä. 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.

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 vapaapäivinänsä.
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

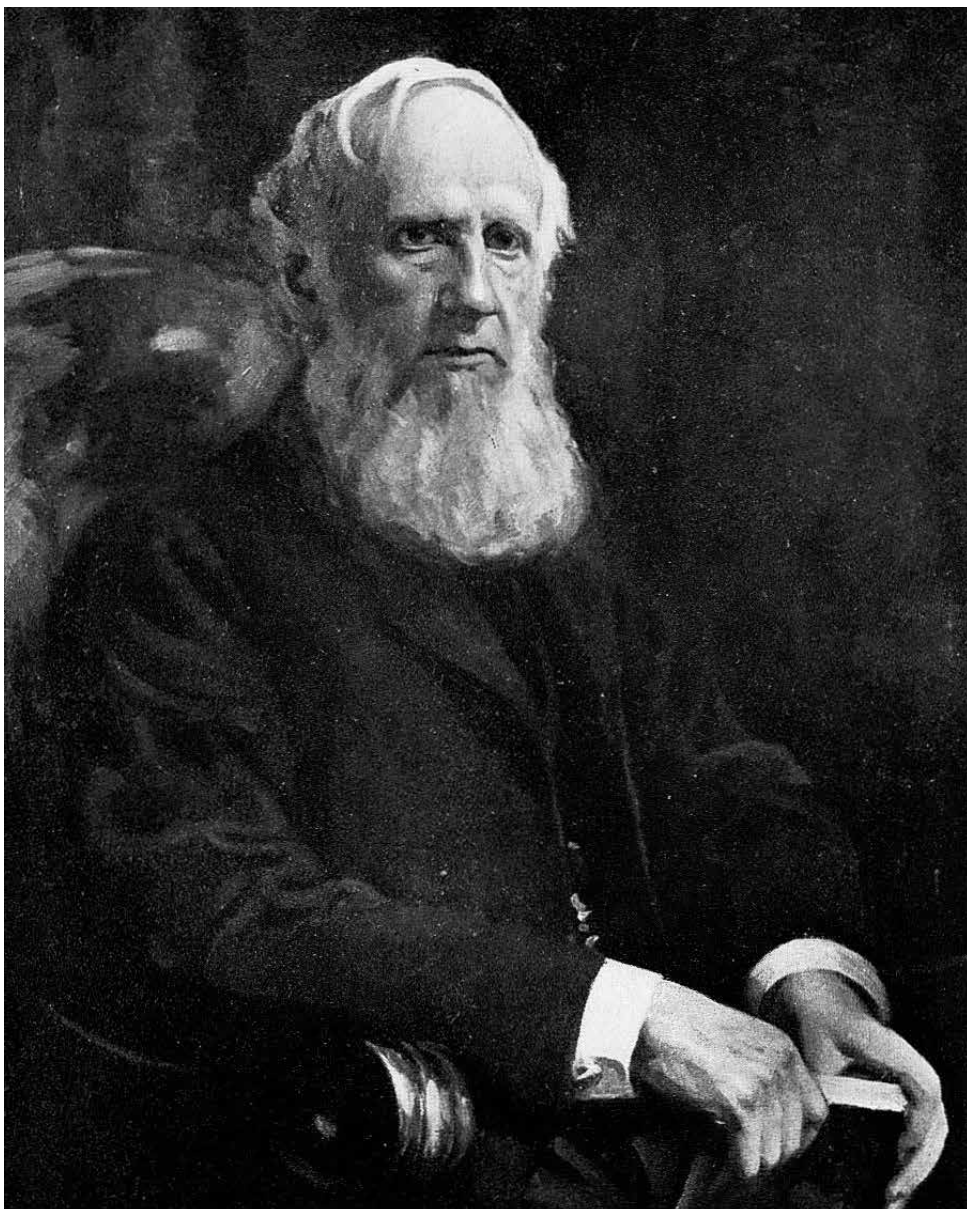
Ihokeliakia, ihossa oleva keliakian muoto, kuvattiin ensimmäistä kertaa vuonna 1884 amerikkalaisen ihosairauksien professorin Louis Adolphus Dühringin toimesta. Hän antoi taudille nimen ”Dermatitis herpetiformis”, jota maalimalla käytetään edelleen. Mutta pitkään tautia kutsuttiin myös Dühringin taudiksi.

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 pitkähihaisia 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 pitkähihaisia 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 gastrokopian 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 gastrokopia 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 gluteenin 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.

Jälkitautien 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. Tämän 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 pitkäaikaisessa 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 vaikeaa saada. Kuukauden hoito maksaa yli 100 €.

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 rikkaan 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 demensiaa 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 demensiaa sairastaville?

Vaikka hyvinvointi tunnustetaan nyt mahdolliseksi ennaltaehkäiseväksi keino-



si, sillä on myös keskeinen rooli jo demensiaa kärsivien ihmisten elämän parantamisessa. 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 demensiaa 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 siirtyttäisiin 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 demensiaa ole olemassa ”ihmelääkettä”. Kuitenkin näyttö viittaa siihen, että voimme jo nyt ryhtyä toimiin tämän tuhoisan sairauden riskin vähentämiseksi. Kansanterveyslaitosten aloitteiden tulisi asettaa hyvinvointi etusijalle demensiaa ehkäisevänä 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 miljoonilla ihmisillä.

Maailmassa, jossa demensia 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.

Kreml pilkkaa vastustajiaan

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

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

Sitten on tarpeeksi syytä todeta, että Ukrainan presidentti ei ole ainoa, joka on alttiina halventaville ja pilkaville adjektiiveille. Saksan johtaja on ”makkarantekijä” ja USA:n johtaja on seniili 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 hölynäköä, seisoi 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 siron, 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 säälittävää 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 sirkuk-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 Head of State Awarded Scientists with the Borys Paton National Prize of Ukraine



VENÄJÄN INFLAATIO

Ruplan, hyperinflaation ja pyhän väliintulon ihme: Venäjän taivaallinen talouspolitiikka

Kun talous on syöksykierteessä, setelipainot käyvät kuumina ja rupla on romahtamisen partaalla, mitä tehdään? Venäjällä vastaus on osoittautunut yhtä luovaksi kuin epätoivoiseksi: turvaudutaan Jumalaan. Ortodoksinen kirkko, patriarkka Kirillin johdolla, on ottanut tehtäväkseen ratkaista maan talouskriisin – ei talousuudistuksilla tai rahoituspoliittisilla toimilla, vaan rukouksilla. Kyllä, rukouksilla inflaatiota vastaan, ruplan vahvistumisen puolesta ja dollaria vastaan.

Talous liukuu – mitä on tapahtunut?

Tämän taivaallisen intervention taustalla on maanpäällinen todellisuus. Kreml väittää virallisesti, että inflaatio Venäjällä on 8 %. Jo se on ongelmallista tavalliselle kansalaiselle, mutta virallisten lukujen takana piilee toinen todellisuus: joidenkin arvioiden mukaan todellinen inflaatio on jopa 50 %, ja hyperinflaatio kolkuttelee ovelta.

Mikä on syynä? Yksi merkittävä tekijä on setelipainojen ylikierrokset. Ukrainan sodan rahoittaminen on vaatinut valtavia summia, ja valtio on katsonut parhaaksi painaa lisää rahaa kustannusten kattamiseksi. Lisäksi armeijan värväytyneille on raportoitu maksettavan

valtavia bonuksia – jopa kolme miljoonaa ruplaa per sotilas. Tämä yhdistelmä on nostanut hintoja, heikentänyt ruplaa ja luonut noidankehän, jossa korot nousevat ja valuuttaan kohdistuva epäluottamus kasvaa.

Venäjän keskuspankki on vastannut nostamalla ohjauskorkoa 21 prosenttiin, ja vuoden loppuun mennessä se voi nousta jopa 25 prosenttiin. Rupla on menettänyt arvoaan dollariin nähden 20 % vain muutamassa viikossa, ja maan talous näyttää olevan syöksykierteessä.

Jumala talousasiantuntijana

Kun talouspolitiikka ja pragmaattiset ratkaisut eivät enää tunnu riittävän, ei ehkä ole yllättävää, että Venäjä kääntyy korkeamman voiman puoleen. Patriarkka Kirill, joka tunnetusti on aina valmis seuraamaan Kremlistä tulevia ohjeita, on määrännyt erityisiä rukouksia inflaatiota vastaan. Näitä rukouksia pidetään alkuun luostareissa ilman maallikoiden läsnäoloa – ehkä siksi, ettei talouskriisin laajuus herättäisi lisää huolta.

Mutta tämä on vasta alkua. Jos alkuvaiheen rukoukset eivät tuota tulosta, kaikki Venäjän kirkot mobilisoidaan tässä hinnannousuja vastaan suunnatussa taistelussa. Samanaikaisesti rukoillaan myös „dollarin kukistamisen“ ja ruplan vahvistumisen puolesta. Ikään kuin valuuttamarkkinat reagoisivat



pyhään veteen ja ristinmerkkeihin.

Entä jos tämäkään ei auta? Silloin luovassa on jotain vielä näyttävämpää: massiivinen uskonnollinen kulkue Moskovan tai Pietarin kaduilla, jonka tarkoituksena on suojella Venäjää ja sen kansaa taloudellisilta vaikeuksilta.

Karua kontrastia todellisuuteen

On vaikea olla kohtamatta kulkueita tällaisille toimenpiteille. Samaan aikaan kun muu maailma kamppailee inflaation kanssa korkojen nostolla, finanssipoliittisilla ja kansainvälisellä yhteistyöllä, Venäjä

luottaa hengellisiin ratkaisuihin. Taloustieteilijät analysoivat tavaroiden, palvelujen ja pääoman liikkeitä, kun taas patriarkka Kirill todennäköisesti etsii vastauksia psalmeista.

Mitä tämä kertoo Venäjän taloudellisesta tilasta? Parhaimmillaan kyseessä on symbolinen ele, yritys luoda toivoa väestölle, joka tuntee kriisin vaikutukset yhä pahemmin. Pahimmillaan tämä on tragikoominen osoitus siitä, että hallinnolla ei ole todellisia keinoja tilanteen ratkaisemiseksi.

Inflaation uusi vihollinen: kulkueet ja

rukoukset

Ajatus siitä, että uskonnollinen kulkue voisi vahvistaa ruplaa ja laskea hintoja, vaikuttaa useimmista absurdilta, mutta se kuvastaa Venäjän laajempia ongelmia. Maan talous on niin kietoutunut sodan kustannuksiin, korrupioon ja poliittiseen epävarmuuteen, ettei perinteisillä keinoilla enää näytä olevan vaikutusta.

Jos rukoukset ja kulkueet todella ratkaisivat nämä ongelmat, se jää nähtäväksi. Mutta jos edes Jumala ei kykene pelastamaan ruplaa sen vapaapudotukselta, kuka sitten pystyy?

VENÄJÄN TALOUS

Onko hyperinflaatio tulossa Venäjällä?

Analyyysi 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 taloustieteiden 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 kaupoihin 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 menetys talousjärjestelmään: Ihmiset menettävät luottamuksensa talousjärjestelmään ja Venäjän ruplaan. Tämä voi johtaa vaihtokaupan tai vaihtokaupan lisääntymiseen käyttöön.

FM SERGEY LAVROVIN LAUSUNTO SUOMESTA

UM Sergey Lavrov on väärässä

Kommentti:

Venäjän ulkoministerin Sergei Lavrovin tuoreet kommentit Suomesta Tucker Carlsonin haastattelussa paljastavat syvästi virheellisen käsityksen historiasta, kansainvälisistä suhteista ja globaalien liittoutumien muuttuvasta dynamiikasta. Hänen väitteensä, jotka syyttävät Suomea paluusta 20. vuosisadan alun uskollisuuksiin, ovat yhtä epätarkkoja kuin tulehduttaviakin.

Lavrovin lausunto viittaa siihen, että Suomen päätös liittyä Natoon vuonna 2023 johtui piilevästä vihamielisyydestä Venäjää kohtaan, rinnastaen Suomen modernin linjauksen sen toimiin toisen maailmansodan aikana, jolloin se teki väliaikaisesti yhteistyötä natsi-Saksan kanssa. Tämä vertailu paitsi vääristää historiallista todellisuutta myös jättää huomiotta kontekstin ja motiivit Suomen viimeaikaisen valintojen takana.

Nato-jäsenyyden konteksti

Suomi oli vuosikymmeniä puolueettomuuden ruumiillistuma. Toisen maailmansodan jälkeen Suomi kulki herkällä nuoralaköydellä säilyttäen ystävälliset suhteet Neuvostoliittoon ja myöhemmin Venäjään samalla integroituen länsimaisiin taloudellisiin ja kulttuurisiin rakenteisiin. Lavrovin nostalginen kuvaus saunadiplomatiasta ja jääkiekko-otteluis-

ta heijastaa tätä pragmaattisen rinnakkaiselon aikaa.

Maailma muuttui kuitenkin dramaattisesti vuonna 2022, kun Venäjä aloitti provosoimattoman hyökkäyksensä Ukrainaan. Tämä hyökkäys ravisteli Eurooppaan sen ytimiä myöten ja sai kansakunnat arvioimaan uudelleen turvallisuusstrategioitaan. Suomelle, jolla on pitkä yhteinen raja Venäjän kanssa, hyökkäys oli karu muistutus sen haavoittuvuudesta. Muistot talvisodasta (1939–1940), jolloin Suomi vastusti sankarillisesti Neuvostoliiton hyökkäystä, nousivat uudelleen pintaan. Tämä historiallinen kokemus yhdistettynä Ukrainan konfliktin järkyttävään raakuuteen muutti Suomen yleistä mielipidettä perusteellisesti.

Ennen vuotta 2022 merkittävä enemmistö suomalaisista vastusti Nato-jäsenyyttä. Viikkoja sen jälkeen, kun Venäjä hyökkäsi Ukrainaan, vastustus muuttui ylivoimaiseksi tueksi liittoumaan liittymiselle. Lavrovin narratiivi jättää tämän muutoksen sopivasti huomiotta, mikä viittaa siihen, että Suomen päätöstä ajoi vihamielisyys eikä välttämättömyys.

Hitler-vertailu: väärä ja loukkaava analogia

Ehkä räikeintä Lavrovin lausunnossa on hänen ehdotuksensa siitä, että Suomen Nato-jäsenyys linjaisi sen

Adolf Hitlerin ideologian kanssa. Tämä väite on sekä historiallisesti epätarkka että syvästi loukkaava.



WCommons. Public Domain

Toisen maailmansodan aikana Suomen väliaikainen yhteistyö natsi-Saksan kanssa oli selviytymiskysymys, ei ideologia. Neuvostoliiton hyökättyä talvisodassa Suomi haki apua kaikkialta, jopa Saksasta, suojellakseen suvereniteettiaan. Kumppanuus oli mukavuuskumppanuus ja laajuudeltaan rajallinen. Toisin kuin akselivallat, Suomi ei omaksunut fasismia tai Hitlerin laajempaa agendaa.

Vertailu hajoaa entisestään, kun sitä sovelletaan nykypäivän geopolitiiseen maisemaan. Nato on puolustusliitto, jonka juuret ovat demokraattisissa arvoissa ja keskinäisessä suojelussa, ei valloituksessa tai ylivallassa.

Hitlerin hallintoa sen sijaan määrittivät imperialismi, kansanmurha ja totalitarismi. Suomen Nato-jäsenyyden rinnastaminen sodanaikaisiin toimiin on paitsi harhaanjohtavaa, myös vähentää toisen maailmansodan aikana tehtyjen julkimuksien vakavuutta.

Mitä Lavrov erehtyy puolueettomuudesta

Lavrovin väite, että Suomi luopui puolueettomuudesta piilevän vihamielisyyden tai kärsimättömyyden vuoksi, on yhtä harhaanjohtava. Puolueettomuus palveli Suomea hyvin vuosikymmeniä, mutta puolueettomuus on kannattavaa vain, kun molemmat osapuolet kunnioittavat sitä. Hyökkäämällä Ukrainaan Venäjä osoitti, ettei se kunnioita naapureidensa suvereniteettia.

Hyökkäys ei ollut yksittäinen tapaus, vaan osa laajempaa Venäjän aggression mallia, mukaan lukien Krimin liittäminen Venäjään vuonna 2014 ja interventiot Georgiasa ja Moldovassa. Näiden ennakkotapausten edessä Suomi teki järkevän päätöksen hakea Naton tarjoamaa kollektiivista turvallisuutta. Se ei ollut valinta Venäjää vastaan, vaan valinta Suomen turvallisuuden ja itenäisyyden puolesta.

Todellisen katalyytin huomiotta jättäminen: Venäjän toimet

Lavrov jättää sopivasti huomiotta Venäjän omien toimien keskeisen roolin Euroopan turvallisuusympäristön muokkaamisessa. Hyökkäys Ukrainaan rikkoi kansainvälistä oikeutta, heikensi luottamusta ja horjutti alueen vakautta. Näiden tosiasioiden itsetutkiskelun tai tunnustamisen sijaan Lavrovin kommentit kääntävät syyt Suomelle ja muille länsimaille.

Ironia on räikeää.

Venäjän aggressio on ajanut Suomen ja Ruotsin kaltaiset maat luopumaan pitkäaikaisesta puolueettomuuspolitiikastaan. Lavrovin kieltäytyminen tunnustamasta tätä syy-seuraussuhdetta korostaa Kremlin laajempaa haluttomuutta kohdata omien päätösten seurauksia.

Tie eteenpäin vaatii rehellisyyttä

Lavrovin kommentit Suomesta eivät ole vain vääriä – ne ovat menetetty mahdollisuus. Sen sijaan, että Venäjän johto lietsoo kaunaa perusteettomilla syytöksillä, se voisi pohtia, miksi sen naapurit tuntevat tarvetta liittoutua sitä vastaan. Suomen Nato-jäsenyys ei ole vihamielisyyden julistus Venäjää kohtaan, vaan pragmaattinen vastaus yhä arvaamattomampaan ja aggressiivisempaan naapuriin.

Jos Venäjä todella haluaa palauttaa luottamuksen naapureihinsa, sen on aloitettava puuttamalla tämän epäluottamuksen perimmäisiin syihin. Se alkaa Ukrainan sodan lopettamisesta, kaikkien kansojen itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta ja aidon diplomatian käyttämisestä propagandistisen retoriikan sijaan. Siihen asti Lavrovin kommentit vain syventävät kuilua Venäjän ja muun Euroopan välillä.

Viime kädessä vastuu Venäjän eristämisestä ei ole Suomella, Natolla tai lännellä, vaan suoraan Kremlinillä itsellään.

Sergey Lavrov 6.12.2024

"Katso, olemme olleet hyvin ystävällisiä esimerkiksi Suomen kanssa. Yhdessä yössä suomalaiset palasivat toisen maailmansodan valmistelun alkuvuosiin, kun he olivat Hitlerin parhaita liittolaisia. Ja kaikki tämä puolueettomuus, kaikki tämä ystävyys, saunassa käyminen, yhdessä pelaamalla jääkiekkoa, tämä kaikki katosi yhdessä yössä. Joten ehkä tämä oli syvällä heidän sydämissään, ja puolueettomuus ja höveliäisyys rasittivat heitä, en tiedä."

"Titta, vi har varit väldigt vänskapliga med Finland, till exempel. Över en natt kom finnarna tillbaka till de första åren av förberedelserna för andra världskriget när de var Hitlers bästa allierade. Och all denna neutralitet, all denna vänskap, att bada bastu tillsammans, spelade hockey tillsammans, allt detta försvann över en natt, så det här var kanske djupt i deras hjärtan, och neutraliteten belastade dem, och hövligheten belastade dem, jag vet inte."

"Look, we have been very friendly with Finland, for example. Overnight, the Finns came back to the early years of preparation for World War II when they were best allies of Hitler. And all this neutrality, all this friendship, going to sauna together, playing hockey together, all this disappeared overnight. So maybe this was deep in their hearts, and the neutrality was burdening them, and niceties were burdening for them. I don't know."

«Слушайте, наприклад, ми були дуже дружні з Фінляндією. За одну ніч фіни повернулися до перших років підготовки до Другої світової війни, коли вони були найкращими союзниками Гітлера. І весь цей нейтралітет, вся ця дружба, відвідування сауни разом, разом граючи в хокей, усе це зникло за одну ніч, тож, можливо, це було глибоко в їхніх серцях, і нейтралітет обтяжував їх, і ніжності обтяжували їх».

TEKOÄLY

AI-luodut podcastit: Uusi aikakausi audiosisällön parissa NotebookLM



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

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

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

AI-luotujen podcastien nousu

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

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

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

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

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

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



Lyhenteitä on nykyään kaikkialla. Tekstiviestien lyhenteistä tekniseen ammattikieleen, kätevä 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 rutiinimaaisesta 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

Kärlöfestivali
drottin
vecka!

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE
vpress.se

En ny 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 motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE
vpress.se

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéens utredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

PUCCINI'S "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kremlin gör natt av sina motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoff Art Museum

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Pörtöm kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtöm

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

ihana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.24

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

WASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

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

NAISTEN ÄÄNI-
elämäntutkimus

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laastipalatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puuhien "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

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

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Pathway of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Mysterious green giants in the Laastipalatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puuhien "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

I K Inha (1865-1930)

I Replot 1895

Raippaluodossa 1895

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.24

Jeff Goodell: The Heat will kill you first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasan istutetaan 70 000 puita

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE
vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

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



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 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 valopilkku... 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 lumihiihtaleita 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 glögikupprien 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



Ilta- Kuriiri

Sunnuntai, 15 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.

KASKISTEN APTEEKKARI ON SAANUT VAROITUKSEN

Varoitettuaan apteekkari Gösslingiä useita kertoja tuloksetta, tohtori Wahlströmin velvollisuutena lääkärinä oli korjata apteekin vaikeat olosuhteet täällä raportoimalla lääkintöhallitukselle lisätä>kseen lääkintöhallituksen tohtori W:tä, kun häneltä kysyttiin. G:n oli määrä saada varoitusta. Että tuomio lankei niin ankarasti potille. G:llä on todennäköisesti myös muita syitä.

HULDA EKHOLM TÄYTTÄÄ 70 VUOTTA

Huomenna on neiti Hulda Ekholm 70-vuotissyntymäpäivä. Kuka tämä on? Ehkä ei-paikallinen henkilö kysyy. Mutta jokainen, joka on koskaan asunut Kaskisissa on varmasti huomannut tämän vilkkaan pienen neidon, joka voi varmaan vielä kulkea 50 lähettä raikkaan ja hereillä olevan mielensä läpi ja joka tuo mukanaan tuulahduksen Kaskista, joka pari vuosikymmentä sitten antoi kaupungille vieraanvaraisemman, miellyttävämmän ja erottuvamman luonteen kuin se nyt on.

KASKINEN

Bio Espis näyttää keskiviikkona klo 7 John Rusellin "Kaksi ihmistä". Weber esittää musiikkia esitysten aikana.

YFTERMARK

Yftermarkin härkäyhdistyksen syyskokous. Yftermarkin härkäyhdistyksen syyskokouksessa viime sunnuntaina sonni Ehto nousi vuodeksi samalle paikalle, jossa se oli ollut useita vuosia aiemmin, nimittäin maanviljelijä Karl Erik Antasin kanssa V.-Yftermarkissa 4

200 markalla. Härkä Urban nousi maanviljelijä Oskar Bäckin kyytiin Ö.-Yftermarkissa 3 000 mk:n matkalla.

NÄRPIÖ

Kuolema epäonnistuu. Leander Nyholm kuoli eilen 16. joulukuuta kotonaan Närpiössä 68-vuotiaana. Sheriffi Nyholm oli laajalti rakastettu henkilö, joka kuollessaan jättää kunnioitetun muiston.

YFTERMARK

Yftermark Lantmannagille. Yftermark Lantmannagille piti vuosikokouksensa viime sunnuntaina. Viljelijä K. J. Gulin valittiin puheenjohtajaksi. Hallituksen eronneet jäsenet August Gran ja Viktor Söderback puolestaan valittiin uudelleen. Lisäksi tilintarkastajat Axel Pellfolk ja Alfred Norrholm sekä varatilintarkastaja E. A. Vickman. Vilkas keskustelu pyöri sen ympärillä, miten ja millä keinoin saada uutta pontta kiltatoimintaan. Ihmiset muistelivat tietyllä surulla aikaa, jolloin Jacob Tegengren oli killan puheenjohtaja ja J. A. Ekman sihteeri ja K. V. Mannfoik komissaari.

YLIMARKKU

Papisto. Övermarkin kirkkoherran paikkaa "ovat hakenet Eckerön kirkkoherra, Larsmo V. E. Janssonin nimitetty kirkkoherra ja Föglön kirkkoherra J. Ed v. Törnroosi.

Kuntien lainat. Maaherra on vahvistanut Övermarkin kunnanvaltuuston 24. syyskuuta tänä vuonna tekemän päätöksen ottaa 100 000 miljoonan euron laina, jonka takaisinmaksuaika on pidempi kuin kansakoulura-

kennusten rakentamiseen **KORSNÄS.**

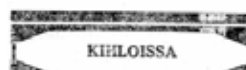
Kirkon kokous. Kirkolliskokouksessa 15. päivänä valittiin kirkkoneuvoston jäsenet. Kaikki valittiin uudelleen paitsi K. J. Långvik, joka oli muuttanut pois. Hänen tilalleen valittiin Henrik Silfversten. Kaikki valittiin uudelleen kirkkoneuvoston jäseniksi. 1 Asuntotoimikunta valitsi myös kaikki jäsenet uudelleen. Kun valitset! Tutkintolautakuntaan valittiin seuraavat jäsenet: K. J. Nybond, O. Sikström ja K. H. Hofman, varajäseninä Axel Österholm ja K-Vesterdahl. Joh. Grönlund, K. J. Lokki, suppl. Oskar Grönlund.

KRISTINANKAUPUNKI

Kuolema. Yöaika. Kristinankaupungin pormestari Knut Elis Hjalmar Granfel kuoli torstaina pitkän unen jälkeen 61-vuotiaana. Stähle täyttää 60 vuotta Tanaan on merikapteeni O. A. Stählen 60-vuotispäivä Kristinankaupungissa. Stähle toimii usein kunnallisissa tehtävissä ja on tällä hetkellä avustuskamarin jäsen ja köyhäinhuolto-

kunnan puheenjohtaja.

POHJANMAALLE SUUNNITELUT LENTOKENTÄT.



Selma Hautaluoma
V. M. Renko

Västara 5/12—24 Peräseinjoki

13679

Vieno Salli
Mikko Rintala

13680 5/12—24 Seinjoki.

Saima Moisio
Eedi Lahdenaho

Ahtari 5/12—24 Töysä.

13681

Riiklain ostajille

pyydetään tällöin ilmoittaa että I. KETURIN KULTASEPANLINKEEN kiltatarvareista on nyt hienoin ja suurin mitä se koskaan on ollut. Tavarien hyvät laadut ja hinnat ovat kukaan kritisiä halvat. Tämän toistekin onkii yhä laajenemat piirit oivaltaneet ja sikä ostavatkii kiltansa J. Keturiltä Vaasassa (suosittu hyvä kohteita. Liike on läheltä tona suoraan asemalta, vasempaan puolelle.)

Batiikki-liinoja

Sivranhan infliabisen menetelmän mukaan, käsin maalattuja seinäläiseen ja persialäiseen tyylissä, myydään

VAASAN PITSEITEDAS O'Y:n myyntiössä, Hietasarakatu 12.

V S K.

Keskiviikkona t.k. 3 p:nä luento kansliassa klo 7 ip.
13454 Paikallispääliikkö.

**Meri-
heinää**
saapunut.

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

HUVEJA

Wasa Teater

Tiistaina jouluk. 2 p:nä klo 7,30 ip.
ETT REVOLUTIONSBEROLLOP
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

TÄT.

Sijaitsee todennäköisesti Vaasassa ja Kauhavalla. Kuten hyvin tiedetään, ilmapuolustuksen edustajat selvittivät jokin aika sitten Pohjanmaan olosuhteita alueen lentokenttien sijainnin osalta..



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
Västara	7,03	6,25	7,61
Munsikka	7,15	6,50	8,07
Seinjoki	7,31	7,10	8,23

Seinjoki—Vaasa.

	konj.	aan.	seisj.	III.
Seinjoki	—	8,14	2,30	9,48
Munsikka	—	8,27	2,49	10,00
Västara	—	8,44	3,33	10,18
Orismäki	—	8,56	4,02	10,27
Isokyrö	—	9,06	4,16	10,36
Tervajoki	5,52	9,20	4,54	10,50
Vedenoja	6,03	9,28	5,05	10,63
Laihia	6,35	9,36	5,52	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	11,38

Seinjoki—Helsinki.

	aan.	III.	III.
Seinjoki	7,59	0,47	10,53
Kouva	8,23	—	10,49
Syöjänsaari	8,35	—	11,04
Niinimäki	8,51	—	11,20
Alavus	9,07	0,56	11,59
Tuuri	9,19	—	11,63
Töytä	9,35	—	12,07
Oulola	9,52	—	12,24
Inha	10,03	10,48	12,36
Myllymäki	10,26	11,06	12,69
Pihlajavesi	10,56	—	1,28
Haapamäki	11,31	12,02	2,07
Vilppula	12,10	12,40	2,48
Orivesi	1,35	2,03	4,10
Tampere	3,16	3,28	6,49
Helsinkiin	7,34	7,64	10,88

Helsinki—Seinjoki.

HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

EI MIELIKUVITUSTA

Opettaja: Olit poissa eilen, miksi sinulla ei ole todistusta mukana?

Opiskelija: Äitini ei ollut kotona.

Opettaja: Mutta isäsi?

Opiskelija: Hän ei ole tarpeeksi hyvä.

Hänellä ei ole mielikuvitusta,

KUN KUNINGAS ON POISSA

Opettaja: Kuka hallitsee, kun kuningas on poissa?

Opiskelija: Kruununprinssi!

Ja jos kruununprinssi ei ole täysi-ikäinen? Sitten hänen vanhin poikansa hallitsee!

Vaikea ESTÄÄ,

- En voi sietää vieraiden suudella lapsiani.

- En pidä siitäkään, mutta. Asialle on mahdotonta tehdä mitään.

- Miksi se?

- Molemmat tyttäreni ovat täyttäneet 18 vuotta.

PORATA.

- Älä nyt seiso siinä ja hukkaa huppuasi, aivan kuin olisit Columbus, kun hän näki New Yorkin ensimmäisen kerran.

KOHTELIAS HERRA,

- Miksi nukut aina raitiovaunussa?

- Jotta minun ei tarvitse nähdä naisia seisomassa.

TUOMIOISTUIN

Rikollinen: Haluaisin puolustusasianajajan, Tuomari: Kun sinut vangittiin, sinulla oli kätesi vieraan taskussa. Mitä

puolustaja voi mielestäsi sanoa puolustaakseen tällaista henkilöä?

Syylinen: 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 nelivuotiaista 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 tuhat 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. Palsinpa kotiin klo 3 tahi 4 aamulla, niin aina hän on valveilla.

TEATTERIESITYKSEN JÄLKEEN.

Mies: - Vaimoni, olit roolissa todella poikkeuksellinen! 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.

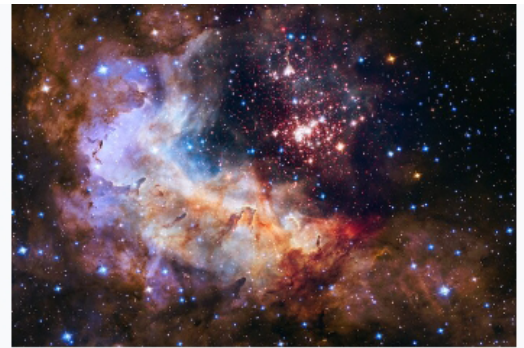
Tuomari: - Neljä koria! Onko syytetty alkoholisti?

Syytetty: - Ei, ei, mutta ajattelin, että palomiehille saattaa tulla jano.

ARVON TÄYDELLISYYS

— Ai niin, usein käy niin,

Viikon astronominen kuva:



NASA Unveils Celestial Fireworks as Official Hubble 25th Anniversary Image.jpg

The star cluster Westerlund 2 in the Milky Way galaxy, with an estimated age of about one or two million years. It contains some of the hottest, brightest, and most massive stars known. The cluster resides inside a stellar breeding ground known as Gum 29, located 20,000 light-years away in the constellation Carina.

👤 NASA, ESA, the Hubble Heritage Team (STScI/AURA), A. Nota (ESA/STScI), and the Westerlund 2 Science Team

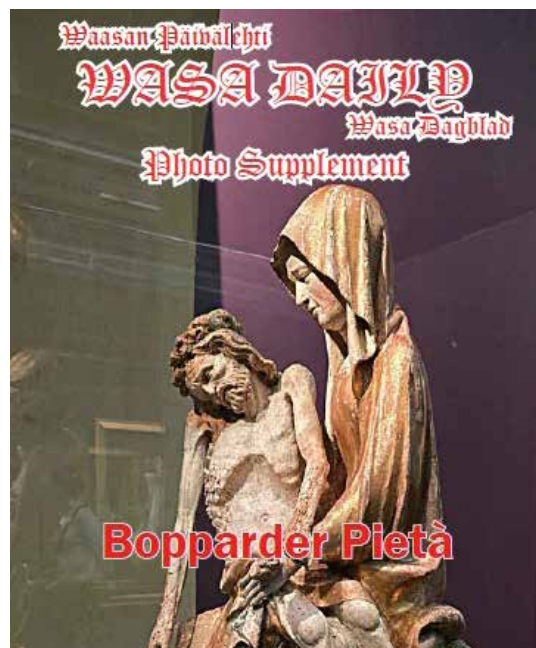
📄 Public domain

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.

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