

WAASAN PÄÄMÄKYLÄ

Nr 2 Sunnuntaina, 12 tammikuuta 2025

ISSN 2954-243X

TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh

Liukastumiset – vakava turvallisuusriski ja taloudellinen haaste

Liukastumiset ovat yksi yleisimmistä tapaturmatyypeistä, erityisesti talvikaudena. Ne voivat johtaa vakaviin loukkaantumisiin, merkittäviin kustannuksiin yhteiskunnalle ja yksilöille sekä lisääntyneeseen terveydenhuollon kuormitukseen. Tämä artikkeli tarkastelee liukastumisten riskejä, niiden aiheuttamia kustannuksia ja keinoja niiden estämiseksi.

Kuinka vaarallisia liukastumiset ovat?

Liukastumiset voivat johtaa monenlaisiin vammoihin, joista yleisimpiä ovat:

Ranne- ja kyynärpäävammat: Instinktiivinen käden ojennus kaatumisen estämiseksi aiheuttaa usein murtumia.

Lonkkamurtumat: Erityisesti iäkkäillä ihmisillä lonkkamurtumat ovat vakava seuraus, joka vaatii usein leikkausta ja pitkäaikaista kuntoutusta.

Päävammat: Liukastuminen voi johtaa kaatumiseen, jossa pää osuu kovaan pintaan, aiheuttaen aivotärähdyksiä tai vakavampia vammoja.

Selkävammat: Selän nikamien ja lihasten vauriot ovat myös yleisiä liukastumistapaturmien seurauksia.

Liukastumiset ovat erity-



isen vaarallisia iäkkäille ja liikuntarajoitteisille, joiden toipuminen on usein hidasta ja joille loukkaantumiset voivat merkittävästi heikentää elämänlaatua.

Kustannukset yhteiskunnalle ja yksilöille

Liukastumistapaturmat aiheuttavat merkittäviä kustannuksia:

Terveydenhuoltokulut: Leikkaukset, sairaalahoito, kuntoutus ja apuvälineet tuovat huomattavia suoria kustannuksia terveydenhuoltojärjestelmälle.

Työkyvyttömyys ja sairauslomien: Työpaikoilla liukastumiset johtavat usein pitkiin sairauslomiin ja tuottavuuden menetyksiin.

Inhimilliset kustannukset: Kivun, toimintakyvyn menetyksen ja elämänlaadun heikkene- misen vaikutukset ovat usein mittaamattomia.

Vakuutuskustannukset: Liukastumiset nostavat vakuutusmaksuja sekä yksityisillä että yrityksillä.

Liikenneministeriön raportin mukaan liukastumistapaturmien kokonaiskustannukset Suomessa voivat nousta jopa satoihin miljooniin euroihin vuodessa.

Ennaltaehkäisykeinot

Liukastumisten ennaltaehkäisyyn on useita tehokkaita toimenpiteitä, jotka voidaan jakaa yksilöllisiin ja yhteiskunnallisiin toimiin:

Yksilölliset toimenpiteet:

Asianmukaiset jalkineet: Talvikäyttöön suunnitellut kengät, joissa on pitävä pohja tai nastat, voivat vähentää liukastumisriskiä huomattavasti.

Henkilökohtaiset apuvälineet: Liukuesteet kengissä ja kävelykepit lisäävät turvallisuutta.

Tarkkaavaisuus: Tiedostaen riskialttiit alueet, kuten jäällä tai sohjolla peittyneet pihat, voi välttää vaaroja.

Yhteiskunnalliset toimenpiteet:

Tehokas katujen ja teiden huolto: Lumenauraus, hiekoitus ja suolaus vähentävät liukkauden riskejä merkittävästi.

Rakenteelliset parannukset: Liukuestepinnoitteiden lisääminen ulkotiloihin ja kulkuväylien kallistusten huomioiminen suunnittelussa.

Valistus ja kampanjointi: Tiedottaminen liukastumisten vaaroista ja keinoista niiden välttämiseen.

Lainsäädännön tukeminen: Kiinteistöjen omistajien velvoittaminen huolehtimaan pihat ja jalkakäytävät turvallisiksi.

Miten liukastumisia voi vähentää talvikaudella?

Talvella liukastumisriski kasvaa huomattavasti jään ja lumen vuoksi. Parhaita keinoja riskien vähentämiseksi ovat:

Reittien suunnittelu: Vältä jyrkkiä tai huonosti

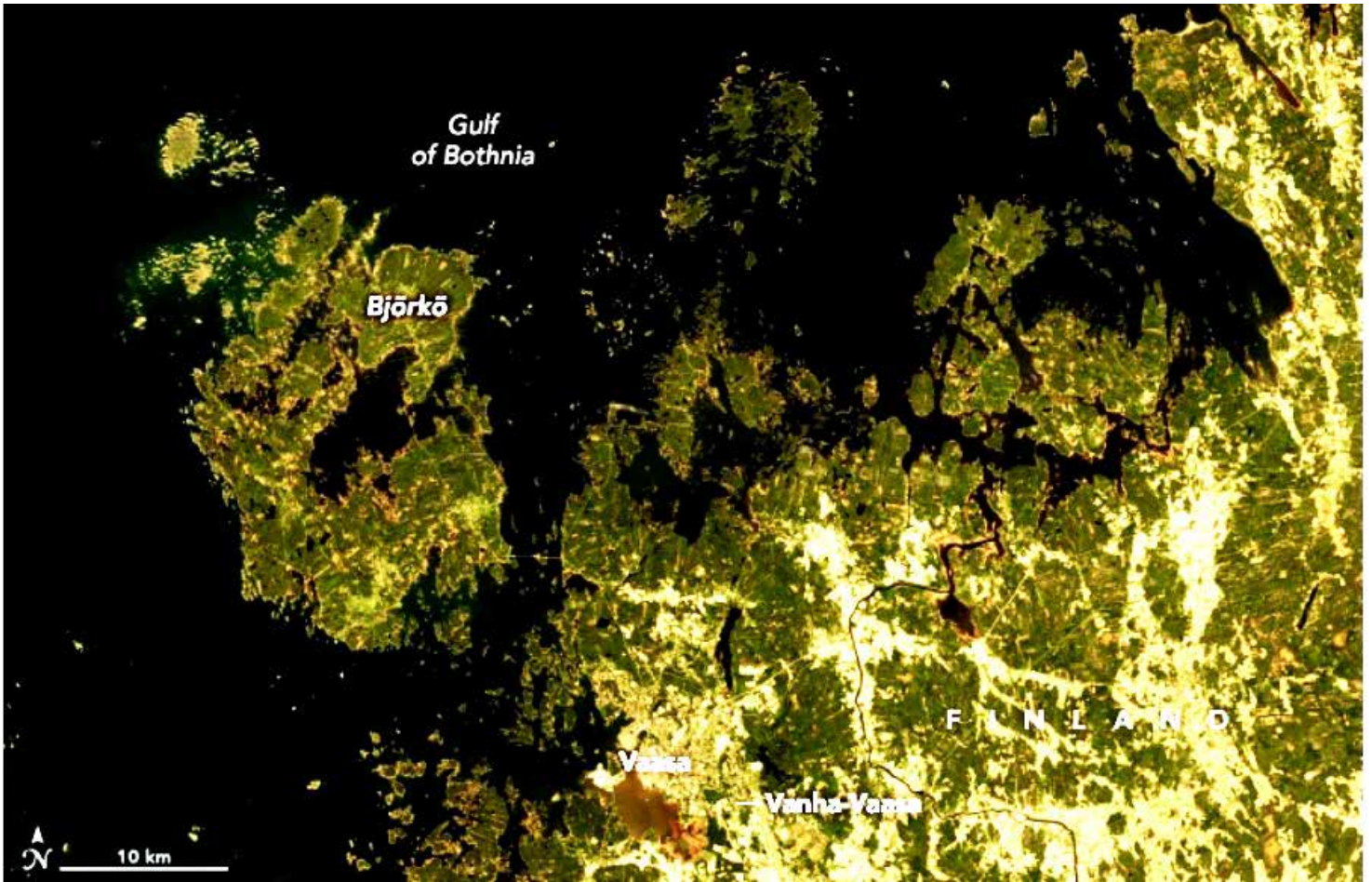
hoidettuja kulkuväyliä.

Oikea ajoitus: Vältä ulkona liikkumista heti lumisateen tai jäätyneen jälkeen, kunnes alueet on huollettu.

Hyvä valaistus: Kirkkaat valot helpottavat jään ja liukkauden kohtien havaitsemista.

Liukastumiset ovat merkittävä turvallisuusriski, joka aiheuttaa huomattavia kustannuksia yhteiskunnalle ja yksilöille. Ennaltaehkäisyllä, kuten paremmilla jalkineilla, katujen huollolla ja tiedotuksella, voidaan kuitenkin vähentää niiden esiintyvyyttä merkittävästi. Panostukset turvallisuuteen tuottavat niin taloudellista hyötyä kuin parantavat myös ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.





*** NASA IMAGE OF THE DAY**

Vaasa ja Mustasaari NASA:n päivän kuvassa 26. joulukuuta 2024

Merenkurkun saaristo, joka sijaitsee Suomen ja Ruotsin välissä, on ainutlaatuinen geologinen ilmiö, joka sai ansaitun huomion NASA:n ”Päivän kuva” -valinnassa 26. joulukuuta 2024. Tämä upea kuva tarjoaa mahdollisuuden tutustua alueen kiehtovaan historiaan, merkittävään maankohoamiseen ja ihmisten tarinoihin, jotka kietoutuvat sen maisemaan.

Maisema nousee syvyyksistä

Noin 20 000 vuotta sitten Itämeren alue oli jopa 3 000 metriä (10 000 jalkaa) paksun mannerjään peitossa. Jään valtava paino painoi maankuorta yli 500 metriä (1 600 jalkaa). Kun jäätiköt alkoivat vetäytyä, alkoi prosessi, jota kutsutaan isostaattiseksi maankohoamiseksi. Tämä ilmiö jatkuu edelleen, ja Merenkurkun saaristossa se on yksi maailman merkittävimmistä. Vuosittain alueella nousee merestä noin 700 hehtaaria uutta maata – pinta-ala, joka vastaa kaksinkertaista New Yorkin Central Parkia.

Tämä maankohoaminen, jonka Operational Land Imager (OLI) Landsat 8 -satelliittista tallensi, on luonut jatkuvasti muuttuvan saariston. Merenkurkun saaristo yhdessä Ruotsin Höga kusten kanssa on UNESCO:n maailmanperintökohde, jota arvostetaan sen jatkuvan

geologisen kehityksen ja poikkeuksellisen biologisen monimuotoisuuden vuoksi.

Jään jäljet: De Geer -moreenit

Yksi saariston geologisia aarteista ovat ainutlaatuiset De Geer -moreenit.

Nämä pesulautamaisia harjanteita muistuttavat muodostelmat syntyvät, kun jäätikön alainen sulamisvesi kerrosta materiaalia jäätikön reunalle. Tuloksena ovat rinnakkaiset, pitkänomaiset rakenteet, jotka ovat usein 1-2 kilometriä pitkiä, 2-5

metriä korkeita ja sijaitsevat 50-200 metrin päässä toisistaan. Viimeaikaiset LiDAR-kartoitukset ovat paljastaneet lisää näitä moreeneja Suomessa, mikä valottaa jäätiköiden sulamisen ja sedimentaatioprosessien monimutkaisuutta.



UUTISET

TABLETILLA TÄTÄ LEHTEÄ VOIDAAN
LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä Pompeijissa, AI-kuva

Muuttuva kulttuurinen ja taloudellinen maisema

Merenkurkun saariston dynaamisella maantieteellä on ollut suuri vaikutus ihmisten asutukseen ja toimintaan. Esimerkiksi Vaasan kaupunki perustettiin 1300-luvulla metsäiselle saarelle. Ajan myötä, kun maa jatkoi kohoamistaan, saari yhdistyi mantereeseen ja Vaasa kehittyi 1600- ja 1700-luvuilla vilkkaaksi satamakaupungiksi. Maankohoaminen siirsi kuitenkin rannikon yhä kauemmas kaupungista. Tuhoisan tulipalon jälkeen vuonna 1852 Vaasa siirrettiin kuusi kilometriä länteen, jotta se olisi jälleen merenrannalla.

Tulevaisuuden muutokset

Maankohoaminen jatkaa Botnianlahden ja sen ympäristön muokkaamista. Jääkauden jälkeen alue on kohonnut vähintään 286 metriä (938 jalkaa). Tutkijat ennustavat, että tuhansien vuosien kuluttua Pohjanlahden pohjoisosasta voi tulla sisäjärvi, kun Suomen ja Ruotsin rannikot mahdollisesti yhdistyvät. Tämä muutos riippuu kuitenkin alueellisen maankohoamisen (tällä hetkellä noin 9 millimetriä vuodessa) ja globaalin merenpinnan nousun (3,4 millimetriä vuodessa) vuorovaikutuksesta.



Todistus maan sitkeydestä

Merenkurkun saaristo on elävä todiste maan kyvystä uusiutua. Sen jäätikköhistoria ja jatkuva muutos muistuttavat meitä luonnonvoimien ja ihmisen sopeutumisen välisestä herkästä tasapainosta. NASA:n esittelemä ainutlaatuinen alue on sekä geologinen ihme että olennainen osa Suomen kulttuuriperintöä.

Lähteet:

NASA Earth Observatory -kuvat Wanmei Liangin toimesta, käyttäen U.S. Geological Survey -aineistoa. Lindsey Doermann kirjoittama teksti.

* VAASA

Rekrytointikampanja: Vaasa Energia ja yhteistyö houkuttelevat osaaaja Vaasan seudulle



Vaasan seutu on edelleen houkutteleva työmarkkina Suomen suhdannevaihteluista huolimatta. Koko maahan suunnatulla uudella rekrytointikampanjalla Vaasan kaupunki, Vaasanseudun kehitys Oy VASEK ja kahdeksan seudun yritystä haluavat houkutella alueelle uutta työvoimaa. Tämän vuoden kampanja keskittyy energiaan - teemaan, joka heijastaa sekä alueen energiateknologiaosaamista että myönteisiä tulevaisuudennäkymiä.

Kampanja on osa Vaasan kaupungin ja VEVAKin yhteistä imagonluontia. Se on suunnattu ensisijaisesti 23-40-vuotiaille nuorille aikuisille, ja se keskittyy erityisesti pääkaupunkiseudulle ja muihin kaupunkiin, joissa kysytyjä taitoja on tarjolla. Sanomalla mielenkiintoisista uramahdollisuuksista ja kestävästä elämästä Vaasan seudulla toivotaan houkuttelevan osaaaja ja heidän perheitään. **Vaasan Energia kilpailuettuna**

„Energia on asia, josta voimme olla Vaasan seudulla vilpittömän ylpeitä. Sen avulla erotumme Suomen muiden kaupunkien ja kuntien joukossa”, sanoo VASEKin markkinointipäällikkö Mari Kattelus. Alueella on vahva asema energiateknologiassa, maailmanluokan osaaminen ja merkittävä asema kansallisissa yritys- ja työllisyysvertailuissa.

Vaasan kaupungin viestintä- ja markkinointijohtaja

Leena Forsén korostaa, että energia ja onnellisuus kulkevat käsi kädessä: „Kun käytämme energiamme itsemme tärkeisiin asioihin, myös onnellisuus kasvaa. Tämä viesti on keskeinen kampanjassa.”

Yhteiset voimat houkuttelevat paluumuuttajia

Sen lisäksi, että kampanjalla tavoitetaan uusia osaaajia suurissa kaupungeissa, sillä halutaan houkutella takaisin entisiä vaasalaisia, jotka ovat muuttaneet työn perässä. Suoramainontakampanja on suunnattu erityisesti näille ihmisille, ja sen toivotaan herättävän kiinnostusta palata vanhaan kotikaupunkiinsa.

– Haluamme näyttää, että Vaasa tarjoaa tasapainoisen elämäntavan lyhyine työmatkoineen, luonnonläheisyyksineen ja harrastusmahdollisuuksineen. Toivomme, että tämä yhdistettynä uramahdollisuuksiin on houkuttelevaa”, Kattelus sanoo.

Toimiva yhteistyömalli

Kampanja järjestetään nyt viidettä vuotta, ja se on osoittautunut tehokkaaksi välineeksi alueen yhteisten etujen edistämisessä. Kampanjaan osallistuvilla yrityksillä – kuten Crimppi, Danfoss, Hitachi Energy, InMedi, TT Botnia, VEO, WE Tech Solutions ja Vilpe – on paljon voitettavaa yhteisestä työstä.

– Vaasan vahvuus on, että katsomme isoa kuvaa ja toimimme yhdessä alueen hyväksi. Yhdistämällä voimavaramme saamme enemmän näkyvyyttä ja

enemmän hyötyjä”, Forsén sanoo.

Osa osallistuvista yrityksistä on ollut mukana alusta asti, osa taas uusia. TT Botnia osallistuu kampanjaan tänä vuonna ensimmäistä kertaa. „Meille on tärkeää edistää alueen näkyvyyttä ja samalla tehdä omaa yritystämme tunnetummaksi. Toimimme terveydenhuollon alalla ja haluamme helpottaa perheiden muuttoa alueelle, jossa moni saattaa tarvita töitä eri toimialoilta”, sanoo TT Botnian toimitusjohtaja Timo Ylilauri.

Kestävä rahoitus ja tulosten levittäminen

Yritykset jakavat kampanjan kustannukset, kun taas VASEK ja Vaasan kaupunki ovat päärahoittajia ja järjestäjiä. Kampanjan luovana kumppanina toimii vaasalainen mainostoimisto Kind Company. Kampanjamateriaali jaetaan suomeksi ja englanniksi, ja kampanjan verkkosivut toihinvaasaan.fi ovat saatavilla myös ruotsiksi.

„On etu, että pystyy kommunikoidaan useilla kielillä. Se kertoo alueen monipuolisuudesta ja kyvystämme toivottaa tervetulleiksi ihmisiä erilaisista taustoista”, Kattelus päättää.

Vahvasti energiaan ja onnellisuuteen keskittyvä kampanja toivoo, että kampanja paitsi vastaa yritysten osaaavan työvoiman tarpeeseen, myös edistää alueen pitkäjänteistä kehitystä ja hyvinvointia. Lähde: STTinfo/Vaasa

UUTISET

Vaasan kaupunginteatteri keräsi 35 000 katsojaa vuonna 2024



Vuosi 2024 oli Vaasan kaupunginteatterille monipuolinen ja menestyksenkäs.

Teatterin ohjelmisto tarjosi yleisölle niin klassikoita, uusia draamoja kuin yhteistyöproduktioita, ja vuoden aikana nähtiin yhteensä noin 190 esitystä. Katsojamäärä kohosi lähes 35 000:een.

Monipuolisia ensi-iltoja ja yhteistöitä

Vuosi alkoi kahdella yhteistyöproduktioilla. Lukudraama-teatterita-pahtuma, jonka toteuttivat Vaasan kaupunginteatteri, Wasa Teater ja Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, tarjosi

kolme esitystä teatteriravintola Kulmassa. Lisäksi Yhteisin sävelin -musiikkiteatterikonsertti toi yhteen kaupunginteatterin, Vaasan kaupunginorkesterin ja Vaasan oopperayhdistyksen kuoron.

Keväällä ohjelmistossa loistivat muun muassa Pasi Lampelan kirjoittama ja Johanna Freundlichin ohjaama Nollaneljäviisi, joka sai ensi-iltansa helmikuussa ja keräsi kiitosta niin yleisöltä kuin kriitikoilta. Maaliskuussa ensi-iltansa saanut Peppi Pitkätossu nousi erityisesti lapsiperheiden suosikiksi, keräten yli 5 800 katsojaa. Syksyllä puolestaan kantaesityksenä nähtiin vauhdikas lastennäytelmä Huvioikeus ja Reija Wäreen ohjaama musiikkialklassikko Cabaret,

joka jatkuu ohjelmistossa keväällä 2025.

Syksy huipentui klassikoihin

Syyskauden vaikuttavimpiin ensi-iltoihin kuului Mika Waltarin rakastettuun dekkariin perustuva Komisario Palmun erehdys, joka sai ensi-iltansa marraskuussa. Esitys houkutteli vuoden loppuun mennessä yli 4 000 katsojaa ja jatkaa myös tulevilla keväillä. Teatterin ohjelmisto rikastui myös tanssiteatterillisellä kantaesityksellä Vaikutetut, jossa yhdistyivät teatterin tanssijoiden ja Vaasan kansalaisopiston Alman nuorten taidot.

Yleisötyö ja tapahtumat vahvassa roolissa

Vuoden aikana teatteri

panosti myös yleisötyöhön, järjestäen teosesitelyitä, kulissikierroksia, koulu- ja päiväkotivierailuja sekä avoimia keskustelutilaisuuksia. Syksyn aikana Cabaret-musikaalia pääsivät testaamaan myös Taidetestaajat-ohjelmaan osallistuvat kahdeksaluokkalaiset. Uusi yleisötyöntekijä Riina Kontiokoski toi teatterin lähemmäs yleisöä niin lavalla kuin sen ulkopuolella.

Katse kohti vuotta 2025

Kevään 2025 ohjelmistossa odotetaan erityisesti Puccinin oopperaklassikkoa Tosca, joka saa ensi-iltansa 16. tammikuuta, sekä Mike Bartlettin komediaa Cock, joka ensi-illastaan helmikuussa lähtien haastaa katsojan

sa oivaltamaan. Maaliskuussa ensi-iltansa saa koko perheen näytelmä Koiramäen Suomen historia.

”Syyskaudelle rakensimme rikkaan ohjelmiston rakastetusta musiikkialista tanssiteatteriin ja jännitysnäytelmään. On hienoa, että pystymme tarjoamaan moniäänisiä tarinoita, jotka viihdyttävät ja herättävät keskustelua”, sanoo teatterinjohtaja Seppo Välinen. ”On ilahduttavaa, että yleisö on syksyn aikana löytänyt meidät enenevässä määrin. Kevään oopperaesitykset lähestyvät jo loppuunmyytyä.” kertoo myyntipäällikkö Mari Omars.

Lähde: Vaasan kaupunginteatteri, tiedote

* 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 eri ryhmien välillä, kertoo Vaasan kaupungin hyvinvointijohtaja Virve Flinkkilä.

Osallistuminen

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 Vaasaonkampanjoinuteluustalähtienteemalla 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.

* WÄRTSILÄ

Wärtsilä toimittaa moottorit uraauurtavaan hybridi-voimalaitokseen Kazakstanissa



Kuva: Wärtsilä

Teknologiayhtiö Wärtsilä osallistuu Kazakstanin energiamurrokseen toimittamalla moottorit uuteen 120 megawatin (MW) voimalaitokseen, joka on osa maan ensimmäistä hybridi-voimalahanketta. Tilauksen teki Kazakhstan Caspian Offshore Industries (KCOI), ja se kirjattiin Wärtsilän tilauskantaan vuoden 2024 loppupuolella.

Voimalaitos tulee sisältämään kuusi Wärtsilä 46TS-SG -kaasukäyttöistä suurikokoista moottoria sekä niihin liittyvät mekaaniset ja sähköiset apulaitteet. Projektin odotetaan valmistuvan vuoden 2026 puolivälissä, ja Wärtsilä toimittaa laitteistonsa suunnitelmien mukaisesti vuoden 2025 lopulla.

Hybridivoimala tukemaan

uusiutuvia energialähteitä

Mangystaun alueelle rakennettava hybridi-voimalaitos yhdistää perinteisen moottorivoimalan, 77 MW:n tuulivoimalan ja 50 MW:n aurinkovoimalan. Valmistuttuaan hanke tuottaa vakaata sähköä alueen kriittisille öljy- ja kaasulaitoksille. Hybridijärjestelmän tarkoituksena on tasapainottaa uusiutuvista energialähteistä johtuvia sähköntuotannon vaihteluita.

”Tämä on merkittävä askel Kazakstanin energiapolitiikassa. Moottorivoimala varmistaa vakauden ja luotettavuuden, joita tarvitaan uusiutuvan energian integroimisessa osaksi verkkoa,” sanoo KCOI:n toimitusjohtaja Mirko Borghesi.

Wärtsilän moottoreiden kyky käynnistyä nopeasti sekä säätää taajuutta ja jänötettä tekee niistä ihanteellisia juuri tällaiseen hybridiympäristöön.

Vahvistamassa kestäväää kehitystä

Wärtsilän Kenneth Engblom, energialiiketoimin-

nan aluejohtaja, korostaa projektin merkitystä Kazakstanin pyrkimyksessä kohti hiilineutraaliutta. ”Tämä hanke osoittaa, kuinka perinteistä teknologiaa voidaan käyttää uusiutuvan energian kumppanina. Olemme ylpeitä osallisuudestamme tässä innovatiivisessa projektissa,” Engblom toteaa.

Wärtsilän juuret Kazakstanissa ulottuvat 1990-luvulle. Yrityksen aiemmat toimitukset ja yhteistyö maiden välillä luovat vankan pohjan tämän mittaluokan hankkeille.

Uusiutuvien energialähteiden mahdollistaja

Hybridivoimalahankkeen valmistuttua Kazakstan saa merkittävän lisäyksen uusiutuvan energian kapasiteettiinsa. Tuuli- ja aurinkovoimaloiden ohella moottorivoimala takaa energiantuotannon jatkuvuuden sekä auttaa tasapainottamaan verkon kuormitusta. Tällaiset hybridijärjestelmät edustavat tulevaisuuden energiaratkaisuja, joissa perinteiset ja uusiutuvat energialähteet yhdistyvät saumattomasti.

* BILTEMAN FOOD TRUCK

Bilteman ruokavaunu avautuu Vaasassa 16.1.25



Bilteman Food Truck Cafe muuttaa Helsingistä Vaasan Bilteman-tavarataloon alkuvuodesta 2025. Kesäkuusta lähtien Helsingissä palvellut kahvilavaunu on auki viimeisenä päivänä sunnuntaina 15. joulukuuta, jonka jälkeen se valmistautuu uuteen paikkaansa.

Vaasassa se avataan Bilteman edustalla osoitteessa Myllärinkatu 1-3 16.1.25.

Hyvät lihapullat

Food Trucks -lihapullat ovat herkullisia. Näin se väittää. Yhtä hyviä kuin IKEAn lihapullat, eräs testaaja on väittänyt. Tai parempi.

Sen lisäksi, että ne ovat hyviä, ne ovat myös halpoja.

Lihapullat maksavat 4,50, sekä perinteiset että kasvipohjaiset. Ja HotDogin saat 1 eurolla sekä kahvia ja pullaa.

Kahvilavaunu matkalla remontin vuoksi

Helsingin Bilteman pihalla toimineen ruokakärryn muuton taustalla on myymälän pian käynnistyvä laajennusremontti. Peruskorjauksen myötä Helsinkiin rakennetaan perinteinen Bilteman Café, joka toimii jo useissa kaupungeissa, kuten Espoossa, Lappeenrannassa ja Rasiassa. Remontin jälkeen Bilteman Café tarjoaa asiakkailleen entistä monipuolisempaa ja pysyvämpää kahvilapalvelua. Vaasan vihkiäiset vuoden alussa

Vaasalaisen Bilteman-tavaratalon asiakkaat pääsevät nauttimaan Food Truck Cafen tarjonnasta vuoden alusta alkaen, eli 16.1.25 lähtien.

Kahvikärryn valikoima on perinteisiä Bilteman-kahviloita suppeampi, mutta tarjolla on suosittuja tuotteita, kuten hotdodgeja, kahvia ja korvapuusteja. Tämän vuoden menestyneet tuotteet – lihapullat, kasvispyörökät ja perunamuusi – ovat myös listalla. Ruokavauunun muutto tuo edulliset ja suositut herkut Vaasan asiakkaiden ulottuville.

Muutama sana Biltemasta

Bilteman on yksi Pohjoismaiden suurimmista varaosaja- ja tarvikekauppaketjuista. Nykyään laajassa tuotevalikoimassa on noin 19 000 tuotenimikettä.

* VAASAN KAUPUNGINTEATTERI

Tosca-oopperan trillerimäinen ensi-ilta 16. tammikuuta 2025



Mika Pohjonen ja Reetta Haavisto. Kuva: Kasper Dalkarl

Yksi kaikkien aikojen esitetyimmistä oopperoista, Giacomo Puccinin Tosca, saa ensi-iltansa Romeo-näyttämöllä 16. tammikuuta 2025.

Tosca on tarina rakkaudesta, halusta ja voimasta. Victorien Sardoun näytelmään La Tosca perustuva ooppera sai ensi-iltansa Roomassa vuonna 1900. Tämä kolminäytöksinen draama etenee yhden päivän aikana poliittisesti myrskyisässä Roomassa, jossa intohimoinen laulaja Floria Tosca (Reetta Haavisto) yrittää pelastaa rakastajansa, taidemaalari Mario Cavara-dossin (Mika Pohjonen) kaupungin uuden autoritaarisen poliisipäällikön Scarpian (Waltteri Torikka) kynsistä.

Produktion johtaa Anna-Maria Helsing, joka on nimetty Vaasan kaupunginorkesterin ylikapellimestariksi vuosiksi 2025–2028, ja sen ohjaa Vaasan kaupunginteatterin taiteellinen johtaja Seppo Välinen.

”Tämän kauden teema Vaasan kaupunginteatterissa on valta. Tosca pureutuu syvälle vallan väärinkäyttöön, kertoo ohjaaja Seppo Välinen.

”Tosca on oopperaa parhaimmillaan – trilleri yhdistettynä maailman

hienoimpaan näyttämömusiikkiin. Puccinin tunteikas partituuri vie kerrontaa mestarillisesti eteenpäin ja antaa tarinan tempaista yleisön täysin mukaansa”, sanoo Pohjanmaalta kotoisin oleva kansainvälisesti arvostettu kapellimestari Anna-Maria Helsing.

Lahjakkaiden sisällöntuottajien tiimi

Tuotantotiimiin kuuluvat Helsingin ja Välineen lisäksi lavastaja Mika Haaranen, pukusuunnittelija Emilia Eriksson, valosuunnittelija Teemu Vähänen sekä hius- ja meikkisuunnittelija Ella Stolt. Orkesterisovitukseen on sovittanut Touko Niemi.

Haaviston, Pohjosen ja Torikan lisäksi rooleissa nähdään Henri Uusitalo (Cesare Angelotti, Sciarone), Heikki Aalto (Sakristan) ja Jacob Waselius (Spoletta). Produktio toteutetaan yhteistyössä Vaasan kaupunginorkesterin kanssa ja siinä esiintyy Vaasan oopperayhdistyksen kuoro. Enkelinä vuorottelevat lapsikuorolaiset Emilia Ruiz

Hämäläinen ja Kevin Asukas ja vanginvartijana Hannu Rintasalo oopperakuorosta.

”Tämä produktio luotiin rakkaudella yleisöämme kohtaan. Olen innoissani siitä, että voimme tarjota monipuolisen ohjelman, mukaan lukien oopperan, alueemme asukkaille. Toivon vilpittömästi, ettei Tosca jää viimeiseksi oopperaksi budjettileikkausten ja säästötoimien vuoksi, Seppo Välinen toteaa.

Esityksen tiedot

Tosca esitetään italiaksi ja tekstitys sekä suomeksi että ruotsiksi. Ensi-ilta on torstaina 16. tammikuuta klo 19.00 Vaasan kaupunginteatterin Romeo-näyttämöllä. Esitys kestää noin 2 tuntia 30 minuuttia sisältäen väliajan, ja sitä suositellaan 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille yleisöille.

Kaikille avoin esitys järjestetään Teatteriravintola Kulmassa tiistaina 14. tammikuuta klo 18.00.

Lähde: STTinfo/Vaasan kaupunginteatteri

UUTISET

* KAUPUNGINVALTUUSTO

Vaasan kaupunginvaltuusto juhlii 150-vuotista historiaansa 27.1.2025



Vaasa juhlii maanantaina 27.1 kaupunginvaltuuston 150-vuotista historiaa. Juhlaistunto järjestetään kaupungintalolla klo 17.10 alkaen.

”Vaasan kaupunginvaltuusto on ollut keskeisessä roolissa kaupungin kehittämisessä jo 150 vuotta. On tärkeä muistaa historiaamme ja samalla luoda katse tulevaisuuteen”, toteaa kaupunginjohtaja Tomas Häyry.

Juhlapäivä täynnä tapahtumia

Juhlapäivä alkaa klo 15 juhlahjumenpalveluksella Vaasan kirkossa. Tämän jälkeen kaupungintalon puistossa lasketaan seppeleen kaupungin ensimmäisen kaupunginvaltuuston puheenjohtajan Joachim Kurténin patsaalle. Itsessään juhlaistunnossa kuullaan juhlapuheita, katsaus kaupungin kehitykseen sekä valtuustoryhmien näkemyksiä. Lisäksi kaupunginorkesteri tarjoaa musiikillista elämystä.

Juhlapäätöksenä musiikki- ja kongressikeskus?

Juhlapäätöksenä kaupunginvaltuusto ehdottaa, että kaupunginhallitus selvittää musiikki- ja kongressikeskuksen rakentamisen mahdollisuutta Wärtsilän vanhalle konepaja-alueelle. Juhlaistuntoa voi seurata paikan päällä tai verkossa. Kaikki ovat tervetulleita seuraamaan juhlaistuntoa kaupungintalon juhlasalin lehteriltä tai verkossa.

Lisätietoja tapahtumasta löytyy osoitteesta www.vaasa.fi/kaupunginvaltuusto150/.

* MAKEISVERO

Makeisten vero nousee kesällä

Hallituksen esitys makeisten ja suklaan arvonnäköveron 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 kestävyttä, ja se pohjautuu kevään 2024 kehysriihessä tehtyyn päätökseen. Esityksen mukaan verokannan muutos koskisi tuotteita, jotka määritellään yhdistetyn nimikkeistön tulli-nimikkeiden mukaisesti makeisiksi ja suklaaksi.

Valtiovarainministeriö arvioi, että korotuksen myötä valtion arvonnäköverotuotot 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 keskustelua, sillä se vaikuttaa suoraan kuluttajaintoihin ja makeisten kysyntään.

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

ULKOMAAT

* 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 majaan 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 kestävyystään ja päättävyydestään vastoinkäymisissä. Se toimii voimakkaana toivon symbolina, joka osoittaa, että jopa pelottavien haasteiden edessä demokratia ja edistys voivat voittaa.

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Hjalmar Munsterhjelm

19.10.1840, Toivoniemi, Tuulos

2.4.1905, Helsinki

Pienet laivamiehet, 1882

TAPAHTUMAT



TIKANOJA: VUODEN TAIDETA- PAHTUMA VAASAS- SA

Eero Järnefeltin näyttely avautui 23.11.2024

ATENEUM Gothic Modern – pi- meydestä 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 ensiesittelynsä jälkeen näyttely matkustaa Norjan kansallismuseoon ja Wienin ALBERTINA-museoon, jossa sen kuratoivat Vibeke Waallann

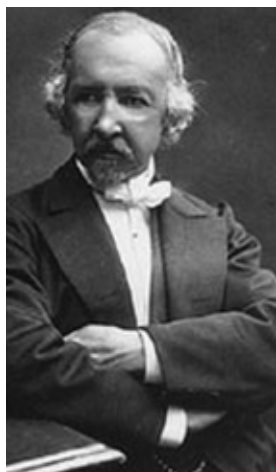
Hansen ja Cynthia Osiecki (kuraattorit, kansallismuseo, Norja) ja Ralph Gleis (johtaja, Alte Nationalgalerie).

Näyttelyä täydennetään kattavalla näyttelyluettelolla

TOPELIUS-VIIKKO UUESSAKAARLE- PYSSÄ

10-18.1.2025

Monet tapahtumat kaupungin keskustassa ja kylissä.



Muun muassa svenngaavaa 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

TALVIUIN TIVE XALASSA 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 KAUPUNGIN- TEATTERI

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 julkisten koulujen ystävien, Åbo Akademin säätiön, Ruotsin kulttuurirahaston, Harry Schaumanin säätiön ja Konstsfundetin kanssa.

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

Tammikuussa 2024 seminaari järjestettiin Helsingin Hanasareissa.

<https://www.mediesprak.fi/seminariet/>
BOTHNIA BURLESKI: KAIKKI MIKÄ KIMALTELE

RITZ
25.1.2025 klo 19-22

”Tervetuloa kimalteen, ihastuksen ja henkeäsalpaavan lavataiteen täyteiseen iltaan! Bothnia Burlesque tuo jälleen nostalgisen Ritzin lavalle huikean katta-

uksen Lady Laverna & Arona Showgirls: Olivia Rouge, Nana Lamarr & Rosie Rhyme!

www.ritz.fi/events

KOKOLAN TALVIHAR- MONIKKA 2025

Karleby vinteraccordeon
8.-15.2.2025

Kokolan Talviharmonikka on vuonna 1998 aloittanut musiikkifestivaali Kokolassa

VAASAN KUOROFES- TIVAALI XXXI 22-24.5.2025

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

ILMAJOEN MUSIIKKI- FESTIVAALI

”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 järkevä ja ravitseva tarina perhesiteistä, äidinrakkaudesta, sinnikkydestä ja yhteistyön voimasta tietyn ajan kuluessa, kun Venäjän julma

hyökkäyssota Suomea vastaan poltti Pohjanmaan mustaksi maaksi.”

www.musiikkijuhlat.fi

KORSHOLMAN MU- SIKKIJUHLAT

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 -FES- TIVAALI

11-16.8.2025

Wasa Future Festival 2026 järjestetään 11.–16. elokuuta. Tapahtuma kokoaa osaavia ja motivoituneita henkilöitä elinkeinoelämästä, yliopistoista, alueellisista päätöksentekoeleimistä 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/>

TAMMISUNNUNTAI

Tammisunnuntaita juhlistaan Ilmajoella 29.1.25 historiallisissa merkeissä



Tammisunnuntain perinne jatkuu Pohjanmaalla, kun vapaussodan alkamisen muistoksi vietettävää juhlapäivää vietetään sunnuntaina 29. tammikuuta Ilmajoella.

Juhlaohjelma nivoutuu tiiviisti niin kansalliseen historiaan kuin paikallisiin perinteisiin, ja tapahtuma houkuttelee vuosittain runsaasti osallistujia.

Sisällissodan alku ja tammisunnuntain merkitys

Tammisunnuntauilla viitataan alun perin 27. tammikuuta 1918 päivään, jolloin Suomen sisällissota katsotaan alkaneeksi. Tuolloin Pohjanmaan suojeluskuntien oli määrä aloittaa venäläisten varuskuntien aseistariisun maanantain 28. tammikuuta vastaisena yönä. Tapahtumat kuitenkin käynnistyivät odotettua aiemmin, kun Laihilla venäläinen Hulmin varuskunta riisuttiin aseista jo sunnuntai-iltana. Tämään liittyvä muisto elää edelleen Hulmin taistelun muistomerkinä, johon on kaiverrettu aseistariisunsa kaatuneiden laihialaisten nimet.

Historian taustalla vaikuttaa tilanne, jossa Venäjän kansankomissaarien neuvosto oli jo tunnustanut Suomen itsenäisyyden, mutta venäläisiä joukkoja oli vielä maassa. Valkoisten ylipäällikkö

Carl Gustav Emil Mannerheim päätti aloittaa aseistariisun varmistamiseen Suomen itsenäisyyden puolustamisen.

Juhlaperinne jatkuu vahvana

Tammisunnuntain muistoa on vaalittu itsenäisyyden ajan lähes katkeamattomasti, erityisesti Pohjanmaalla. Juhlapäivän merkitys korostuu edelleen paikallisissa yhteisöissä, ja tapahtumat tarjoavat sekä hengellistä että kulttuurista antia.

Ilmajoen juhlaohjelma käynnistyy klo 10 jumalanpalveluksella Ilmajoen kirkossa. Liturgina toimii pastori Jussi Haavisto, ja saarnan pitää Lapuan hiippakunnan piispa Matti Salomäki. Musiikista vastaavat kanttori Tuija Niemistö ja Vox Ilmolensis -kuoro. Jumalanpalveluksen jälkeen seurataan

perinteistä seppeleenlaskua.

Klo 11.30 alkaen on tarjolla kirkkolounas Jaakko Ilkan koululla. Päivän huipentaa klo 13 alkava juhlatilaisuus, joka pidetään samassa paikassa. Tilaisuudessa kuullaan kirjailija Martti Koskenkorvan juhlapuhe, ja yleisöä pyydetään saapumaan paikalle ajoissa klo 12.55.

Historiallisen juhlan nykypäivän merkitys

Tammisunnuntai on muutakin kuin historiaan katsomista. Se on kunnianosoitus niille, jotka taistelivat Suomen itsenäisyyden puolesta, ja muistutus yhteisen ponnistelun merkityksestä. Tämän perinteen vaaliminen Ilmajoella osoittaa, kuinka menneisyyden tapahtumat voivat ylläpitää yhteenkuuluvuuden tunnetta vielä yli sadan vuoden kuluttua.



Komeetta ATLAS G3: Taivaallinen vieras (ja ehkä ilotulitus 13. tammikuuta)



Komeetta C/2024 G3 (ATLAS), jota tähtitieteilijät kutsuvat lempinimellä "Atlas 2.0" (koska, myönnettäköön, komeetat harvoin vastaavat hypeä), on tehnyt aaltoja tähtitieteellisessä yhteisössä.

Mutta leikataan ammattikielen läpi ja päästään mehukkaisiin paloihin:

Mistä tämä kosminen lumipallo oli peräisin?

Rehellisesti sanottuna kukaan ei tiedä varmasti. Komeetat ovat kuin avaruuden kulkureita, jotka ovat syntyneet aurinkokunnan ulko-osien jäisissä syvyyksissä. He viettävät aioneita rentoutuen Oortin pilvessä, laajalla, donitsin muotoisella alueella Pluton ulkopuolella. Aina silloin tällöin ohikulkevan tähden tai planeetan painovoimahinaus potkaisee ne kiertoradalle, joka sinkoaa ne kohti aurinkoa.

Suomalaiset komeettatarkkailijat, iloittakaa!

Kyllä, saatat pystyä näkemään vilauksen tästä taivaallisesta vierailijasta. Älä kuitenkaan odota paljain silmin speктаakkelia. Kiikarit tai pieni kaukoputki ovat paras vaihtoehto. Suomen kannalta paras katseluikkuna on todennäköisesti varhain aamulla, kun komeetta

lähestyy lähimpänä aurinkoa.

Kuinka lähelle se pääsee aurinkoamme?

Valmistaudu kosmiseen lähikohtaamiseen! Atlas 2.0:n odotetaan heilahtavan auringon ohi paahdavan etäisyydeltä, paljon lähemmäs kuin monet komeetat uskaltavat uskaltaa. Tämä läheisyys epäilemättä lämmittää komeetan jäistä ydintä, jolloin se vapauttaa näyttävän kaasun ja tomun näytöksen.

Palaako se kuin kosminen vaahtokarkki?

Tämä on miljoonan dollarin kysymys! Komeetat ovat tunnetusti arvaamattomia. Jotkut liukuvat sulavasti auringon ohi, kun taas toiset antautuvat voimakkaalle kuumuudelle ja hajoavat upeaksi (mutta lopulta pettymykseksi) ilotulitukseksi. Vain aika näyttää, selviääkö Atlas 2.0 auringon kohtaamisesta.

160 miljoonaa vuotta? Kuulostaa pitkältä odotukselta!

Jos Atlas 2.0 onnistuu selviytymään Auringon kohtaamisesta, se todennäköisesti sinkoutuu takaisin aurinkokunnan syvyyksiin, eikä sitä nähdä enää miljooniin vuosiin. Vaalikaa siis hetkeä, suomalaiset tähtiharrastajat! Kaikkien aikojen kirkkain komeetta?

Hidasta siellä, kumppani!

Vaikka Atlas 2.0:lla on potentiaalia tulla varsin kirkkaaksi, älkäämme innostuko. Monet komeetat ovat koristaneet taivastamme loistollaan kautta historian. Vain aika näyttää, pystyykö Atlas 2.0 vastaamaan hypeen ja ansaitsemaan paikan kirkkaimpien koskaan havaittujen komeettojen joukossa.

Atlas 2.0 on kosminen arvoitus.

Onko se häikäisevä taivaallinen näytelyesine vai kuihtuuko se kuin kostea ilotulitus? Vain aika näyttää. Mutta yksi asia on varma: tämä komeetta antaa tähtitieteilijöille paljon pohdittavaa ja amatööritähtitieteilijöille paljon odotettavaa.

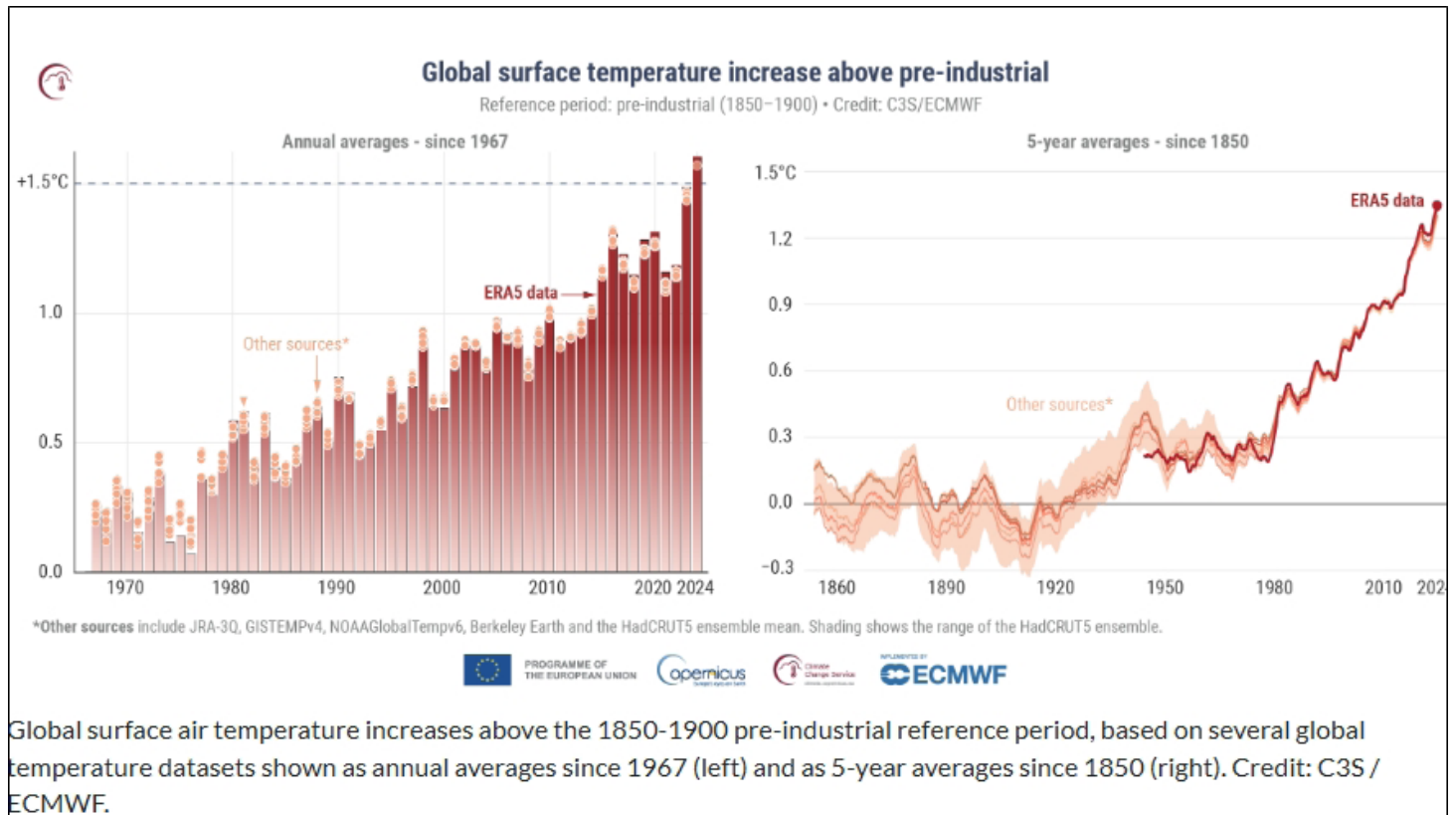
Joten tartu kiikareihin, etsi tumma taivas ja pidä peukkuja upeaa taivaallista esitystä varten!

Tähtitieteelliset ennusteet ovat tunnetusti vaikeita, ja komeetta Atlas 2.0:n todellinen käyttäytyminen voi poiketa merkittävästi näistä spekulatioista.

Tämä artikkeli perustuu tämänhetkiseen tietoon ja saattaa muuttua tähtitieteilijöiden jatkaessa komeetan havainnointia ja tutkimista.

ILMASTONMUUTOS

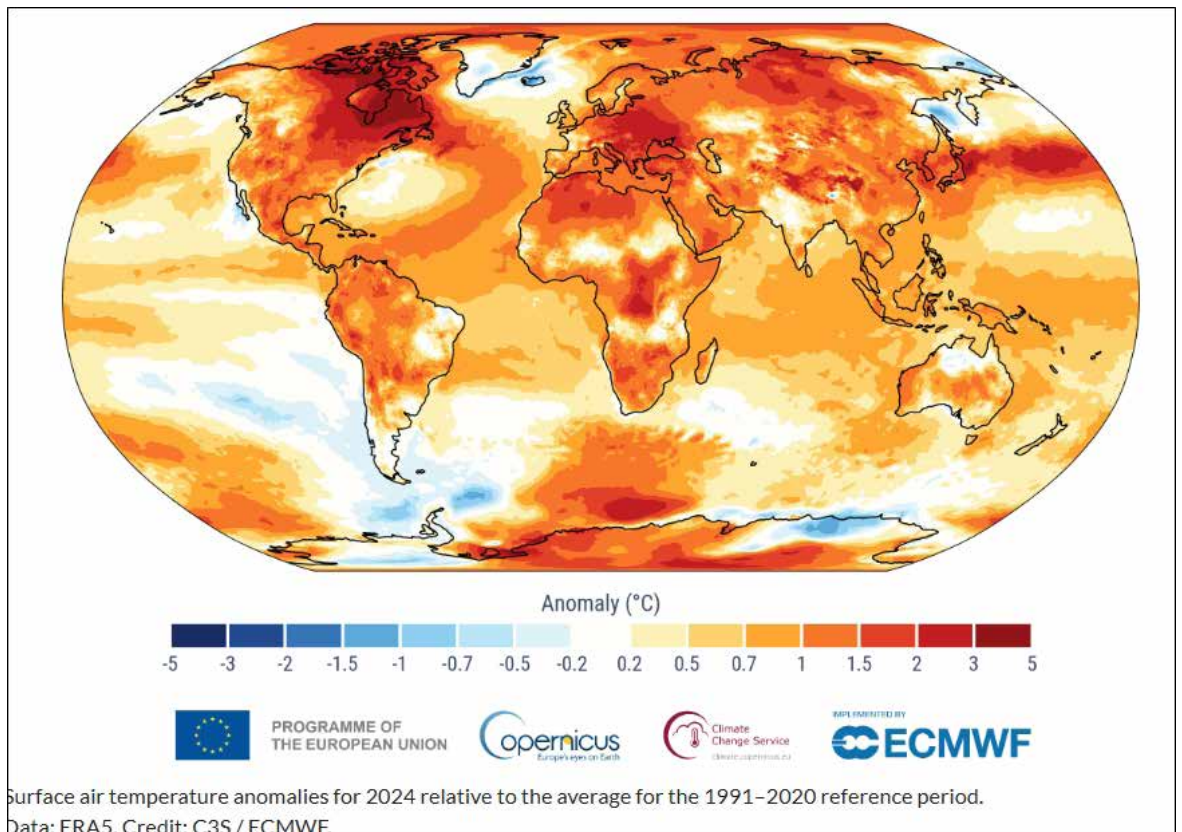
2024: Ennennäkemättömän kuumuuden, särkyneiden ennätysten ja synkän varoituksen vuosi

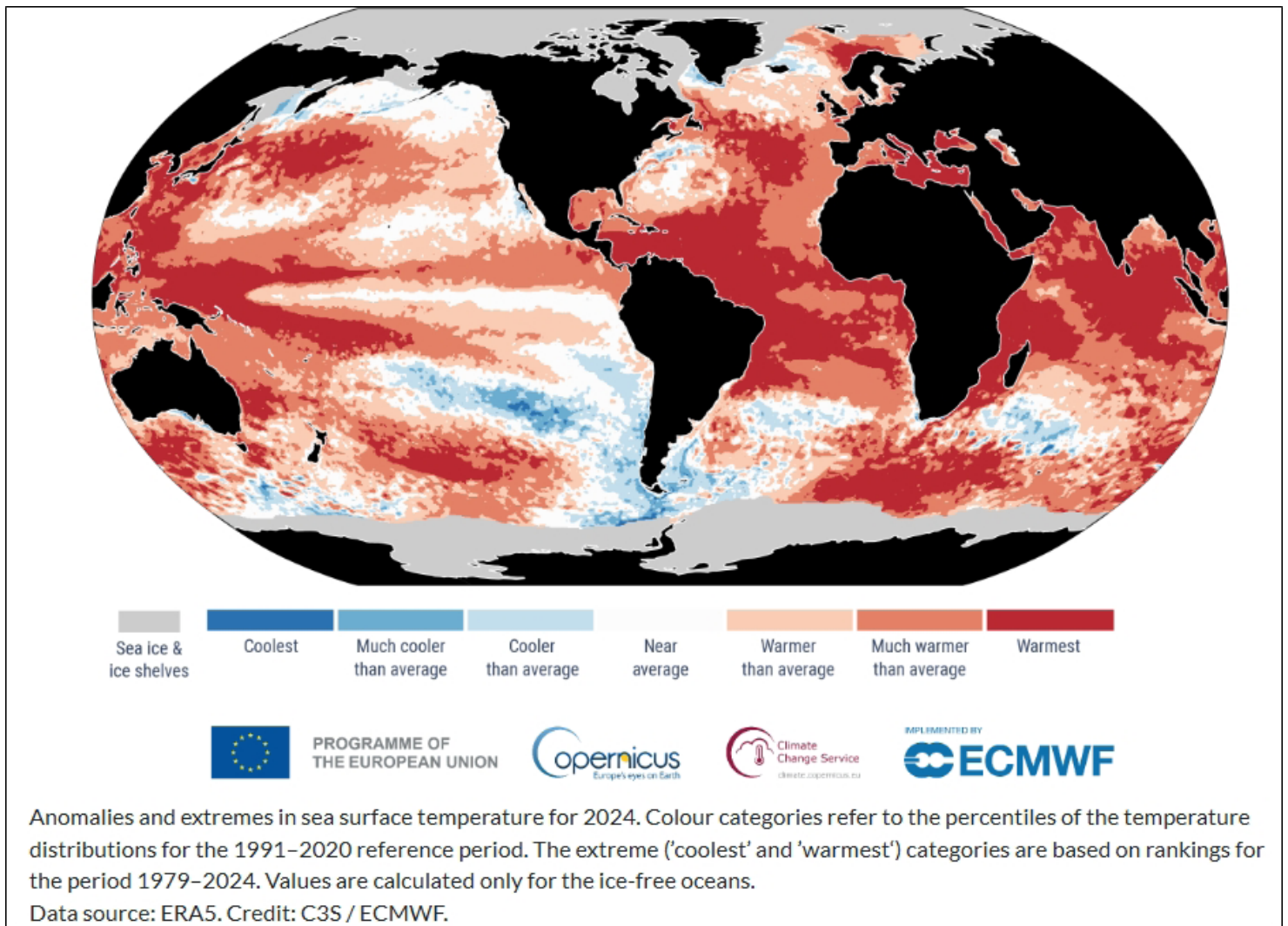


Copernicuksen ilmastomuutospalvelu vahvistaa, että vuosi 2024 on kaikkien aikojen kuumin vuosi, joka ylittää kriittisen 1,5 celsiusasteen lämpenemiskynnyksen.

Karu muistutus kiihtyvistä ilmastokriisistä Copernicuksen ilmastomuutospalvelu (C3S) on vahvistanut, että vuosi 2024 oli maailman lämpimin vuosi. Tämä synkkä virstanpylväs on ensimmäinen kalenterivuosi, jolloin maapallon keskilämpötila ylitti 1,5 °C esiteollisella kaudella vallinneeseen tasoon verrattuna, mikä on Pariisin sopimuksessa määritelty kynnyksarvo.

Maailmanlaajuinen helleaalto:





Raportti maalaa kuvan piiritetystä planeetasta: Ennennäkemätön kuumuus: Vuosi 2024 rikkoi lämpötilaennätyksiä ympäri maailmaa, ja kaikilla mantereilla paitsi Etelämantereella oli kaikkien aikojen lämpimin vuosi. Ennätykselliset lämpöaallot: Äärimmäiset lämpöaallot tarttuivat moniin osiin maailmaa, mikä johti vakavaan lämpöstressiin ja tuhoisiin vaikutuksiin ihmisten terveyteen ja ekosysteemeihin. Vesihöyryn nousu: Ilmakehän vesihöyry, voimakas kasvihuonekaasu, saavutti ennätystason, mikä vahvisti äärimmäisten sateiden ja voimistuvien myrskyjen mahdollisuutta. **Lämpötilan ulkopuol-**

ella: Raportissa korostetaan toisiinsa liittyvien ilmastotapahtumien sarjaa: Laajalle levinneet maastopalot: Pitkittynyt kuivuus ruokki massiivisia maastopaloja kaikkialla Amerikassa ja vapautti merkittäviä määriä hiilidioksidia ilmakehään. Merijään väheneminen: Etelämantereen merijää koki toisen peräkkäisen vuoden ennätyksellisen alhaisessa laajuudessa, kun taas arktinen merijää pysyi myös huomattavasti keskiarvon alapuolella. Kasvihuonekaasujen nousu: Ilmakehän hiilidioksidi- ja metaanipitoisuudet nousivat ennätyskorkeiksi, mikä voimistaa ilmas-

tokriisiä entisestään. **Toimintakehotus:** C3S:n johtaja Carlo Buontempo korosti tilanteen kiireellisyyttä: "Ihmiskunta on vastuussa omasta kohtalostaan... Nopeat ja päättäväiset toimet voivat vielä muuttaa tulevaisuuden ilmastomme kehityskaarta." Tämä mietintö on karu muistutus siitä, että ilmastokriisi ei ole tulevaisuuden uhka vaan nykyhetken todellisuutta. Toimimatta jättämisen seuraukset käyvät yhä ilmeisemmiksi, ja välittömien ja merkittävien toimien tarve ilmastomuutoksen hillitsemiseksi ei ole koskaan ollut kiireellisempi. Syvästi huolestuttava Tämä uutinen on erittäin huolestuttava. 1,5 asteen rajan ylit-

tyminen on merkittävä virstanpylväs, ja raportti maalaa synkän kuvan kiihtyvistä ilmastokriisistä. Näiden äärimmäisten tapahtumien - helleaaltojen, maastopalojen, merijään vähenemisen - keskinäinen yhteys korostaa ilmastohätätilan monimutkaista ja kaskadiluonnetta. On tärkeää muistaa, että nämä eivät ole yksittäisiä tapahtumia, vaan pikemminkin oireita syvemmästä, systeemisestä ongelmasta. Mietinnössä korostetaan tarvetta Nopea ja kunnianhimoinen hiilestä irtautuminen: Siirtyminen pois fossiilista polttoaineista ja uusiutuvien energialähteiden omaksuminen on ensiarvoisen tärkeää.

Parempi kyky sietää ilmastonmuutosta: investoidaan sopeutumistoimenpiteisiin, joilla suojellaan haavoittuvia yhteisöjä ja ekosysteemejä ilmastomuutoksen vaikutuksilta. Kansainvälinen yhteistyö: Maailmanlaajuinen yhteistyö on olennaisen tärkeää, jotta tähän maailmanlaajuiseen haasteeseen voidaan vastata tehokkaasti. Tämän mietinnön pitäisi toimia herätyksenä poliittisille päättäjille ja kansalaisille. Omahyväisyyden aika on ohi. Meidän on toimittava nyt välttääksemme ilmastokriisin pahimmat seuraukset ja varmistaaksemme kestävä tulevaisuuden kaikille.

***15* Waasan Päivälehti 12.1.2025**



LUX HELSINKI
8.-12.1.2025

VALOFESTIVAALI

Lux Helsinki 8.-12.1.2025



Kari Kola (FI) – Just Green

Talven kirstäessä otetaan Helsingistä syntyä säteilevä vastakohta: Lux Helsinki.

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

Tässä muutama tämän vuoden taide-teos.



Studio Vertigo (UK) – End Over End



Kappa (UK) – Un-Reel Access



illumaphonium (UK) – Continuum



Vertigo (DK) – The Wave

Lux Helsinki 2024 - muutama kuva viime vuoden festivaalista





FINLANDIA-TALO

Uudistettu Finlandia-talo avautui yleisölle: Uuden aikakauden alku



Vuosien odotus päättyy, kun Alvar Aallon suunnittelema Finlandia-talo avasi ovensa lauantaina 4. tammikuuta 2025.

Kolme vuotta kestänyt perusparannusprojekti on uudistanut rakennuksen sekä sisältä että ulkoa, ja talo aloittaa nyt uuden aikakauden avoimena kaikille kaupunkilaisille ja matkailijoille. Uudistettu Finlandia-talo on paljon muutakin kuin kongressi- ja tapahtumakeskus – se tarjoaa monipuolisia palveluita, kuten ravintoloita, design-myymälöitä, majoitusvaihtoehtoja ja taidenäyttelyitä.

Kokemuksia kaikille kaupunkilaisille ja matkailijoille

Finlandia-talon toimitusjohtaja Johanna Tolonen mukaan uudistus on tehty rohkeasti ja

visionäärisesti. ”Historissamme alkaa nyt kokonaan uusi luku. Modernit ajat edellyttävät uusia ajattelutapoja ja toimintamalleja. Finlandia-talosta on nyt tehty jokapäiväinen ajanviettopaikka, jonka ovet ovat auki kaikille,” Tolonen kertoo.

Perusparannusprojektin aikana on panostettu erityisesti talon elämyksellisyyteen ja asiakkaiden kokonaisvaltaiseen kokemukseen. Finlandia-talon uusi tarjonta kattaa esimerkiksi à la carte -ravintola Finlandia Bistron, viinikahvila Cafe&Wine’n sekä suomalaisen muotoiluun erikoistuneen Finlandia Shop -myymälän. Lisäksi taloon on avattu ensimmäistä kertaa majoitustiloja.

Tapahtumatalo modernissa muodossa

Tapahtumat ja kongressit säilyvät Finlandia-talon ydintoimintana, mutta uudistettu talo tarjoaa niille entistä paremmat

puitteet. Talo käsittää 20 erilaista tilaa, kuten kunnostetun Finlandia-salin ja Piazzan. Huipputasoinen tekniikka ja monipuoliset tilavaihtoehdot mahdollistavat korkealaatuiset konsertit, juhlat ja kokoukset. Kesällä 2025 Finlandia-talo toimii myös Etyjien 50-vuotisjuhlan järjestyspaikkana.

Tolonen korostaa talon visuaalista vetovoimaa: ”Finlandia-talo itsessään on elämys. Sen arkkitehtuuri ja design tarjoavat tapahtumille kustannustehokasta kauneutta ilman suuria somistusbudjetteja.”

Makuelämyksiä ja suomalaisia makuja

Finlandia Bistro tarjoaa laadukasta à la carte -ruokaa ja suomalaisista raaka-aineista ammentavia artesaaniherkkuja. Keittiöpäällikkö Mikko Puurosen johdolla ravintola on kunnianosoitus suomalaisen ruokakulttuuriin. Bistrossa voi nauttia niin modernin pohjoismaisen

keittiön kuin Välimeren makuja henkivistä annoksista. Ravintola avautuu virallisesti perjantaina 17. tammikuuta 2025.

Samassa rakennuksessa sijaitseva Cafe&Wine tuo arkeen ripauksen luksusta. Viinikahvilan tarjonta vaihtelee sesonkien mukaan, ja uudella terassilla voi ihailla Helsingin ja Töölönlahtea ympäri vuoden. Signature-tuotteisiin kuuluvat Finlandia-leivos ja Alvar-kuohuviini.

Designia ja majoitusta Aallon hengessä

Finlandia Shopista löytyy tarkoin kuratoitu valikoima suomalaisista muotoilua. Myymälän uniikit tuotteet, kuten Finlandia Collection -sarja, houkuttelevat muotoilun ystäviä lähes 300 neliömetrin myymälätilaan.

Majoitustiloina toimivat kaksi Alvar Aallon suunnittelemaa ja entisöityä huoneistoa, Aino ja Elissa. Huoneistot tarjoavat mahdollisuuden

kokea suomalaista muotoilua ja arkkitehtuuria autenttisessa ympäristössä. Huoneistot ovat varattavissa Finlandia-talon verkkosivuilta, ja hinnat alkavat 350 eurosta per yö.

Avajaiskuukauden ohjelma

Tammikuussa 2025 Finlandia-talolla vietetään avajaiskuukautta, jonka aikana tarjolla on monipuolista ohjelmaa ja erikoistarjouksia.

Apocalyptic

Avajaisviikonlounaan kruunaavat Strauss-juhlakonsertit, ja kuukauden mittaan talossa järjestetään muun muassa Apocalypticin konsertti ja avoimien ovien päivä.

Finlandia-talon uusi aikakausi on alkanut. Uudistetut tilat ja palvelut kutsuvat kaikki tutustumaan Alvar Aallon mestarteokseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Lähde: STTinfo/Finlandia-talo)



Tau217: Lämpimurto Alzheimerin taudin diagnostiikassa

Alzheimerin tauti (AD), etenevä neurodegeneratiivinen sairaus, on merkittävä haaste varhaiselle ja tarkalle diagnosoimalle. Perinteiset diagnostiset menetelmät ovat perustuneet kliinisiin arviointeihin, neurokuvantamiseen ja aivo-selkäydinnesteen (CSF) biomarkkereihin.

Nämä lähestymistavat voivat kuitenkin olla invasiivisia, kalliita tai rajoitettuja saavutettavuudeltaan. Veripohjaisten biomarkkereiden, erityisesti fosforyloidun tau 217: n (p-tau217), ilmaantumisen edustaa urauurtavaa edistystä Alzheimerin diagnostiikassa. Tämä essee tutkii Tau217-verikokeen merkitystä, sen diagnostista tarkkuutta ja sen vaikutuksia tutkimukseen ja kliiniseen käytäntöön samalla kun se tarjoaa kontekstin lukijoille, jotka eivät tunne lääketieteellistä terminologiaa.

Perusasiat: Alzheimerin tauti ja biomarkkerit

Alzheimerin taudille on ominaista kaksi keskeistä patologista piirrettä:

Amyloid-beeta (A β) plakit: Proteiinimöykkyjä, jotka kertyvät neuronien ulkopuolelle.

Tau-sotkut: Tau-proteiinin kierrettyt kuidut neuronien sisällä.

Biomarkkerit tai näiden patologioiden mitattavissa olevat indikaattorit ovat ratkaisevan tärkeitä Alzheimerin taudin diagnosoinnissa. Historiallisesti nämä markerit tunnistettiin CSF-näytteenotolla tai positroniemissiotomografialla (PET) - tehokkailla, mutta kalliilla ja vähemmän käytännöllisillä laajaan käyttöön.

Mikä on Tau217?

Tau217 viittaa tau-proteiinin spesifiseen muotoon, joka fosforyloituu (kemiallinen modifikaatio) 217. aminohappoasemassa. Tämä muutos liittyy läheisesti Alzheimerin patologiaan. Tutkijat ovat havainneet, että veren p-tau217-tasot heijastavat tarkasti Alzheimerin tautiin liittyviä aivomuutoksia, mikä tekee siitä lupaavan ei-invasiivisen biomarkkerin.

Viimeaikaisten tutkimusten keskeiset havainnot

JAMA Neurology -lehdessä julkaistussa keskeisessä vuonna 2024 julkaistussa tutkimuksessa arvioitiin kaupallisesti saatavilla olevan p-tau217-verikokeen diagnostista tarkkuutta. Tutkimukseen osallistui 786 osallistujaa kolmesta kansainvälisestä kohortista, mukaan lukien henkilöt, joilla oli tai ei ollut kognitiivisia häiriöitä. Tärkeimpiä tuloksia olivat:

Suuri diagnostinen tarkkuus:

P-tau217-testi saavutti käyrän alla olevan alueen (AUC) 0,92-0,96 kohonneiden A β -tasojen havaitsemiseksi ja 0,93-0,97 tau-patologian havaitsemiseksi. AUC mittaa diagnostista suorituskykyä, ja 1,0 osoittaa täydellistä tarkkuutta.

Nämä tulokset olivat verrattavissa selkäydinnesteen biomarkkereihin ja PET-kuvantamiseen, mikä korostaa testin luotettavuutta.

Pitkittäiset oivallukset:

Kahdeksan vuoden aikana A β - ja tau-positiivisuudesta kärsivillä henkilöillä havaittiin merkittävin vuotuinen p-tau217-tasojen nousu.

Toistettavuus:

Testin tarkkuus oli yhdenmukainen eri kohorteissa, mikä mahdollisti Alzheimerin taudin patologian luotettavan havaitsemisen eri populaatioissa.

Vähentynyt invasiivisen testauksen tarve:

Verikoe vähensi vahvistavien selkädinneste- tai PET-testien tarvetta noin 80 %.

Vaikutukset diagnoosiin ja hoitoon

Tau217-verikokeella on muutospotentiaalia:

Varhainen havaitseminen:

Tunnistamalla Alzheimerin patologian prekliinissä vaiheissa testi voi helpottaa varhaista puuttumista ja mahdollisesti hidastaa taudin etenemistä.

Saavutettavuus:

Verikokeet ovat helpommin saatavilla kuin PET-skannaukset tai lumbaalipistot, mikä mahdollistaa laajemman seulonnan, erityisesti tilanteissa, joissa resurssit ovat rajalliset.

Tutkimuksen edistäminen:

P-tau217-testien laaja käyttö voi nopeuttaa kliinisiä tutkimuksia tunnistamalla tehokkaasti soveltuvat osallistujat, mikä edistää terapeuttista kehitystä.

Haasteet ja huomioitavat asiat

Vaikka Tau217-testi on lupaava, se ei ole ilman haasteita:

Validointi laajemmissa populaatioissa:

Vaikka testi suoriutui hyvin tutkituissa kohorteissa, tarvitaan lisätutkimuksia sen tehokkuuden vahvistamiseksi erilaisissa populaatioissa, joilla on erilaisia geneettisiä ja ympäristötekijöitä.

Integrointi kliniseen käytäntöön:

Terveystieteiden järjestelmien on kehitettävä protokollia veripohjaisten biomarkkereiden sisällyttämiseksi perinteisten menetelmien rinnalle.

Eettiset näkökohdat:

Varhainen diagnoosi herättää eettisiä kysymyksiä erityisesti henkilöille, joilla ei ole välittömiä hoitovaihtoehtoja. Psykologiset vaikutukset ja päätökset tulosten julkistamisesta vaativat huolellista käsittelyä.



Varovainen optimismi

Tau217-verikoe edustaa harppausta eteenpäin Alzheimerin diagnostiikassa, jossa yhdistyvät korkea tarkkuus ja käytännöllisyys. Sen menestys riippuu kuitenkin edellä mainittuihin haasteisiin vastaamisesta. Yhteiskuntana meidän on tasapainotettava innostus teknologiseen kehitykseen sitoutumiseen oikeudenmukaiseen täytäntöönpanoon ja eettiseen hoitoon. Jatkuvilla investoinneilla tutkimukseen ja infrastruktuuriin Tau217-testi voi mullistaa Alzheimerin taudin havaitsemisen, tut-

kimisen ja lopulta hoidon tarjoamalla toivoa miljoonille ympäri maailmaa.

Tau217-verikoe on esimerkki tieteen edistymisestä monimutkaisten sairauksien, kuten Alzheimerin taudin, ymmärtämisessä. Kuromalla umpeen kehittyneen diagnostiikan ja saavutettavuuden välisen kuilun tämä innovaatio voi aloittaa uuden aikakauden hermoston rappeutumissairauksien hallinnassa. Se on vakuuttava muistutus tieteellisten löytöjen voimasta parantaa elämää - todistus ihmisen kekseliäisyydestä ja joustavuudesta.

TIPATON TAMMIKUU



Tammikuu ilman konjakkia! Mitä kuukausi ilman alkoholia todella tekee kehollesi

Uusi vuosi tuo usein mukanaan lupauksia ja uusia alkuja, 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. Alkoholien 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 kirkkaampan 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: Alkoholien 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 paksusuolisyyöpä.

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

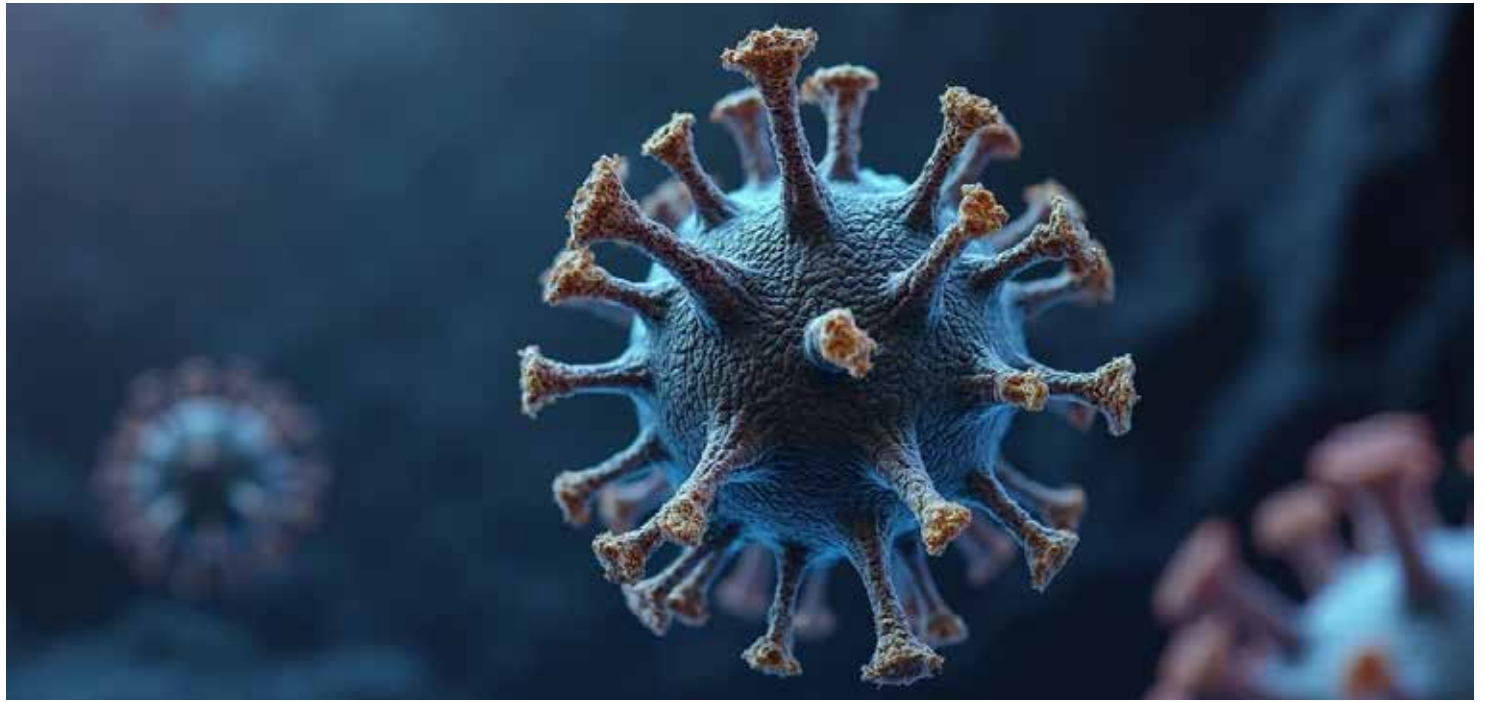
On tärkeää muistaa:

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 tietyvästi 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!

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 vastaviihityn miehensä, me-rimies Johanin, kanssa. Unelmat hyvästä elämästä kuitenkin murenevat nopeasti, kun Katriina 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 ahkerää 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 Teateriin 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 näyttämötaiteen 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 esiintyä 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:

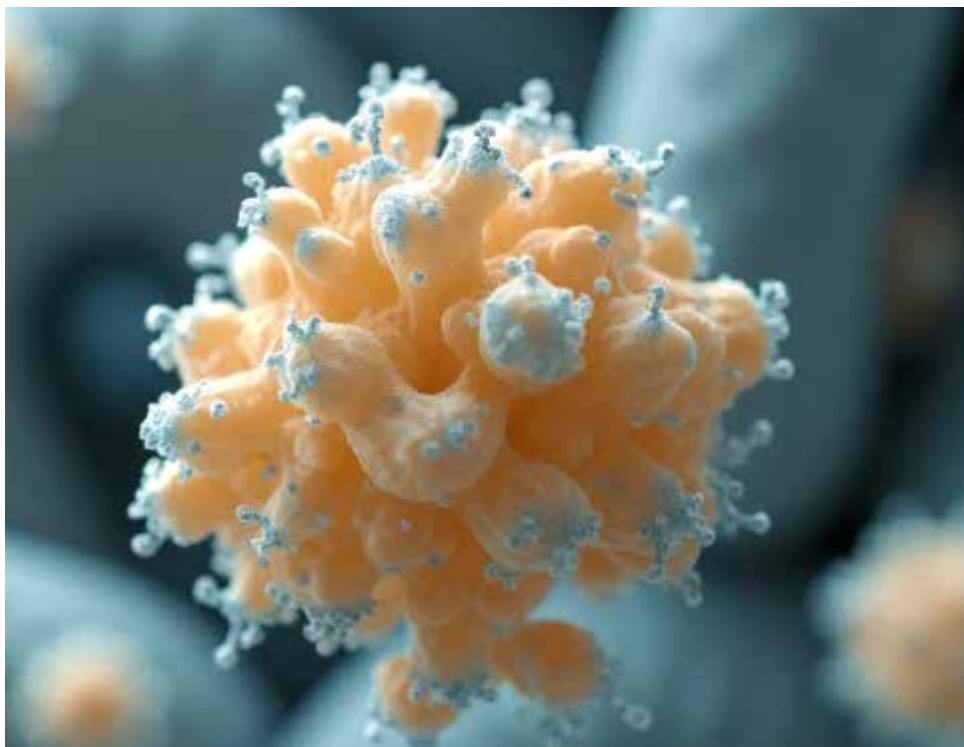
Kuume

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 nenäliinain.

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)

Oksibutyyni (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 mieleemme 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 elinajanodotteessa.

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

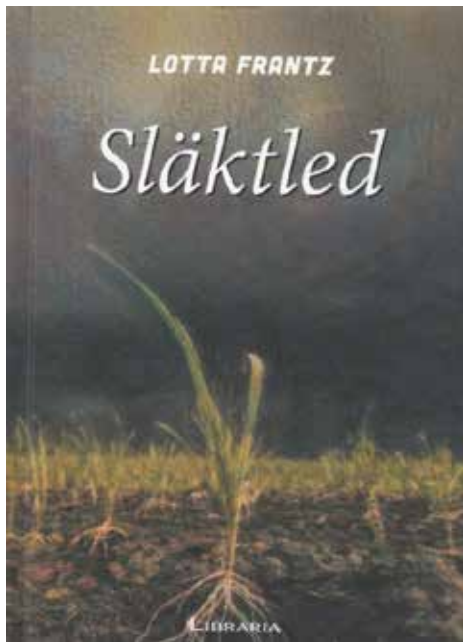
Näiden kahdeksan tavan noudattaminen ei ainoastaan tue aivojen terveyttä, vaan edistää myös yleistä hyvinvointia. Hyvin syöminen, aktiivisena pysyminen ja tärkeimpien terveysmitareiden hallinnan kumulatiivinen vaikutus varmistaa, että aivot saavat ravintoaineita, happea ja stimulaatiota, joita ne tarvitsevat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

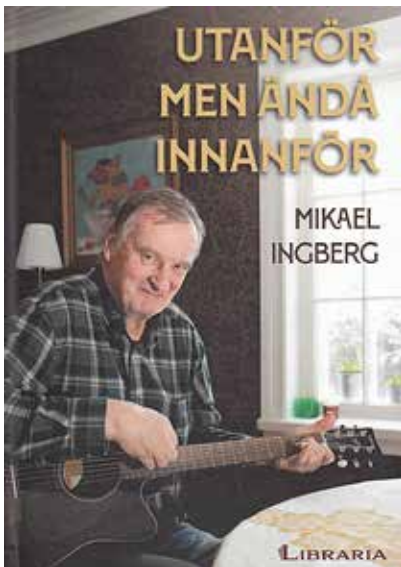
Julkaisija: Libraria

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, tunnista-
vat itsensä.

Juuri näin.



Kirjoittaja: Mikael Ingberg

UTÄNFÖR MEN ÄNDÅ INNANFÖR (ruotsiksi)

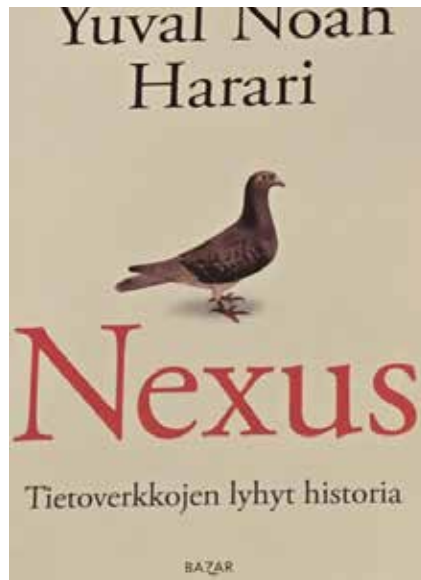
Julkaisija: Libraria

290 sivua

Sokerijuurikkaan viljelystä lampaan-
kasvattajaksi

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?

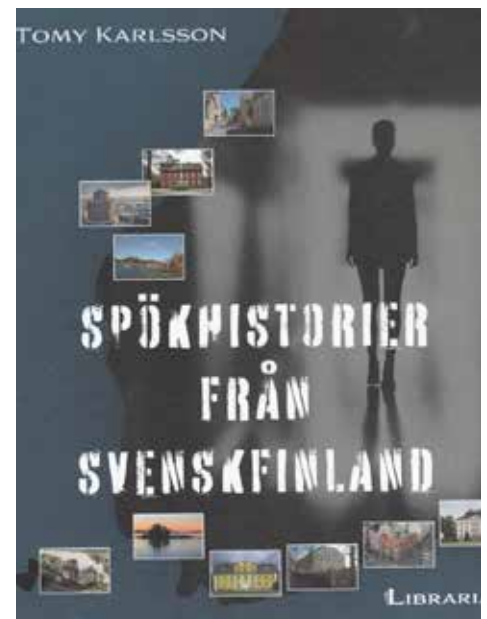
Ajatuksia herättävä: "Nexus" pakottaa lukijat painimaan syvällisten kysymysten kanssa ihmiskunnan tulevaisuudesta. Se haastaa oletuksemme vapaasta tahdosta, identiteetistä ja ihmisenä olemisen olemuksesta. V

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 pitkää 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 talvimaisemaan.

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 liikumisesta 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 turvottomaksi 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 meteoria 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.

mahdollisuuksiasi 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.

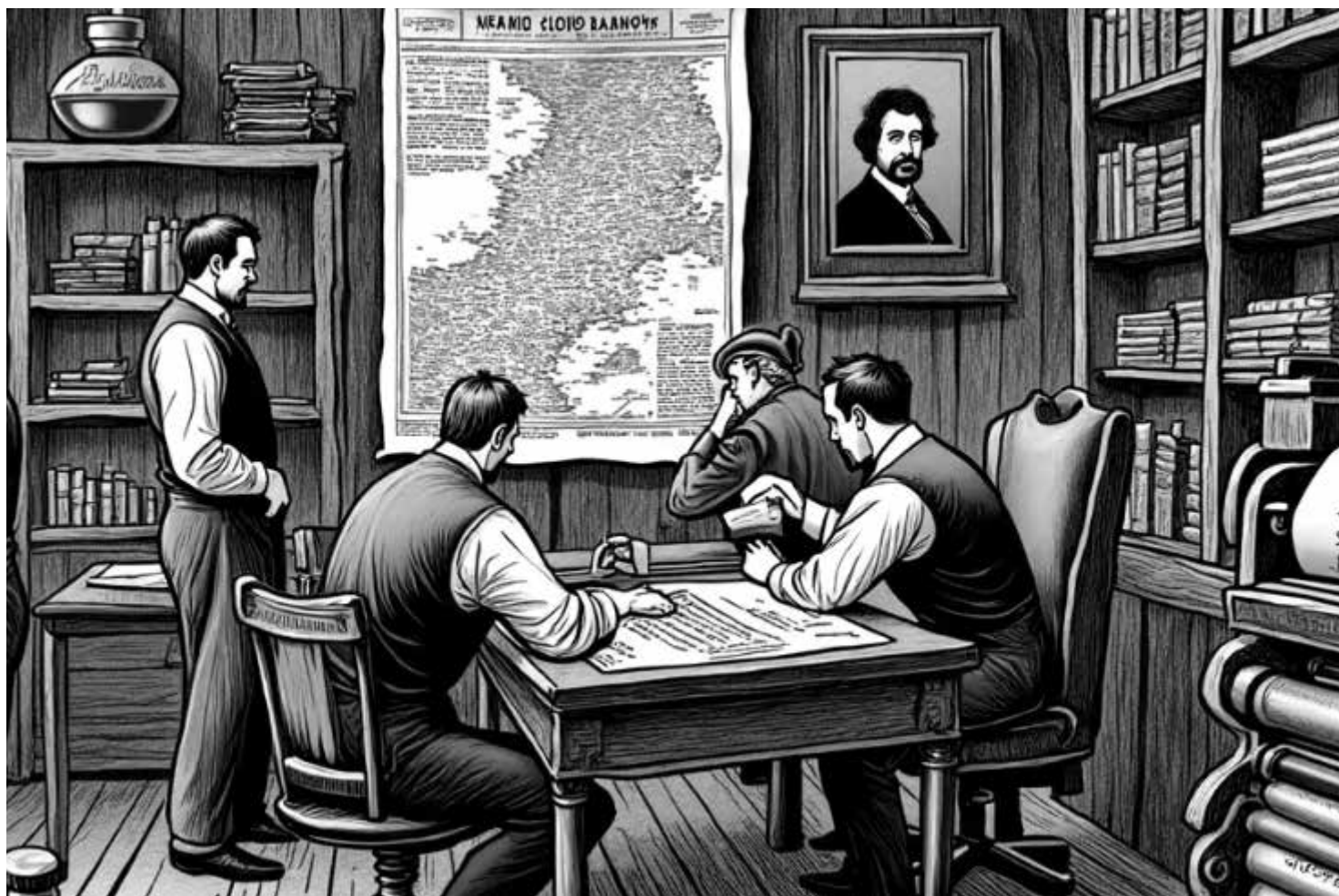
Tämä taivaallinen tapahtuma tarjoaa tutkijoille arvokkaan mahdollisuuden tutkia maapallon lähellä olevia esineitä ja ymmärtää niiden mahdollisia vaikutuksia planeettamme. Tarkkailemalla vuoden 2024 PT5: tä tutkijat voivat saada käsityksen näiden avaruuskivien koostumuksesta, kiertoradasta ja käyttäytymisestä.

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.





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 liikennetulo” 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 seinästä 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" pitkiin 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 yöunet 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

HISTORIALLINEN TAIDE

Boppardin Pietà: Kristillisen pelastushistorian peili

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

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

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

Nimitys ”Vesperbild” viittaa kristilliseen iltahartauteen,



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

Mutta Bopparder Pietà ei ole pelkästään kuoleman kuvaus,

vaan myös toivon symboli. Kristuksen pienempi esitys ohjaa katseen hänen lapsuuteensa ja muistuttaa hänen syntymästään. Tämä kuoleman ja syntymän vastakkainasettelu korostaa kristinuskon keskeistä sanomaa: kuoleman voittaminen ylösnousemuksen kautta. 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 syventymään 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-

ALKOHOLIONGELMA

Semaglutidi (Ozempic): Lupaava keino alkoholin väärinkäytön torjunnassa



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

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

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

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

että semaglutidilla voi olla samanlaisia vaikutuksia ihmisten käyttäytymiseen.

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

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

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

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

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

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

Älykkyys ja viisaus eivät ole sama juttu



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

keskellä sotkua.

Älykäs ajattelee, viisas tietää

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

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

Historian huipputa - mutta kumpi?

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 kalvea, 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 ylipäättään 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 keskusteluita muiden kanssa: Keskustele tärkeistä asioista ystävien, perheen ja työtovereiden kanssa.

Kaikki ihokeliakiasta

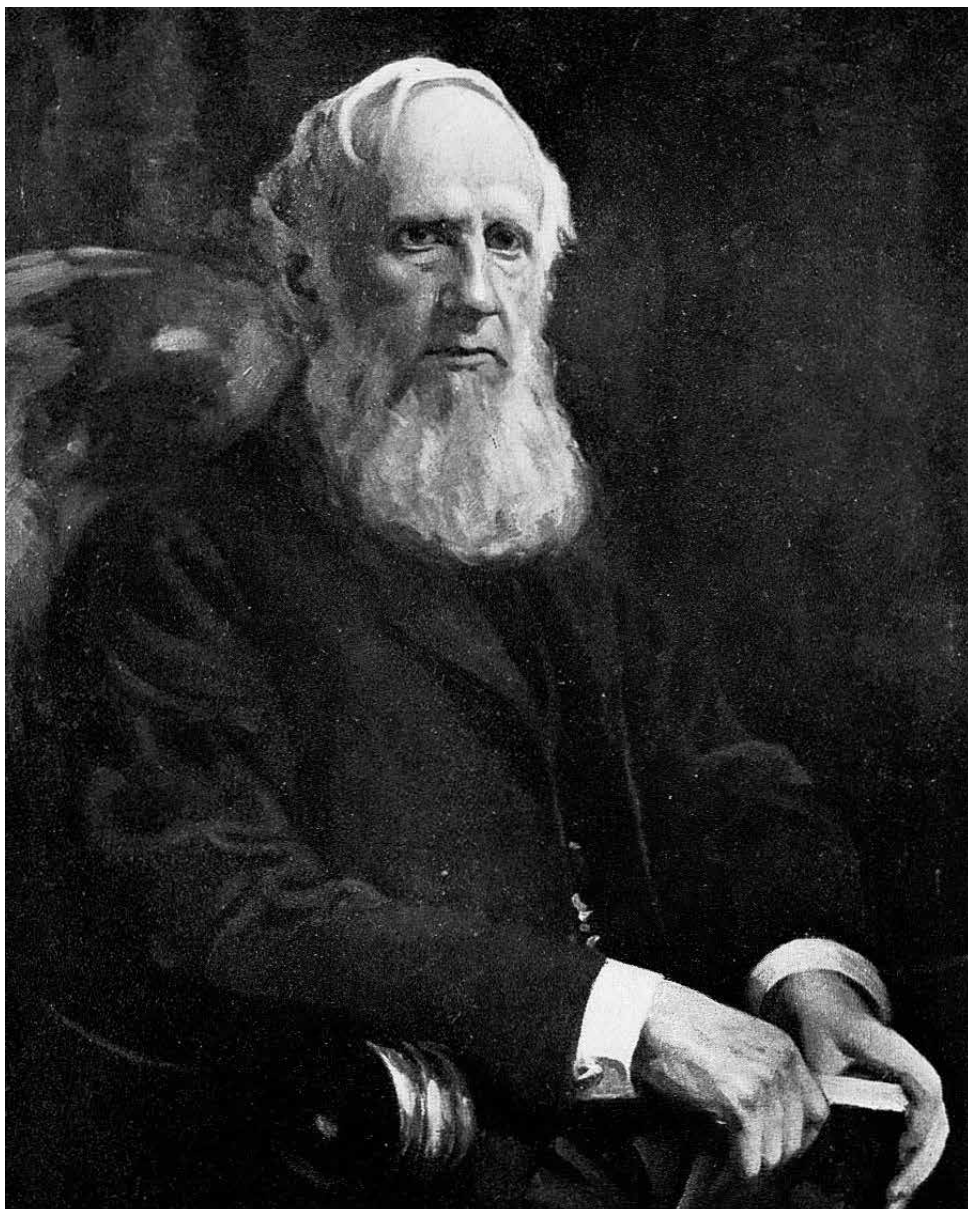
Ihokeliakia, ihossa oleva keliakian muoto, kuvattiin ensimmäistä kertaa vuonna 1884 amerikkalaisen ihosairauksien professorin Louis Adolphus Dühringin toimesta. Hän antoi taudille nimen ”Dermatitis herpetiformis”, jota maalimalla käytetään edelleen. Mutta pitkään tautia kutsuttiin myös Dühringin taudiksi.

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

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

Seuraavina vuosina Louis Dühring julkaisi useita kirjoituksia tästä taudista.

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



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

Wikimedia Commons, Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen

tullut myös tämän sairauden ensisijainen hoitomuoto.

Oireet

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

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

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

Lääketieteellisessä kirjallisuudessa on monia värikkäitä kuvauksia kutinaa.

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



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

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

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

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

Epidemiologia

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

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

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

Kaikista keliakikoista hieman yli joka kymmenennellä on ihokeliakia.

Ihokeliakiaa sairastavilla ihmisillä on harvoin vakavia oireita, jotka viittaavat yleiseen keliakiaan. Jos tauti vaikuttaa ihoon, se näyttää vaikuttavan ohutsuoleen pienessä määrin. Mutta jos teet 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 gluteeniton ruokavalio aloitettu, ennuste on pitkällä aikavälillä hyvä. Potilas voi elää normaalia elämää, tauti ei vaikuta elinajanodotteeseen, ja seurausten riski on minimaalinen. Itse asiassa suomalainen



Maratin kuolema, Jacques-Louis Davidin maalaus. Public Domain

Jean-Paul Marat ja ihokeliakia

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

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

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

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

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

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

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

kuten lymfooman, riski on hiukan lisääntynyt.

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

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

TERVEYS

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

Ozempic – huume, joka on valloittanut maailman myrskyn ja josta on nopeasti tullut keskustelunaihe sekä lääketieteellisissä piireissä että suuren yleisen 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 kamppailivat 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

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 potentiaalilta - ei vain yksilöille vaan koko terveydenhuoltojärjestelmälle. Mutta ihmelääketiede on ehkä liioittelua.

Ozempic ei ratkaise kaikkea, ja on tärkeää ymmärtää, että lääkitykseen liittyy riskejä ja eettisiä kysymysmerkkejä.

Ozempicin kasvot ovat muistutus siitä, että kaikella muutoksella on haittapuolensa, ja lääkkeen hinta ja saatavuus muistuttavat meitä terveydenhuollossa edelleen vallitsevasta eriarvoisuudesta.

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

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

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

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: turvaututaan 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 kulmia tällaisille toimenpiteille. Samaan aikaan kun muu maailma kamppailee inflaation kanssa korkojen nostolla, finanssipoliittisilla ja kansainvälisellä yhteistyöllä, Venäjä

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

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

Inflaation uusi vihollinen: kulkueet ja

rukoukset

Ajatus siitä, että uskonnollinen kulkue voisi vahvistaa ruplaa ja laskea hintoja, vaikuttaa useimmista absurdilta, mutta se kuvastaa Venäjän laajempia ongelmia. Maan talous on niin kietoutunut sodan kustannuksiin, 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 perushyödykkeiden hinnat ovat yli kaksinkertaistuneet viimeisen vuoden aikana.

Setelipuristimet käyvät kuumina

Ukrainan sodan rahoittamiseksi ja öljyn ja kaa-

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

Väestö paniikissa

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

Hyperinflaation riski

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

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



kaikki kiirehtivät kaupoihin samanaikaisesti päästäkseen eroon lähes arvottomista seteleistään.

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

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

Mahdollisen hyperinflaation seuraukset Venäjän väestölle

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

tuloksia:

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

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

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

seen, erityisesti lasten ja vanhusten keskuudessa.

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

Pakeneminen maasta: Monet yrittävät lähteä maasta löytääkseen paremmat elinolot. Tämä voisi johtaa joukkopakoon 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, kätevä 3-kirjaimiset yhdistelmät (ja joskus pidemmät) voivat olla hämmäntäviä, jos et ole tietoinen. Mutta älä pelkää, muut lyhenne seikkailijat! Tämä artikkeli antaa sinulle tietoa tulkita 20 yleisintä lyhennettä, joita kohtaat jokapäiväisessä elämässä.

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

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

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

Waasan Päivälehti

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

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

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulleita!

Lehti on paikallisessa omistuksessa ja tulee sellaisenaan pysymään.

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

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

Email: waasanpaivalehti@gmail.com

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

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Republiken president Alexander Stubb i Vaasa 27.4.2024

Kalevaspeleinen i Vaasa 27-30.6.2024

Kremlin gör natt av sina motsändare - 1939 liksom nu

Kärfestival denna vecka!

HERE WE ARE vpress.se

EN IT press: Grunden för lycka och demokrati

Kommittéutredningens djupgående konsekvenser för Finland under de kommande 50 åren

KOR-FESTIVALEN

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kreml gör natt av sina motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Enligt gravbräddskände Åtgärder

Pain-maja, en Pörtomdiktare

PUCCINI'S "TOSCA" KOMMER TILL VASA I JANUARI

Sinebrychhoff Konstmuseum

Kreml gör natt av sina motsändare - 1939 liksom nu

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Dagblad
Photo Supplement

Sinebrychhoffin taidemuseo

Sinebrychhoffin konstmuseum

Sinebrychhoffin Art Museum

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Pörtom kyrka
Pirttikylän kirkko
The Church in Pörtom

WASAAN PÄIVÄLEHTI
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

Ihana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidentin Alexander Stubb Vaasassa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN PÄIVÄLEHTI
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

WASA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN PÄIVÄLEHTI
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

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

NAISTEN ÄÄNI-elämäntutkimus

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Tikanoja
All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

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

Just After-Orlson

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

CHOIR FESTIVAL

A Free Place: The Hedrick of Happiness and Democracy

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Tikanoja
All EU-candidates

Puccini's "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

Fero Järnefelt (1863-1937)

Wasa Daily
Wasa Dagblad
Photo Supplement

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

WASAAN PÄIVÄLEHTI
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

Tasavallan president Alexander Stubb Vaasassa 27.4.24

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasaan istutetaan 70 000 puita

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
No 12 Sundag, 3. Marsch 2024 ISSN 1103-2111

Finland's president Alexander Stubb in Vaasa 27.4.2024

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva Games in Vaasa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

A tree for everyone in Vaasa

ROAD CHURCHES

HERE WE ARE vpress.se

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 arvoitukseisuutta.

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



Ilta- Kuriiri

Sunnuntai, 12 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.

YÖLLINEN MURHADRAAMA.

Wiborgs Nyheter

Yöllinen murhadraama.

Työntekijä ammuttiin kuoliaaksi Kangasrannassa viime yönä.

Viime yönä kello 11 Kangasrannasta löydettiin Eerokadun viereiseltä tontilta mies, jota oli ilmeisesti ammuttu revolverilla. Miehellä oli edelleen heikkoja elämän merkkejä, joten hänet vietiin sairaalaan, jossa hän myöhemmin kuoli haavoihinsa. Hänet tunnistettiin työskenteleväksi. Taavetti V a i n i k a i-n e n. Etsiväosaston tiedusteluissa meille on kerrottu, että mehiläisdraaman yksityiskohtia ei vielä tiedetä. Vaikka murhaaja ja murhan syy ovat toistaiseksi tuntemattomia. Etsivät ovat kuitenkin parhaimmillaan tapauksen käsittelyssä, ja toivoa sopii, että tekijä saadaan kiinni ja hämääjän murhatapaukseen saadaan selvyys.

Syö voimakasta sumua Vannoo Englantia.

LONTOO, 11. heinäkuuta 2019 /PRNewswire/ -- 1. (Fnb.) Suuri osa Englannista oli eilen sumun peitossa. Lontoossa se oli tiheämpi kuin moneen vuoteen. Iltapäivällä kaikki katu-liikenne kävi lähes mahdottomaksi ja raitiotie- ja

omnibussiliikenteessä ilmeni vakavia häiriöitä. Monilla linjoilla se pysähtyi lähes kokonaan. Missä se vielä tapahtui, sitä ohjasivat vahvat lyhdet, joiden valo oli kuitenkin näkyvissä vain muutaman metrin etäisyydellä. Reuter.

Juopumus.

Kahden viime vuorokauden aikana poliisi otti kiinni yhteensä 39 juoppoa ja irtolaista, joista 21 edellisenä päivänä ja 18 jälkimmäisenä päivänä.

Huijaustarjous Sordavalassa

"Maanviljelijä", Mattila vastasi.

1 Marraskuun viimeisen päivän sanomalehti "Laotikka" on kirjoitettu: Viime marraskuussa Sordavalassa perustettiin tukkukauppa nimeltä "Kaakkois-Karjalan Tukkuliike", ja yhtiön toimitusjohtajana Einar Särkkä merkittiin kaupparekisteriin. Tapaus ei näyttänyt johtavan kovin vilkkaaseen olemassaoloon. Niinpä se ei ilmoittanut sen luomisesta niin paljon kuin rivi, edes sanomalehdissä.

Viime perjantaina Sordavalan poliisi sai tehtaan edustajalta tiedustelun Kaakkois-Karjalan Tukkuliikkeen omistajasta ja taloudellisesta asemasta. Tehdas oli lähettänyt yritykselle viime marraskuussa yli 17 000 markan edestä tavaraa, jonka Einar Särkkä oli signeerannut 22. joulukuuta Sordavalan asemalla. Lisäksi tiedetään, että liikkeen perustamisen

aikaan tunnettu "liikemies" O n n Mattilassa" ja Särkkä asuivat Sordavalassa ja jopa jakoivat huoneen hänen kanssaan. Edellä mainitun luoton lisäksi yritys oli saanut luotolla tavaroita useista eri puolilta maata, kaikki arvioidulla arvolla! 50 000 markkaa. Tavarat on sittemmin myynyt "Kaakkois-Karjalan Tukkuliike", mutta ne eivät ole maksaneet niistä tavarantoimittajilleen, jotka ovat nyt erityisen kiinnostuneita olemaan läheisessä yhteydessä herra Särkkään.

Raivotauti Perkjärvellä.

Kaksi naista lähetettiin Pasteur-instituuttiin.

Lauantaina kaksi perkjäreläistä naista lähetettiin Helsingin Pasteur-instituuttiin. Koska edellisenä päivänä yksi uusi potilas otettiin sisään ja kaksi kotiutettiin terveenä, laitoksessa hoidettavien sairaiden määrä on nyt 11.

Suuri väkevien henkien takavarikko

Erstaniissa. Torstaina kello 5 aamulla tullihöyrylaiva Silmä teki Erstaniilla suuren viinatarvikon. Tuolloin moottorivene tuli matkaamaan Erstaniin ja ryöstettiin. Tässä vaiheessa kävi ilmi, että vene piilotti suuren varaston väkevää alkoholia, joka sisälsi yhteensä 2 500 litraa väkevää alkoholia.

Luistelukilpailut

Tampere.

Pyrintös Tampereen kansallisissa luistelukilpailuissa ja samalla paikalliskilpailut Pyrintös-Spartas Tampereella ja Pyrintös d Tampere-Helsingin luistelu-seura po, Ka; Lauantaina menimme Tampereen lähellä sijaitsevalle Tohlop-

pijärvelle. Mainittu järvi on ollut jään peitossa jo kuu-kauden ajan ja jää on 10 cm paksua ja verrattain hyvässä kunnossa. Kilpailuja häiritsti jonkin verran tuuli. Samaan prosessiin osallistui 14 urheilijaa Tampereelta, Helsingistä ja Hämeenlinnasta. Tulokset olivat seuraavat: 500 metriä: 1) A. Wallendus 46,3 s, 2) L. Helander 46,5, 3) A. Jokinen 48,1, 4) B. Backman ja U. Pietilä 48,4,

**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. Lakkaukset säilyttävät kiiltoonsa rajoittomasti. Hyödyllisinä, mukavina ja kauneina täyttävät ne kaikki ensisuunnittelun liikutavallineille 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

ENSIMMÄINEN KOVA- ÄÄNINEN

Hän: Ensimmäinen kaiutin tehtiin luusta.
Hän: Onko se mahdollista?
Hän: Kyllä, Aadaminn kylkiluusta.

KUIN NÄET JA ET NÄE

Opettaja: Asioita, joita näet, kutsutaan konkreettisiksi tai todellisiksi, asioita, joita et näe, kutsutaan, - No Lisa O-o-o-
Lisa: Säädtyöntä.

MAALARI VAI RUNOILIA

- En tiedä, tuleeko minusta runoilija vai taidemaalari.
- Ryhdy maalariksi.
- Oletko nähnyt maalauksiani?
- Ei, mies, olen luke-
nut muutaman runosi.

13 PÖYDÄSSÄ

Haittaako sinua, jos se on kolmetoista pöydässä?
- Kyllä, jos vain on ruokaa kahdelletoista.

ROLLS-ROYCE

Anna: - Oliko se rak-
kautta ensisilmäyk-
sellä?
Dagny: - Ehdottomas-
ti. Heti kun näin hänet
uudessa Rolls-Royces-
sa.

TYÖ EI TAPAA KETÄÄN

- Mikset tee töitä?
Kova työ ei koskaan
tapa ketään.
- Sinä erehdyt. Mene-
tin molemmat vaimo-
ni sillä tavalla.

PAKO

”Onko pojalla mitään erityisiä merkkejä, joista hänet tunnista-
taa”, poliisikonstaa-

veli kysyi isältä, jonka poika oli paennut. -
Ei, en vielä, mutta jos vain saan hänet kiinni, ei kestä kauan, ennen kuin asia on niin.

LUNDBERG

- Tunnetko Lundber-
gin?
- Tunnen! Tunnen hänet niin hyvin, etten enää tunne häntä.

EI KOTONA

Rouva: Tässä tulee rouva Petterson, sano-
kaa minulle, etten ole kotona.
Maid: Hyvä rouva.
Vaimo: No, mitä hän sanoi.
Maid: Ylistys Jumalalle.

KAUNIS

- Ja sitten hänellä on niin kaunis ilme kasvoillaan.
- Kyllä, missä muualla hänellä se sitten olisi?

KOULUSSA

Opettaja: No, Karl, voitko mainita pari esimerkkiä jostain, joka on läpinäkyvää.
Karl: Aita ja avaimenreikä.

AIKA NAIMISIIN. HETI!

- Maud meni astrologin luo kysymään, milloin hänen olisi parasta mennä naimisiin.
- No, mitä hän sanoi hänelle.
- Hän katsoi häntä hetken ja käski hänen tarttua ensimmäiseen parhaaseen tilaisuuteen.

MATKATAVARAT

- Missä ovat kaikki matkatavarasi.
- Olen menettänyt sen.

- Kaikkeaa? Miten se tapahtui?
- Korkki putosi pois.

HUONO LAULU

- Mitä sait viimeisestä kappaleestasi?
- Ei mitään. Kukaan nainen ei halua laulaa sitä. Nimittäin kutsuin sitä Ah, jos olisin taas nuori.

ARPAJAISET

- Petterson ei ole koskaan päässyt rahoistaan yli rehellisesti.
- Hän voitti ne lotossa.
- Kyllä, hänen on täytynyt varastaa arpapupun.

RISTISANATEHTÄVÄ

- Mitä sinä teet näinä päivinä?
- Ratkaisen ristisana-
tehtäviä.
- Etkö elä sillä?
- Ei. mutta en minäkään kuole siihen.

LÄÄKÄRISSÄ

Potilas: — Teidän las-

Viikon astronominen kuva:



Pluto in True Color - High-Res.jpg

Pluto's image taken by New Horizons on July 14, 2015, from a range of 22,025 miles (35,445 kilometers). The striking features on Pluto are clearly visible, including the bright expanse of Pluto's icy, nitrogen-and-methane rich "heart," Sputnik Planitia.

The natural-looking colors result from refined calibration of data gathered by New Horizons' color Multispectral Visible Imaging Camera (MVIC). The processing creates images that would approximate the colors that the human eye would perceive, bringing them closer to "true color" than the images released at the time of the encounter.

The source single-color MVIC scan includes no added data from other New Horizons imagers or instruments.

NASA/Johns Hopkins University Applied Physics Laboratory/Southwest Research Institute/Alex Parker

Public domain

kunne on pannut vereni kiehumaan.

Lääkäri: — Sitten siihen tulee lisäksi 200 mk. teidän verenkiertonne puhdistamisesta.

Lukijoilta

erittäin mielellämme vastaan lukijoidemme kommentteja. Kommentteja, tarinoita, muistoja, keskustelua, uutisia kotoa. Tämä on luultavasti tämän paperin tärkein osa. Mutta tilaa on rajoitetusti, joten kirjoita mahdollisimman lyhyesti! Joten lähetä viestit osoitteeseen: waasanpaivalehti@gmail.com

Ensi viikolla:



Ilmoita WP:ssä

Tässä historiallisessa ja hypermodernissa päivälehdessä ensimmäisten joukossa mainostamisella voi olla PR-arvoa.
waasanpaivalehti@gmail.com
jpg-, tiff- tai png-muodossa. Mainokset pienennetään sitten 46 mm:n sarakkeen leveyteen.
Ota yhteyttä:
waasanpaivalehti@gmail.com

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com