

WAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 1

Sunnuntaina, 5 tammikuuta 2025

ISSN 2954-243X

**Retkiluistelun vie-
hätys**

Palosaaren kirjas

**Kaikki mitä haluat
tietää Mykoplas-
maasta**

**Waasan Päivälehti,
Wasa Dagblad ja
Wasa Daily täyttävät
2 vuotta**

**2024 Historian
lämpimin vuosi**

TIPATON TAMMIKUU

**Tuleeko HMPV-in-
fektioista uusi pan-
dermia?**

**Vaasa tarjoaa endorfiini-
paukun**

TÄÄLLÄ OLEMME:

vpress.ovh

**TOSCA kaupungin-teatte-
rissa**

**KATRIINA Wasa Teater-
ssa**

**HYVÄÄ
HUUTTA
HUOTTA!**

Waasan Päivälehti, Wasa Dagblad ja Wasa Daily kahden vuoden ikäiset

Iloitsemme siitä että lehtemme Waasan Päivälehti, Wasa Dagblad ja Wasa Daily nyt ovat saavuttaneet kahden vuoden ikää. Näistä sanomalehdistä on alusta asti tullut tärkeä osa paikallista media-aisemaa - ja myös lähes ainoat paikallisesti omistetut sanomalehdet Vaasassa ja lähiseudulla.

Kokeellisista lehdistä kehittyneet täyspainoiset uutislehdet

Suomenkielistä yllpeyttämme Waasan Päivälehteä täydentävät ruotsinkielinen Wasa Dagblad ja englanninkielinen Wasa Daily, joka julkaisee sisältöä myös ukrainaksi. Nämä sanomalehdet erottuvat paitsi paikallisesta omistuksestaan myös laadusta, objektiivisuudesta ja vahvasta kulttuurisesta kattauksesta. Vaikka lehdet ovat toistaiseksi ilmestyneet verkossa vain kerran viikossa, olemme tavoittaneet lukijat keskittymällä ajankohtaisiin uutisiin, syvällisiin



kulttuuriartikkeleihin, historiallisiin teemoihin ja ilmastasioihin liittyviin päivityksiin.

Verkossa ensin - mutta tulevaisuuden suunnitelmien kera

Visionamme tulevaisuudesta on kunnianhimoinen: tavoitteenamme on päivittäinen julkaisu verkossa ja kattava paperilehti joka perjantai, täynnä sisältöä koko viikonlopuksi. Tämä on kuitenkin kehitys, joka vaatii aikaa ja tukea - ennen kaikkea sponsoreiltamme ja mainostajiltamme.

Tekniikka eturintamassa

Waasan Päivälehti on myös edelläkävijä tekoälyteknologian käytössä journalismissa. Työkalut, kuten ChatGPT-3, Gemini, Monica ja Aria, auttavat meitä kaikessa faktantarkistuksesta ja käännöksistä uutistekstien luomiseen, jotka toimittajat tarkistavat huolellisesti. Tekoäly on vain apuväline, toimittajat ovat täysin vastuussa teksteistä.

Historia ohjaa meitä eteenpäin

Arvostamme historiaa ja sen opetuksia - kuten amerikkalainen filosofi George Santayana sanoi: "Joka ei muista historiaansa, on tuo-

mittu toistamaan sen." Lukijoillemme tarjotaan säännöllisesti artikkeleita, jotka korostavat alueemme historiaa ja auttavat meitä ymmärtämään paremmin menneisyyttämme, nykyisyyttämme ja tulevaisuuttamme.

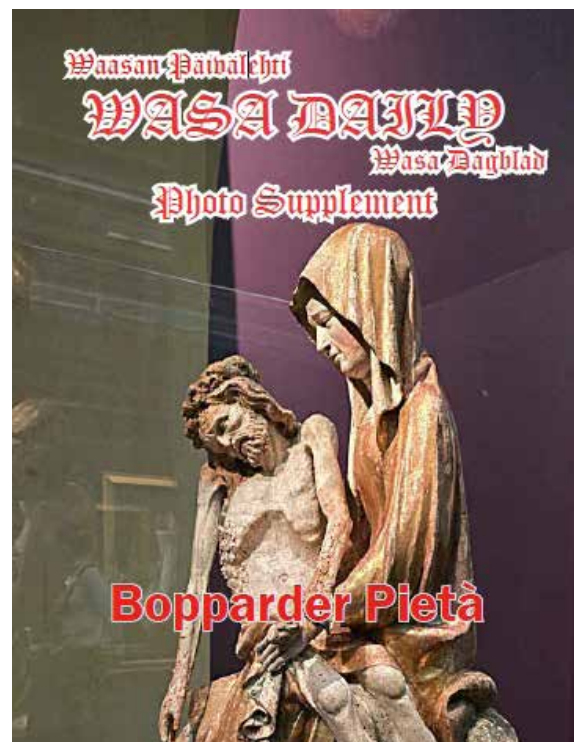
Yhdessä kohti tulevaisuutta

Nyt kun aloitamme kolmatta toimintavuottamme, teemme sen suurella innolla ja kiitollisuudella. Odotamme innolla lisää lukijoita ja kuulevamme heidän palautetta.

Tällä haluamme esittää suuret kiitokset kaikille lukijoillemme ja yhteistyökumppaneillemme, jotka ovat olleet kanssamme näiden kahden vuoden aikana.

Ja vaikka meillä on juhlat - älä läheta kukkia! Lähetä kommentteja, kuvia, uutisvinkkejä.

Toivotamme kaikille HYVÄÄ UUTTA VUOTTA ja odotamme entistä enemmän uutisia yhdessä.





* TAIDETTA 2025

Vaasan museoiden rikas näyttelyvuosi 2025

Vaasan museoiden vuosi 2025: Paikallista, pohjoismaista ja naivistista taidetta Vuonna 2025 Kuntsin modernin taiteen museo, Pohjanmaan museo ja Tikanojan taidekoti esittelevät seitsemän uutta vaihtuvaa näyttelyä sekä kiertonäyttelyn maakunnassa.

Ohjelmassa korostuvat paikallinen ja pohjoismainen nykytaide, suomalainen kuvitustaide, naivistinen taide sekä merkittävien taiteilijoiden, kuten Jan-Olof Mallanderin, teokset.

Ulrika Ferm ja sään ilmiöt keskiössä

Näyttelyvuosi alkaa Kuntsin modernin taiteen museossa Ulrika Ferm in yksityisnäyttelyllä, jossa nähdään hänen viimeaikaisia teoksiaan, joissa sääilmiöt ovat keskeisessä roolissa. Uusimmista piirustuksissaan Ferm on kuvannut näkymiä pilvistä työhuoneestaan käsin, ja aikaisemmissa videoteoksissaan hän on tutkinut muun muassa irlantilaisista sumua ja armenialaisia sään metaforia.

Ferm on ollut tärkeä osa Vaasan nykytaidekenttää 2000-luvun alusta lähtien ja yksi taiteilijayhdistys Platformin perustajista. Näyttely on Vaasan museoiden ja Pro Artibus -säätiön yhteistyö, ja Ferm toimii

parhaillaan Pro Artibusin kolmivuotisessa residenssissä Vaasassa.

Ryhmätaidenäyttely ”Elementit”

Samanaikaisesti Kuntsissa avautuu ryhmänäyttely Elementit, jossa nähdään Taideyliopiston Kuvataideakatemiaan alumnien ja opiskelijoiden teoksia. Näyttely linkittyy Fermin ja taidehistorian professori Riikka Stewenin yhteiseen kurssiin Elements and Energy. Mukana on muun muassa Shoji Katon, Astri Laitisen ja Kati Rooverin teoksia.

Naivistista taidetta ja paikallisia maisemia

Pohjanmaan museossa esillä on vaasalaisen Inkeri Julkusen (1935–2017) teoksia. Hän on yksi Suomen varhaisimpia naivisteja. Näyttelyssä nähdään maalauksia 1970–1990-luvuilta, joissa Julkunen kuvaa lämpi-

mällä ja humoristisella otteella arkisia tilanteita ja Vaasan ympäristöä.

Jan-Olof Mallanderin monipuolinen ura

Syksyllä Kuntsissa avautuu Extended Play, laaja yksityisnäyttely suomalaisen avantgardetaiteen ja konseptitaiteen pioneerilta Jan-Olof Mallanderilta. Näyttely esittelee hänen uraansa taiteilijana, taidekriitikkona, galleristina ja taidekeräilijänä. Esillä on myös Mallanderin merkittävä, lähes 300 teoksen kokoelma, joka heijastaa hänen henkistä ja taiteellista kehitystään.

Nykykuvitusta Tikanojan taidekodissa

Tikanojan taidekoti tuo esiin nykyaikaista suomalaista kuvitusta ryhmänäyttelyssä En pelkää. Näyttelyssä käsitellään ihmisenä kasvamista erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta. Esillä on

tunnettuja lastenkirjakuvaajia, kuten Satu Kettunen ja Jenny Lucander, sekä sarjakuvataiteilijoita ja installaatioita, jotka tarjoavat moniaistillisia kokemuksia kaikenikäisille kävijöille.

Pohjoisia maisemia ja kiertonäyttely

Pohjanmaan museossa nähdään Lay of(f) the Land - Nordic Narratives, jossa Art Alliance of Arctic South -taiteilijaryhmä tutkii pohjoisten alueiden muuttuvia maisemia ja kulttuureja. Näyttely käsittelee kolonialismia, ekologista kriisiä ja maailmanlaajuisia ympäristöhaasteita pohjoisten näkökulmasta.

Lisäksi Lundgrenin sisarusten Pohjanmaa-kiertonäyttely tuo esille kolmen vaasalaisen sisaruksen rannikko- ja maalaismaisemia. Näyttely kiertää kuusi pohjalaiskuntaa vuoden aikana.

TABLETILLA TÄTÄ LEHTEÄ VOIDAAN LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä Kalles Inn:ssä, Raippaluoto

Vuoden 2025 näyttelykohokohtia:

Huhtikuu–Elokuu: Ulrika Ferm ja Elementit Kuntsissa.

Toukokuu–Lokakuu: Inkeri Julkunen ja naivistinen taide Pohjanmaan museossa.

Syyskuu–Joulukuu: Extended Play Jan-Olof Mallanderilta Kuntsissa.

Syyskuu–Helmikuu 2026: En pelkää Tikanojan taidekodissa.

Marraskuu–Huhtikuu 2026: Lay of(f) the Land – Nordic Narratives Pohjanmaan museossa.

Kiertonäyttely: Lundgrenin sisarusten Pohjanmaa.

Monipuolisella ja puhuttelevalla ohjelmallaan Vaasan museot tarjoavat taide-elämyksiä niin paikallisille kuin kansainvälisillekin kävijöille vuonna 2025.

Lähde: STTinfo/Vaasa

Kuva: Ebba Lundgren (1844–1926): Hamnen i Vallgrund

* KULTTUURITEON VALINTA

Valitsemalla voit voittoa!

Osallistu vaasalaisen kulttuuriteon valintaan – ehdota palkinnonsaajaa ja äänestä!

Vaasan kulttuurielämä nostaa jälleen esiin tekijänsä, kun Vuoden vaasalainen kulttuuriteko -palkinto jaetaan alkuvuonna 2025. Kaupunkilaisilla on nyt mahdollisuus ehdottaa palkinnon saajaa ja myöhemmin äänestää suosikkiaan kolmen finalistin joukosta. Kyseessä on jo kuudetta kertaa jaettava tunnustus, joka palkitsee yksityishenkilön tai ryhmän merkittävästä panoksesta kaupungin kulttuurielämän rikastuttamiseen.

Ehdotusten aika on nytKuka tahansa voi ehdottaa palkinnonsaajaa 31. tammikuuta 2025 mennessä. Ehdotus tulee perustella, ja se voi koskea mitä tahansa vuoden 2024 aikana toteutettua kulttuuritekoa. Olipa kyseessä musiikkitaapahtuman järjestäjä, yhteisötai-deprojeetti tai uudenlaisen kulttuuritilan luoja, kaikki kulttuurielämän kehittämiseen tähänneet teot ovat huomion arvoisia.

Ehdotuksen voi jättää kaupungin verkkosivuilla osoitteessa: vaasa.fi/vuodenvaasalainenkulttuuriteko.

Äänestä suosikkiasi helmikuussa Vaasan kaupungin kulttuuripalvelut valitsevat ehdotuksista kolme jatkoon pääsevää kulttuuritekoa. Helmikuun aikana kaupunkilaiset pääsevät äänestämään omaa suosik-

kiaan verkossa ja kaupungin sosiaalisen median kanavilla. Tämä on erinomainen tilaisuus tuoda julkisuutta niille teoille ja tekijöille, jotka ovat ansainneet paikkansa kaupungin kulttuurihistoriassa.

Palkinto kunnianosoituksena ja kannustuksena Vuoden vaasalainen kulttuuriteko -palkinnon suuruus on 2000 euroa. Sen tavoitteena on paitsi palkita menneitä saavutuksia, myös kannustaa uusia kulttuurialoitteita ja toimia inspiraation lähteenä koko yhteisölle.

Nyt on sinun vuorosi vaikuttaa – ehdota ja äänestä! Valitsemalla voit voittoa itsekkin: mahdollisuuden nähdä oman yhteisösi kukoistavan kulttuurielämän hedelmistä.

* KAUPUNGINTEATTERI

Vaasan kaupunginteatteri tarjoaa tammikuussa tuoreen näkökulman lukudraamaan



Vaasan kaupunginteatterin Teatteriravintola Kulmassa nähdään tammikuussa 2025 ainutlaatuinen lukudraama, joka esittelee kolmen Taideyliopiston

Teatterikorkeakoulun opiskelijan kirjoittamat ja ohjaamat näytelmät. Illan aikana yleisö pääsee sukeltaamaan uusien teatteritekstien maailmaan, joita tulkitsevat Vaasan kaupungin-teatterin omat näyttelijät. Ohjauksesta ja kokonaisuuden koordinoimisesta vastaa opettajana toimiva Heini Junkkaala, joka on yksi suomalaisen nykyteatterin keskeisistä vaikuttajista.

Kolme ainutlaatuista esitystä yhden illan aikana

Lukudraama-esitykset järjestetään perjantaina 10. tammikuuta klo 19 Teatteriravintola Kulman inttiimissä tun-nelmissa. Illan aikana nähdään kolme noin 30 minuutin mittaista teosta, joiden välissä pidetään lyhyet tauot. Kokonaiskesto on noin kaksi tuntia. Lippujen hinta on vain 6 euroa, ja ne ovat ostettavissa teatterin lippukas-salta. Esityksiä suositellaan yli 15-vuotiaille.

Ohjelmistossa: intohimoa, kauhua ja ystävyden draamaa

Kirmo Komulainen: Shakkimestareiden salattu historia

Komulaisen teos on eroottinen trilleri, joka sijoittuu vuoden 1873 Wienin maailmannäyttelyn yhteydessä järjestettyyn shakkiturnaukseen. Näytelmä valottaa 1800-luvun shakkimestarien pakkomielleistä ja usein kiivasta elämää, pohtien samalla heidän tunteitaan, fantasioitaan ja hellyyden kaipuutaan. Komulainen, 24-vuotias Teatterikorkeakoulun ohjauksen maisteriopiskelija, on kiinnostunut tarinankerronnasta ja illuusioista teatte-ri-ssa.

Fabian Gustaf Silén: Love horror – draama niille, joita asia koskee

Silénin tragikomediallinen näytelmä käsittelee rakkauden monimutkaisuutta autofiktion kautta. Teos sukeltaa sukupuolten välisiin kamppailuihin, sitoutumisen pelkoon ja miehen vauvakuumeeseen satiirisen alavireen siivittämänä. Silén on Teatterikorkeakoulun dramaturgian ja näytelmän kirjoittamisen maisteriohjelman en-simmäisen vuoden opiskelija, jonka työssä korostuvat eepinen tarinankerronta ja kohonnut realismi.

Peppi Toivola: Paras ystäväni

Toivolan draamatrilleri kysyy, voiko paras ystävä muuttua pahimmaksi viholliseksi. Teos pureutuu intensiivi-seen ystävyys-suhteeseen, joka joutuu koetukselle uuden parisuhteen myötä. Toivola, 21-vuotias dramaturgian maisteriopiskelija, tutkii teoksissaan draamateatterin ja fiktion mahdollisuuksia.

Nuorten tekijöiden ääni kuuluviin

Vaasan kaupunginteatterin lukudraamaillalla korostuu teatterin rooli uusien kykyjen esiin tuomisessa. Esityk-set tarjoavat yleisölle mahdollisuuden kokea nuorten kirjoittajien ja ohjaajien raikkaita näkemyksiä, jotka rikastuttavat suomalaista teatterikenttää.

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



* PALOSAAREN KIRJASTO

Palosaaren kirjasto on yhä auki – voitto paikalliselle kulttuurille ja kansalaisvaikuttamiselle

Yli sadan vuoden ajan rakastettuna kulttuurimerkkinä toiminut Palosaaren kirjasto Vaasassa on säästynyt sulkemiselta – päätös, joka miellyttää sekä kulosaarelaisia että uskollisia mesenaatteja.

Vaasan kaupunginvaltuusto päätti 11. marraskuuta, että Palosaaren kirjasto jatkaa osana kaupungin kirjastoverkkoa aiemmista sulkemissuunnitelmista huolimatta.

Palosaaren kirjasto perustettiin vuonna 1901 ja vuonna 1929 se sai oman ikonisen rakennuksen, jonka suunnitteli arkkitehti Carl Schoultz. Vuosien varrella siitä on tullut paljon enemmän kuin paikka lainata kirjoja. Palosaaren ”lukukoira” oli Vaasan ensimmäinen sellainen, kärsivällinen koiraseuralainen, joka kuuntelee tuomitsematta ja auttaa nuoria lukijoita viihtymään.

Ja lisätäksemme ripauksen paikallista legenda, kirjastolla sanotaan olevan oma kummituksensa, jonka tiedetään joskus sekoittavan asioita heittämällä kirjoja lattialle, antamalla henkilökunnalle hieman ylimääräistä työtä ja vierailijoille tarinan kerrottavaksi.

Kirjaston tulevaisuus oli vuosia epävarma, sillä kaupunki harkitsi sen sulkemista kustannusten vähentämiseksi. Kriitikot väittivät, että pääkirjasto on vain kilometrin päässä, mikä teki Palosaaren kirjaston tarpeettomaksi. Mutta paikallisille se on paljon enemmän kuin pelkkä kirjasto - se on kokoontumispaikka, kulttuurinen pyhäkkö ja yhteisöllisyyden symboli.

Heimo Hokkasen ja kaupunginosayhdistyksen johdolla asukkaat keräsivät 2 800 allekirjoitusta kirjaston pelastamiseksi. Elokuussa vetoamus luovutettiin Vaasan kaupungin silloiselle puheenjohtajalle Joakim Strandille (RKP), joka ilmaisi arvostavansa aktiivista kansalaistoimintaa.

Strand lupasi myös tukea työtä kestävän ratkaisun löytämiseksi kirjaston tulevaisuutta varten.

Viikon taide-elämys:



Hjalmar Munsterhjelm

19.10.1840, Toivoniemi, Tuulos

2.4.1905, Helsinki

Aamutunnelma (Saaristomaisema), 1884

Päätös säilyttää Palosaaren kirjasto on paitsi voitto paikalliselle kulttuurille, myös innostava esimerkki kansalaistoiminnan voimasta. Palosaarelaiset ovat osoittaneet, että kun ihmiset kokoontuvat puolustamaan sitä, mitä he arvostavat, pienimmätkin yhteisöt voivat saada äänensä kuuluviin.

* WÄRTSILÄ

Wärtsilä Gas Solutions -palvelusopimus optimoi viiden GasLog LNG-säiliöaluksen nesteytystoiminnot



Kuva: Wärtsilä

Wärtsilä Gas Solutions on allekirjoittanut kolmivuotisen huolto- ja huoltosopimuksen kreikkalaisen laivaston omistajan GasLog LNG Servicesin kanssa.

Sopimus kattaa viisi 180 000 m³ LNG Carrier -alusta. Wärtsilä Gas Solutions, joka kuuluu teknologiakonserniin Wärtsilään, on allekirjoittanut kolmivuotisen huolto- ja huoltosopimuksen kreikkalaisen laivaston omistajan GasLog LNG Servicesin kanssa. Sopimus kattaa viisi 180 000 m³:n LNG Carrier -alusta, jotka kaikki on varustettu Wärtsilän sekoitettuun kylmäaineeseen (MR) Reliqin nesteytyslaitoksella. Allekirjoitus tapahtui joulukuussa 2024, ja Wärtsilä kirjasi tilauksen samassa kuussa.

Optimoimalla laivojen MR Reliq -tehtaiden toimintaa voidaan LNG-lastista peräisin olevaa kiehümiskaasua (BOG) hallita tehokkaasti. Tämä vähentää päästöjä ja minimoi samalla lastihäviöitä, mikä parantaa alusten taloudellista suorituskykyä.

Sopimuksen kattavuus sisältää teknisen tuen, varaosien turvattuun saatavuuden ja erikoistuneen kenttähuoltohenkilöstön sekä MR Reliqin tehtaiden suorituskyvyn seurannan. Wärtsilän digitaaliset palvelut tarjoavat teknisen etätuen ja operatiivisen tiedon valvonnan.

”GasLog on johtava maailmanlaajuinen LNG-kuljetuspalveluiden toimittaja, joka auttaa maailmaa siirtymään vähähiilisempään tulevaisuuteen. Me Wärtsilä Gas Solutionsilla olemme innoissamme voidessamme tukea heitä tässä varmistamalla heidän laivojen nesteytyslaitosten tehokkaan ja kestävä toiminnan. Odotamme innolla pitkäaikaista kumppanuuttamme ja yhteistyötämme”, sanoo Saman Siahpous, Wärtsilä Gas Solutionsin palvelumyynnistä vastaava johtaja.

GasLog LNG Services on ollut pitkään Wärtsilän asiakas. Yhtiön laivasto toimii useilla Wärtsilän ratkaisulla. (Lähde: Wärtsilä Oyj Abp, Lehdistötiedote)

*** BILTEMAN RUOAVAUNU**

N Bilteman ruokavaunu avataan Vaasassa



Biltema Food Truck Cafe -kahvilavaunu siirtyy Helsingistä Vaasan Biltema-tavaratalon pihalle alkuvuodesta 2025. Helsingissä kesäkuusta asti palvellut kahvilavaunu on avoinna viimeistä päivää sunnuntaina 15. joulukuuta, jonka jälkeen se valmistautuu uuteen sijaintiinsa.

Food truckin lihapullat ovat hyviä.

Niin väitetään. Yhtä hyvät kuin IKEAn lihapullat, joku testaaja on väittänyt. Tai parempia. Ja sen lisäksi että ne ovat hyviä, ne ovat myöskin halvat.

Kahvilavaunu liikkeellä remontin vuoksi

Helsingin Bilteman pihalla toimineen ruokavaunun siirtymisen taustalla on myymälässä pian alkava laajennusremontti. Uudistuksen myötä Helsinkiin rakennetaan perinteinen Biltema Cafe, joita löytyy jo useista kaupungeista, kuten Espoosta, Lappeenrannasta ja Raisiosta. Remontin jälkeen Biltema Cafe tarjoaa laajemmän valikoiman ja pysyvämmät kahvilapalvelut asiakkailleen.

Vaasan avajaiset alkuvuodesta

Vaasan Biltema-tavaratalon asiakkaat pääsevät nauttimaan Food Truck Cafen tarjonnasta heti alkuvuodesta. Tarkka avajaispäivä ilmoitetaan myöhemmin. Kahvilavaunun valikoima on suppeampi kuin perinteisissä Biltema Cafe -kahviloissa, mutta se tarjoaa suosittuja tuotteita, kuten euron hodareita, kahvia ja kanelipullia. Myös tämän vuoden hittituotteet – lihapullat, kasvispullat ja muusi – löytyvät listalta.

Ruokavaunun siirto tuo edulliset ja suosittu herkut nyt Vaasan asiakkaiden ulottuville. Tätä liikkuvaa kahvilaa kannattaa käydä testaamassa!

Biltemasta muutama sana

Biltemaon yksi Pohjoismaiden suurimmista varaosa- ja tarvikemyymäläketjuista. Laajassa tuotevalikoimassa on nykyään noin 19 000 tuotenumikettä. Tuotteet on jaettu yhdeksään tuoteryhmään, jotka ovat autoilu-moottoripyöräily, polkupyörät, veneily, vapaa-aika, koti, toimisto-multimedia, rakentaminen, autohoito ja työkalut. Laajan ja monipuolisen valikoimansa myötä Biltema on nykyisin todellinen koko perheen tavaratalo. Tavarataloja on tällä hetkellä jo yli 170, ja ne sijaitsevat Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Suomessa.

Suomessa on 19 Biltema-myymlää sekä verkkokauppa. Ja yksi näistä on siis Vaasassa.

*** VÄLITTÄMISEN SM-KISAT**

Vaasa mukana Välittämisen SM-kisoissa – kaupunki kutsuu asukkaat osallistumaan

Vaasan kaupunki osallistuu keväällä 2025 ensimmäistä kertaa järjestettäviin Välittämisen SM-kisoihin. Kisojen tavoitteena on edistää välittämisen kulttuuria niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti. Kaupunki kannustaa järjestöjä, seurakuntia, hyvinvointialuetta ja muita yhteisöjä osallistumaan kisakeikkojen järjestämiseen, jotta Vaasasta tulisi Suomen välittävin kunta vuonna 2025.

Välittämisen SM-kisat – kohtaamisia ja hyvää mieltä Välittämisen SM-kisat järjestetään 1.4.-31.5.2025, ja ne ovat avoin joukkuekisa. Osallistujat voivat järjestää erilaisia kisakeikkoja, joissa vapaaehtoisjoukkueet kohtaavat esimerkiksi lapsia, nuoria, ikäihmisiä, vammaisia tai muita erityisryhmiä. Keikat voivat sisältää muun muassa ulkoilua, leivontaa, musisointia, talkootöitä tai ympäristötoimintaa.

– Kisojen avulla halutaan luoda merkityksellisiä kohtaamisia ja lisätä myötätuntoa eriryhmien välillä, kertoo Vaasan kaupungin hyvinvointijohtaja Virve Flinkkilä.

Osallistuminen

Kisoihin Kisakeikkojen järjestäjiksi voivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet yhteisöt, järjestöt ja organisaatiot. Ilmoittautuminen tapahtuu kisojen verkkosivuilla 30.1.2025 mennessä. Kisakeikkojen tarkat päivämäärät eivät tarvitse olla tiedossa ilmoittautumisvaiheessa.

Vaasassa jo toimintaa välittämisen hengessä Vaasa on kampanjoinut elokuusta lähtien teemalla Puhu tuntemattomalle, joka pyrkii ehkäisemään yksinäisyyttä ja rohkaisee asukkaita kohtaamaan toisensa. Välittämisen SM-kisat täydentävät tätä teemaa ja tarjoavat uusia tapoja osallistua matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaan.

– Onnistuminen on kaikkien vaasalaisten yhteinen asia. Toivomme mukaan laajaa osallistujajoukkoa, jotta voimme yhdessä nostaa Vaasaa esille positiivisella tavalla, Flinkkilä sanoo.

Lisätietoa kisoista ja ilmoittautumisesta löytyy verkkosivuilta osoitteessa www.valittamisensm.fi. Kisan järjestää Välittämisen kansanliike ry.

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

*** MAKEISVERO**

Makeisten vero nousee kesällä

Hallituksen esitys makeisten ja suklaan arvonlisäveron korottamisesta etenee. Valtiovarainministeriö on käynnistänyt lausuntokierroksen, jossa ehdotetaan

nykyisen 14 prosentin alennetun verokannan nostamista 25,5 prosentin yleiseen verokantaan.

Korotuksen taustalla on tavoite vahvistaa julkisen talouden kestävyyttä, ja se pohjautuu kevään 2024 kehysriihessä tehtyyn päätökseen. Esityksen mukaan verokannan muutos koskisi tuotteita, jotka määritellään yhdistetyn nimikkeistön tullinimikkeiden mukaisesti makeisiksi ja suklaaksi.

Valtiovarainministeriö arvioi, että korotuksen myötä valtion arvonlisäverotuotot kasvavat noin 85 miljoonaa euroa vuodessa vuoden 2025 tasossa. Uusi verokanta astuisi voimaan 1. kesäkuuta 2025.

Lausuntoaikaa esitykselle on 7. helmikuuta 2025 asti, ja luonnos on luettavissa valtiovarainministeriön verkkosivuilla. Esitys herättäne keskuskelua, sillä se vaikuttaa suoraan kuluttajahintoihin ja makeisten kysyntään.

*** AVANTOUINTI**

Vaasa tarjoaa endorfiinipaukun!

Vaasan sisäsatamassa odottaa jälleen ainutlaatuinen kokemus, kun kaupungin suosittu avantouintipaikka avatiin 1. marraskuuta.

Tämä maksuton ja kaikille avoin virkistysalue tarjoaa mahdollisuuden nauttia avantouinnin hyvää tekevistä vaikutuksista jokaisena viikonpäivänä klo 6–21.

Sisäsataman avantouintipaikka on noussut erityiseksi suosikiksi niin paikallisten kuin matkailijoiden keskuudessa. Paikka tarjoaa turvallisen ja helppokäyttöisen tavan kokea talvinen virkistäytyminen. Säännöllisesti avantouinnilla käyvät kuvailevat kokemusta ”ihanan koukuttavaksi”.

*** VAASAN SÄHKÖ**

Vaasan Sähkön hinnoittelua saatetaan käsitellä korkeimmassa oikeudessa:



Kuluttaja-asiamies hakee valituslupaa korkeimmasta oikeudesta Vaasan Sähkön toteuttamasta hinnannuutoksesta, kilpailu- ja kuluttajaviraston tiedotteen mukaan.

Markkinaoikeus hylkäsi syksyllä 2024 kuluttaja-asiamiehen kieltovaatimukset, jotka koskivat Vaasan Sähkö Oy:n syksyllä 2022 sähkön hinnankorotuksissa käyttämiä menettelyjä. Kuluttaja-asiamies hakee asiaan korkeimman oikeuden ennakkoratkaisua.

Vaasan Sähkö ilmoitti syyskuussa 2022 korottavansa sähkönmyyntisopimuksen hintoja 15.10.2022 lukien. Yksi-puolisen sopimusehtojen muuttamisen myötä Perussähkö-sopimuksen hinnoittelurakenne muuttui ja sähkön hinta nousi 10,7 sentistä kilowattitunnilta 29,9 senttiin kilowattitunnilta. Hinnankorotuksen suuruus oli lähes 180 prosenttia.

Kuluttaja-asiamies hakee korkeimmasta oikeudesta ennakkoratkaisua sille, voiko sähköyhtiö korottaa tois-aiseksi voimassa olevan sähkönsopimuksen hintaa enemmän kuin mihin olisi ollut tarvetta pelkästään muuttuneiden sähkönhankintakustannusten vuoksi.

Kuluttaja-asiamies pitää markkinaoikeuden tulkintaa hyvin myönteisenä Vaasan Sähkölle ja annettua päätöstä kuluttajan oikeuksia perusteettomasti supistavana. Kuluttaja-asiamiehen näkemyksen mukaan ratkaisu on tehty puutteelliseen arvioon perustuen, sillä menettelyä olisi sähkömarkkinalain lisäksi tarkasteltava myös kuluttajansuojalain pohjalta.

Kuluttaja-asiamies Katri Väänänen korostaa, että sähkö on kuluttajille välttämätön palvelu, jolloin sopimusmuutosten arviointi kuluttajansuojalain nojalla on erityisen tärkeää.

Kuluttaja-asiamies hyväksyy sen lähtökohdan, ettei sähköyhtiöitä voida sähkömarkkinasääntelyn puitteissa velvoittaa myymään sähköä tappiolla. Jos sähköyhtiön suoja kuitenkin viedään niin pitkälle, että yritys saa poikkeuksellisen olosuhteen nojalla tehdä normaaliolosuhteeseen verraten lisävoittoa kuluttajan kustannuksella, suosii sopimukseen perustuva menettely elinkeinonharjoittajaa kuluttajansuojalain vastaisella tavalla. Tällöin sopijapuolten oikeudet ja velvollisuudet eivät ole tasapainossa.

*** RAIPPALUODON SILTA**

Ota valokuva Raippaluodon sillasta ja syö hyvin hyvin Berny'sissä



Onko sinulla silmää valokuvaukselle ja rakkautta kauniisiin näkyimiin? 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 kullilla ja valolla! Kilpailuun lähetetyt työt arvioi ansioituneista valokuvaajista koostuva asiantuntijajoukko, ja kolme parasta kuvaa palkitaan 50 euron lahjakortilla Berny's-ravintolaan.

Erikoisvalaistus ainutlaatuisiin kuviin Raippaluodon silta tulee olemaan erityisen näyttävä kilpailuajana. Itsenäisyyspäivänä (6. joulukuuta), uudenvuodenaattona (31. joulukuuta, erityisellä valoesityksellä) ja ystävänpäivänä (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.

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

*** KELIAKIA**

Kevästä lähtien saa keliakia-korvausta - mutta vain pienituloiset

Maaliskuusta 2025 alkaen pienituloiset keliakiaa sairastavat saavat helpotusta ruokakuluihin. Uusi käytäntö mahdollistaa sen, että keliakiasta aiheutuvat ylimääräiset ravintomenot, 38 euroa kuukaudessa, voidaan huomioida Kelan maksamassa toimeentulotuessa.

Korvaus on henkilökohtainen ja koskee jokaista yli 16-vuotiaasta keliakiaa sairastavaa perheenjäsentä.

Mikä muuttuu?

Eduskunnan hyväksynnän muutoksen myötä keliakia-korvausta ei enää makseta erillisenä ruokavaliokorvauksena, mutta toimeentulotukea saavat voivat saada apua ylimääräisiin ruokakuluihin. Tuen piiriin pääsy edellyttää asianmukaisesti diagnosoitua keliakiaa, ja hakemuksen liitteeksi on toimitettava lääkärintodistus tai sairauksertomus.

Kelan etuuspäällikkö Marja-Leena Valkonen korostaa, että tämä muutos ei ole paluu vanhaan ruokavaliokorvaukseen. Tuki on osa toimeentulotukea, joka on tarkoitettu ainoastaan pienituloisille kotitalouksille ja toimii yhteiskunnan viimesijaisena taloudellisena tukena.

Kenellä on oikeus korvaukseen?

Korvaus koskee arviolta noin 3 000 asiakasta. Perheet, joissa on keliakiaa sairastavia alle 16-vuotiaita, voivat jo nykyisellään hakea vammaistukea lapsen keliakuluihin. Yli 16-vuotiaille uusi tukimuoto on kuitenkin merkittävä taloudellinen apu.

- Muutos asettaa keliakiaa sairastavat yhdenvertaisempaan asemaan muiden toimeentulotuen saajien kanssa, Valkonen toteaa.

Miten haetaan?

Hakemiseen tarvitaan keliakiadiagnoosi, mutta jos asiakas on jo aiemmin toimittanut tarvittavat tiedot Kelalle esimerkiksi ruokavaliokorvausta tai vammaistukea varten, uutta selvitystä ei tarvita. Tämä uusi tukimuoto on tervetullut lisä niille, joiden taloudellinen tilanne on tiukka, ja se pyrkii helpottamaan sairauden aiheuttamaa taloudellista kuormitusta pienituloisten kotitalouksien arjessa. (Lähde: KELA)''

* KANSALLISOOPPERA

Kansallisoopperan orkesteri juhlistaa vuotta 2025 huippukonserteilla



Vuosi 2025 alkaa säihkyvästi Suomen suurimman orkesterin, Kansallisoopperan orkesterin, tarjoamalla ainutlaatuisilla konserteilla.

Ohjelmistossa yhdistyvät kansainväliset huippuniimet, rakastetut sävelmät ja vaikuttava orkesterimusiikki. Tammikuussa orkesteri esiintyy sekä Kansallisoopperan päänäyttämöllä että Musiikkitalossa, tuoden uudenlaista syvyyttä suomalaiseen konserttitarjontaan.

Symphonic Suites – Andrew Lloyd Webberin rakastetut sävelet päänäyttämöllä

Kansallisoopperan päänäyttämö muuntuu tammikuun 10.-11. päivinä näyttämöksi Andrew Lloyd Webberin rakastetuimmille musikaaleille. Symphonic Suites -konsertit tarjoavat ainutlaatuisia sovituksia teoksista, ku-ten Oopperan kummitus, Evita ja Sunset Boulevard. Näitä suuria sinfoniaorkesterille sovitettuja kappaleita johtaa kapellimestari Nick Davies, joka tunnetaan erityisesti yhteistyöstään Royal Philharmonic Orchestran sekä Lontoon West Endin musikaali- tuotantojen parissa.

Kapellimestari Daviesilla on mittava kokemus orkesterien johtamisesta eri puolilla maailmaa. Hänen uransa yhdistää klassisen musiikin, elokuvamusiikin ja rockin elementtejä, mikä tekee hänestä erityisen sopivan Lloyyd Webberin moniulotteisen musiikin tulkitsijaksi.

Tämä konsertti on ainutlaatuinen tilaisuus sukeltaa musikaalien maailmaan suurten orkesterisovitusten kautta.

Musiikkitalossa maailmantähtiä ja syviä sävelmiä

Kansallisoopperan orkesteri jatkaa tammikuussa kunnianhimoista konserttisarjaansa Musiikkitalossa. Sarja sai alkunsa elokuussa 2024, ja sen tavoitteena on tuoda orkesterimusiikin parhaimmistoa laajemmalle yleisölle. Sarjan kolmannessa konsertissa 14. tammikuuta lavalle nousee maailmankuulu bassobaritoni Johan Reuter, joka tulkitsee Johannes Brahmsin ja Detlev Glanertin Neljä preludia ja vakavaa laulua.

Konsertin toisessa osassa kuullaan Gustav Mahlerin monumentaalinen Sinfonia nro 6, joka tunnetaan vaikut-tavasta dramaattisuudestaan ja syvistä tunteistaan. Konsertin johtaa Kansallisoopperan ja -baletin ylikapellimestari Hannu Lintu, joka tunnetaan voimakkaasta tulkintatyylistään ja monipuolisesta ohjelmistostaan.

Tämä konsertti on erityinen tilaisuus kuulla Johan Reuterin ainutlaatuista ääntä. Hänen edellinen vierai-

lunsa Kansallisoopperassa tapahtui vuonna 2016, jolloin hän valloitti yleisönsä Lentävän hollantilaisen nimiroolissa.

Hannu Lintu – monipuolinen maestro

Hannu Lintu jatkaa Kansallisoopperan ylikapellimestarina ja aloittaa syksyllä 2025 myös uuden pestinsä Sinfonia Lahden taiteellisenä partnerina. Ennen sitä hän debytoi kesällä 2025 Itävallan arvostetussa Bregenzin oop-perafestivaalissa. Linnun johdolla Kansallisooppera tarjoilee vuonna 2025 niin konserttimusiikkia kuin oop-pe-raelämyksiä, kuten Don Carlos ja Ratsumies.

Oopperan elämyksiä myös verkossa

Jos Kansallisoopperan tapahtumiin osallistuminen ei ole mahdollista, tarjolla on myös verkkolähetyksiä. Tšai-kovskin mestariteos Eugene Onegin on katsottavissa suoratoistona 20. joulukuuta 2024 alkaen, ja tallenne on saatavilla 20. kesäkuuta 2025 saakka. Marco Arturo Marellin ohjaama tuotanto tuo esiin oopperan realistiset henkilöahmot ja heidän monisyiset tunteensa, jotka koskettavat yleisöä sukupolvesta toiseen. Oopperaa voit katsoa täällä: <https://operavision.eu/performance/eugene-onegin-1>

Lumoavia elämyksiä vuodelle 2025

Kansallisoopperan orkesteri tarjoaa tulevana vuonna korkealaatuisia konserttielämyksiä, jotka yhdistävät klassisen musiikin, modernit tulkinnot ja kansainvälisen taiteen. Symphonic Suites -konsertit ja Musiikkitalon sarja osoittavat, että Kansallisoopperan orkesteri on paitsi Suomen suurin myös yksi sen monipuolisimmista kokoonpanoista.

Kuva: Suomen kansallisooppera, Emma Suomen

* TAIDE JA VIDEOPELIT

Fortnite saa suomalaisen twistin: pelaajat ryöväävät taidearteita digimaailmassa

Unohda tavallinen lipunryöstö – nyt taistelulentä siirtyy taidegallerian seinien sisäpuolelle! Kansallisgalleria on heittänyt rohkean haasteen suomalaiselle taideyleisölle ja pelimaailman konkareille tuomalla klassikko-teokset mukaan Fortnite-pelin uuteen Art Heist-karttaan.

Nyt pelaajat voivat yhdistää taidehistorian tuntemuksensa ja nopeat refleksinsä kilpaillessaan mestariteosten hallinnasta.

Pelimaailmassa ei kuitenkaan istuta ihastelemassa teosten symboliikkaa tai taiteilijoiden siveltimien jälkeä. Ei, täällä taide viedään kirjaimellisesti käsistä. Joukkueet miteleivät siitä, kuka ehtii ensimmäisenä napata esimerkiksi Akseli Gallen-Kallelan Aino-tarun tai Eero Järnefeltin Raatajat rahanalaiset -teoksen ja onnistuu pitämään ne turvassa vastustajien hyökkäyksiltä. Klassikoiden ryöstäminen ei ole koskaan ollut näin hektistä – tai näin hauskaa.

”Taide kuuluu kaikille – myös nörteille”

”Halusimme löytää uuden tavan tuoda taidetta nuorison ulottuville. Jos taideteoksen ihasteleminen museon hiljaisuudessa ei ole sinun juttusi, ehkä sen ryöstäminen digitaalisessa hurvittelussa on!” muistetaan jonkun sanoneen.

Pelissä nähdään seitsemän ikonista teosta Kansallisgallerian kokoelmasta. ”Mutta ei hätää, oikeat maalauk-

set pysyvät turvallisesti seinillä, eikä meillä vielä ole havaintoa varkaita jahtaavista Fortnite-hahmoista museossamme” . Onneksi.

Taiteen ja pikselien harmoniaa

Uuden kartan julkaistiin syksyllä Fortnite Creative -alustalla, ja se lupaa tuoda yhteen kulttuurin, viihteen ja videopelien ystävät. Yhteisöllisyyttä korostava peliympäristö muistuttaa siitä, että taide ja teknologia voivat käydä mielenkiintoista vuoropuhelua.

Vaikka teosten suojelijat ja ryöstäjät kohtaavat pelissä vihamielisessä hengessä, Kansallisgalleria uskoo, että lopputulos on taidetta ylistävä. ”Jos tämä innostaa edes yhden pelaajan ottamaan selvää, mitä eroa on impressionismilla ja realismilla, pidämme tätä täytenä voittona”,

Kuka tietää, ehkä seuraavaksi näemme Fortnite-hahmoja pohtimassa suomalaisten mestariteosten symboliikkaa... tai ainakin raahaamassa niitä digigalleriasta ulos hiki hatussa.

* HELSINGIN TAIDEMUSEOT

Helsingin Kansallisgallerian museot keräsivät yleisöä ennätysiksi asti

Vuonna 2024 Ateneumissa, Kiasmassa ja Sinebrychoffin taidemuseossa kävi yhteensä noin 918 000 ihmistä.

Sekä Ateneumissa että Sinebrychoffin taidemuseossa vieraili vuoden aikana ennätysellinen määrä kävijöitä. Kokoelmateoksia digitaalisesti uusilla tavoilla saavutettavaksi toi Digitaalinen Kansallisgalleria -ohjelma.

Ateneumin taidemuseossa vieraili vuoden 2024 aikana lähes 582 000 ihmistä. Museossa avautui keväällä Eero Järnefeltin mittavaa tuotantoa esitellyt näyttely, joka oli esillä kesän loppuun saakka ja toi ihmisiä taiteen äärelle sankoin joukoin.

Tämä näyttely kerää nyt ennätysmäinen yleisö Vaasan Tikanojan taidemuseoon.

Lähde: Kansallisgalleria, Tiedote

* BANGLADESH

Bangladesh on The Economistin vuoden maa



Bangladesh on nimetty The Economistin ”Vuoden maaksi” ”despootin kaatamisen” ja ”askeleiden ottamisesta kohti liberaalimpaa hallitusta”. Ilmoitus, jonka julkaisi torstaina maailmanlaajuisesti arvostettu brittiläinen aikakauslehti, lähetti shokkiaallot läpi kansakunnan, toivon majakan alueella, jota usein vaivaavat poliittinen myllerrys ja taloudelliset vaikeudet.

Tunnustus ei tarkoita sitä, että olet rikkain, onnellisin tai hyveellisin maa, vaan siitä, että olet ottanut merkittäviä harppauksia viimeisen 12 kuukauden aikana. The Economist kehui Bangladeshia sen äskettäisestä demokraattisesta läpimurrosta ja korosti rauhanomaista vallansiirtoa kiihkeiden vaalien jälkeen. Tämä merkitsi merkittävää poikkeamaa maan historiasta, jossa autoritaarinen hallinto oli pitkään ollut normi.

Tämä valinta ei kuitenkaan ole saanut yleistä kiitosta. Naapurimaassa

Intiassa on noussut vahvaa kritiikkiä. ”The Economist saattaa tarvita todellisuustarkistuksen täällä”, totesi johtava intialainen poliittinen analyytikko. ”Sheikh Hasinan hallinnon syrjäyttämisen jälkimainingit ovat nähneet Bangladeshissa kaaoksen, ja maa on kaukana taloudellisesti vakaasta.”

Tästä kritiikistä huolimatta bangladeshilaiset juhlivat tunnustusta. Palkinto nähdään osoituksena heidän kestävydestään ja päättäväisyydestään vastoinkäymisissä. Se toimii voimakkaana toivon symbolina, joka osoittaa, että jopa pelottavien haasteiden edessä demokratia ja edistys voivat voittaa.

* JOULUKUUSET UUSIOKÄYTTÖÖN

Kututurot pelastavat joulukuuset ja elävöittävät vesistöjä

Vapaa-ajankalastajat järjestävät jälleen perinteiset kututurotapahtumat loppiaisena, tällä kertaa sekä Vaasassa että Espoossa. Tapahtumissa vanhat joulukuuset saavat uuden elämän vesistöissä, toimien tärkeinä kutupaikkoina kaloille.

Joulukuusen upottaminen kututuroksi on ympäristöystävällinen tapa kierrättää käytetty kuusi ja samalla tarjota elinympäristöä kalalajeille. Veden alla kuusi toimii niin kutupaikkana kuin myös ravinnonlähteenä erilaisille vesieläimille. Uusimman tutkimustiedon mukaan kuusilla on myös vettä puhdistava vaikutus.

Kymmenes vuosi Vaasassa, ensi kerta Espoossa

Vaasassa on järjestetty kututurotapahtumia jo vuodesta 2016 alkaen, ja tapahtuma on vakiinnuttanut asemansa monien perheiden loppiaisperinteessä. Tänä vuonna kututuroja upotettavan Onkilahden rannalle on helppo saapua. Autot voi jättää liikennepuiston vieressä olevalle parkkipaikalle.

Espoossa tapahtuma järjestetään ensimmäistä kertaa. Kalastusseura Vanhat Kuhat ry kutsuu kaikki halukkaat tuomaan joulukuusensa kalastusseuran mökin pihaan Bodöntie 6:een. Kalastusseuran aktiivit huolehtivat kuusien upottami-



sesta.

Tule mukaan upottamaan kuusi!

Molemmat tapahtumat järjestetään loppiaisena 6.1.2025 klo 10–14. Tapahtumissa on mahdollisuus upottaa oma joulukuusi ja samalla tutustua muihin vesistöjen hyvinvoinnista kiinnostuneisiin. Järjestäjät ovat paikalla auttamassa kuusien upottamisessa.

Lisätietoja:

Vaasan turotapahtuma: Juha Ojajarju, puh. 045 113 3050
Kuva: Loppiaisena 2024 upotettiin Vaasassa kututuroja hyi-
sessä -30 °C pakkasessa. Kuvat: Juha Ojajarju, Suomen Vapaa-ajankalastajat.

Lähde: Suomen Vapaa-ajankalastajat

TAPAHTUMAT



TIKANOJA:

UUDESSA VAASASSA

Eero Järnefeltin näyttely avautui 23.11.2024

ATENEUM

Gothic Modern - pimmeystä 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/>

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

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 mukavista 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/>

TOPELIUS-VIIKKO UUDESSA VAASASSA

10-18.1.2025
Monet tapahtumat kaupungin keskustassa ja kylissä.

Muun muassa svengavaa jazzia Anders Lindhin orkesterin kanssa 10.1.25 j

KESKIYÖN HIIHTO Lauantai 11.1. ja 18.1.2025 klo 21.45.

PÄIVÄ KUDDNÄSISÄ 12.1.2025

TALVIUINTI VEXALASSA 12.1.25

SOIHTUKULKUE TOPELIUS PAKRENIIN 14.1.2025

ja TOPELIUS-FESTIVAALI 14.1.2025, Seminaarisali

<https://www.nykarleby.fi/assets/Sidor/1/438/Topeliusveckan-programblad-2025.pdf>



VAASAN KAUPUNGINTEATTERI

Tosca-ooppera
Ensi-ilta 16.1.2025

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

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 julkisen 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/>

BOTHNIA BURLESKI: KAIKKI MIKÄ KIMALLEE

RITZ
25.1.2025 klo 19-22

”Tervetuloa kimalten, ihastuksen ja henkeäsalpaavan lavataiteen täyteiseen iltaan! Bothnia Burlesque tuo jälleen nostalgisen Ritzin lavalle huikautuksen

Lady Laverna & Arona Showgirls: Olivia Rouge, Nana Lamarr & Rosie Rhyme!
www.ritz.fi/events

KOKOLAN TALVIHARMONIKKA 2025

Karleby vinteraccordeon

8.-15.2.2025

Kokkolan Talviharmonikka on vuonna 1998 aloittanut musiikkifestivaali Kokkolassa

VAASAN KUOROFESTIVAALI XXXI

22-24.5.2025

Vaasan kuorofestivaali on merkittävä kansainvälinen kuoromusiikin tapahtuma. Laulukauden iloinen ja sosiaalinen päätösjuhla on avoin kaikille kuoroille.

ILMAJOEN MUSIIKKIFESTIVAALI

”Isoviha” 1713-1721”
6.-15.6.2025

”Tämä voimakas ja ajankohtainen ooppera

tuo vihan vuodet ja esi-isiemme kohtalot takaisin Kyrönjoen rannoille.

Big Wrath on järkyttävä ja ravitseva tarina perhesiteistä, äidinvastaisuudesta, 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 osaa- via ja motivoituneita henkilöitä elinkeinoelämästä, yliopistoista, alueellisista päätöksentekijöistä ja ministerikunnasta keskittymään ongelmien ratkaisemiseen Vaasassa ja eri puolilla Suomea.

Tilaisuutta voi seurata Wasa Future Festivalin YouTube-kanavalla. Wasan innovaatiokeskus

Gerbyntie 18
65230 Vaasa

<https://wasafuturefestival.fi/>

PRESIDENTIN UUDENVUODEN PUHE



Photo: Matti Porre/Office of the President of the Republic of Finland

Presidentti Alexander Stubb: Suomi on ehkä maailman onnellisin maa, mutta voimme tehdä siitä vielä paremman

Presidentti Alexander Stubb puhui uudenvuodenpuheessaan 1. tammikuuta 2025 suomalaisille optimismin, yhtenäisyyden ja yhteisen vastuun hengessä. Hän tunnusti globaalit haasteet ja epävarmuudet, mutta korosti Suomen vahvuuksia ja kehotti kansaa työskentelemään yhdessä kirkkaamman tulevaisuuden eteen.

Vaikea globaali tilanne

Presidentti Stubb aloitti puheensa pohdiskellen aikaamme, jota leimaavat valtavat tietovirrat ja maailmanlaajuinen epävakaus. Kylmän sodan jälkeisessä maailmassa valta on jakautunut uudelleen, mikä haastaa sääntöpohjaisen kansainvälisen järjestelmän. Tämä järjestelmä on kuitenkin elintärkeä ilmastomuutoksen, luonnon monimuotoisuuden vähenemisen,

tekoälyn ja konfliktien kaltaisten globaalien haasteiden ratkaisemisessa.

Pienenä maana Suomi on riippuvainen kansainvälisestä yhteistyöstä ja puolustaa vahvasti sääntöpohjaista järjestystä. Vaikka diplomatia on monimutkaista, Stubb painotti, että Suomi toimii aktiivisesti rauhan ja yhteistyön edistämiseksi.

Suomen vahvuus ja turvallisuus

Rauhoittaakseen kansalaisia presidentti korosti Suomen vahvaa turvallisuusrakennetta, johon kuuluvat puolustusvoimat, poliisi ja rajavartiolaitos. Hän totesi, että turvallisuus ei ole pelkästään valtion tarjoamaa suojaa, vaan siihen sisältyvät myös kulttuuri, koulutus ja yhteinen identiteetti, jotka suojaavat hybridiuhkilta ja disinformaatiolta.

maatiolta.

Stubb vakuutti Suomen horjumattontaa tukea Ukrainalle ja vertasi maan itsenäisyystaistelua Suomen omiin sotiin. Vaikka Venäjä ei tällä hetkellä ole suora uhka Suomelle, Stubb huomautti, että se säilyy suurimpana turvallisuusuhkana. Hän kuitenkin ilmaisi luottamuksensa Suomen liittolaisuhteisiin, erityisesti Naton ja EU:n kautta.

Taloudelliset haasteet ja polarisaatio

Presidentti nosti esille myös Suomen sisäiset taloudelliset haasteet ja yhteiskunnan polarisaation. Hän kehotti poliittisia johtajia löytämään yhteisymmärrystä rakenteellisten uudistusten toteuttamiseksi ja kestäväen kasvun saavuttamiseksi. Hän painotti, että pelkät

menoleikkaukset tai julkisten menojen lisääminen eivät yksinään riitä – tarvitaan rohkeutta ja kompromisseja.

Stubb varoitti myös polarisaation riskeistä, jotka uhkaavat Suomen yhtenäisyyttä. Hän muistutti, että pienenä maana Suomi ei voi jakautua, vaan jokaisella kansalaisella on vastuu kohdata toisensa kunnioittavasti ja etsiä yhdessä ratkaisuja.

Arvot ja osallisustuminen

Presidentti korosti Suomen perusarvoja: tasa-arvoa, yksilönvapautta ja yhteisöllisyyttä. Hän tuomitsi rasismia ja korosti tarvetta rakentaa yhteiskunta, jossa jokainen voi tuntea kuuluvansa joukkoon. Stubbin mukaan luottamus on suomalaisen yhteiskunnan perusta, ja demokraattiset instituutiot takaavat, että jokaisen ääni kuuluu.

Suomen kasvaessa monimuotoisemmaksi presidentti kehotti suomalaisia hyväksymään muutoksen ja rakentamaan yhteistä tulevaisuutta, joka heijastaa kaikkien kansalaisten tarpeita ja tavoitteita.

Empatian ja yhteisöllisyyden merkitys

Empatia, suvaitsevaisuus ja keskinäinen kunnioitus olivat Stubbin puheen keskeisiä teemoja. Hän kehotti suomalaisia vähentämään kiihvasta retoriikkaa, tunnustamaan virheensä ja keskittymään asioihin, jotka yhdistävät meitä, eivät erota. Hän korosti ihmissuhteiden priorisointia digitaalisen häiriön sijasta.

Nuorille

Stubb välitti toiveikkaan viestin, jonka mukaan onnellisuus ja elämän merkityksellisyys löyty-



Suomi, maailman onnellisin maa

vät usein toisten auttamisesta ja omasta itsestä ulospäin katsomisesta. Hän muistutti, että ihmiskunta on historiansa aikana voittanut suuria haasteita ja voi tehdä niin jälleen.

Ylpeys Suomesta

Lopuksi Stubb korosti Suomea yhtenä maailman onnellisimmista ja menestyneimmistä maista. Hän tunnusti, että parannettavaa on aina, mutta ilmaisi luottamuksensa Suomen vahvuksiin ja kansan haluun pyrkiä jatkuvasti eteenpäin.

”Olemme sitkeä, vahva ja sivistynyt kansa,” hän julisti. ”Olkamme ylpeitä Suomesta ja suomalaisuudestamme. Yhdessä voimme tehdä tästä vuodesta paremman kuin koskaan.”

Presidentti ja hänen puolisonsa Suzanne toivottivat suomalaisille hyvää ja merkityksellistä uutta vuotta, kannustaen kansaa rakentamaan yhteiskuntaa vahvojen arvojen ja yhteisvastuun pohjalta.

TIPATON TAMMIKUU



Tammikuu ilman konjakkia! Mitä kuukausi ilman alkoholia todella tekee kehollesi

Uusi vuosi tuo usein mukanaan lupauksia ja uusia alkujä, ja se merkitsee monelle "Kuivan tammikuun" alkua - kuukaudenmittaista sitoutumista alkoholista pidättäytymiseen. Vaikka ajatus tammikuusta ilman konjakkia, viiniä, olutta tai muuta alkoholijuomaa saattaa tuntua pelottavalta, hyödyt kehollesi ja mielellesi voivat olla mullistavia. Mitä kehollesi tapahtuu tämän alkoholittoman kuukauden aikana? Tässä on lähempi katsaus varmoihin etuihin.

Viikko 1: Detox ja säätö

Ensimmäinen viikko alkoholinkäytöstä pidättäytymisessä voi

tuntua haasteelta, varsinkin jos olet tottunut juomaan iltaisin. Kun kehosi alkaa metaboloida elimistössäsi jäännösalkoholia, saatat kokea himoa, ärtyneisyyttä tai lievää päänsärkyä. Nämä oireet ovat tilapäisiä ja ovat osa kehosi luonnollista vieroitusprosessia. Tänä aikana maksasi, elimistön ensisijainen detox-elin, alkaa toipua. Alkoholin kulutus rasittaa maksaa merkittävästi, joten jo lyhyt tauko mahdollistaa sen korjaavan vaurioituneita soluja ja parantaa sen tehokkuutta. Saatat myös huomata, että unesi laatu alkaa kohentua. Vaikka alkoholi saattaa auttaa sinua nukahtamaan aluksi, se häiritsee

REM-vaihetta, joka on ratkaisevan tärkeä palautuvan lepoajan kannalta. Ilman alkoholia uni-syklisi normalisoituvat, jolloin tunnet olosi virkeämmäksi.

Viikko 2: Kirkkaampi iho ja lisääntynyt energia

Toisella viikolla monet ihmiset huomaavat näkyviä parannuksia ihossaan. Alkoholi kuivattaa kehoa ja voi pahentaa sairauksia, kuten punoitusta, turvotusta ja aknea. Ilman alkoholia ihosi alkaa kosteutua ja parantua, mikä johtaa kirkkaamman ja säteilevämpään ihoon. Myös energiatasot alkavat nousta, kun verensokerisi tasaantuu.

Alkoholi voi aiheuttaa piikkejä ja laskuja verensokeritasoissa, mikä johtaa väsymykseen ja mielialan vaihteluihin. Kun nämä vaihtelut on minimoitu, keskittymiskyky paranee ja tunnet olosi tuottavammaksi koko päivän.

Viikko 3: Parempi ruoansulatus ja mieliala

Kolmas viikko tuo usein huomattavia muutoksia ruoansulatusjärjestelmääsi. Alkoholi voi ärsyttää mahalaukun limakalvoja ja häiritä suoliston bakteeritasapainoa, mikä johtaa turvotukseen ja ruoansulatushäiriöihin. Tauko alkoholista mahdollistaa ruoansulatusjärjestelmän palautumisen, mikä vähentää epämukavuutta ja parantaa ravintoaineiden imeytymistä. Tämä viikko merkitsee myös merkittäviä parannuksia mielen terveydessä. Alkoholi on masennuslääke, joka voi pahentaa ahdistuksen ja surun tunnetta. Monet kuivan tammikuun osallistajat kertovat tuntevansa olonsa vähemmän ahdistuneeksi ja emotionaalisesti vakaammaksi, kun heidän aivonsa sopeutuvat toimimaan ilman alkoholin vaikutusta. Lisääntynyt endorfiinien tuotanto, elimistön luonnolliset ”hyvän olon” kemikaalit, edistää entisestään kohonnutta mielialaa.

Viikko 4: Painonpudotus ja alhaisempi verenpaine

Kun lähestyt kuun loppua, alkoholista pidättäytymisen kumulatiiviset vaikutukset tulevat entistä selvemmiksi. Monille yksi merkittävimmistä eduista on laihtuminen. Alkoholi on kaloreita, ja sen nauttiminen johtaa usein ylensyömiseen tai epäterveelliseen välipalaan. Alkoholien lopettaminen poistaa nämä tyhjat kalorit ja voi helpottaa kalorivajeen ylläpitämistä.

Myös sydämesi kunto paranee. Alkoholi nostaa verenpainetta ja voi aiheuttaa sydän- ja verisuoniongelmiä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jopa lyhyt tauko voi alentaa verenpainetta ja alentaa haitallisen kolesterolin tasoa, mikä edistää parempaa sydämen toimintaa.

Tammikuun jälkeen: Pysyviä muutoksia

Kuivan tammikuun lopun ei tarvitse tarkoittaa paluuta vanhoihin tapoihin. Monet osallistajat huomaavat, että kuukauden mittainen haaste auttaa heitä palauttamaan suhteensa alkoholiin, mikä johtaa tietoisempaan juomistottumukseen tulevaisuudessa. Tänä aikana saadut oivallukset – kuten parantunut energia, parempi uni ja parantunut mielen selkeys – voivat toimia voimakkaina motivoijana jatkaa alkoholien kulutuksen vähentämistä.

Sopiiko tipaton tammikuu kaikil-

le?

Vaikka tipaton tammikuu tarjoaa lukuisia terveyshyötyjä, on tärkeää toteuttaa se turvallisesti, varsinkin jos juot paljon. Alkoholien äkillinen lopettaminen pitkäaikaisen raskaan käytön jälkeen voi johtaa vieroitusoireisiin, jotka saattavat vaatia lääkärin valvontaa. Jos olet huolissasi juomistottumuksistasi, harkitse terveydenhuollon ammattilaisen puoleen kääntymistä ennen haasteen aloittamista.

Takeaway

Tammikuu ilman konjakkia tai muita alkoholijuomia on enemmän kuin pelkkä tahdonvoiman koe; se on tilaisuus kalibroida kehosi ja mielesi uudelleen. Parantuneesta maksan toiminnasta parempaan ihoon ja mielialaan, alkoholista pidättäytymisen hyödyt voivat olla syvällisiä ja pitkäaikaisia. Mikset siis kokeilisi? Kehosi kiittää sinua, ja saatat löytää samalla terveellisemmän, onnellisemmän version itsestäsi.

Yksinkertainen totuus: Miksi alkoholi ei ole ystäväsi

Saatat ajatella, että lasillinen viiniä tai olut on vaaraton, mutta totuus on, että alkoholi voi olla terveydesi sabotoija. Kyse ei ole vain krapulasta, vaan pitkäaikaisista vaurioista.

Maksasi on työhevonen: Alkoholia prosessoidaan ensisijaisesti maksassa, joka tekee ylitöitä sen hajottamiseksi. Ajan mittaan liiallinen alkoholinkäyttö voi johtaa rasvamaksasairauteen, kirroosiin ja jopa maksasyöpään.

Aivovuoto: Alkoholi vaikuttaa aivoihisi ja vaikuttaa muistiin, keskittymiseen ja jopa tunteiden hallintaan. Krooninen alkoholinkäyttö voi johtaa dementiaan ja kognitiiviseen heikkenemiseen.

Sydänsärky: Vaikka pieni alkoholin määrä näyttää auttavan sydäntäsi, liiallinen kulutus on katastrofin resepti. Se voi lisätä sydänsairauksien, aivohalvauksen ja korkean verenpaineen riskiä.

Syöväen liittolainen: Alkoholi liittyy lisääntyneeseen riskiin sairastua useisiin syöpiin, mukaan lukien suu-, kurkku-, rinta-, maksa- ja paksusuolisyöpä.

Painonnousu: Alkoholi on täynnä tyhjiä kaloreita, mikä edistää painonnousua ja lihavuutta.

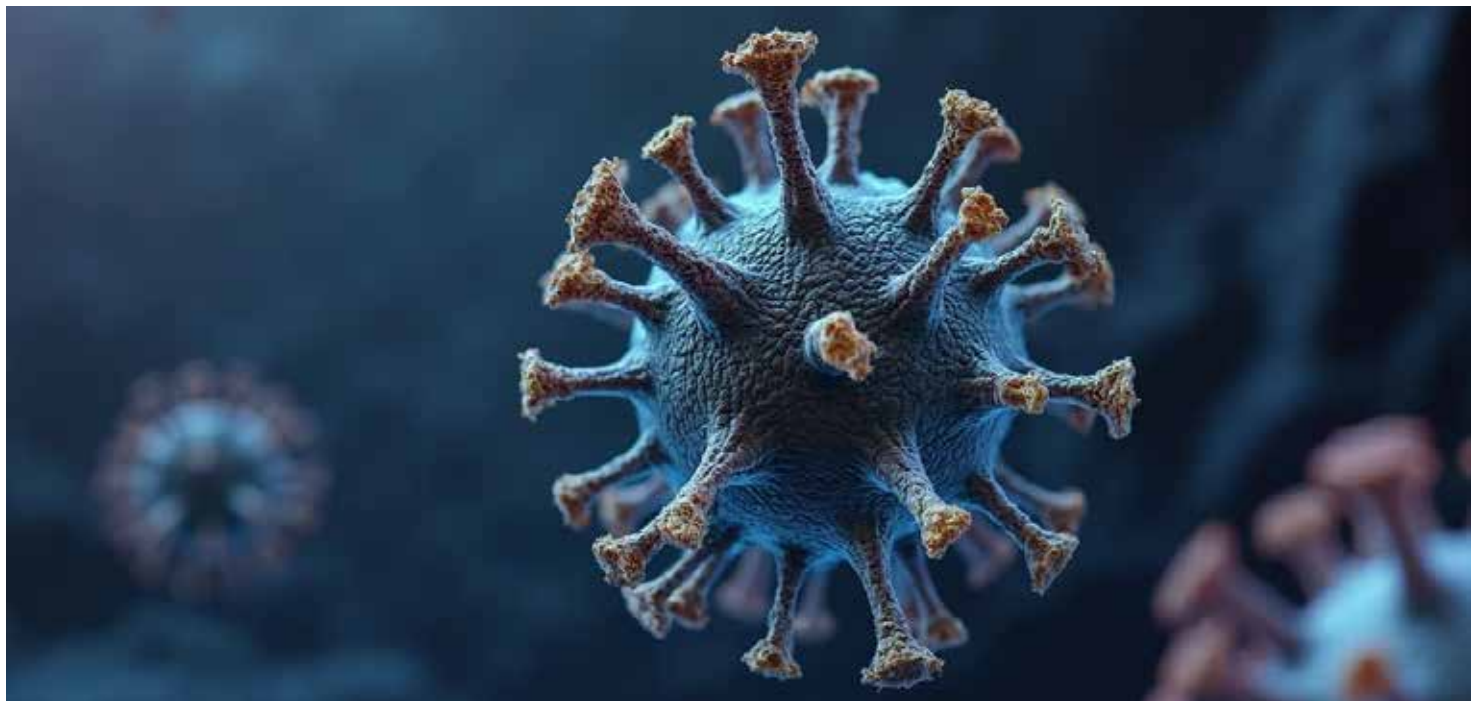
On tärkeää muistaa:

Kohtuus on avainasemassa: Jos päätät juoda, tee se kohtuudella. Naisille se on yksi juoma päivässä ja miehille kaksi juomaa päivässä.

Tunne rajasi: Jokaisella on erilainen toleranssi. Kiinnitä huomiota siihen, miten alkoholi vaikuttaa sinuun, ja vältä liiallista nauttimista.

Älä juo, jos olet raskaana: Alkoholilla voi olla tuhoisia vaikutuksia kehittyvälle sikiölle.

Lopputulos: Alkoholi voi olla nautinnollista kohtuudella, mutta se ei ole terveydelle aiheutuvien riskien arvoista. Nosta siis lasi terveydellesi ja valitse viisaasti!



HMPV-epidemia Kiinassa: Tuleeko tästä uusi pandemia?

Kun Kiina kamppailee ihmisen metapneumoviruksen (HMPV) tapausten voimakkaan lisääntymisen kanssa, herää huoli sen mahdollisuudesta laukaista maailmanlaajuinen terveyskriisi. Viisi vuotta COVID-19:n ilmaantumisen jälkeen uuden pandemian uhka tuntuu ymmärrettävästi huolestuttavalta. Vaikka HMPV ei ole uusi virusopissa, nykyinen epidemia herättää kysymyksiä viruksesta, sen vaikutuksista ja keinoista sen torjumiseksi.

HMPV-epidemian laajuus Kiinassa

Viimeisimmät raportit osoittavat huomattavaa nousua HMPV-tartunnoissa Pohjois-Kiinassa, erityisesti alle 14-vuotiaiden lasten keskuudessa. Tämä nousu osuu yhteen talvikuukau-

sien aikana esiintyvien hengitystieinfektioiden kausiluonteisen lisääntymisen kanssa. Sairaalat ovat tiettävästi ruuhkautuneet, kun monet perheet hakevat hoitoa nuorille lapsille, joilla on oireita, kuten kuumetta, yskää ja hengitysvaikeuksia.

Vaikka tarkkoja lukuja epidemian laajuudesta on vähän, Kiinan kansallinen tautien valvonta- ja ehkäisyviranomainen on raportoinut hengitystievirusten, mukaan lukien HMPV, aktiivisuuden lisääntymisestä. Tilanne muistuttaa tyypillisiä talvikauden hengitystieinfektioita, mutta HMPV-tapausten intensiteetti ja leviäminen ovat herättäneet maailmanlaajuisia huomiota.

Mikä on HMPV?

Ihmisen metapneumovirus (HMPV) on hengitystievirus, joka tunnistettiin ensimmäisen kerran vuonna 2001. Pneumoviridae-virusten heimoon kuu-

luva HMPV on läheistä sukua hengitystie-syntsyyttivirukselle (RSV). Se aiheuttaa tyypillisesti lieviä hengitystieoireita, kuten:

- Yskä
- Nenän tukkoisuus
- Kuume
- Väsymys
- Kurkkukipu

Vakavissa tapauksissa, erityisesti riskiryhmissä, kuten pienillä lapsilla, vanhuksilla ja immuunipuutteisilla henkilöillä, HMPV voi johtaa komplikaatioihin, kuten keuhkoputkentulehdukseen tai keuhkokuumeeseen. Toisin kuin COVID-19, HMPV ei ole uusi virus, ja sen epidemiologista käyttäytymistä on tutkittu laajalti. Kuitenkaan HMPV:lle ei ole rokotetta tai spesifistä antiviraalista hoitoa, joten oireenmukainen hoito on ensisijainen lähestymistapa.

Voiko HMPV aiheuttaa uuden pandemian?

Pandemiat syntyvät, kun virus

on erittäin tarttuva, aiheuttaa merkittävää sairastuvuutta ja kykenee leviämään maailmanlaajuisesti. Vaikka HMPV on erittäin tarttuva, se ei tällä hetkellä osoita samanlaista nopean, laajamittaisen maailmanlaajuisen leviämisen potentiaalia kuin COVID-19. Lisäksi HMPV:n sairastuvuusaste on yleisesti alhaisempi kuin uusien virusten, kuten SARS-CoV-2:n.

Terveysviranomaiset, mukaan lukien Kiinan ulkoministeriö, ovat korostaneet, että nykyinen HMPV:n nousu on tyypillisten kausitrendien mukaista eikä merkki uudesta pandemiasta. Kuitenkin epidemia muistuttaa meitä hengitystievirusten seurannan ja niiden evoluutiokyvyn tärkeydestä.



Kasvomaski antaa tietyn suojan tätäkin tautia vastaan

Hoito ja ehkäisy

Hoito:

HMPV:lle ei ole spesifistä antiviraalista lääkettä tai rokotetta. Nykyinen hoito keskittyy oireiden lievittämiseen, kuten:

Riittävä nesteytys

Käsikauppalääkkeet kivun ja kuumeen hoitoon

Lepo

Vakavissa tapauksissa, joissa esiintyy komplikaatioita, kuten keuhkokuumetta, saatetaan tarvita sairaalahoitoa ja tukitoimenpiteitä, kuten happiterapiaa.

Ehkäisy:

HMPV:n leviämisen estäminen perustuu perushygieniakäytäntöihin:

1. Käsienpesu: Pese kädet säännöllisesti saippualla ja vedellä vähintään 20 sekunnin ajan.

2. Maskien käyttö: Käytä maskeja ruuhkaisissa tai suljetuissa tiloissa, erityisesti hengitystieinfektioiden huippukausina.

3. Sosiaalinen etäisyys: Vältä läheistä kontaktia hengitystieoireita osoittavien henkilöiden kanssa.

4. Desinfiointi: Puhdista usein

kosketeltavat pinnat säännöllisesti.

5. Rokotetutkimus: Kannusta kansainvälisiä terveysjärjestöjä priorisoimaan HMPV:n rokotekehitystä.

Kuinka huolissamme meidän pitäisi olla?

Vaikka HMPV-epidemia Kiinassa on huolestuttava, sitä ei tällä hetkellä luokitella maailmanlaajuisesti terveyshätätilaksi. Viruksen kausiluonteinen luonne ja sen suhteellisen lievä vaikutus terveisiin yksilöihin viittaavat siihen, että pandemian kehittyminen on epätodennäköistä. Kuitenkin epidemia korostaa valppauden ja valmistautumisen tarvetta:

Valvonta: Hallitusten ja terveysjärjestöjen on parannettava HMPV:n ja muiden hengitystievirusten seurantaa.

Julkinen tietoisuus: Yleisön valistaminen ehkäisevistä toimenpiteistä on ratkaisevaa hengitystieinfektioiden leviämisen hallitsemiseksi.

Terveydenhuollon valmius:

Sairaaloiden tulisi olla valmiita hallitsemaan lisääntyneitä potilasmääriä hengitystieviruskausien aikana.

COVID-19-pandemian opit

COVID-19-pandemia opetti meille varhaisen havaitsemisen, läpinäkyvän viestinnän ja kansainvälisen yhteistyön merkityksen tartuntatautien hallinnassa. Näiden oppien soveltaminen HMPV-epidemiaan voi auttaa lieventämään sen vaikutuksia ja estämään tarpeetonta hälytystä.

HMPV on hyvin dokumentoitu hengitystievirus, jolla on potentiaalia aiheuttaa merkittävää sairastuvuutta riskiryhmissä. Vaikka nykyinen epidemia Kiinassa vaatii huomiota, se ei ole syy laajaan paniikkiin. Noudattamalla ehkäiseviä toimenpiteitä, parantamalla valvontaa ja sijoittamalla tutkimukseen voimme tehokkaasti vastata HMPV:n aiheuttamiin haasteisiin. Tämä kokemus muistuttaa jatkuvan valmistautumisen tarpeesta globaalissa maailmassa, joka on altis hengitystieinfektioille.

LEHTEMME

Waasan Päivälehti, Wasa Dagblad ja Wasa Daily täyttävät 2 vuotta



Waasan Päivälehti – Paikallinen ja paikallisessa omistuksessa oleva suomenkielinen sanomalehti Vaasassa

Nyt on kulunut kaksi vuotta siitä, kun kaupunkimme ja lähialueemme saivat tervetulleen lisäyksen kolmen uuden

päivälehden muodossa: ruotsinkielinen Wasa Dagblad, suomenkielinen Waasan Päivälehti ja englanninkielinen Wasa Daily, joka julkaisee säännöllisesti materiaalia myös ukrainaksi.

Ainutlaatuinen paikallinen ääni
Wasa Dagblad ei ole vain suomenkielinen sanomalehti – se on myös yksi harvoista täysin pa-

ikallisissa omistuksessa olevista sanomalehdistä alueella. Toisin kuin suuremmat kilpailijamme, joilla on omistajat Tukholmassa ja Seinäjoella, meidän juuremme ovat täällä Vaasassa. Olemme ylpeitä siitä, että olemme aikakauslehti, joka heijastaa Vaasan seudun omaleimaisuutta ja tarjoaa samalla kansallisen ja globaalien näkökulman.

Miksi valita Wasa Dagblad?
Asiantuntijat suosittelevat vähintään kahden sanomalehden lukemista säännöllisesti. Esimerkiksi Vasabladetin tai Ilkka-Pohjalaisen lisäksi Waasan Päivälehti täydentää uutistarjontaa täydellisesti. Keskitämme tarjoamaan ainutlaatuisia raportteja – uutisia ja analyysejä, joita ei aina löydä muista sanomaleh-

distä.
Osaamisalueitamme ovat:
Kulttuuri: Katamme paikalliset ja valtakunnalliset taide-, teatteri- ja musiikkitapahtumat.
Historia: Julkaisemme säännöllisesti artikkeleita, jotka tarjoavat syvällisen käsityksen sekä alueellisesta että

globaalista historiasta. Ilmasto ja ympäristö: Raportoimme tiiviisti ilmastonmuutoksen vaikutuksista ja merkityksestä tulevaisuudellemme.

Tapahtumat: Jokaisesta numerosta löydät vinkkejä ja tietoa alueen tulevista tapahtumista.

Vaikka olemme ilmainen sanomalehti, olemme ylpeitä siitä, että ylläpidämme korkeaa journalistista tasoa. Olemme poliittisesti ja taloudellisesti riippumattomia ja tavoitteenamme on tuottaa asiallista ja uskottavaa journalismia.

Tekoäly – osa tulevaisuuden journalismia

Waasan Päivälehti on edelläkävijä tekoälyn hyödyntämisessä toimitustyössä. Edistyneiden tekoälytyökalujen, kuten ChatGPT:n ja Geminin, avulla luodaan luonnoksia faktantarkistusta, käännöksiä ja uutiskokoelmia varten. Toimittajamme tarkistavat ja muokkaavat kaiken sisällön laadun ja tarkkuuden varmistamiseksi. Otamme täyden vastuun kaikesta, mitä lehdessä julkaistaan.

Tulevaisuuden lehti

Kahden toimintavuotemme aikana Waasan Päivälehti on kehittynyt nopeasti, mutta emme ole siihen vielä tyytyväisiä.

Pitkän aikavälin tavoitteisiimme kuuluu päivittäisen ilmestymisen aloittaminen ja kattavan paperilehden lanseeraaminen perjantaisin, jonka lukemisto riittää koko viikonlopun.

Se, milloin tämä tot-



Hyvää Uutta Vuotta!

eutuu, riippuu pitkälti mainostajistamme – ja odotamme innolla entistä vahvemman lehden luomista yhdessä.

Katse kohti kol-

matta vuotta

Nyt kun aloitamme kolmannen toimintavuotemme, toivotamme tervetulleeksi lisää lukijoita. Olemme kiitollisia saamastamme

palautteesta ja toivomme vielä enemmän vuoropuhelua teidän lukijoidemme kanssa lehden kehittämiseksi. Kiitos luottamuksesta – ja tehdään tulevasta

vuodesta vielä parempi!

Hyvää uutta vuotta meiltä täällä Waasan Päivälehdessä!

ILMASTONMUUTOS

2024: Tulossa historian lämpimin vuosi, kun lämpötilat ylittävät 1,5 asteen kynnyksen



Vuodesta 2024 näyttää tulevan kaikkien aikojen lämpimin, ja kuukausittaiset globaalit keskilämpötilat ylittävät jatkuvasti aiemmat ennätykset, raportoi Maailman ilmatieteen järjestö (WMO). Tämä huolestuttava suuntaus korostaa sitä, että ilmastomuutokseen on puututtava kiireellisesti, koska äärimmäiset sääilmiöt aiheuttavat tuhoa maailmanlaajuisesti

aiheuttaen taloudellista tuhoa ja inhimillistä kärsimystä.

Punainen varoitus ilmastomuutoksesta

WMO:n State of the Climate 2024 -päivityksen mukaan maapallon keskimääräinen pintalämpötila tammikuusta syyskuuhun oli 1,54 °C esiteollista aikaa korkeampi ja virhemarginaali $\pm 0,13$ °C. Tätä kasvua on pahentanut meneillään oleva El Niño -ilmiö,

joka voimistaa ilmaston lämpenemisen vaikutuksia. WMO:n pääsihteeri Celeste Saulo korosti, että on tärkeää erottaa toisistaan lyhyen aikavälin lämpötilahuiput ja pitkän aikavälin trendit: "Yksi tai useampi yli 1,5 asteen vuosi ei tarkoita, että olisimme epäonnistuneet Pariisin sopimuksen tavoitteen saavuttamisessa lämpenemisestä. Mutta jokaisella tutkinnon murto-osal-

la on merkitystä." Päivitys julkaistiin YK:n ilmastokokouksen (COP29) alkamisen yhteydessä Bakussa, Azerbaidžanissa.

YK:n pääsihteeri António Guterres korosti tilanteen vakavuutta: "Ilmastokatastrofi iskee voimakkaasti terveyteen, lisää eriarvoisuutta, vahingoittaa kestävästä kehityksestä ja ravistelee rauhan perustuksia. Heikoimmassa asemassa ole-

vat kärsivät eniten. Vuosikymmen hälyttäviä ennätyksiä Ajanjakso 2015–2024 on nyt vahvistettu kaikkien aikojen lämpimimmäksi vuosikymmeneksi. Tämän vuoden keskilämpötila ylittää edellisen ennätyksen vuodelta 2023. Viimeisten 16 kuukauden aikana globaalit lämpötilat ovat jatkuvasti ylittäneet historialliset normit. Nämä tulokset kuvaavat pitkän aikavälin lämpene-

misen kiihtymistä, jonka arvioidaan tällä hetkellä olevan 1,3 °C esiteollisella kaudella vallinneeseen tasoon verrattuna. Keskeiset ilmastoindikaattorit Kasvihuonekaasupitoisuudet Ilmakehän hiilidioksidipitoisuus (CO2) oli 420 ppm vuonna 2023, mikä on 51% enemmän kuin esiteollisella ajalla. Vuoden 2024 reaaliaikaiset tiedot osoittavat kasvun jatkuvan, mikä voimistaa kasvihuoneilmiötä entisestään ja nostaa maapallon lämpötiloja.

Meren lämpösisältö

Merien lämpösisältö saavutti ennätystason vuonna 2023, ja vuonna 2024 noudatetaan samanlaista kehityskulkua. Valtameret, jotka imevät 90% maapallon järjestelmien ylimääräisestä lämmöstä, ovat kokeneet nopean lämpenemisen, erityisesti kahden viime vuosikymmenen aikana. Tämä lämpeneminen on peruuttamatonta sadan vuoden perspektiivillä, ja sillä on kauaskantoisia seurauksia meren ekosysteemeille ja sääolosuhteille.

Merenpinnan nousu

Maailmanlaajuinen merenpinta nousi kiihtyvällä 4,77 mm:n vuosivauhdilla vuosina 2014–2023, mikä on yli kaksi kertaa nopeampaa kuin vuosina 1993–2002. Vaikka El Niño voimisti tätä suuntausta väliaikaisesti vuonna 2023, vuoden 2024 alustavat tiedot viittaavat paluuseen aiempien vuosien johdonmukaiselle nousu-uralle.



Jäätiköiden menetyks

Jäätiköt kärsivät ennennäkemättömiä tappioita vuonna 2023, kun ennätyskelliset 1,2 metriä vettä vastaavaa jäätä sulii – viisi kertaa enemmän kuin Kuolleenmeren vesimäärä. Pelkästään Sveitsissä jäätiköt ovat menettäneet 10 prosenttia

tilavuudestaan kahden viime vuoden aikana. Merijään laajuus Etelämantereen merijää saavutti satelliittimittausten mukaan toiseksi pienimmän laajuutensa, kun taas arktisen alueen merijää oli keskimääräistä pienempi. Nämä muutokset häiritsevät

ekosysteemejä entisestään ja edistävät maailmanlaajuisia takaisinkytkentöjä, jotka pahentavat lämpenemistä.

Inhimilliset ja taloudelliset vaikutukset

Näiden muutosten seuraukset ovat ilmeisiä. Äärimmäiset sää-

ilmiöt, kuten ennätyskelliset sateet, tuhoisat tulvat, tappavat helteallot ja raivoavat metsäpalot, ovat pakkaneet miljoonat ihmiset pakenemaan, pahentaneet puutteellista elintarviketurvaa ja heikentäneet kestävä kehitystä. Jatkuva kuivuus, jota El Niño on pahentanut, on pahentanut näitä haasteita haavoittuvilla alueilla.

Kiireellinen toiminta-kehutus

WMO korostaa, että kasvihuonekaasupäästöjä on vähennettävä välittömästi ja sopeutumistoimia on tehostettava. Saulo kehotti: ”Meidän on vahvistettava ilmastotietopalveluja ja laajennettava varhaisvaroituksia kaikille, jotta voimme suojella yhteisöjä vaarallisilta sääilmiöiltä.” Tässä suhteessa on edistytty: 108 maata ilmoittaa nyt käyttävänsä moniriskisiä varhaisvaroitussjärjestelmiä.

Tulevaisuutemme

Kun maailma kamppailee nopeasti muuttuvan ilmaston todellisuuden kanssa, WMO:n raportti toimii sekä varoitukseksi että kehoitukseksi toimintaan. Pitkän aikavälin tavoite rajoittaa lämpeneminen 1,5 asteeseen on vielä saavutettavissa, mutta se edellyttää ennennäkemätöntä maailmanlaajuisuudesta yhteistyötä ja sitoutumista. Panokset ovat suuret: jokainen vältetty lämpenemisen murto-osa johtaa ihmishenkien pelastamiseen, ekosysteemien säilyttämiseen ja kestävämpään tulevaisuuteen kaikille.

TEATTERI

Sally Salmisen ”Katriina” saapuu Vaasaan, musikaalina



Sally Salminen sadonkorjuussa Sipoossa 1941. Kuva: B. Soldan / Suomen Armeija Creative Commons Attribution 4.0

Tammikuun 14. päivä 2025 yksi tunnetuimmista suomenruotsalaisista romaaneista, Sally Salmisen ”Katriina”, saa uuden elämän musikaalina Wasa Teaterissa.

Tämä klassikon uusi tulkinta on kolmen merkittävän teatterin – Lilla Teaternin, Åbo Svenska Teaterin ja Wasa Teaterin – yhteistuotanto, ja se on pitkäaikaisen yhteistyön tulos. Musikaali esitetään kaikilla kolmella näyttämöllä vuosina 2024 ja 2025, ja se on ainutlaatuinen tapahtuma suomenruotsalaisessa kulttuurielämässä.

Ajaton tarina

”Katriina” on Sally Salmisen esikoisromaani, joka julkaistiin vuonna 1936. Romaani, jonka Salminen kirjoitti työskennellessään kotiapulaisena New Yorkissa, saavutti heti suuren suosion ja on nykyään käännetty yli 20 kielelle. Tarina seuraa nuorta Katrinoa, joka jättää kotinsa Pohjanmaalla ja muuttaa Ahvenanmaalle vastaviihtyn miehensä, me-rimies Johanin, kanssa. Unelmat hyvästä elämästä kuitenkin murenevat nopeasti, kun Katrina huomaa, että Johan on liioitellut asemaansa yhteiskunnassa, ja hän löytää itsensä pian vaatimattomasta mökistä köyhyyden ja ennakkoluulojen keskeltä.

Vaikeista olosuhteista huolimatta Katrina osoittaa uskomatonta voimaa ja peräänanta-mattomuutta. Hän haastaa niin ulkoiset vastoinkäymiset kuin yhteiskunnan normit, ja hänen tarinansa on kunnianosoitus naisten taistelutahdolle ja oikeudenmukaisuudelle. Kaisa Lundánin dramatisointi ja Aili Järvelän säveltämä uusi musiikki tuovat tähän ajat-tomaan tarinaan uuden ulottuvuuden.

Kunnianosoitus Salmisen perinnölle

Sally Salminen (1906–1976) kasvoi Vårdössä Ahvenanmaalla kahden-toista lapsen perheen kahdeksantena lapsena. Vaikka hän haaveili jo nuorena kirjailijanurasta, hän piti itseään liian köyhänä ja tietämättömänä menestyäkseen. Hänen läpimurtonsa ”Katrinan” kanssa oli kuitenkin niin voimakas, että se varjosti hänen myöhempää tuotantoaan, vaikka hän jatkoi ahkeraa kirjoittamista.

Salminen oli ehdolla kirjallisuuden Nobel-palkinnon saajaksi kolmesti ja hänellä on ainut-laatuinen asema suomenruotsalaisessa kirjallisuudessa. Hän onnistui yhdistämään paikalliset kuvaukset ahvenanmaalaisesta ja pohjalaisesta arjesta universaaleihin teemoihin, kuten rakkauteen, taisteluun ja itsekunnioitukseen. Se, että ”Katrina” nyt esitetään mu-sikaalina ruotsiksi Suomessa, on osuva kunnianosoitus hänen teokselleen ja sen ajankoh-taisuudelle vielä tänäkin päivänä.

Ylen lukupiiriohjelmasta keskusteltiin tästä kirjasta: ”Minulle Katriina on The Kirja” - nostalgiaa ja suuria tunteita sanoi Seppo Puttonen verkkolukupiirissä. Ahvenanmaalla nuori Katriina kohtaa köyhyyden ja kurjuuden, jollaista hän ei ole aiemmin kokenut. Torpparin vaimona hän joutuu tekemään töitä



Sally Salminen kirjoituspöytänsä ääressä 1940. Kuva: Osvald Hedenström / Lehtikuva. Public Domain



Sally Salminen-Dührkop 968. Kuva: Lisbeth Medeland, Public domain

rikkaille laivanvarustajille orjuuden kaltaisissa oloissa. Lisäksi mies on merillä ja Katriina jää täysin yksin. Kyläyhteisössä hän on muualta tullut ulkopuolinen. Miten on mahdollista, ettei Katriina murru?

Välillä lukiessa pelkäsin, että niin kävisi. Ehkäpä Katriinan voimakas halu oikeudenmukaisuuteen piti hänen taistelijana hengissä, miettii Seppo.

Kun Katriina saa lapsia, on pakko pärjätä heidän takiaan. Silti Katriina pitää kiinni yl-peydestään.

Ihmettelin, ettei Katriina tinkinyt periaatteistaan edes lasten nälän edessä. Hän ei suostunut ottamaan kyläläisten almuja lehmän ostoa varten, Seppo sanoo.

Katriinan lasten kohtalot liikuttivat lukupiiriläisiä. Yksi lapsista kuolee pienenä.

”Itken vieläkin pikkutytön sairautta ja siihen uupumista,”

Katriinan keskimmaisista pojista toinen kuolee kesken nuoruutensa kukoistuksen, toinen katoaa traagisissa olosuhteissa Australiaan. Katriinan vanhin poika sen sijaan saavuttaa kovalla työllä sosiaalisen nousun: hänestä tulee merikapteeni ja hän vaurastuu. Katriinan lapsenlapset kaupunkilaistuvat ja opiskelevat koulussa vieraita kieliä - heidän Suomensa on aivan erilainen kuin Katriinan nuoruudessa.

Musiikki ja draama keskiössä

Uusi ”Katrina”-musikaali tarjoaa draamaa, musiikkia ja visuaalisia elämyksiä esityksessä, joka haastaa ja koskettaa. Säveltäjä Aili Järvelä debytoi musikaalisäveltäjänä ja ku-vaa prosessia luovana matkana, jossa yksi melodioista syntyi jopa unessa. Lavastaja Heini Maaranen ja pukusuunnittelija Samu-Jussi Koski luovat maailman, joka on sekä runollinen että ajaton.

Musikaalin ohjaa Jakob Höglund, joka korostaa Katrinoa vahvuuden ja periksiantamat-tomuuden symbolina. Höglund, itse pohjalainen ja tiiviisti Ahvenanmaahan liittyvä, ku-vailee projektia kunnianosoituksena naisten vahvuudelle ja sinnikkyydelle. Näyttelijä Emma Klingenberg, yhdessä muusikoiden Aili Järvelän, Ulriikka Heikinheimon ja Senni Valtosen kanssa, tuo Katrinan sydäntäsärkevän tarinan esiin laulun ja näyttelemisen keinoin.

Kauan odotettu yhteistyö

Hanke on kolmen teatterin pitkäaikaisten yhteistyösuunnitelmien tulos. ”Tällainen yhteis-työ ei ainoastaan pidennä esityksen elinkaarta, vaan rikastuttaa myös teatterin kenttää tiedon ja näkökulmien vaihdon kautta”, sanoo Wasa Teatterin johtaja Ann-Luise Bertell.

Esitys tekstitetään sekä suomeksi että ruotsiksi, mikä tekee siitä laa-

jalle yleisölle saavutet-tavan. Yhteensä 18 esitystä on suunniteltu, ja matka alkaa Wasa Teaterista ennen kuin se jatkuu Åbo Svenska Teaterin ja Helsingin Lilla Teaterniin.

Kulttuurinen kohokohta

Se, että ”Katrina” herää uudelleen henkiin musikaalina, on kulttuuritapahtuma, joka yhdistää menneisyyden ja nykyisyyden. Sally Salmisen kertomus Katrinasta koskettaa meitä edelleen rakkauden, taistelun ja itsekunnioituksen teemoillaan. Musiikin ja näytelmätaiteen kautta yhä useammat pääsevät osaksi tätä koskettavaa tarinaa, joka nyt inspi-roi uusia sukupolvia.

Ensi-ilta Wasa Teaterissa 14. tammikuuta 2025 lupaa unohtumattoman elämyksen. On aika juhlistaa Sally Salmisen perintöä ja toivottaa Katrina tervetulleeksi takaisin näyttämölle, sinne minne hän kuuluu.

Tässä voit lukea Katri-na-kirjan ensimmäiset 40 kiehtovaa sivua (ruotsiksi): <https://www.google.fi/books/edition/Katrina/pqWjDwAAQ-BAJ?hl=sv&gbpv=1&pg=PT3&printsec=frontcover>

TERVEYS

Kaikki mitä haluat tietää Mykoplasmasta

Mykoplasma pneumoniae on bakteeri, joka aiheuttaa hengitystieinfektioita erityisesti koululaisille ja nuorille aikuisille. Se on suhteellisen yleinen pitkäaikaisen yskän ja kuumeen aiheuttaja ja voi aiheuttaa kaikkea lievästä vilustumisesta vakavampaan keuhkokuumeeseen. Täältä saat kattavan kuvan siitä, mitä mykoplasma on, miten se leviää, miten voit suojautua ja miten tautia hoidetaan.

Mikä on mykoplasma?

Mykoplasma on bakteerityyppi, josta puuttuu soluseinä, mikä tekee siitä ainutlaatuisen bakteerien joukossa. Tunnetuin laji tässä ryhmässä on Mykoplasma pneumoniae, joka tartuttaa hengitysteitä ja johtaa sairauksiin, kuten keuhkoputkentulehdukseen tai keuhkokuumeeseen.

Mykoplasman aiheuttamia infektioita voi esiintyä kaiken ikäisillä ihmisillä, mutta yleisimpiä ne ovat kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla aikuisilla. Nämä infektiot voivat esiintyä yksittäistapauksina tai epidemioina esimerkiksi kouluissa, armeijassa tai muissa ympäristöissä, joissa ihmiset asuvat lähellä toisiaan.

Miten mykoplasma tarttuu?

Mykoplasma leviää pisaratartunnan kautta, mikä tarkoittaa, että bakteeri tarttuu pienten pisaroiden välityksellä hengitysteistä – esimerkiksi kun joku yskii, aivastaa tai puhuu. Itämisaika eli aika tartunnasta oireiden alkamiseen on 1–14 päivää.

Mykoplasman puhkeaminen voi kestää useita kuukausia ja esiintyy usein jaksoittain, ja suuret epidemiat esiintyvät kolmen tai viiden vuoden välein.

Mitkä ovat mykoplasma-infektion oireet?

Oireet vaihtelevat yksilöstä ja infektion asteesta riippuen, mutta yleisimpiä taudin merkkejä ovat:

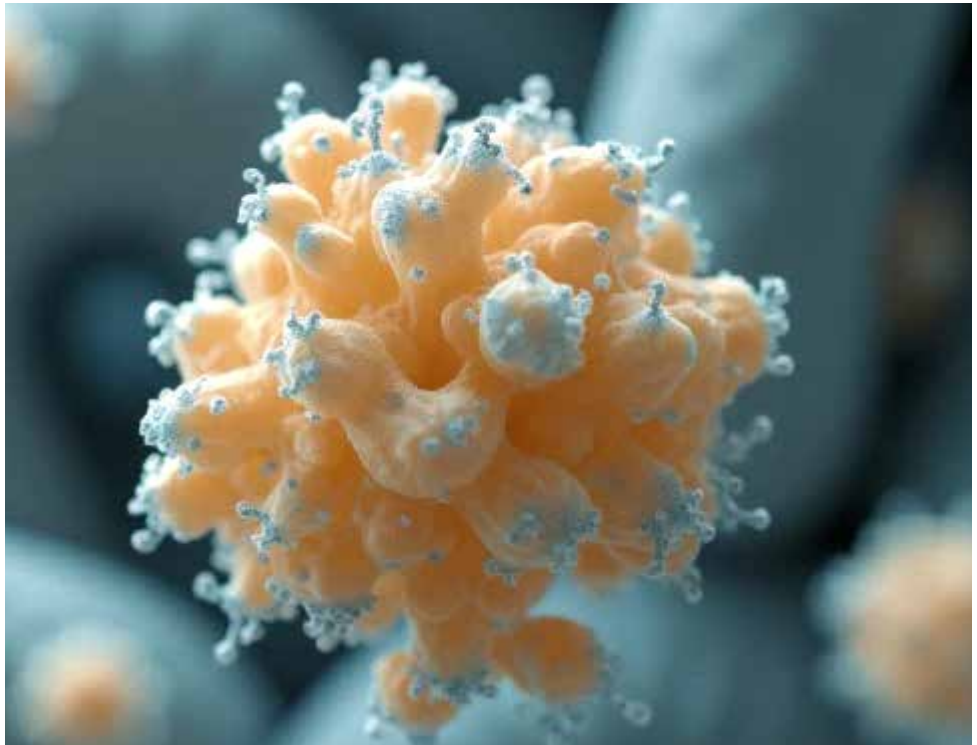
Kuume

Yskä, usein pitkittynyt ja ärsyttävä

Yleinen huonovointisuus

Päänsärky

Joillakin ihmisillä infektio voi kehittyä keuhkoputkentulehdukseksi tai keuhkokuumeeksi, mikä voi johtaa voimakkaampiin hengitysongelmiin. Taudin



akuutin vaiheen jälkeen on yleistä pitkäkestoinen ärsyttävä yskä, joka voi kestää useita viikkoja.

Miten mykoplasma diagnosoidaan?

Diagnoosi tehdään yleensä kliinisten oireiden perusteella, erityisesti taudin alussa. Tarkemman diagnoosin saamiseksi käytetään laboratoriotestejä, kuten:

PCR-testi nenän tai nielun limasta: Voi havaita bakteerin geneettisen materiaalin.

Verikoe vasta-aineiden varalta: Näyttää, onko elimistö kehittänyt immuunivasteen bakteereja vastaan.

Sekä PCR- että vasta-ainetestit voivat kuitenkin olla positiivisia kauan oireiden häviämisen jälkeen, mikä voi vaikeuttaa tulosten tulkintaa. Testejä suositellaan pääasiassa vakavammissa tapauksissa tai taudinpurkausten tunnistamiseksi.

Miten mykoplasmaa hoidetaan?

Mykoplasman aiheuttamia infektioita voidaan hoitaa antibiooteilla, vaikka lievemmät tapaukset menevät usein ohi itsestään. Yleisimmät lääkkeet ovat:

Doksisykliini

Erytromysiini

Hoito voi vähentää oireita ja nopeuttaa toipumista, mutta on tärkeää, että anti-

biootteja käytetään varoen resistenssin kehittymisen välttämiseksi

Kuinka voit suojata itsesi tartunnalta?

Koska mykoplasma leviää hengitysteiden kautta, hyvä hygienia on välttämätöntä tartunnan leviämisen estämiseksi:

Pese kätesi huolellisesti ja säännöllisesti.

Yski ja aivasta käsivarsi tai nenäliinaan.

Vältä lähikontaktia sairaiden ihmisten kanssa, erityisesti epidemioiden aikana.

Mykoplasmaa vastaan ei ole rokotetta, joten ennaltaehkäisevät toimet ovat erityisen tärkeitä.

Kuinka yleinen mykoplasma on?

Mykoplasmaa esiintyy maailmanlaajuisesti ja se on yleinen hengitystieinfektioiden aiheuttaja. Suuret epidemiat esiintyvät muutaman vuoden välein, ja tartunta on yleisin syksyllä ja talvella.

Mykoplasma on tärkeä, mutta usein unohdettu syy pitkittyneille hengitystieinfektioille. Oireet, tartuntareitit ja hoitovaihtoehdot tuntemalla voit sekä vähentää itse tartuntariskiä että osaltasi ehkäistä leviämistä. Seuraavan kerran kun itsepäinen yskä ei halua hävitä, sitä kannattaa harkita – ehkä sen takana on mykoplasma. (Lähde: Thl.fi)

TERVEYS

Jos olet yli 70-vuotias, nämä lääkkeet voivat vaikuttaa muistiisi



län myötä kehomme tulee herkemäksi lääkkeiden vaikutuksille. Yli 70-vuotiaille tietyt yleisesti määrätyt lääkkeet voivat lisätä muistin menettämisen tai kognitiivisen heikkenemisen riskiä, mukaan lukien Alzheimerin tauti. Näiden lääkkeiden ja niiden mahdollisten sivuvaikutusten ymmärtäminen on ratkaisevan tärkeää kognitiivisen terveyden ylläpitämiseksi myöhemmin vuosina.

Kuinka lääkkeet vaikuttavat muistiin

Aivojen monimutkainen kemia on herkkä häiriöille, erityisesti

vanhemmilla aikuisilla. Monet lääkkeet voivat häiritä välittäjäaineiden toimintaa, vähentää hapen saantia aivoihin tai aiheuttaa sivuvaikutuksia, kuten sekavuutta tai uneliaisuutta. Kun nämä tekijät jatkuvat, ne voivat aiheuttaa muistiongelmia ja joissakin tapauksissa lisätä hermoston rappeutumissairauksien riskiä.

Muistin menettämiseen ja kognitiiviseen heikkenemiseen liittyvät lääkkeet

Tässä on joitain lääkeluokkia, jotka voivat vaikuttaa muistiin vanhemmilla aikuisilla:

1. Antikolinergiset aineet

Antikolinergiset lääkkeet estävät asetyylikoliinia, muistin ja oppimisen kannalta kriittistä välittäjäainetta. Vanhemmat aikuiset ovat erityisen herkkiä näiden lääkkeiden kognitiivisille vaikutuksille.

Esimerkkejä:

Difenhydramiini (löytyy reseptivapaista unilääkkeistä ja allergialääkkeistä)

Oksibutyryni (käytetään yliaktiivisen virtsarakon hoitoon)

Amitriptyliini (masennuslääke)

Riskit: Krooninen käyttö on yhdistetty kohonneeseen Alz-

heimerin taudin riskiin.

2. Bentsodiatsepiinit

Bentsodiatsepiineja määrätään usein ahdistukseen, unettomuuteen tai lihasten rentoutumiseen, mutta ne voivat vaikuttaa merkittävästi kognitiiviseen toimintaan.

Esimerkkejä:

Diatsepaami (Diapam)

Loratsepaami (Temesta)

Alpratsolaami (Xanor)

Riskit: Nämä lääkkeet voivat aiheuttaa uneliaisuutta, sekavuutta ja muistin heikkenemistä.

Pitkäaikaiseen käyttöön liittyy suurempi dementian riski. Ja uneliaisuus voi lisätä onnettomuusriskiä. Jos kaadut yöllä kotonasi, voit saada lonkkamurtuman ja olla pyörätuolissa useita viikkoja tai kuukausia.

Joten jos olet vanha, älä käytä näitä lääkkeitä ainakaan pidempään, jos mahdollista.

3. Statiinit

Statiineja käytetään laajalti alentamaan kolesterolia, mikä on ratkaisevan tärkeää sydän- ja verisuoniterveydelle. Jotkut tutkimukset viittaavat kuitenkin mahdolliseen yhteyden muistiongelmien tietyillä henkilöillä.

Esimerkkejä:

Atorvastatiini (Lipitor)

Simvastatiini (Zocor)

Riskit: Vaikka ei ole kiistatonta todistettu, jotkut potilaat raportoivat muistisumusta, erityisesti suuria annoksia käytettäessä. Ei ole tieteellistä näyttöä siitä, että statiinit voisivat aiheuttaa dementiaa, vain anekdotteja. Väite statiinien vaikuttamisesta muistiin sai kannatusta vuonna 2008, kun New York-Presbyterian Hospitalin silloinen lääketieteen varapuheenjohtaja Orli Etingin kertoi yhdysvaltalaiselle sanomalehdelle, että myös Suomessa yleisesti käytetty atorvastatiini "tekee naisista tyhmiä".

Ei todellakaan todisteita, joten

älä lopeta statiinilääkitystäsi tämän anekdotin takia,

4. Masennuslääkkeet

Tietyntyyppisillä masennuslääkkeillä, erityisesti trisyklisillä masennuslääkkeillä, voi olla antikolinergisiä ominaisuuksia, jotka heikentävät muistia.

Esimerkkejä:

Nortriptyliini

Imipramiini

Riskit: Kognitiiviset vaikutukset voivat olla lieviä, mutta ne voivat pahentua pitkäaikaisessa käytössä.

5. Opioidit

Kivun lievitykseen määrättyillä opioideilla voi olla rauhoittavia vaikutuksia, jotka heikentävät lyhytaikaista muistia ja kognitiivista selkeyttä.

Esimerkkejä:

Oksikodoni (OxyContin)

Morfiini

fentanyyli

Riskit: Pitkäaikainen tai suuriannoksinen käyttö voi pahentaa muistiongelmia ja lisätä deliriumin riskiä.

6. Antihistamiinit

Ensimmäisen sukupolven antihistamiinit, joita esiintyy yleisesti allergialääkkeissä, voivat ylittää veri-aivoesteen ja vaikuttaa kognitiiviseen toimintaan.

Esimerkkejä:

Kloorifeniramiini

Difenhydramiini (benadryyli)

Riskit: Pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa muistin hämmennystä ja hämmennystä erityisesti vanhemmilla aikuisilla.

7. Nukahtamisaineet ja lihasrelaksantit

Nukahtamiseen tai lihasten rentoutumiseen käytetyillä lääkkeillä on usein rauhoittavia ominaisuuksia, jotka voivat heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta.

Esimerkkejä:

Zolpideemi (Ambien)

Syklobentsapriini (Flexeril)

Riskit: Jatkuva käyttö voi lisätä kognitiivisen heikkenemisen

riskiä.

Mitä voit tehdä?

1. Tarkista lääkkeesi

Jos sinä tai läheisesi on yli 70-vuotias, tarkista säännöllisesti kaikki lääkkeet terveydenhuollon tarjoajan kanssa. Kysy, voidaanko lääkkeitä korvata turvallisemmilla vaihtoehdoilla tai voidaanko annosta säätää.

2. Ole tietoinen polyfarmaasiasta Useiden lääkkeiden käyttö lisää lääkkeiden yhteisvaikutusten ja sivuvaikutusten riskiä. Hoitojen yhdistäminen tai tarpeettomien lääkkeiden poistaminen voi vähentää näitä riskejä.

3. Ota käyttöön ei-lääkestrategiat

Joissakin tapauksissa elämäntapamuutokset voivat vähentää muistia heikentävien lääkkeiden tarvetta:

Harjoittele hyvää unihygieniasen sijaan, että luottaisit unilääkeisiin.

Hallitse ahdistusta tai masennusta neuvonnan tai mindfulness-käytäntöjen avulla.

Käsittele kipua fysioterapialla tai akupunktiolla.

4. Pysy fyysisesti ja henkisesti aktiivisena

Säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio ja kognitiiviset toiminnot (kuten palapelit tai lukeminen) voivat auttaa lieventämään lääkkeiden kognitiivisia vaikutuksia.

Vaikka monet lääkkeet voivat tukea terveyttä ja hyvinvointia, jotkut sisältävät riskejä muistille ja kognitiivisille toiminnoille, erityisesti vanhemmilla aikuisilla. Ymmärtämällä nämä riskit, keskustelemalla huolenaiheista terveydenhuollon tarjoajien kanssa ja tutkimalla vaihtoehtoisia hoitomuotoja on mahdollista minimoida vaikutus muistiin ja säilyttää terävä mieli pitkälle kultaisille vuosille.

TERVEYS

Kahdeksan hyvää tapaa pitää aivosi nuorina



Ikääntyminen on luonnollinen prosessi, mutta päivittäin tekemämme valinnat voivat vaikuttaa merkittävästi kehomme ja mielemme ikääntymiseen. Aivomme, kaikkien kehon toimintojen ja ajatusten ohjauskeskus, ovat erityisen herkkiä ikääntymiselle. Onneksi tutkimukset ovat osoittaneet, että tietyt terveelliset elämäntavat voivat hidastaa aivojen ikääntymistä ja vähentää muistiin liittyvien sairauksien, kuten demencian, riskiä. Nämä tavat, jotka johtuvat American Heart Associationin "Life's Essential 8"-ohjeista, edistävät paitsi sydämen terveyttä myös aivojen elinvoimaa.

Marylandin yliopiston tutkijoiden tekemä uusi tutkimus korostaa näiden tapojen merkitystä. Analysoimalla lähes 19 000 40–69-vuotiaan osallistujan elämäntapoja ja MRI-skannauksia tutkimuksessa havaittiin, että näitä tapoja noudattavilla henkilöillä oli aivot, jotka näyttivät nuoremmilta kuin heidän kromologinen ikänsä. Jokainen 10 pisteen lisäys heidän elämäntapapisteissään vastasi aivoja, jotka olivat keskimäärin 113 päivää nuorempia valkean aineen suhteen. Valkea aine, joka kuljettaa viestejä aivoissa,



on välttämätöntä tehokkaalle tiedonkäsittelylle ja kutistuu ikääntyessämme.

Tutkitaan näitä kahdeksaa tärkeää tapaa, jotka voivat pitää aivosi nuorekkaina ja joustavina.

1. Syö terveellistä ruokavaliota

Ravitseva ruokavalio on terveen kehon ja mielen kulmakivi. Keskity elintarvikkeisiin, joissa on runsaasti ravintoaineita, kuten:

Hedelmät ja vihannekset: Tarjoaa välttämättömiä vitamiineja, antioksidantteja ja kuituja.

Täysjyvävilja: Tukee kestäväää energiaa ja kognitiivista terveyttä.

Ja 1. tammikuuta on hyvä päivä parantaa tapoja.

Palkokasvit ja pavut: Erinomaiset kasvipohjaisten proteiinien ja kuitujen lähteet.

Pähkinät ja siemenet: Runsaasti terveellisiä rasvoja ja aivoja vahvistavia ravintoaineita, kuten omega-3.

Vähärasvaiset proteiinit: Sisällytä siipikarjan, kalan ja kasvipohjaiset vaihtoehdot aivotuettavan tukemiseksi. Vältä jalostettuja ruokia, sokerisia välipaloja ja liikaa tyydyttyneitä rasvoja, jotka voivat vahingoittaa sekä sydämen että aivojen terveyttä.

2. Harrasta säännöllistä liikuntaa

Fyysinen aktiivisuus on tehokas työkalu aivojen terveydelle. Vähintään 150 minuuttia kohtuullista liikuntaa (esim. reipas kävely tai uinti) tai 75 minuuttia reipasta toimintaa (esim. juoksu) viikossa lisää verenkiertoa aivoihin ja edistää uusien hermoyhteyksien kasvua. Liikunta vähentää myös stressiä ja parantaa muistia ja mielialaa,

mikä on välttämätöntä kognitiiviselle hyvinvoinnille.

3. Vältä tupakkaa

Tupakointi ja e-savukkeiden käyttö vahingoittavat verisuonia, vähentävät hapen virtausta aivoihin ja nopeuttavat kognitiivista heikkenemistä. Tupakoinnin lopettaminen missä tahansa elämänvaiheessa voi johtaa merkittäviin parannuksiin aivojen terveydessä ja yleisessä elinajandohteessa.

4. Aseta uni etusijalle

Uni on välttämätöntä aivojen korjaamiseksi ja muistin vahvistamiseksi. Tavoitteena on 7-9 tuntia laadukasta unta joka yö. Huono uni tai univaje voi johtaa ongelmiin, kuten muistin heikkenemiseen, mielialahäiriöihin ja lisääntyneeseen dementiaan riskiin. Johdonmukaisen unirutiinin luominen ja rentouttavan ympäristön luominen nukkumaan mennessä voi auttaa parantamaan unen laatua.

5. Säilytä terveellinen paino

Painoindeksi (BMI) pitäminen alle 25: ssä vähentää liikalihavuuteen liittyvien sairauksien, kuten diabeteksen ja korkean verenpaineen, riskiä, jotka voivat vahingoittaa aivoja. Terve paino tukee myös parempaa liikkuvuutta ja energiatasoa, mikä mahdollistaa aktiivisen elämäntavan, joka hyödyttää kognitiivisia toimintoja.

6. Hallitse kolesterolitasoja

Korkea "huonon" LDL-kolesterolin taso voi johtaa plakin kertymiseen valtimoihin, mikä rajoittaa verenkiertoa aivoihin. Säännölliset tarkastukset ja ruokavaliion muutokset - kuten tyydyttyneiden rasvojen vähentäminen ja kuitujen saannin lisääminen - voivat auttaa ylläpitämään terveellistä kolesterolitasoa ja suojelemaan aivojen terveyttä.

7. Hallitse verensokeritasoja

Kohennut verensokeritaso voi vahingoittaa verisuonia ja hermoja, mikä lisää diabeteksen ja kognitiivisen heikkenemisen kaltaisten sairauksien riskiä. Verensokerin seuraaminen ja tasapainoisen ruokavaliion nauttiminen matalan glykeemisen indeksin elintarvikkeilla voi auttaa ehkäisemään näitä ongelmia.

8. Seuraa verenpainetta

Korkea verenpaine, jota usein kutsutaan "hiljaiseksi tappajaksi", voi johtaa aivohalvauksiin ja muihin tiloihin, jotka vaikuttavat negatiivisesti aivojen toimintaan. Verenpaineen pitäminen alle 120/80 mmHg elämäntapamuutoksilla ja tarvittaessa lääkityksellä voi suojata aivojasi vaurioilta.

Miksi näillä tavoilla on merkitystä

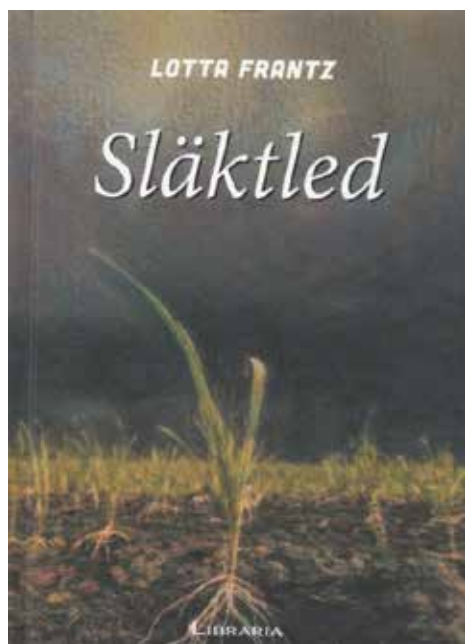
Näiden kahdeksan tavan noudattaminen ei ainoastaan tue aivojen terveyttä, vaan edistää myös yleistä hyvinvointia. Hyvin syöminen, aktiivisena pysyminen ja tärkeimpien terveysmitareiden hallinnan kumulatiivinen vaikutus varmistaa, että aivot saavat ravintoaineita, happea ja stimulaatiota, joita ne tarvitsevat pysyäkseen terävinä.

Sisällyttämällä nämä tavat päivittäisiin rutiineihisi voit ryhtyä ennakoiviin toimiin suojellaksesi aivojasi ennenaikaiselta ikääntymiseltä ja muistiin liittyviltä sairauksilta. Aloita pienestä - keskity yhteen tai kahteen tapaan ja rakenna vähitellen siitä. Ajan myötä nämä muutokset voivat johtaa syväliisiin hyötyihin, pitäen aivosi nuorekkaina ja mieleisi ketteränä pitkälle myöhempiin vuosiisi.

Aivosi ovat arvokkain voimavarasi. Vaali sitä huolellisesti, ja se palvelee sinua hyvin koko elämäsi ajan.

KIRJOJA

Muutama vuoden kirja



Kirjoittaja: Lotta Frantz

SLÄKTLED (ruotsiksi)

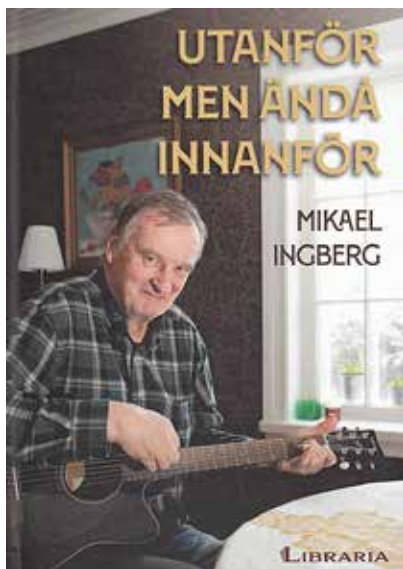
Julkaisija: Libraria

313 sivua

Pohjalaisen kirjoittama kirja pohjalaisille pohjalaisista

Kun Signe syntyi 100 vuotta sitten, hänen äitinsä kuoli. Tässä kirjassa seuraamme hänen ja hänen lastensa ja lastenlastensa elämää yli sadan vuoden ajan. Ne meistä, jotka ovat kotonaan Pohjanmaan tasangoilla, tunnistaivat itsensä.

Juuri näin.



Kirjoittaja: Mikael Ingberg

UTÄNFÖR MEN ÄNDÅ INNANFÖR (ruotsiksi)

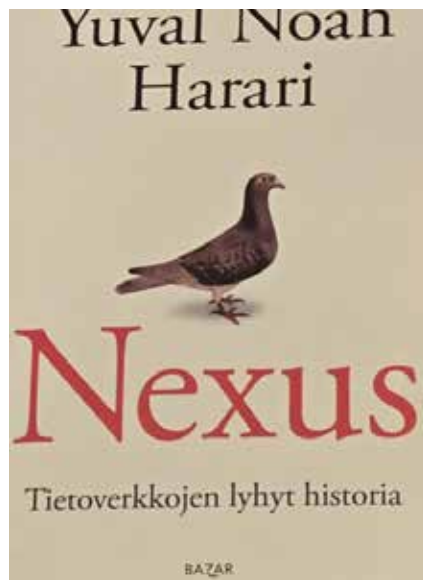
Julkaisija: Libraria

290 sivua

Sokerijuurikkaan viljelystä lampaankasvattajaksi

Mutta välissä elämysten täyttämää

elämää suomenruotsalaisella ankkalammikolla. Tässä teoksessa Mikael Ingberg itse puhuu avoimesti ja rehellisesti urastaan sekä Suomen politiikasta ja liiketoiminnasta Suomen historian myrskyisänä aikana." Muistelmia ja muita valheita" on ensimmäisen luvun otsikko. Mutta nämä eivät ole valheita. Tämä on totuus ankkalammen historiastamme.



Kirjoittaja: Yuval Noah Harari

NEXUS

Julkaisija: Natur Kultur

481 sivua

Tietoverkkojen lyhyt historia kivikaudelta tekoälyn

Yuval Noah Hararin "Nexus" syvennyy bioteknologian syvälliseen ja mahdollisesti muuttavaan vaikutukseen ihmiskuntaan. Hän tutkii, miten edistysaskeleet sellaisilla aloilla kuin geenimuokkaus, aivojen ja tietokoneiden rajapinnat ja synteettinen biologia ovat valmiita muuttamaan perusteellisesti kehomme, mieleemme ja jopa määritelmämme siitä, mitä tarkoittaa olla ihminen.

Miksi sinun pitäisi lukea tämän kirjan?

Ajatuksia herättävä: "Nexus" pakottaa lukijat painimaan syvällisten kysymysten kanssa ihmiskunnan tulevaisuudesta. Se haastaa oletuksemme vapaasta tahdosta, identiteetistä ja ihmisenä olemisen olemuksesta. V

isio tulevaisuudesta: Harari maalaa elävän kuvan mahdollisista tulevaisuuden skenaarioista, joista osa on utopistisia, osa dystooppisia, biotekniikan nopean kehityksen ajamia. Tämä auttaa meitä ennakoimaan ja ehkä jopa muok-

kaamaan tulevaisuutta, jonka haluamme luoda. Saavutettava kirjoittaminen: Huolimatta monimutkaisten tieteellisten käsitteiden käsittelystä, Harari esittää ne selkeällä ja mukaansatempaavalla tavalla, jolloin kirja on laajan yleisön saatavilla.

Eettiset näkökohdat: "Nexus" korostaa ratkaisevia eettisiä ongelmia, jotka johtuvat näistä teknologisista edistysaskeleista. Siinä kehoitetaan meitä ottamaan huomioon näiden teknologioiden sosiaaliset, poliittiset ja taloudelliset seuraukset ja varmistamaan, että niitä kehitetään ja käytetään vastuullisesti. Pohjimmiltaan "Nexus" on luettava kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ihmiskunnan tulevaisuudesta.

Se on ajatuksia herättävä ja oivaltava tutkimus edessä olevista syvällisistä muutoksista, ja se toimii arvokkaana muistutuksena harkittujen ja eettisten näkökohtien tärkeydestä, kun navigoimme tällä kartoittamattomalla alueella.



Kirjoittaja: Tommy Karlsson

SPÖKHISTORIER FRÅN SVENSKFINLAND (ruotsiksi)

Julkaisija: Libraria

Kauhistuttavia tarinoita kummituksista, noista ja kummitustiloista.

Maalahdessa koululaiset näkivät kaksi puoli metriä pitkä vanhaa naista, Sundom Blindissa Isaac lakaisee edelleen portaitaan. Ja "valkoinen nainen", hän todennäköisesti asuu edelleen Totte-sundissa. Voit lukea tästä kaikesta ja paljon muusta tässä kirjassa Kuvitus Nils Huldén.

ASTRONOMY

Sun-Kissing Spacecraft Sends Signal, Defying Death in Solar Inferno



In a daring feat of engineering, NASA's Parker Solar Probe has successfully completed its latest and most perilous dive on Dec 24 into the Sun's scorching atmosphere. The spacecraft, designed to withstand temperatures hotter than Venus' surface, recently skimmed a mere 3.8 million miles above the solar surface, traveling at a breathtaking 430,000 miles per hour.

Despite facing a fiery baptism in the Sun's corona, Parker Solar Probe has transmitted a beacon signal back to Earth, confirming its survival and operational status. Mission control at the Johns Hopkins Applied Physics Laboratory erupted in cheers as the signal was received, marking a significant milestone in humanity's quest to understand our nearest star.

A Journey into the Heart of Fire

Parker Solar Probe, a testament to human ingenuity, is on a mission to unravel the mysteries of the Sun's corona,

a region where temperatures inexplicably soar to millions of degrees, far exceeding the heat on the Sun's visible surface. By venturing into this extreme environment, scientists hope to unlock the secrets behind the solar wind, a continuous stream of charged particles that flows outward from the Sun and can disrupt Earth's magnetic field.

Facing the Sun's Fury

Surviving the Sun's intense heat and radiation requires cutting-edge technology. Parker Solar Probe is equipped with a state-of-the-art heat shield, capable of withstanding temperatures exceeding 2,500 degrees Fahrenheit. This innovative shield, made from a carbon-composite material, protects the spacecraft's delicate instruments and electronics from the Sun's scorching rays.

Unveiling the Sun's Secrets

The data collected by Parker Solar Probe during this close encounter will provide invaluable insights into the Sun's behavior. Scientists will analyze measurements of the solar wind, magnetic fields, and energetic particles to gain a deeper understanding of how the Sun

influences space weather events, such as solar flares and coronal mass ejections, which can disrupt communication systems, damage satellites, and even pose risks to astronauts.

A Legacy of Discovery

The Parker Solar Probe mission is a tribute to the visionary work of Dr. Eugene N. Parker, the renowned astrophysicist who first predicted the existence of the solar wind. This audacious mission continues to push the boundaries of space exploration, inspiring future generations of scientists and engineers to reach for the stars.

Image: Parker Solar Probe artist rendering

Artist's concept of the Parker Solar Probe spacecraft approaching the sun. Launching in 2018, Parker Solar Probe will provide new data on solar activity and make critical contributions to our ability to forecast major space-weather events that impact life on Earth.

NASA/Johns Hopkins APL/Steve Gribben

Public domain



Palosaaren kirjasto

KIRJASTO

Palosaaren kirjasto saa jatkaa



Palosaaren kirjasto Vaasassa pelastettu

Vaasan Palosaaren kirjasto saa jatkaa toimintaansa. Kirjasto, joka on ollut olemassa vuodesta 1929 Carl Schoultzin suunnittelema talo on ollut sulke-
misuhan alla useita vuosia. Kaupung-

inhallitus päätti elokuussa että kirjasto suljettaisiin vuoden lopussa, mutta Palosaaren asukkaat eivät hyväksyneet päätöstä. Heimo Hokkasen johdolla asukkaat keräsivät protestilistalle yli 5000 nimeä, joka luovutettiin kaupunginhallituksen puheenjohtajalle Joa-kim Strandille. 11. marraskuuta Kaupung-

invaltuusto, että kirjasto saa jatkaa toimintaansa.

Tämä on selkeä esimerkki siitä, miten kansalaistoiminnalla voi olla merkitystä.





Retkiluistelun viehätys

VAPAA-AJANVIETTO VAASASSA

Vapaus jäällä Vaasass: Retkiluistelun viehätys



Retkiluistelu, joka tunnetaan myös nimellä seikkailuluistelu, on enemmän kuin vain liukumista jäätyneen järven yli. Se on innostava sekoitus tutkimista, fyysistä haastetta ja syvällistä yhteyttä talvimaaisemaan.

Ja Vaasassa on paljon alueita, joissa voi nauttia tällaisesta luistelusta.

Olitpa sitten halkimassa valtavia jäätyneitä meriä, navigoimassa mutkitteluissa joissa tai vain nauttimassa syrjäisen lammen tyyneydestä, retkiluistelu tarjoaa ainutlaatuisen ja unohtumattoman kokemuksen.

Avoajaan ilo
Retkiluistelun vetovoima piilee sen







vapaudessa. Kaukalon rajojen ulkopuolella luistelijat voivat tutkia talven ihmemaata omaan tahtiinsa. Tunne liukumisesta vaivattomasti koskemattoman jääpinnan yli on todella maaginen. Hiljaisuus, jonka rikkoo vain oman hengityksen lempeä rytmi ja ajoittainen jään rapina, on syvästi meditatiivinen.

Turvallisuus ensin: olennaiset varoitukset

Vaikka avojään viehätys on kiistaton, turvallisuuden on aina oltava etusijalla.

Älä koskaan luistele yksin: Ota aina mukaan luistelukaveri tai liity ryhmään.

Tarkista jääolosuhteet perusteellisesti: Ennen kuin lähdet mihinkään vesistöön, arvioi huolellisesti jään paksuus ja vakaus. Tarkista asia säännöllisin väliajoin jääkairalla tai taltalla. Muista, että jääolosuhteet voivat muuttua nopeasti lämpötilanvaihteluiden, virtausten ja lumipeitteen kaltaisten tekijöiden vuoksi.

Käytä asianmukaisia turvavarusteita: Tämä sisältää pelastusliivit tai kelluntalaitteen, kypärän ja jäätikut itsepe-

lastukseen, jos putoat jään läpi.

Pidä ensiapupakkaus ja viestintälaitte: Matkapuhelin vedenpitävässä kotelossa tai kädessä pidettävä radio voi olla ratkaisevan tärkeä hätätilanteessa.

Suunnittele reittisi ja kerro suunnitelmistasi jollekulle: Kerro luotetulle ystävälle tai perheenjäsenelle suunniteltu reittisi ja arvioitu paluuaikasi.

Ole tietoinen ympäristöstäsi: Kiinnitä huomiota mahdollisiin vaaroihin, kuten halkeamiin, ohueen jäähän ja avoimeen veteen. Vältä luistelua liikkuvan veden, kuten sisään- ja ulostulojen, lähellä.

Käänny takaisin, jos olosuhteet heikenevät: Älä epäröi kääntyä takaisin, jos jää muuttuu turvattomaksi tai jos kohtaat odottamattomia haasteita.

Välttämättömät varusteet retkiluisteluun

Luistimet: Tukevat luistimet, joissa on hyvä nilkkatuki, ovat välttämättömiä. Harkitse erityisesti off-ice luisteluun suunniteltuja luistimia, joilla on usein parempi pito ja kestävyys.

Jääkiinnikkeet: Nämä tarjoavat lisäpi-

toa liukkailla pinnoilla ja voivat auttaa estämään putoamisia.

Pelastusliivit tai kelluntavarusteet: Nämä ovat tärkeitä turvavarusteita, ja niitä tulee aina käyttää.

Kypärä: Kypärä voi suojata päätäsi putoamisen yhteydessä.

Jäätikut: Nämä ovat välttämättömiä itsensä pelastamiseksi, jos putoat jään läpi.

Lämmin vaatetus ja vedenpitävät päällysvaatteet: Pukeudu kerroksittain pysyäksesi lämpimänä ja kuivana.

Reppu: Pakkaa mukaan välttämättömyystarvikkeita, kuten välipaloja, vettä, ensiapupakkaus ja viestintälaitte.

Seikkailun odottaa

Retkiluistelu on palkitseva kokemus, joka tarjoaa ainutlaatuisen näkökulman talvimaisemaan. Asettamalla turvallisuuden etusijalle ja kunnioittamalla luonnon voimaa voit nauttia vapaudesta ja innostuksesta tutkia jäätyynyttä maailmaa jalkojesi alla. Muista, että retkiluistelun kauneus ei ole vain määrän-päässä, vaan myös itse matkassa.

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

Taivaallinen spektaakkeli: Kvadrantidien meteorisuihkua todistamassa Pohjanmaalla



Kvadrantidien meteorisuihku, yksi vuoden tuotteliaimmista taivaallisista tapahtumista, koristaa parhaillaan Pohjanmaan taivaalla ja jatkuu 12. tammikuuta asti. Tämä vuosittainen tähtitieteellinen ilmiö tarjoaa henkeäsalpaavan näytelyn tähdenlennoista ja vangitsee taivaanvartijoita loistollaan.

Kvadrantidien lyhyt historia

Kvadrantidit ovat ainutlaatuisia monella tapaa. Toisin kuin useimmat komeetoista peräisin olevat meteorisuihkut, niiden emokappaleen uskotaan olevan asteroidi, 2003 EH1. Tämän asteroidin, lähellä Maata sijaitsevan objektin, uskotaan olevan kauan kuolleen komeetan jäännös.

Sateen nimi juontaa juurensa sen säteilypisteestä, taivaalla

olevien meteorien näennäisestä alkuperästä. Tämä säteilevä piste sijaitsee entisessä Quadrans Muralis -tähdistössä, joka on nyt osa Boötes-tähdistöä.

Kvadrantideja tarkkailemassa Pohjanmaalla

Huippuaktiivisuus: Kvadrantidit saavuttavat huippunsa tyypillisesti tammikuun ensimmäisten päivien tienoilla, ja ne tuottavat jopa 120 meteorita tunnissa ihanteellisissa olosuhteissa. **Radiantin löytäminen:** Paikanna Boötes-tähdistö, joka on helppo tunnistaa sen leijan muodon perusteella. Säteilypiste on lähellä Otavaa.

Parhaat katseluolosuhteet:

Dark Skies: Etsi paikka kaukana kaupungin valoista ja keinovalosta. **Selkeä sää:** Pilvetön

taivas on välttämätön optimaalisen katselun kannalta. **Kärsivällisyys:** Suihku ei välttämättä ole jatkuvaa. Ole kärsivällinen ja anna silmiesi tottua pimeyteen. **Lämpö ja mukavuus:** Pukeudu lämpimästi kerroksittain, koska lämpötilat voivat laskea merkittävästi yön aikana. Ota mukavan villin tai lepotuolin, jotta havainnointisi olisi mukavampaa. **Vinkkejä meteorisuihkujen tarkkailuun:**

Saavu aikaisin: Anna silmillesi riittävästi aikaa tottua pimeyteen. **Ole kärsivällinen:** Meteorisateet ovat arvaamattomia. Rentoudu ja nauti kokemuksesta. **Vältä katsomasta puhelimeesi:** Puhelimesi kirkas valo heikentää hämäränäköäsi. **Jaa kokemus:** Kutsu ystävät ja perheenjäsenet mukaan viettämään ikimuistoinen ilta tähtien alla.

Turvallisuusohjeet

Älä koskaan tarkkaile yksin: Pidä aina kumppani kanssasi. Ole tietoinen ympäristöstäsi: Vältä menemistä tuntemattomille tai mahdollisesti vaarallisille alueille.

mahdollisuusiasi kokea tämä taivaallinen spektaakkeli.

Nämä tiedot ovat vain yleisohjeita. Aseta turvallisuus aina etusijalle ja tarkista paikalliset sääolosuhteet ennen kuin lähdet



Tarkista sääennuste: Varaudu muuttuviin sääolosuhteisiin. **Quadrantidsin meteorisuihku tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden nähdä maailmankaikeuden ihmeitä.** Näitä vinkkejä noudattamalla ja sopivan sijainnin löytämisellä Pohjanmaalta voit lisätä

tarkkailemaan tähtitieteellisiä tapahtumia.

Toivon, että sinulla on selkeä ja nautinnollinen kokemus Quadrantidsin meteorisuihkun tarkkailusta!

Kuvat: AI-taiteilijan vaikutelma Kvadrantidien meteoriittisuihkusta

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.

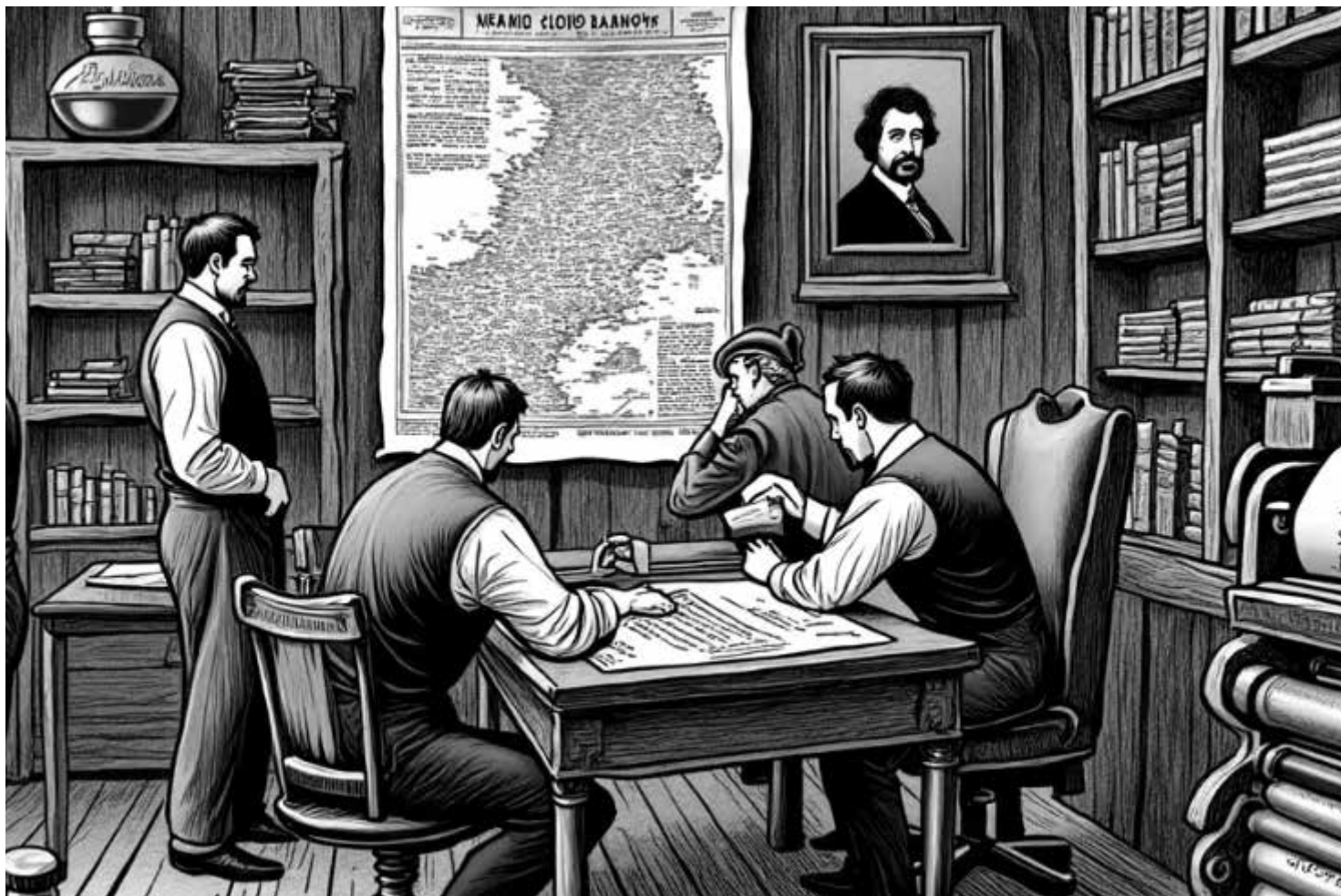
Ja mikä ihana "Trivial Pursuit" -kysymys! "Kuinka monta kuuta maapallollamme oli lokakuussa 2024?"

Nyt tiedät vastauksen. Kaksi

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



SANOMALEHDET



Sanomalehden tekeminen 1860-luvulla

Seuraava Helsingin Dagbladissa 12.1.1867 julkaistu melko humoristinen kertomus siitä, millaista oli tehdä päivälehteä 1860-luvulla, on lukemisen arvoinen.

Ja voidaan todeta, että sanomalehtien toimituksissa ei ole paljon muuttunut 158 vuodessa.

”Onko kukaan todella saanut selville, miten suuri koneisto on pantava liikkeelle ja miten outo koneisto mitä erilaisimmista ihmisistä ja asioista on pantava liikkeelle, ennen kuin suuri päivälehti on valmis sanomalehtien jakelijoiden jaettavaksi?

Mietin, oletteko ajatelleet sitä, väsymättömät lukijat, kun avaatte ovenne aamulla ja otatte hengellisen aamuruokanne matosta tai haatte sen turvallisemmasta piilopaikasta laatikossa ”kirjeitä ja sanomalehtiä varten” ja nautitte sitten sen hyvin sekoitetuista ainesosista yhdessä teidän kanssanne, kuten toivon, maukasta kahvia; kun käy pääartikkelia kriittisesti läpi nähdäkseen, onko lehden ulkomaisilla poliitikoilla sama ”oikeutettu” pelko kuin sinulla, että Helsingin ruutiräjähdyksellä vaikuttaa tuntuvasti ikkunalasin hintaan ulkomaisilla markkinoilla: kun höyrylaiva Ettanin osaomistajana luet, että laiva tarvitsee kaksi kertaa enemmän hiiltä kuin se tuo; tai kun esteettinen katseesi hälvenee lukiessasi kritiikkiä ”Eldsö-

nin miehestä”; Tai kun sydämesi lyö myötätuntoisesti, kun luet kauheasta onnettomuudesta tai vastaavasta?

Ehkä sinä, armollisin kaikista lukijoista, olet ajatellut sitä, että kun olet kuumeisella nopeudella ja murskaavalla halveksunnalla Espanjan tai Preussin parlamentin tapahtumia kohtaan, ”kanavien liikennetulot” ja ”laivaluettelo” syöksynyt päätä pahkaa kellariin nähdäksesi, mikä Theobaldin loppu oli, kun hän viime numerossa oli juuri kiipeämässä pomminkestävään torniin keskijön pimeänä hetkenä sokea lamppu suussaan, näyttää rivin helmiäisvalkoisia hampaita ja pistoolin jokaisessa pienessä aristokraattisessa, mutta voimakkaasti rakennetussa kädessä-

sä?

Oletko sinä, kaikki vuosisadan lukemattomat sanomalehtiä ahmivat yksilöt, jakkaralla istuvasta valtiomiehestä torin kahvirouvaan, ajatelleet tätä?

Uskallamme rohkeasti vastata kieltävästi; Ja ellet ole nähnyt sitä itse, et voi saada todellista käsitystä sanomalehden mukana tulevasta työstä, ennen kuin se on käytettävissäsi lopullisessa muodossaan.

On parasta käydä toimituksessa klo 5 iltapäivällä. Koneisto on täydessä vauhdissa, sillä lehden henkilökunta osallistuu varmasti kaikki kokoukseen kertomaan, mitä he ovat tuottaneet aamupäivän aikana, ja viimeistelemään, mitä lukijat poimivat seuraavana aamuna kahvipöydässä tai konditorioissa keskusteluihinsa. Oikolukija on jo paikallaan ja valmistelee työtään.

Tekijä, setterien päällikkö, jota vihityt kutsuvat kauhealla nimellä "The Switcher" - nimi, joka melkein saa ajattelemaan portaita ja pyöriä - katsoo päätoimittajaan ja kysyy: Voitko saada käsikirjoituksen ensimmäisestä artikkelista?

Hän saa myöntävän vastauksen ja luovuttaa pari "valikkoa", jotka ovat jo pöydällä hänelle.

"Ruokalista", hyvä herra, on aivan erilainen kuin tämä maukas luettelo, joka majataloissa alkaa "ostereilla" ja päättyy "punajuureen ja suolakurkkuun".

Se voi ärsyttää kaikkea paitsi kitalaen ja sisältää joskus niinkovasti sulavia variksen jalkoja, että aivosi, rakas lukija, voivat helposti alkaa kärsiä heikentyneestä ruoansulatuksesta. Valikot ovat niitä kapeita paperiliusko-



Tämä 1800-luvun alun käsipainokone on ollut kirjapainossa Vanhassa Vaasassa. On todennäköistä, että Vasabladetin edeltäjä, sanomalehti Ilmarinen, painettiin tällä painokoneella. Kun Vaasa paloi vuonna 1852, painokone putosi lattian läpi kellariin ja kaikki 4 jalkaa murtui, mutta painokone voitiin korjata ja käyttää tämänkin jälkeen. Kirjapainokone on nyt Stundarsin Kirjapainomuseossa, lähellä Vaasaa.

ja, joihin kynä usein ryntää suurella kiireellä ja jotka nopeuden vuoksi saavat hengellisen sisältönsä vain toiselta puolelta. Kun koko henkilökunta on hyvin jaetun työn jälkeen liiketoiminnassaan, melko kohtelias määrä tällaisia valikoita lentää heidän käsistään.

Artikkelien ja ilmoitusten lisäksi "kääre" saa yleensä kaupasta pari "yleisöä" eli osan yhteisen otsikon alla lähetetyistä esseistä. Nyt hän lähtee hetken kuluttua, täynnä saalistaan.

Nyt tulee posti ja sen mukana pakkaus kirjeitä ja sanomalehtiä. Ulkomaalainen toimittaja "ahmii" kiireesti niiden sisällön, merenkulku- ja kauppatoimittaja lentää silmänsä läpi kaikkien maailman laivojen pitkät luettelot viipyäkseen hetken laivan nimessä, joka tuntuu hänestä tutulta – hänen on osattava Suomen laivakalenteri ulkoa niin pitkälle kuin mahdollista – ja merkitsee nyt, millä merellä sen lippu on sittemmin näkynyt. Kolmas mies tarttuu punakynään ja merkitsee saapuneet lehdet marginaaleihin



Sanomalehden toimittajan kaksi tärkeää työkalua menneisyydessä - puhelin ja kirjoituskone. Puhelin ja kirjoituskone sijaitsevat Kirjapainomuseossa Stundarsissa, lähellä Vaasaa. Puhelimet yleistyivät vasta lähempänä 1800-luvun loppua

ja siirtää ne sitten kyltymättömälle ladontahenkilöstölle.

Kirjeet avataan, luetaan ja se, mitä heti käytetään, annetaan asiapojan käsiin, joka liikkuu kuin ikiliikkuja toimiston ja kirjanpainajan välillä; Toinen osa kirjeestä siirretään sivuun seuraavaan päivään, toiset taas vaeltavat suoraan roskakoriin.

Kaiken tämän aikana ihmiset tulevat ja menevät lakkaamatta. Yksi henkilö huomaa, toinen pyytää "tönäisyä", kolmas haluaa vain viettää aikaa toimistossa, kunnes hänelle riittää mennä johonkin seuraan.

On kirjoittamista, puhumista, melua - ja koko juttu on kääritty tupakansavuun. Vielä kerran kääre työntää päänsä sisään:

"Mikä on tilanne tänään?" kysyy päätoimittaja.

- Kuusitoista saraketta tekstiä ja kuusi saraketta mainoksia! (ja niitä on kaikkiaan 20!) hän sanoo surullisella ilmeellä, mikä viittaa

siihen: Anteeksi!

"Sitten poistamme joitain "julksia", esimerkiksi Miss Reformia koskevan.

"Eikö se mene ollenkaan sisään?"

"Ei, sen on odotettava seuraavan numeroon. Äidit voisivat olla äitejä päivän pidempään.

Lopulta työ yrityksessä on ohi. Kello tikittää puoli kymmeneen asti ja henkilökunta lähtee yksi toisensa jälkeen.

Vain oikolukija istuu uskollisesti työpöytänsä ääressä paperiliuskojen ympäröimänä. Hän julistaa puoliäänekkäästi, mitä lukee; Ilman taukoa sanojen virtaus virtaa eteenpäin, kunnes hän pysähtyy lauseeseen, jonka jopa oikolukija näyttää liian voimakkaalta. Sitten jotain suoraan seinäni pitkin on hiipinyt sisään. Hän hymyilee ja korjaa, se on hänen ainoa ilonsa. J, joka niin kiivaasti hyökkää oikolukijaa vastaan, koska kirje on ylösalaisin. Sinun pitäisi muistaa, mitä raskasta ty-

ötä hänellä on, seisoa ja korjata joka päivä kello 7 iltapäivällä 3 ja 4 aamulla. Hänen on niin helppo sulkea silmänsä yhdeltä tai kahdelta virheeltä. Mutta et sulje silmiäsi häneltä.

Jos teemme lyhyen vierailun tulostimen toimistoon, löydämme latojat töissä kastiensa edessä. Ei napsahtaa tai vinkua. Ahkerat kädet kulkevat lakkaamatta erityisten osastojen välillä, joissa kirjaimet jaetaan, ja tekstit luovutetaan siten vähitellen kirjain kirjaimelta "alusten" pitkin riveihin. Niinpä he seisovat ahkerassa työssään koko yön, aamuun asti, kun heidän työnsä on valmis, ja kun kääntäjä jätetään yksin, murtautumaan raon viimeiseen osaan ja "säätämään" rautakehystä, jossa kumpikin puoli on kehystetty. Nyt hänelläkin on rauha, kun viraston viimeinen tutkiva katsaus on omistettu valmiille lehdelle. Kello on nyt 4 yöllä.

Mutta älä usko, että elämä painotalossa päättyy tällä tavalla. Kun asettaja on lähtenyt, tulostin ja hänen kätyrinsä astuvat ovesta sisään. He ovat nauttineet lyhyet yönä ja kokoontuvat nyt painamaan sanomalehteä. Valmistaudut, paperi asetetaan riviin, muotit otetaan sisään ja pian puristin käynnistetään. Onnekas, jos voit käyttää sitä höyrykoneella; Muuten käytetään muutamia miehiä, joiden kuolleet silmät ja jäykistetyt piirteet viittaavat siihen, että he edustavat vain "ihmisen voimaa".

Ahne kone syötetään jatkuvasti puhtailla paperiarkeilla, jotka muodollisen tutustumisen jälkeen teloihin ja muotteihin näkyvät valmiina sanomalehtinä. Se menee vähitellen, kunnes painos ilmaistaan.

Kello lyö kuusi aamulla, ja nyt

KUOPIO TIDNING.

Preis i Kuoopio för hal årg. 1 rh.
20 kop. för hal årg. 75 k. för for-
ordnings årg. 40 k. i bokens postkost
för samt tillägget af postkosterna.

1856.

Utköps löpår för de Lästarna öfver
om helte på årens öfriga tid, för
1856 N:o 20. s. 1. A. B. Ringen
Borgholm i Kuoopio

Nette är-
gängen.

Lördagen den 9 Augusti.

N:o 26.

Lite Sök. ett. Trefald. predik.

I Kuoopio Domkyrka: Högmesse, försökta påh.
af J. Herman och Sösta v. påh. Melander; fiska
Cirkel, och försökta försök. v. påh. Bredberg.

Effektkast- och skofstater.

Kuoopio stift. Den 8 Augusti. Högsta här
skiften utskrifte för kyrkans i Åkerlöfs försökta J.
v. Sjöström till kyrka skiften, skiften den 7
Sept. 1856 utskrifte skiften i Åkerlöfs försökta den
utskrifte skiften till försökta den 20 i f. m.
— Med de utskrifte skiften till försökta den 20 i f. m.
Juli, hösten utskrifte skiften till försökta den 20 i f. m.
i Åkerlöfs försökta till försökta i Åkerlöfs försökta v. påh.
Sjöström den 20 och ett till försökta i Åkerlöfs försökta v.
påh. Bredberg ett till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

C. H. Verderberg. — Utöfningar om kyrka skiften
skiften samma till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Civilstaten.

H. Öfversten. Utöfningar hösten till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Militären.

Rättvis till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Kuoopio.

Enkelheten till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

J. A. Brofeldt och hufvudstaden i Kuoopio, 20th.
Utöfningar hösten till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta
till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Hösten till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Utöfningar hösten till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Utöfningar hösten till försökta till försökta till försökta till försökta till försökta

Kävely kulkee katua ylös ja alas katua ympäri kaupunkia, poika juoksee ylös kolmanteen kerrokseen ja alas taas, sitten taas kaksi kerrosta portaita ylös seuraavaan taloon, sitten alas kellariin ja niin loputtomasti. Alhaalla kellarissa ihmiset ovat jo ylhäällä, ja siksi he saavat paperinsa kunnolla, mutta yksi, kaksi ja kolme kerrosta ylöspäin, missä ei ole erityistä laatikkoa kirjeille ja sanomalehdille, lehti asetetaan lattialle, samalla kun rengaskone otetaan käyttöön, ja siellä usein käy niin, että omistajalta puuttuu aamuläksynsä; Sitten hän valitsee toimistoon, ja sitten syytetään sanomalehden jakelijaa, vaikka köyhä voi todella olla puhdasta kumin lumi. Sillä huolimatta siitä halvasta hinnasta, jolla nykyään voi pitää sanomalehteä, ei ole harvoja henkilöitä, jotka pitävät parempana halvempaa tapaa ”tillata kauppa”, toisin sanoen lainata rappukäytävään laskettua lehteä, joskus viereiseen taloon.

Tällainen teollisuus on jo järjestelmällisesti kouluttanut itseään. Kyllä, vaikka varotoimia noudatettaisiin, että sanomalehti sijoitetaan oviaukkoon, ei voida olla varma. Joku oppipoika on aloittanut jännittävän novellin sarjassa, hän haluaa jatko-osan, ja vain halusta lukea hän tekee laitton teon työntämällä lehden ulos oviaukosta kepillä.

Näiden lisätilaaajien kunniaksi voidaan kuitenkin sanoa, että he joskus palauttavat sivun oikealle paikalleen, kun he ovat tutustuneet sisältöön.

Mutta kun lehti on kunnolla laskeutunut oven, se tekee ensin kierroksen palvelijan, kamaripalvelijan ja keittiöväen käsiin kulta, kunnes se lopulta joutuu herrasväen käsiin.

1800-luvun puolivälissä Kuopiossa ilmestyi ruotsalainen päivälehti

viesti lähetettiin lehdistöasiamiehelle, jonka on määrä saada lehti tuntia ennen jakelun alkamista.

Samalla kuulet kovan, nuorekkaan äänen nopean ja vilkkaan äänen. Sanomalehtien jakelijoiden joukko kerääntyy jokaiseen vastaanottamaan normaalin määrän sanomalehtikopioita. Poikien sormet juoksevat keskeytyksettä sanomalehtisulakkeen yli, ja monta minuuttia on kulunut, ennen kuin piikivin on taittanut – toisin sanoen taittanut – lehtiään, työntänyt ne sivussa

olevaan laukkuunsa ja on valmis lähtemään päivän vaivalloiselle kävelyllä, joka on joskus melko vaivalloista. Mutta kärsivällisyyden testi on edelleen nuorelle mielelle. Kello ei ole lyönyt seitsemää, ja ennen sitä kukaan ei saa mennä ulos. Lehdistölakia on noudatettava tiukasti.

Mutta kohtalokas hetki on vihdoin saapunut, ja nyt se on lähtenyt reipasta vauhtia ja laulavalla ilolla, seuraten kullekin hänelle määrättyä neljännestä.

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 ihailia 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. Kuolleesta 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 syntyymään tapahtumaan ja eläytymään hahmojen tunteisiin. Samalla veistos avaa useita tulkinta-tasojaa 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 spehtaakkeli; Se on luovuuden ja yhteisöllisyyden juhlaa. Viiden taianomaisen yön ajan Helsingin sydän kylpee värin ja lumoavien installaatioiden kaleidoskoopissa. Julkisista rakennuksista tulee valoisia veistoksia, puistot muuttuvat eeterisiksi ihmemaiksi ja katukuvat

ovat täynnä ylimaallista hehkua.

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

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

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

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





ALKOHOLIONGELMA

Semaglutidi (Ozempic): Lupaava keino alkoholin väärinkäytön torjunnassa



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

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

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

Esikliiniset tutkimukset ovat osoittaneet semaglutidin tehokkuuden eläinmallissa, 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 huipputa - 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.

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 keskusteluja muiden kanssa: Keskustele tärkeistä asioista ystävien, perheen ja työtovereiden kanssa.

Kaikki ihokeliakiasta

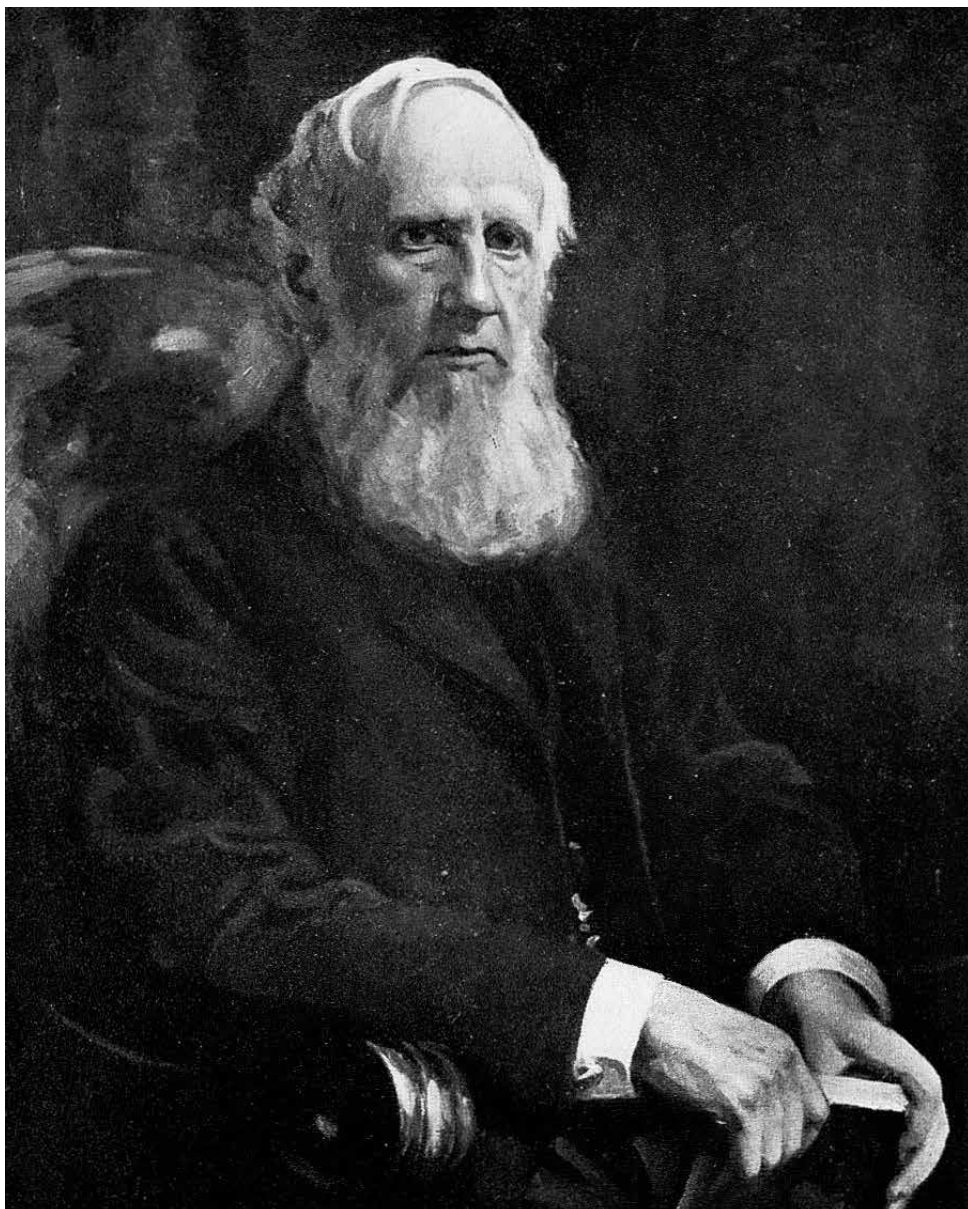
Ihokeliakia, ihossa oleva keliakian muoto, kuvattiin ensimmäistä kertaa vuonna 1884 amerikkalaisen ihosairauksien professorin Louis Adolphus Dühringin toimesta. Hän antoi taudille nimen ”Dermatitis herpetiformis”, jota maalimalla käytetään edelleen. Mutta pitkään tautia kutsuttiin myös Dühringin taudiksi.

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

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

Seuraavina vuosina Louis Dühring julkaisi useita kirjoituksia tästä taudista.

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



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

Wikimedia Commons, Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen

tullut myös tämän sairauden ensisijainen hoitomuoto.

Oireet

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

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

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

Lääketieteellisessä kirjallisuudessa on monia värikkäitä kuvauksia kutinaa.

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



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

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

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

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

Epidemiologia

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

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

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

Kaikista keliakikoista hieman yli joka kymmenennellä on ihokeliakia.

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

Diagnostiikka

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

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

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

Hoito

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

oltava puhdas kaura, joka ei sisällä muiden jyvien epäpuhtauksia.

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

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

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

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

Dapsonilla on paljon sivuvaikutuksia, minkä vuoksi lääkitystä ei ehdottomasti tule käyttää tarpeettomasti. Vakavin sivuvaikutus on methemoglobinemia, joka on veren hemoglobiinin muutos, joka heikentää veren kykyä kuljettaa happea ja kynnet värjäyvät 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, musolmukepsyöpa, 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.

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 €.

RUSSIAS WAR AGAINST UKRAINE

New Year's Greetings from President of Ukraine Volodymyr Zelenskyy



Dear People!

Behind me stands Mother Ukraine. Ukraine that stands firmly on its feet, does not bow its head, looks ahead, believes in its future and victory over all the evil that Russia has brought us. Ukraine that is capable of achieving a just peace - having a shield and a sword. Defending its people, its colors, its Independence. Today I address all those who value Ukraine, cherish their state, and lovingly call it "Mine." I thank you for 2024. Our people who endure all difficulties with dignity. People for whom being citizens of Ukraine is a source of pride. And for me, it is a pride to be the President of such people - Ukrainians who prove that no

cruise missile can defeat a nation that has wings.

Throughout this leap year, we have proven it every day. And we saw it yesterday. When we were uplifted with happiness because 189 Ukrainians returned from captivity to their native land. Because they will celebrate the New Year at home. Because we are bringing our people back. 1,358 people this year. 3,956 Ukrainians during this time. And I'm giving not estimates but precise numbers, because each one represents a person, our person, a very important person. And with each return - we bring life back to Ukraine.

And every time this happens, we all cry. It doesn't matter if it's a moved mother, or it's

a child who finally has their father back, or the President of Ukraine - we all cry because we are all human, and we have kept the light within us.

And it helped us endure through over 1,000 days. To be brave when it was needed most. To be strong when it was so vital. As did our teachers, our medics, our power engineers, our transport workers, as did all our air defense personnel, mobile fire groups. The guys who brought down 1,310 cruise and ballistic missiles this year, and 7800 Iranian "Shahed" drones. Bravo! We are proud! Thank you! We lived through this year together. We overcame everything 2024 brought together. Victories and setbacks. Joys and challenges. Tears of happi-

ness when we succeeded. And tears of pain when our hearts were wounded.

July. Morning. Okhmatdyt. That's how weaklings and cowards strike. And we will never forget those children's eyes. We will never forgive them for this! When evil brings death, our response is a human chain. This is what the strength of Ukrainians looks like. And that unity of ours could be seen from space. God saw it. He saw what kind of people we have. What kind of children we have. And I will never forget those incredibly mature and strong eyes of the boy from Okhmatdyt. How much life is in him, energy and dignity! And how much stronger this child alone is than Putin! How much

stronger all our children are than their entire evil. Ukrainian boys and girls who are winning this war, gaining knowledge online and even in underground schools, winning global science competitions, raising funds for our army, and inventing technological solutions that help with our defense. You are a phenomenal generation! This is who we are fighting for. This is who our heroes, our warriors, protect above all. Those who stand firm and carry Independence on their shoulders. Where freedom and valor fight every day - even now, on this New Year's night. On all our fronts. On all of them. In the east, where it's extremely, extremely difficult and challenging right now. But we believe, we know: you will stand

strong. Our guys will stand strong. Your spirit and courage will stand strong. All the things that helped you not to surrender our Sumy and Kharkiv, our Kherson and our Zaporizhzhia this year. And the Russians wanted it so badly. But instead – you paid the occupiers back, bringing the war back home to Russia. And the one who sowed evil on our land received it on their own. In the Kursk region and in other places where our response, our justice, came this year.

Justice. Just one word, but behind it stand hundreds of thousands of our people. Our defense industry and our science. Whose minds and work have made us stronger, because 30% of everything our guys had on the battlefield this year – all this was made in Ukraine.

And at one of these facilities, I asked a young engineer: "How did you manage to achieve so much? How were these people able to do all of this?" And the young man joked: "They're not just people, they're missiles."

And you know, at that moment, I felt ashamed as a citizen that since the 90s, the state hadn't noticed such people of ours. And I am proud, when meeting them throughout the year I hear: they are happy to be needed by Ukraine. And that Ukraine is once again building its own, its own missiles. And for the first time, it produces over a million drones in a year. Forcing the enemy to learn Ukrainian. Palianytsia, Peklo, Ruta. Making them tremble at the words Neptune and Sapsan. All these are our missiles. Ukrainian. Hor, Vampire, Kolibri, Kamik, Liutyi, Heavy Shot, Firepoint. All these are our drones. Ukrainian. And all these are our arguments, the arguments for a just peace.

It is achieved only by the strong. And we have proven time and again that we are strong. Our athletes. Oleksandr Khyzhniak, our Tank. Olga Kharlan, Yaroslava Mahuchikh, all our Olympians and Paralympians, for whom we cheered, worried, and screamed with joy and pride when the blue and

yellow flag was raised. We took the hits and fought back alongside Oleksandr Ushyk. All of this is about something bigger than just sports. It's about our character. It's about who we are and what we are capable of. It's about meanings and symbols. It's about Sashko's fights, like Ukraine's daily battles, showing us: it doesn't matter how much bigger the enemy is compared to you, what matters is how much bigger your will is. Then it takes the breath away of the whole world! And all the leaders told me frankly: "We've never seen anything like this – when a full hall of Notre-Dame de Paris is applauding." And those were applause for you. For all our people. This is what respect for Ukraine sounds like. This is what Independence is.

It's when we don't give up what's ours. And when we don't forget our people. Those who are in captivity. And we will fight for every person who, unfortunately, is still there. And we will fight for all those whom Russia has forced into occupation; but couldn't occupy their Ukrainian hearts. And no matter how many passports evil hands out at gunpoint, our people say: "You are not our kin, you are temporary." And all those imposed weeds will not take root on our land, will not defeat the natives. I always recall the story about one of our Ukrainian elderly men, whom the occupiers asked: "What time is it?" And he answered: "Time to get off our land." This is what the inner will is, which simply cannot be occupied. And I turn to all those who carry this will in their hearts on the temporarily occupied territories. Dear Ukrainians! I know you are celebrating the New Year according to our time, and now you hear these words. In our Crimea, in Donbas, in Melitopol, in Mariupol – everywhere where Ukraine is awaited. And where, one day, Ukraine will return to be together. And the only thing that will divide Ukrainians is a generously laid table.

I know that all our people will be at this table. Those who are now abroad but have kept Ukraine in their hearts. So today, in the first minute of the New Year, in Warsaw, New York, or Buenos Aires, "Shche ne vme-

rla..." will sound. In Berlin, Prague or Tokyo, people will say today: "Glory to Ukraine!" And the world will respond: "Glory to the Heroes!" Because Ukraine is not alone. Because we have our friends with us. Since the first minutes of this war, America has stood with Ukraine. I believe that America will also stand with Ukraine in the first minutes of peace.

I remember my conversation with Joe Biden after the Russian invasion. I remember my conversation with Donald Trump after he was elected. All the conversations with Congressmen, Senators, ordinary Americans, with all those who support us in the US, in Europe, and around the world – in those many and varied conversations, there was always unity on the main point: Putin cannot win. Ukraine will prevail.

I thank all Americans for proving these words with deeds. I have no doubt that the new American President is willing and capable of achieving peace and ending Putin's aggression. He understands that the first is impossible without the second. Because this is not a street fight where you have to calm down both sides. This is the full-scale aggression of a mad state against a civilized one. And I believe that we, together with the United States, are capable of exerting that force. Of compelling Russia into a just peace. That means not forgetting, and not erasing everything Russia has done. Bucha, Olenivka, Avdiivka, all our destroyed towns and villages. This is why a truly just peace cannot be based on the principle of "let's start with a clean slate." Because the score is not 0:0. The score is thousands, thousands of Ukrainians whose lives Russia has stolen.

And today, the heart of Ukraine is covered with scars. These are the names of our fallen heroes. May God protect every family in the world from experiencing such losses. I would not wish any leader in the world to experience these feelings – the moment you hand over awards posthumously. You see the eyes of a mother, a wife, or a child of a warrior who gave their life for Ukraine, and you hear them say: "Please, let it all not be

in vain." Thousands of our guys and girls have not faded into oblivion. They are with us, they are by our side, always, they are watching over us from the heavens. And we have no right to let them down, and we cannot betray their feat and memory.

And every day in the coming year, I, and all of us, must fight for a Ukraine that is strong enough. Because only such a Ukraine is respected and heard. Both on the battlefield and at the negotiating table.

I thank everyone who has stood by us this year. Our partners, allies, friends, leaders. Leaders indeed, not because it is customary to call them that, but because they prove their leadership by their actions. Those who were not afraid to come to Ukraine, knowing how valuable it is to see us standing shoulder to shoulder. With whom, despite the distance and time difference, we worked together, found solutions and achieved results. Patriots, IRIS-Ts, NASAMS and ATACMS systems, F-16s, SCALPs, Storm Shadows. The Czech initiative and a million shells. The Danish model and hundreds of millions in our domestic production. 27 security agreements and 40 billion to support our army. The European Union and 50 billion to support our economy. The G7 and the decision on 50 billion dollars of frozen Russian assets. This is our great international work. This is our great international victory. I thank our partners, thank you for this; I thank our team. The Army, the Government, the Office, the Parliament, the regions, the communities, the volunteers. All those who strengthen our country from within and care about people.

I thank everyone thanks to whom Ukraine is standing and will stand. It will overcome its path to peace, to a strong Ukraine. And to a European Ukraine. And these are not just words, but a reality that began this June with the opening of negotiations on Ukraine's accession to the EU. And this is a historic result. And this path is irreversible. And Ukraine will be in the European Union. And one day Ukraine will be in NATO and will strengthen the Alliance. It

will strengthen the stability of the world. The unity of Europe, which determines the destiny of every nation on the continent. And this unity must be respected by all. By both Budapest and Bratislava. I know the Hungarian and Slovak peoples are actually with us, with Ukraine, with Ukrainians, on the side of truth. The authorities of these countries should also acknowledge the truth. There is no need to be afraid of Ukraine being in Europe. We must do everything to prevent Russia from being in Europe. Its tanks, its missiles, and the evil it will surely spread further if Ukraine does not withstand. If Russia shakes your hand today, it does not mean that tomorrow, it will not start killing you with the same hand. Because Russians are afraid of the free people. Of what they are not familiar with. They are afraid of freedom. They were born under Putin, went to school under Putin, joined the army under Putin and are dying for his sick ideas.

And that is why it is so crucial today to support all peoples who defend freedom. Those who refuse to give it up in Chiñinäu. Those who are fighting for their future in Tbilisi. And I am sure that the day will come when we will all say: "Long Live Belarus!"

Dear Ukrainians!

May 2025 be our year. The year of Ukraine. We know that peace will not be given to us as a gift. But we will do everything to stop Russia and end the war. This is what each of us wishes for.

Behind all of us stands Mother Ukraine. And she deserves to live in peace. I wish this to all of us. And as the President of Ukraine, as well as a citizen, I will do everything to achieve it in the coming year. Knowing that I will not be alone. I know that you stand shoulder to shoulder with me – millions of Ukrainians. Strong. Free. Beautiful. Independent.

Happy New Year, dear people!

Happy New Year, Ukraine!

Glory to 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. Parhimmillaan 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, korruption 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?

Analyysi Venäjän talouskriisistä

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

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

Viralliset tilastot vs. todellisuus

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

Setelipuristimet käyvät kuumina

Ukrainan sodan rahoittamiseksi ja öljyn ja kaa-

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

Väestö paniikissa

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

Hyperinflaation riski

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

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



kaikki kiirehtivät kauppoihin samanaikaisesti päästäkseen eroon lähes arvottomista seteleistään.

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

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

Mahdollisen hyperinflaation seuraukset Venäjän väestölle

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

tuloksia:

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

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

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

seen, erityisesti lasten ja vanhusten keskuudessa.

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

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

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

Luottamuksen 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 Eurooppaa 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

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



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,

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

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

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

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

Waasan Päivälehti

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

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

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisenaan pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

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

...drottningens jungfröer körde verser för Finland under skickande 50-åren

Kärlfestival denna vecka!

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

200-årsjubileum för att det vill kill You first

Kalevaspelelen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlen gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.ath

En ny press: Grunden för lycka och demokrati

...drottningens jungfröer körde verser för Finland under skickande 50-åren

KÖR-FESTIVALEN

HERE WE ARE vpress.ath

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kremlen gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

...drottningens jungfröer körde verser för Finland under skickande 50-åren

Pörtomdiktare

PUCCINI'S "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

HERE WE ARE vpress.ath

Kremlen gör narr av sina motståndare - 1939 liksom nu

Wasa Dagblad Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoff Art Museum

Wasa Dagblad Photo Supplement

WASA DAILY

Pörtom kyrka Pirttikylän kirkko The Church in Pörtom

WASA DAILY

ihana kuofestivaali tulossa!

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.ath

WASA DAILY

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

WASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.ath

WASA DAILY

Puccini's "Tosca" Näin löydät tie-oppaan on tulos kirkkoon!

NAISTEN ÄÄNI-elämäkertakirjasto

KUORO-FESTIVAALI

HERE WE ARE vpress.ath

WASA DAILY

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.ath

WASA DAILY

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.ath

WASA DAILY

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Bedrock of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.ath

WASA DAILY

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.ath

Wasa Daily Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Daily Photo Supplement

I K Inha (1865-1930)

I Replot 1895

Raippaluodossa 1895

WASA DAILY

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Vaasan istutetaan 70 000 puita

HERE WE ARE vpress.ath

WASA DAILY

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.ath

TAMMIKUUN HOROSKOOPPI

Tammikuun 2025 horo- skoopit: Nau- ra uusi vuosi käyntiin

Oinas (21.3.-19.4.): Ryntäät tammikuuhun kuin kofeiinipäissään vuoriin kiipeävä vuohi. Muista, ettei jokainen kukkula ole kiipeämisen arvoinen – varsinkaan, kun Netflixissä on uusia sarjoja.

Härkä (20.4.-20.5.): Olet tammikuussa itsepäisen optimistinen. Joku ehdottaa sinulle lehtikaalismoothieta. Älä suostu. Makuhermosi ansaitsevat parempaa.

Kaksoset (21.5.-20.6.): Kaksoispersoonallisuutesi loistaa tänä kuukautena – liityt joko joogakurssille tai katsot rikosdokumentteja pizza kädessä. Molempia voi pitää voittona.

Rapu (21.6.-22.7.): Koti on tammikuussa

sinun turvasatamasi. Valitettavasti niin on myös jääkaappisi. Muista: välipalat ovat tunteita.

Leijona (23.7.-22.8.): Uusi vuosi, uusi sinä! Mutta rehellisesti, joulukuussa ostamasi kruunu ei ole lähdösä päästäsi. Jatka hallitsemista, kuninkaallinen.

Neitsyt (23.8.-22.9.): Olet jo värittänyt ja järjestänyt uuden vuoden lupauksesi. Rentoudu – unohdat ne kuitenkin helmikuuhun mennessä.

Vaaka (23.9.-22.10.): Tasapainon hakusi joutuu koetukselle, kun sohva ja kunto-salikortti taistelevat huomiostasi. Spoileri: sohva voittaa.

Skorpioni (23.10.-21.11.): Säteilet mystiikkaa tammikuussa. Tai ehkä kyse on vain siitä, että unohdit vastata viime vuoden viesteihin. Jatka arvoituskellisuutta.

Jousimies (22.11.-

21.12.): Kaipaavat seikkailua tänä vuonna. Mutta suurin matkasi saattaa olla postilaatikolle aamutossut jalassa. Pikkuhiljaa eteenpäin.

Kauris (22.12.-19.1.): Nyt on sinun aikasi, vuohi! Kiipeät niin uratikkaita kuin liukkaita katuja päättäväsyydellä. Yritä olla liukastumatta kummassakaan.

Vesimies (20.1.-18.2.): Tähdet ennustavat älyllisiä oivalluksia tammikuulle. Tai ehkä vain ratkaiset Wordlen kahdella arvauksella. Nerokkuutta sekkin.

Kalat (19.2.-20.3.): Tunteesi heilahtelevat korkealla, mutta niin hehkuu myös hurmasi. Hyödynnä se ja suostuttele joku kolaamaan lumityöt puolestasi.



UUTISIA 100 VUOTTA SITTEN



Sunnuntai, 5 tammikuuta, 1925

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.

Palosaaren tuhopolttoyritys.

Wasa Posten

Kuten tunnettua, makkarantekijä Valter Klinkmann syyllistyi rumaan tuhopolttoyrytykseen Brändössä maanantai-iltana 24. marraskuuta.

Kello 9 hän oli vierailut humalassa perheensä luona, joka nyt asuu erillään hänestä maatilalla nro 13 Tegelbruksvägenissä. Siellä hän oli käyttäytynyt tavalliseen tapaan sotkuisesti, joten häntä pyydettiin poistumaan. Hän teki niin, mutta uhaten syyttää koko rakennuksen tuleen. Pian hänen lähdettyään hänen vaimonsa katsoi ulos saliin ja huomasi kauhukseen, että hän oli tarkoittanut bisnestä.

I Pensas kuistilla, jonka hän oli syyttänyt tuleen, kun hän meni ulos. Nyt tuli paloi täydellä teholla. Jos pahaa ei olisi havaittu näin ajoissa, tulipalo olisi pian sulkenut uloskäynnin kodista.

Tuhopolttajaa, joka kertoi poliisikuulusteluissa olevansa niin humalassa, ettei muista mitään, kuulusteltiin maanantaina Mustasaaren käräjäoikeudessa. Sitten hän myönsi syyllisyytensä ja selitti, että teko oli tapahtunut hänen vihassaan siitä, että hänet oli ajettu pois.

Syyttäjää vaati hänen saatamista vastuuseen tuhopoltosta ja pyysi lykkäystä tammikuun 10. päivään saadakseen tiettyjä tietoja edellä mainitun tilan omistajalta. Tähän pyyntöön suostuttiin, ja Klinkmann pysyy tutkintavankeudessa sillä välin.

Tilastot alkoholista ja juopu-

misesta.

Poliisin tilastojen mukaan Vaasan kaupungintalon käräjäoikeudessa on viime vuosina käsitelty seuraavia rattijuopumus- ja kieltorikoksia. Suluissa olevat luvut osoittavat muun muassa alkoholin ja vastaavien hallussapidon. 103 (29) tammikuuta, 50 (13) helmikuuta, 59 (24) maaliskuu, 111 (24) huhtikuuta, 101 (20) toukokuuta, 137 (23) kesäkuuta, 134 heinäkuuta, 140 (34) elokuuta, 186 (43), 101 (55) lokakuuta, 134 (35) marraskuu. Joulukuun tilastot eivät ole vielä valmiita.

Alkoholin takavarikoiteja

Uudenvuodenaattona poliisi takavarikoi alkoholin kuljettaja Hultholmin kotoa Handelsesplanadenilla. Löydettiin 6 pulloa konjakkia ja 10 litraa väkeviä alkoholijuomia.

Itsemurha Waasassa uudenvuodenaattona.

Konsuli E. Everitt riisti henkensä revolverin laukauksella.

Uudenvuodenaattona Waasassa tapahtui itsemurha, kun Espanjan varakonsuli E. Everitt riisti henkensä revolverin laukauksella. Herra Everitt ja hänen vaimonsa olivat aikoneet matkustaa Ruotsiin Helsingin kautta sinä iltana. Everitt on Ruotsin kansalainen. He olivat suunnitelleet matkus-

tavansa iltajunalla. Puoli kuudelta herra E. pyysi, että hänet jätettäisiin rauhaan. Hän kertoi kirjoittavansa kirjeen kasvattityttärelleen, joka asuu Helsingissä. 10 minuutin kuluttua rouva E., joka istui salongissa, kuuli laukauksen ja voimakkaan putoamisen. Hän löysi miehensä makaamasta kylpyhuoneen lattialta. Hänen rinnastaan virtasi verivirta. Lääkäri, tohtori Lund, kutsuttiin välittömästi. Hän saattoi vain päätellä, että elämä oli paennut. Luoti oli osunut sydämeen. Konsuli Everitt syntyi vuonna 1887. Hänestä jäi vaimo ja kasvattitytär. Kauhean teon syystä ei tiedetä mitään varmaa. E. on pitkään vaikuttanut hermostuneelta ja pari kertaa aiemmin uhannut ampua itsensä.

Väestönmuutokset vuonna 1924.

Vaasa.

Syntyneet: 179 miestä ja 164 naista = 343, näistä 40 avioliiton ulkopuolella. Kuolleet: 162 m. ja 164 neliometriä. = 326. Matkustajia: 232 m. ja 302 m². = 534 = 611.

Muuttanut: 271 m. ja 340 neliometriä. = 611.

Solmittuja avioliittoja: 136. Seurakunnan väkiluku on vähentynyt 20 miehellä ja 38 naisella = 58 ja oli vuodenvaihteessa 10 303 miestä ja 12 564 naista = 22 867 henkilöä. Suomen väkiluku on kasvanut 99 henkilöllä ja on nyt 12 445 henkilöä, Ruotsin väestö on vähentynyt 157

henkilöllä ja on 10 422 henkilöä.

Mustasaari.

Syntyneet: 78 miestä ja 78 naista. = 156.

Tappaa; 59 miestä. ja 71 naista. = 130.

Vanhin kuollut mies oli 86-vuotias ja vanhin kuollut nainen 89-vuotias. 20 ihmistä kuoli keuhkoihin. 48 avioliittoa solmittiin ja

39 purkautui kuolemaan, 23 aviomiehen kuolemaan ja 16 vaimon kuolemaan. Maahanmuuttajat: 68 miestä ja 86 naista. = 154.

Muuttaneet: 7 miestä ja 62 naista = 109.

Väkiluku on siis kasvanut vuoden aikana 40 miehellä ja 31 naisella eli 71 henkilöllä ja on nyt 5 340 miestä ja 4 982 naista. = 10 222 henkilöä.



FORD FORDOR
SEDAN

4—5 hengen umpivaunu saapunut.

Yleisölle ei ole koskaan tarjottu rahoilleen suurempaa vastinetta kuin nyt katetuilla FORD-vaunuilla. Hauskan ulkonäkönsä, mukavan sisustuksensa ja vankan rakenteensa kautta on sillä etuja, joita tavataan vain paljon kalleimmissa vaunuissa.

Katettu FORD-vaunu on ulkonäöltään siisti, kaunispiirteinen ja komea. Lakkaukseen säilyttää kiiltoonsa rajoittoman kauan. Voi olla ylipäänsä ajassa FORDIA missä seurassa tahansa.

Ne ovat keveitä, mutta voimakkaita, helpot ajaa ja panna säilytön, halvat käyttää ja hoitaa sekä aina luotettavat. Hyödyllisinä, mukavina ja kauneina täyttävät ne kaikki ensisuunnittelun liikutavallineelle asetettavat vaatimukset.

Kauneus ja hyöty.

Hinta ainoastaan Smk. 38,425, rahti ostajan paikkakunnalle erikseen. Käykää katsomassa näyte-vaunua.

Vaasan Auto Osakeyhtiö

Hovipuisto 20. Puh. 8.29.

14686

HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

LÄÄKÄRISSÄ

Potilas: ■ — Teidän las-kunne on pannut vereni- kiehumaan. Lääkäri: — Sitten siihen tulee lisäksi 200 mk. teidän veren- kiertonne puhdistamisesta.

Avioeron jälkeen

Rouva: — Sinä saat pitää lasta luonasi puolet ajasta Herra: — Erinomaista! Rouva: — Nimittäin kai- ket yöt.

Myöhästymisen syy.

Opettaja: — Olet taa- sen myöhästynyt, Olli. Olli: — - Kyllä, mutta isä tarvitsi minua kotona. Opettaja: — Mutta eikö isäsi olisi voinut käyttää ketään toista? Olli: — Ei, koska hän antoi minulle selkään

Viisas ilmoittaja.

Eränkävijä Pyssynen oli tuntemattomalla taval- la menettänyt koiransa. Hän pani lehtiin seura- van ilmoituksen: ..Kadonnut ruskea lin- tukoira, joka kolmen päivän kuluttua alkaa osoittaa vesikauhun merkkejä.” Hän sai koiransa takaisin seuraavana päivänä.

Eläintarha-sirkukses- sa.

Eräs itseään vitsikkääksi kuvitteleva herra, go- rillalle: — Luuletteko tekin, herra gorilla, että kehitys on kulkenut teis- tä ylöspäin ihmiseen? Gorilla (jonka nahan si- sässä asustaa sirkuksen telttamestari) : — Ei, vaan teistä!

Halusi nähdä puheen- sa.

Muuan reportteri haas- tatteli erästä tunnettua

vaitiomiestä. Keskuste- lun kuluessa valtiomies innostui ja hänen silmä- lasinsa putosivat aivan nenän päähän. — An- teeksi, sanoi reportteri, mutta silmälasinne ovat suunne kohdal- la. — Oi- kein, vastasi valtiomies, haluan vain nähdä, mitä minä puhun.

Nurkkalan radalla.

Matkustaja: — Minkä vuoksi juna kulkee niin hitaasti? Konduktööri: — Ellei teitä haluta seurata mu- kana, niin lähtekää käve- lemään.

Matkustaja: — Tekisin se kernaasti, mutta minua ei pääteasemalla odoteta, ennenkuin vasta junan tultua.

Ei lääkärin määräyk- sestä.

Liikemies Huiputniemi: — Miten kiusallista : nyt minun on viipymättä läh- dettävä ulkomaille. Rva Huiputniemi: — Mutta eihän sinun ole pakko noudattaa lääkäri- si neuvoja. Hra Huiputniemi: — Ei se ollut lääkäri, joka määräsi, vaan — asian- ajajani!

Selkärangan määritel- mä.

Opettaja oli antanut oppilaiden tehtäväksi kirjoittaa määritelmän selkärangasta. Koulun neropatti kirjoitti näin: ~Selkäranka on pitkä kapea luu. Sen toisessa päässä istuu päanne ja toisessa istutte te itse.”

SÄÄ-PELI.

Herkkä nainen: — Tunnen sen aina, kun sataa, jaloissani ja selässäni.

Herkkä herrasmies: — Tunnen myös kaikki sään muutokset. Toissa yönä heräsin barometrin putoamiseen. — Ne eivät ole mahdol- lisia! — No, näethän, se putosi lattialle.

LESKI

Opettaja kysyi: — Voi- ko joku teistä selittää minulle, mitä ”leski” tarkoittaa.. - Leski, vasta- si pieni Anna, on vaimo, joka asui miehensä kanssa niin kauan, että tämä kuoli.

UIMAKILPAILU.

Pikku Karl oli äitinsä kanssa uintikilpailussa. Nyt seuraa - sanoi äiti - 100 metrin rintauinti naisille.

Pikku Karl: - Äiti - onko käsien käyttö kiellettyä?

EINSTEIN

— Onko nainen lukenut Einsteinin suhteellisuus- teorian? — No, en odotan, kunnes

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 20, 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

se tulee elokuvana.

OMIN JALKOILLA NÄHTY

— Minulla on hyvä ystä- vä, joka yleensä sanoo, ettei koskaan tiedä mis- tään mitään ennen kuin on omin jaloin nähnyt,

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 mahdollisim- man lyhyesti! Joten lähetä viestit osoitteeseen: waasanpaivalehti@gmail. com

Ensi viikolla:



Ilmoita WP:ssä

Tässä historiallisessa ja hypermodernissa päiväle- hdessä ensimmäisten joukos- sa 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