

VAASAN PÄIVÄLEHTI

Nr 4

Sunnuntaina, 26 tammikuuta 2025

ISSN 2954-243X

TÄÄLLÄ OLEMME:
vpress.ovh

Kunnallinen hallinto – yhteiskuntamme kulmakivi

Vaasan kaupunginvaltuusto täyttää huomenna 150 vuotta. Tämä voi olla erinomainen tilaisuus pysähtyä pohtimaan kunnan merkitystä meille kaikille.

Paikallishallinnolla, joka on usein näkymätön, mutta keskeinen osa yhteiskuntaamme, on Suomessa pitkä ja rikas historia. Sen juuret voidaan jäljittää keskiajalle, jolloin seurakunnilla ja seurakunnilla oli suuri autonomia. Helsingin valtiopäivät 1863–1864 edistyksellisen tsaari Aleksanteri II:n johdolla antoivat meille ensimmäisen kunnallisen asetuksen, joka tuli voimaan vuonna 1865.

Keskiaikaisissa seurakunnissa sijaitsevista juuristaan kommuunit ovat kehittyneet monimutkaiseksi organisaatioksi, joka koskettaa kaikkia elämämme osa-alueita.

Kunnanhallinnon työtä on helppo pitää itsestänselvyytenä. Se on itsestänselvyyksinä pitämiemme asioiden takana: koulut, terveydenhuolto (nyt hyvinvointialueiden kautta), vanhustenhuolto, vesi ja viemäröinti, tiet ja puistot, kirjastot ja muu kulttuuri. Kunnat tekevät suuren osan työstä pohjoismaisen hyvinvointiyhteiskunnan ylläpitämiseksi.

Mutta juuri tämä läheisyys kansalaisten jokapäiväiseen elämään tekee kunnallishallinnosta niin tärkeän. Demokratia konkretisoituu paikallistasolla ja kansalaisilla on mahdollisuus vaikuttaa paikalliseen ympäristöönsä.

Miksi kunnallishallinto on meille niin tärkeää?

Kansikuva: Talvi

Läheisyys ja osallistuminen: Kunnanhallinto on lähellä meitä kansalaisia. Täällä voimme vaikuttaa arkeemme vaikuttaviin päätöksiin uusien asuinalueiden suunnitteluun lähipuistojemme suunnitteluun.

Palvelut kaikille: Kunnat vastaavat monista elämänlaatumme kannalta keskeisistä palveluista. Tämä sisältää kaiken lastenhoidosta ja kouluista vanhustenhoitoon ja sosiaaliseen tukeen.

Paikallinen kehittäminen: Kunnilla on tärkeä rooli paikallisessa kehittämisessä. Ne voivat luoda houkuttelevia ympäristöjä yrityksille ja asukkaille ja edistää elinvoimaista ja dynaamista aluetta.

Demokratian kulmakivi: Kunnallinen hallinto on demokratiamme kulmakivi. Täällä opimme olemaan aktiivisia kansalaisia ja ottamaan vastuuta yhteiskunnastamme.

Tänä keväänä on kuntavaalit. Äänestämisen on hieno tapa kiittää kuntaa kaikesta, mitä se tekee hyväksemme!

Tulevaisuuden haasteet

Tärkeästä roolistaan huolimatta paikallishallinnolla on edessään useita haasteita. Väestön ikääntyminen, ilmastonmuutos ja digitalisaatio ovat tekijöitä, jotka asettavat kunnille uusia vaatimuksia. Näihin haasteisiin vastaamiseksi kuntien on tehtävä yhteistyötä sekä keskenään että yhteiskunnan muiden toimijoiden kanssa.

Mitä on tehtävä?

Riittävät resurssit: Kunnat tarvitsevat riittävät resurssit ylläpitääkseen korkeaa palvelutasoa.

Osaamisen kehittäminen: Kunnan työntekijöiden on jatkuvasti kehitettävä osaamistaan voidakseen vastata uusiin haasteisiin.

Tiiviimpi yhteistyö: Kuntien ja muiden toimijoiden yhteistyö on ratkaisevan tärkeää yhteisten ongelmien ratkaisemiseksi.

Kansalaisten osallistuminen: On tärkeää lisätä kansalaisten osallistumista kunnallispolitiikkaan.

Kunnallinen hallinto on yhteiskuntamme kulmakivi. Se vaikuttaa jokapäiväiseen elämäämme monin tavoin ja sillä on tärkeä rooli elämänlaadussamme. Vahvan ja tehokkaan kunnallishallinnon jatkuvuuden varmistamiseksi meidän kaikkien on kannettava vastuumme ja osallistuttava paikallisen yhteisön rakentamiseen.

Tänä keväänä on kuntavaalit. Äänestämisen on hieno tapa kiittää kuntaa kaikesta, mitä se tekee hyväksemme!

Photo Supplement



Kubalite - vpress.obh



* KAUPUNGINVALTUUSTO

Vaasan kaupunginvaltuusto juhlii 150-vuotista historiaansa huomenna 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 juhla jumalanpalveluksella 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/.

* TYÖTTÖMYYS

Työttömyys meillä Manner-Suomen alhaisin – silti tilanne haastava

Pohjanmaan ELY-keskusalueella (Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa) työttömyys on edelleen Manner-Suomen alhaisin, mutta vuoden 2024 lopulla työmarkkinatilanne oli monin paikoin haastava. Joulukuun lopussa alueella oli 9 012 työtöntä työnhakijaa, mikä on 391 enemmän kuin vuotta aiemmin ja 996 enemmän kuin marraskuussa.

Työttömyysaste kasvoi joulukuussa Pohjanmaan ELY-alueella 0,9 prosenttiyksikköä, ja uusia avoimia

UUTISET

TABLETILLA TÄTÄ LEHTEÄ VOIDAAN LUKEA MISSÄ TAHANSA:



Kuten tässä Sundomin saaristossa

työpaikkoja ilmoitettiin 53 prosenttia vähemmän kuin vuotta aiemmin. Vaasan seudulla työttömien määrä kasvoi 7 prosenttia ja Pietarsaaren seudulla peräti 16 prosenttia.

Positiivisia merkkejä löytyi kuitenkin Kaustisen seutukunnasta, jossa työttömyys laski 10 prosenttia, ja Suupohjan rannikkoseudulta, jossa työttömyysaste oli joulukuun lopussa vain 5,9 prosenttia – alueen ja koko Manner-Suomen alhaisin.

ELY-keskuksen mukaan työttömyyden kasvu ja avoimien työpaikkojen väheneminen haastavat alueen työmarkkinoita, vaikka kokonaistilanne onkin valtakunnallisesti tarkasteltuna suhteellisen hyvä. LÄHDE: STTinfo/Pohjanmaan ELY-.keskus

* KAHVILAT

Kutsu markkinavuoropuheluun / Onkilahden kahvila ja kirjaston kahvila Proosa

Vaasan kaupunki tulee hakemaan kevään 2025 aikana innokasta ja idearikasta kahvilayrittäjää Onkilahden puiston kahvilarakennukseen, sekä Vaasan kaupunginkirjaston Proosa-kahvilaan, kaupungin tiedotteen mukaan.

Onkilahden kahvila

Onkilahden alue on kasvanut merkittäväksi virkistysalueeksi, joka houkuttelee ihmisiä harrastamaan ja viettämään vapaa-aikaa. Alueelta löytyy jo kävelyreitit, leikkipuisto, kuntoiluvälineitä, koirapuisto, lentopallokenttä, skeittiparkki, ulkokuntosali ja viime vuonna avattu liikennepuisto.

Kirjaston kahvila Proosa

Myös Vaasan kaupungin pääkirjastoon tullaan hakemaan kahvilayrittäjää pyörittämään lounas- ja kahvilatoimintaa. Kirjasto tarjoaa kattavan aineistokokoelman lisäksi viihtyisiä kokoontumis- ja oleskelutiloja, sekä runsaasti tapahtumia niin lapsille kuin aikuisillekin. Näin ollen myös lounas- ja kahvilatoiminta on tärkeä ja toivottu osa kirjaston palvelutarjontaa.

Osallistu infotilaisuuteen!

Pääkirjaston draamasalissa järjestetään maanantaina 10.2.2025 klo 15–17 infotilaisuus, jossa esitellään olleet kohteet. Esittelytilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki paikoista kiinnostuneet.

* JUNAMATKAILU

Toki matka taittui tällaisella ruosteisella antiikkisella veturilla



Tiistaina 21 tammikuuta kello 5.44 Vaasasta lähtevän junan veturi oli rikki. Mutta ei hätää, jostakin löytyi vanha ruosteinen tavarajunan veturi, joka pystyi vetämään viisi vaunua Helsinkiin asti.

Tämä vanha veturi oli tosin aika hidas. Mutta Helsinkiin päästiin, kaksi tuntia myöhässä.



Ja entäs paluumatka?

VR:n vanolissa varastoissa oli löytynyt toinen vanha ruosteinen hidas juna. Tällä mentlin paluumatkalla Vaasaan. Myöhässä oltiin puolitoista tuntia.

Junat on viihtyisät ja mitä pitempään matka kestää niin sitä halvemmaksi matka tulee. VR korvaa myöhästymiset ihan hyvin.

* TUNNUSTUSPALKINTO

Max Oker-Blom -tunnustuspalkinto turkulaiselle Sirkku Jyrkkiölle: Esi-merkillisen johtajuuden palkinto

Lääkäriliiton arvostettu Max Oker-Blom -tunnustuspalkinto myönnettiin tänä vuonna dosentti, syöpätautien ja sädehoidon erikoislääkäri Sirkku Jyrkkiölle.

Jyrkkiö sai palkinnon tunnustuksena pitkäjänteisestä ja laadukkaasta johtamistyöstään sekä merkittävästä panoksestaan suomalaisen terveydenhuollon kehittämiseen. Palkinto luovutettiin Lääkärpäivillä 22. tammikuuta. Tämä Lääkäriliiton tiedotteen mukaan.

Jyrkkiön vaikuttava ura kattaa niin kliinisen työn kuin strategisen johtamisen, jossa hän on toiminut esimerkillisenä ja tasapuolisena esimiehenä. Hän on vuodesta 2017 toiminut Turun yliopistollisen sairaalan (Tyks) operatiivisen toiminnan ja syöpätautien toimialueen johtajana, missä hän on luotsannut yksikköään määrätietoisesti ja kaikkia osapuolia kuunnellen.

Lisäksi hän on ollut keskeinen toimija valtakunnallisessa syöpähoitojen kehittämisessä ja toimii muun muassa Suomen kansallisen syöpäkeskuksen (FICAN) johtoryhmässä. Hänen työnsä palliatiivisen hoidon kehittämiseksi Varsinais-Suomessa sekä syövän ehkäisyyn tähtäävä valistus- ja kampanjatyö ovat saaneet laajaa arvostusta.

Palkintolautakunta kiitti erityisesti Jyrkkiön kykyä yhdistää strateginen johtaminen ja ihmisläheinen esimiestyö. Hänen johtamistyylinsä keskiössä on ollut avoimen keskustelukuluttuurin luominen ja tiimityön edistäminen.

”Hyvässä johtamisessa on tärkeää kysyä oikeita kysymyksiä ja antaa ihmisille mahdollisuus tuoda esiin oma näkökulmansa. Keskustelu on avainasemassa. Parhaimmillaan tiimit ovat paikkoja, joissa antaa mutta myös saa,” Jyrkkiö totesi kiitospuheessaan.

Humoristisessa puheessaan hän jakoi myös käytännön vinkkejä stressinhallintaan,



muistuttaen kuulijoita huumorin ja tiimihengen merkityksestä vaativassa työssä.

Sirkku Jyrkkiön monipuolinen ura ja hänen pitkäaikainen sitoutumisensa suomalaisten terveyspalvelujen kehittämiseen tekevät hänestä poikkeuksellisen vaikuttajan alallaan - ja ansaitusti Max Oker-Blom -tunnustuspalkinnon saajan.

Humoristisessa kiitospuheessaan Sirkku Jyrkkiö antoi paljon neuvoja meille kaikille. Muunmuassa siitä miten stressiä voisi välttää Turust.fi sivuston mukaan:

4 vinkki

Stressin vähentämiseksi

1. Älä luule et sun täytyy olla nokkast varte.
2. Ei kaikki tarte tehrä täyrellisesti.
3. Pyydä ja hyväksy apu ennenku sää olet polvillas
4. Sortteeraa vähän mikä o tärkeä. Ei se o koko maailma vaik kaik loput ei järjestystä.

Euroaluetta kehoitetaan noudattamaan Yhdysvaltain kasvustrategiaa, IMF:n raportti osoittaa

Kansainvälinen valuuttarahasto (IMF) on kehottanut euroaluetta omaksumaan määrätietoisemman globaalin investointistrategian Yhdysvaltojen esimerkin mukaisesti. IMF odottaa viimeisimmässä talousennusteensa Yhdysvalloille 2,7 prosentin kasvua vuonna 2024, mikä on paljon enemmän kuin euroalueen vaatimaton 1 prosenti. IMF:n raportissa korostetaan, että Euroopan unionin on vahvistettava yhtenäisiä markkinoita poistamalla rajoittavat maakohtaiset säännökset, jotka haittaavat rajat ylittävää liiketoimintaa ja investointeja. IMF:n mukaan nämä muutokset ovat ratkaisevan tärkeitä, jotta Eurooppa voi vahvistaa kilpailukykyään maailmanlaajuisesti.

Unkarin pääministeri Orbán sanoo että EU:n pakotteet energiakustannusten noustessa pitää ottaa huomioon

Unkarin pääministeri on ilmaissut huolensa EU:n Venäjän-vastaisen pakotteiden uusimisesta viitaten niiden vaikutukseen maan talouteen; Puhuessaan pakotteista pääministeri vihjasi, että Unkari voi harkita veto-oikeutta pidennykseen, päätös, jota odotetaan 31. tammikuuta mennessä. Venäjän kaasukuljetusten

katkeaminen Ukrainan kautta on johtanut energian hintojen nousuun Unkarissa. Hallitus väittää, että EU:n pakotteet ovat maksaneet maalle 19 miljardia euroa, mikä on johtanut vaatimuksiin Brysselin taloudellisesta tuesta ja väliintulosta. Vaikka Unkari on pitkään arvostellut EU:n Moskovan vastaisia pakotteita, maa on aiemmin äänestänyt niiden puolesta. Kasvava yleinen tyytymättömyys ja nousevat energiakustannukset ovat kuitenkin lisänneet kotimaista painetta harkita kantaansa uudelleen.

Ukrainalaiset lennokit iskevät yöllisissä iskuissa 14 Venäjän alueelle

Ukraina teki viime yönä massiivisen lennokit-iskun 14 alueelle Venäjän federaatiossa, mikä oli yksi laajimmista operaatioista lajissaan. Venäjän puolustusministeriön mukaan ilmapuolustusjärjestelmät sieppasivat hyökkäyksen aikana 123 miehittämätöntä ilma-alusta (UAV). Hyökkäykset tapahtuvat keskellä maiden välisten jännitteiden kiristymistä, kun Ukraina jatkaa Venäjän aggression vastustamista ja laajentaa sotilaalista kapasiteettiaan.

Donald Trumpin kerrotaan vaatineen Grönlantia Tanskalta

Yhdysvaltain uusi presidentti Donald Trump on jälleen aiheuttanut kohua, kun Financial Times rapor-

toi vaatineensa Tanskaa luovuttamaan Grönlannin puhelussa Tanskan pääministerin Mette Frederiksenin kanssa.



Keskustelu, jota kuvataan kaikkea muuta kuin ystävälliseksi, on kaiku Trumpin aiemmasta, laajalti kritisoitusta ehdotuksesta ostaa autonominen alue vuonna 2019. Tanskan hallitus on johdonmukaisesti torjunut tällaiset ehdotukset ja toistanut, että Grönlanti ei ole myytävänä.

Azerbaidžanin lento-onnettomuus: tutkijat syyttävät ohjusiskusta Venäjää

Venäläiset tutkijat ovat vahvistaneet, että Azerbaidžanin lentoyhtiön lento, joka putosi lähellä Aktaua viime joulukuussa, pudotettiin ilmatorjuntaohjuksella. Tutkinnassa tunnistettiin mukana ollut ohjuksen laukaisualusta ja iskukäskyn antanut upseeri.

Tulosten mukaan elektronisen sodankäynnin järjestelmät aiheuttivat toimintahäiriöitä lentokoneen ohjausjärjestelmissä ennen maa-hansyökyä. Miehistöön häätäskupynnöstä huolimatta lupa evättiin. Tämä traaginen tapaus on herättänyt vakavaa huolta alueen ilmatilan turvallisuudesta, ja kansainväliset ilmailuelimet ovat vaatineet avoimuutta ja ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä tulevien katastrofien välttämiseksi.

Valokuvat: Wikimedia Commons

TAMMISUNNUNTAI



Tammisunnuntai Vaasassa 26 tammikuuta 2025

Tammisunnuntain perinne jatkuu Pohjanmaalla, kun vapaussodan alkamisen muistoksi vietettävää juhlapäivää vietetään sunnuntaina 26 tammikuuta Vaasassa.

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 aseistariisunta 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 aseistariisunnassa 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 aseistariisunnan varmistukseksi 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.

Vaasan tapahtumat 26.1.25

Österbottens Försvargille - Pohjanmaan Maanpuolustuskilta rf järjestää 26.1.2025 perinteisen Tammisunnuntain juhlan Vaasan kaupungintalossa. Tammisunnuntain 26.1.2025 tapahtumat:

Klo16.00 Seppeleenlasku Kasarmin torin Perinnemuurilla; maanpuolustusjärjestöjen lippulinna mukana tilaisuudessa

Klo16.00 Kahvitarjoilu Sotilaskodissa
klo 17.00 Tammisunnuntain juhla Kaupungintalon Juhlasalissa
Vaasan Sotaveteraanimuseo (Kirkkopuistikko 22 A) avoinna klo 14-16



Kaupungintalon juhla kello 17

Kaupungintalolla alkavassa pääjuhlassa klo 17.00 juhlapuhujana on Eurooppa- ja omistajaohjausministeri Joakim Strand.

Tilaisuudessa jaetaan myös koululaisille järjestetyn kirjoituskilpailun palkinnot voittajille.

Musiikkia kuullaan perinteiden mukaisesti Laivaston soittokunta päällikkökapellimestari musiikkikomentajakapteeni Jarkko Aaltosen johdolla.

Museoviraston valmistelema maailmanperintökohde-esitys Aaltojen arkkitehtuurista



Seinäjoen Lakeuden Risti

Unescon maailmanperintöluetteloon saattaa pian tulla uusi suomalainen lisäys, kun Museoviraston valmistelema Aalto Works -esitys toimitetaan helmikuun 2025 alkuun mennessä Unescolle.

Päätöstä Alvar ja Aino Aallon suunnitteleman 13 rakennuksen ja alueen sarjan hyväksymisestä odotetaan vuonna 2026. Jos esitys hyväksytään, se nostaa suomalaisen arkkitehtuurin maailmanperinnön valokeilaan ja korostaa Aaltojen merkitystä niin modernismin edelläkävijinä kuin pohjoismaisen hyvinvointiyhteiskunnan rakentajina.

Aaltojen perintö maailman näyttämölle

Aalto Works -esityksessä korostetaan Aaltojen arkkitehtuurin kansainvälistä merkitystä sekä sitä, miten heidän työnsä on ollut keskeisessä roolissa Suomen kehittyessä moderniksi hyvinvointivaltioksi. Kohteisiin kuuluu 13 ikonista rakennusta ja aluetta, kuten Paimion parantola, Finlandia-talo, Seinäjoen Aalto-keskus, Säynätsalon kunnantalo ja Villa Mairea. Jokainen kohde edustaa arkkitehtuurin ja yhteiskunnan vuorovaikutusta – oli kyse sitten potilaan elämänlaadun parantamisesta, kulttuurin edistämisestä tai demokraattisen arjen tukemisesta.

Museoviraston pääjohtaja Tiina Merisalo korostaa valmistelutyön arvoa:

”Jo pelkkä esityksen valmistelu

on vahvistanut modernin arkkitehtuurin vaalimista Suomessa ja syventänyt ymmärrystä Aaltojen merkityksestä myös kansainvälisesti.”

Pitkä valmisteluprosessi

Aalto Works -esityksen taustalla on vuosien työ. Se sai alkunsa kansallisen maailmanperintöaieluettelon päivityksestä vuosina 2018–2019, ja varsinainen valmistelu alkoi vuonna 2022. Prosessi on vaatinut laajaa yhteistyötä kohteiden omistajien, kaupunkien ja asiantuntijatahojen, kuten Alvar Aalto -säätiön ja ICOMOS:n, kanssa. Esitys ulottuu seitsemän maakunnan ja kaupungin alueelle, mikä tekee siitä yhden Suomen laajimmista maailmanperintöhankkeista.

Kyseessä ei ole ensimmäinen

yrittäjä saada Aaltojen arkkitehtuuria maailmanperintöluetteloon. Jo vuonna 1986 Sunilan tehdas ja asuinalue Kotkassa sekä Villa Mairea nostettiin esille potentiaalisina kohteina. Myöhemmin vuonna 2004 Paimion parantola pääsi mukaan kansalliseen aieluetteluun, mutta hanke keskeytyi ennen Unesco-käsittelyä. Nyt, lähes 40 vuoden jälkeen, Aaltojen arkkitehtuuri saa uuden mahdollisuuden, mutta tällä kertaa sarjaesityksen muodossa.

Kohteet kertovat tarinan

Esityksen 13 kohdetta kertovat yhdessä tarinan Aaltojen arkkitehtuurin laaja-alaisesta vaikutuksesta:

- Paimion parantola: Malliesimerkki siitä, miten arkkitehtuuri tukee lääketieteellistä hoitoa ja potilaan hyvinvointia.
- Seinäjoen Aalto-keskus ja Säynätsalon kunnantalo: Demokratian arjen ja kuntalaisten tarpeiden symbolit.
- Finlandia-talo: Maailmanpolitiikan ja kulttuurin kohtaupaikka.
- Kulttuuritalo Helsingissä: Työväenkaupunginosan keskus, joka yhdistää fyysisen ja henkisen kulttuurin.
- Villa Mairea Porissa: Kodin ja arkkitehtuurin saumaton harmonia.

Mukana ovat myös Aaltojen oma koti ja ateljee Helsingissä, joissa moderni asuminen ja luova työ yhdistyvät, sekä Muuratsalon koetalo, joka ilmentää luonnon ja arkkitehtuurin vuoropuhelua.

Matka maailmanperinnöksi

Suomessa on tällä hetkellä seitsemän maailmanperintökohdetta, joista viimeisin lisäys, Sammallahdenmäki, hyväksyttiin vuonna 1999. Aaltojen arkkitehtuurin hyväksyminen lisäisi Suomen maailmanperintöluetteloon kahdeksannen koh-



Säynätsalon kunnantalo



Finlandiatalo

teen ja nostaisi modernin arkkitehtuurin uudella tavalla osaksi kansainvälistä kulttuuriperintöä. Päätös Unescon komitealta vuonna 2026 on odotettu hetki suomalaiselle arkkitehtuurille ja kulttuurille.

Aaltojen suunnittelemat rakennukset eivät ole vain arkkitehtonisia mestariteoksia – ne kertovat myös tarinan ajastaan,

yhteiskunnasta ja arkkitehtuurin roolista ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Maailmanperintöluetteloon pääsy avaisi ovia paitsi Aaltojen perinnön laajemmalle tuntemukselle myös Suomen modernin arkkitehtuurin kansainväliselle arvostukselle.

(Lähde: STTinfo/Museovirasto)

* BILTEMAN FOOD TRUCK

Bilteman ruokavaunu avautui Vaasassa 16.1.25



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

Vaasassa se avattiin 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.

Työtä viidelle

Viisi nuorta saa mukavan työpaikan tässä, tarjoamalla kaikille klemettiläiselle nopean, maukkaan ja edullisen lounaan.

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

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

Kahvilavaunu matkalla remontin vuoksi

Helsingin Bilteman pihalla toimineen ruokakärryn muuton taustalla on myymälän pian käynnistyvä laajennusremontti.

Ovatko Bilteman vai IKEAn lihapullat paremmat?

Peruskorjauksen myötä Helsinkiin rakennetaan perinteinen Biltema Café, joka toimii jo useissa kaupungeissa, kuten Espoossa, Lappeenrannassa ja Rasiassa. Remontin jälkeen Biltema Café tarjoaa asiakkailleen entistä monipuolisempaa ja pysyvämpää kahvilapalvelua. Vaasan vihkiäiset



vuoden alussa

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

Kahvikärryn valikoima on perinteisiä Biltema-kahviloita suppeampi, mutta tarjolla on suosittuja tuotteita, kuten hotdodgeja, kahvia ja korvapuusteja. Tämän vuoden menestyneet tuotteet – lihapullat, kasvispyö-

rykät ja perunamuusi – ovat myös listalla. Ruokavaunun muutto tuo edulliset ja suosittu herkut Vaasan asiakkaiden ulottuville.

Muutama sana Biltemasta

Biltema on yksi Pohjoismaiden suurimmista varaosa- ja tarvikekauppaketjuista. Nykyään laajassa tuotevalikoimassa on noin 19 000 tuotemikettä.

SIPULIVIIKKO

Sipuliviikko 20.-26.1.2025: itkua, naurua ja herkullisia makuja keittiössä



Tammikuun lopussa Suomi juhlii yhtä keittiön todellisista sankareista: sipulia. Tervetuloa Sipuliviikolle, jossa kyynelkanavat ja makuhermot saavat työskennellä ylitöitä.

Sipuli, tuo ruokapöydän aliarvostettu supertähti, on ansainnut oman juhla kautensa tammikuun pimeyden keskellä. MTK:n julkaiseman tiedotteen mukaan sipuli ei ole vain keittiön kulkakivi, vaan myös muinaisen Egyptin symboli ikuiselle elämälle. Nykyään suomalaisessa keittiössä sipuli on hie man arkisempi, mutta silti aivan yhtä tärkeä – ja ajoittain itkettävä.

Sipulin kyneleet: Ei heikkohermoisille
Oletko koskaan miettinyt, miksi sipulin leikkaaminen saa sinut näyttämään siltä kuin olisit juuri katsonut kaikki 12 jaksoa suosikkisarjasi sydäntäsärkevintä tuotantokautta? Syynä on pieni kemiallinen taikuu: sipulin solukko vapauttaa kaasua, joka ärsyttää silmiäsi niin, että kyynelkanavat tekevät ylitöitä. Mutta älä huoli – ammattilaisten mukaan terävä veitsi ja sipulin huuhdeltu kylmällä vedellä voivat auttaa. (Tai voit pyytää puolisoasi leikkaamaan sipulin puolestasi ja väittää, että olet ”erikoistunut muihin ruoanlaittotoi-

toihin”.)

Mikä tekee sipulista superruoan?

Sipuli on kuin ruokamaailman Clark Kent: arkinen ulkokuori kätkee sisälleen todellisen supervoiman. Se on täynnä vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, jotka torjuvat flunssaa ja lisäävät yleistä hyvinvointia. Kversetiini – tuo tieteellisen kuuloinen ainesosa – on erityisen tunnettu kyvystään hätistää mikrobien hyökkäykset pois. Joten kun seuraavan kerran joku kysyy, mitä syöt, voit vastata ylpeästi: ”Ruokasankareita.”

Sipulilla maustettu historia

Keskiajalla sipulit olivat niin arvokkaita, että niillä maksettiin veroja ja ostettiin lahjoja hääpareille. Kuvittele, että ystäväsi ilmestyisivät häihisi paperikassillinen keltasipuleita kainalossa. (Ei ehkä ihan toivomasi ”rekisteröity lahja”, mutta arvostaisit varmasti ajatusta.) Muinaisessa Egyptissä sipuleita uhrattiin vainajien mukana – ehkä he halusivat varmistaa, että tuonpuoleisessa hautajaisbuffetissa riittäisi makua.

Miten juhliä Sipuliviikkoa?

Sipuliviikko ei ole vain sipulien tuijottelua. Se on oiva tilaisuus kokeilla

uusia reseptejä, kuullottaa sipuleita sydämesi kyllyydestä ja ehkäpä oppia arvostamaan purjoa. MTK:n Heidi Siivonen ehdottaa, että sipuli voi olla yhtä aikaa blinien paras kaveri ja keiton syvällisyyden salaisuus. Sipulin kyky sopia kaikenlaisiin ruokiin – keitoista patoihin ja salaatteihin – tekee siitä keittiön monipuolisimman raaka-aineen. Jos tämä ei inspiroi sinua, et ole selvästikään vielä maistanut tarpeeksi sipulikeittoa.

Sipuliviikko: Itku pitkästä ilosta

Joten nappaa Sirkkalehtimerkistä tunnistettavia kotimaisia sipuleita ja valmistaudu juhlimaan tätä arkista mutta mahtavaa raaka-ainetta. Voit jakaa sipulireseptejä, kyyneltarinoita ja ehkäpä jopa pohtia, olisiko sipuli sopiva lahja tulevaan juhlaan. Jos mikään muu ei onnistu, muista ainakin se, että sipuli tuo makua elämään – kirjaimellisesti ja kuvainnollisesti.

Sipuliviikkoa vietetään 20.-26. tammikuuta 2025. Pidä terävät veitset ja nenäliinat lähellä! Lähde: STTinfo/Maa- ja Metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry | Tiedote

PÄIVITTÄISTAVARAKAUPAT

Suomeen tulee neljäs päivittäistavarakauppaketju

Tokmanni Oy solmi lisenssisopimuksen SPAR Internationalin kanssa



Tokmanni on yhtiön julkaiseman sisäpiiritiedon mukaan allekirjoittanut merkittävän lisenssisopimuksen SPAR Internationalin kanssa.

Sopimus antaa Tokmannille yksinoikeuden myydä SPAR-tuotteita ja hyödyntää SPAR-brändiä Suomen markkinoilla. Tokmanni, tunnettu halpakaupan edelläkävijä, aikoo hyödyntää SPAR Internationalin mitakaavaetuja ja asiantuntemusta laajentaakseen toimintaansa erityisesti päivittäistavaroitten myynnissä.

SPAR-konsepti muokataan Suomen markkinoille

Tokmanni suunnittelee merkittäviä investointeja SPAR-konseptin tuomiseen Suomen markkinoille. Tämä sisältää nykyisten 20 tuore-elintarvikeosaston uudistamisen SPAR-brändin mukaisiksi. Ensimmäisen uudistetun SPAR-osaston odotetaan avautuvan ensi kesänä, ja lisää uudistuksia on luvassa vuoden 2025 loppuun mennessä. Uusitut myymälät tunnistaa SPAR-logosta, joka näkyy Tokmanni-logon rinnalla myymälöiden julkisivuissa. Lisäksi Tokmanni harkitsee itsenäisten SPAR-myymälöiden avaamista tulevaisuudessa.

Toimitusjohtajat kommentoivat yhteistyötä

Tokmannin toimitusjohtaja Mika Rautainen näkee yhteistyössä suuria mahdollisuuksia:

”Olen äärimmäisen tyytyväinen ja innostunut kumppanuudestamme SPAR Internationalin kanssa. Yhdessä aiomme muuttaa suomalaisen päivittäistavarakaupan markkinaa. Uudet tuotteet ja kilpailukykyiset hinnat vahvistavat Tokmannin asemaa päivittäistavarakaupassa.”

SPAR Internationalin toimitusjohtaja Tobias Wasmuht korostaa yhteistyön kansainvälistä ulottuvuutta:

”SPAR-brändin tuominen Suomeen Tokmannin kanssa tarjoaa merkittäviä kasvumahdollisuuksia. Tokmanni voi hyödyntää SPARin kansainvälistä osaamista ja hankintavoimaa, samalla kun SPAR voi oppia Tokmannin asiantuntemuksesta käyttötavara-kaupan saralla. Tämä kumppanuus tuo todellista lisäarvoa asiakkaille ja edistää molempien osapuolten kasvua.”

Tokmanni ja SPAR: uusia mahdollisuuksia suomalaisille asiakkaille

Tokmanni on tunnettu halvoista hinnoista, monipuolisesta valikoimasta ja asiakaslähtöisestä palvelusta. Yhteistyö SPAR Internationalin kanssa tarjoaa Tokmannille mahdollisuuden laajentaa elintarvikevalikoimaansa ja parantaa kilpailukykyään entisestään. SPAR-konseptin tuominen Suomeen voi tuoda uusia tuotteita ja parempia hintoja suomalaisille kuluttajille.

Kilpailutilanne Suomen markkinoilla

Suomen päivittäistavarakaupan markkinoilla hallitsevat tällä hetkellä Kesko, SOK ja Lidl. Tokmannin ja SPARin yhteistyö saattaa kuitenkin tuoda kaivattua kilpailua, joka voi johtaa hintojen laskuun ja asiakkaiden valinnanvaran kasvuun. Onko Suomen markkinoilla tilaa neljännelle toimijalle? Se jää nähtäväksi.

Taustatietoa Tokmannista ja SPARista

Tokmanni Group Oyj on yksi Pohjoismaiden johtavista halpakauppaketjuista, joka palvelee asiakkaitaan yli 370 myymälällä Suomessa, Ruotsissa ja Tanskassa. Vuonna 2023 konsernin liikevaihto oli 1 393 miljoonaa euroa.

SPAR International on kansainvälinen brändi, jonka liikevaihto vuonna 2023 oli 47,1 miljardia euroa. SPARin verkostoon kuului vuoden 2023 lopussa 13 900 myymälää ympäri maailmaa.

Vaikutukset kuluttajille

Kuluttajille Tokmannin ja SPARin kumppanuus tarkoittaa laajempaa valikoimaa, parempia hintoja ja uusia ostokokemuksia. Tämä yhteistyö saattaa myös ravistella Suomen päivittäistavarakaupan kenttää, lisäten kilpailua ja tuoden uusia mahdollisuuksia markkinoille.

Kuva: Spar-kauppa Hollannissa. Kuvannut KiekKiek, Wikimedia Commons, Public Domain

VAASAN MUSEOT

Vaasan museoiden kävijämäärä pysyi korkealla tasolla vuonna 2024



Vaasan museoissa vieraili vuonna 2024 yli 50 000 kävijää museoiden tiedotteen mukaan.

Kun mukaan lasketaan Pohjanmaan alueen pop up- ja kiertonäyttelyt, kokonaiskävijämäärä nousi lähes 65 000:een. Suosituin kohde oli Pohjanmaan museo, jossa vieraili 20 612 kävijää.

Museoiden suosiota ei heikentänyt muutosten vuosi

Vaasan museoissa tapahtui merkittäviä muutoksia vuoden 2024 aikana, mutta kävijämäärät pysyivät silti korkealla tasolla. Museotoimenjohtaja Elina Bonelius kertoo, että esimerkiksi Vaasan taidehallin toiminta siirtyi vuoden alussa

Vaasan taiteilijaseuran vastuulle ja museoiden aukioloaikoja supistettiin kesästä alkaen, kun tiistaisin ovet pysyivät suljettuina. Näistä muutoksista huolimatta museoiden suosio säilyi vahvana.

”Viime vuoden ennätyslukuista jäätin vain muutamalla tuhannella kävijällä, mikä on osoitus siitä, että museomme vetävät yleisöä laajalla tarjonnallaan. Erityisen ilahduttavaa on Vanhan Vaasan museon kävijämäärän kasvu,” Bonelius sanoo.

Alueellisen vastuumuseon kiertonäyttelyt tavoittivat laajasti

Vaasan museot tuottivat alueellisen vastuumuseon roolissa kaksi pop up -näyttelyä ja useita kiertonäyttelyitä Pohjanmaan alueelle. Nämä

kiertonäyttelyt keräsivät yhteensä 14 390 kävijää, mikä lisää museoiden tavoitavuutta alueellisesti.

”Erityisen ilahduttavaa on Vanhan Vaasan museon kävijämäärän kasvu”

Seitsemän uutta näyttelyä vuonna 2025

Vuonna 2025 Vaasan museot esittelevät seitsemän uutta vaihtuvaa näyttelyä, joista ensimmäiset avautuvat huhti-toukokuussa. Tarjontaan kuuluu paikallista ja pohjoismaista taidetta sekä naivismia. Pohjanmaan museossa avataan myös uudistettu rahahuone, ja Tikanojan taidekoti tuo esille omia kokoelmiaan.

Lisäksi Lundgrenin sisarusten Pohjanmaa-kiertonäyttely kiertää kuudessa Pohjanmaan

kunnassa, esittäen kolmen vaasalaistaiteilijan töitä.

Aukioloaikoja ja remontteja vuonna 2025

Tammikuusta alkaen vain Pohjanmaan museo on avoinna sunnuntaisin, kun Tikanojan taidekoti ja Kuntsin modernin taiteen museo sulkevat ovensa sunnuntaisin säästösyistä. Bonelius kuvailee ratkaisua valitettavaksi, mutta välttämättömäksi.

”Pohjanmaan museo valikoitui sunnuntain aukiolokohteeksi, koska sen tarjonta on laajinta ja se on kävijämäärältään suosituin museoistamme,” Bonelius perustelee.

Tikanojan taidekoti suljetaan kesällä 2025 julkisivu- ja kattoremontin sekä sisätilojen kunnostustöiden vuoksi. Museo avautuu uudelleen syys-

kuun lopussa uusien näyttelyin.

Kiittävää palautetta yleisöltä

Museoiden näyttelyt ovat saaneet yleisöltä kiittävää palautetta. Esimerkiksi Eero Järnefeltin, Meta Isäus-Berliniinin ja Ritva Kovalaisen sekä Sanni Sepon näyttelyt ovat herättäneet paljon kiinnostusta. Moni kävijä onkin palannut katsomaan samaa näyttelyä useamman kerran.

Yleisöopastuksia järjestetään vuonna 2025 lauantaisin Tikanojan taidekodissa ja Kuntsin modernin taiteen museossa sekä sunnuntaisin Pohjanmaan museossa. Opastuksilla syvennetään vaihtuvien näyttelyiden teemoihin ja taustoihin.

VIIKON TAIDE-ELÄMYS



Hjalmar Munsterhjelm

19.10.1840, Toivoniemi, Tuulos

2.4.1905, Helsinki

Marraskuun ilta, 1889

TAPAHTUMAT



TIKANOJA:

UUDEEN 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



VAASAN KAUPUNGIN- TEATTERI

Tosca-ooppera
Ensi-ilta 16.1.2025
<https://www.vaasa.fi/koe-ja-nae/kulttuurivaasassa-ja-seudulla/vaasan-kaupunginteatteri/tosca/>

Vaasa-Vasa Baroque La / Lö 25.1 klo / kl. 18.00 Vaasan kirkko / Trefaldighetskyrkan

Su / Sö 26.1 klo / kl.
18.00 Kaustisen kamarimusiikkiviikko
Chiara Margarita Cozzolani: Vespro della Beata Vergine
Earthy Angels & Floridante (EST)
Suomen ensiesitys tästä upeasta 1600-luvun italialaisesta teoksesta!
Finlandspremiär på detta fantastiska verk från 1600-talets Italien!
<https://vaasabaroque.com/>

BOTHNIA BURLESKI: KAIKKI MIKÄ KIMAL- TELEE

RITZ
25.1.2025 klo 19-22
”Tervetuloa kimalteen, ihastuksen ja

henkeäsalpaavan lavataiteen täyteiseen iltaan! Bothnia Burlesque tuo jälleen nostalgisen Ritzin lavalle huikkeen 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

Vaasa-Vasa Baroque Pe / Fr 14.2 klo / kl. 18.00 Kaupungintalon peilisali / Stads- husets spegelsal

Ystävänäpäiväbarokkia – Vändagsbarock
Janne Valkeajoki, accordeon
Rameau & harmonikkahittejä / Rameau & dragspelshits
Konserttilippu sisältää tarjoilun / Konserttilipujen inkludera servering.
<https://vaasabaroque.com/>

Vaasa-Vasa Baroque La / Lö 22.3 klo / kl. 16.00 Musiikkia Veturitallissa / Musik i Lokstallet

Sinfonioita yhdelle viululle – Stradellan sonaatteja ja kirjeitä
Symfonier för en violin – Stradellas sonater och brev
Pirkanmaan barokki & Aira Maria Lehtipuu
Tähän konserttiin on

vapaa pääsy! Avoinmet ovet Veturitallissa koko päivän, tule tutustumaan Wärtsilän alueeseen.

<https://vaasabaroque.com/>

Vaasa-Vasa Baroque Su / Sö 27.4 klo / kl. 17.00 Kaupungintalon juhlasali / Stads- husets festsal

Händel ja Roman Lontoossa – Händel möter Roman i London
Kajsa Dahlbäck, sopraano / sopran
Drottningholms barockensemble (SWE)
<https://vaasabaroque.com/>

VAASAN KUOROFESTIVAALI 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, sinnikkyydestä ja yhteistyön voimasta tietyn ajan kuluessa, kun Venäjän julma hyökkäyssota Suomea vastaan poltti Pohjanmaan mustaksi maaksi.”
www.musiikkijuhlat.fi

NÄRPES TEATER

”Maskinisterna”, ruotsinkielinen näytelmä Wickströmin veljeksistä ja heidän moottoritehtaastaan. käsikirjoituksesta ja ohjauksesta Erik Kiviniemi.

Ensi-ilta 28.6.25 klo 19

Muut esitykset:

1.7 klo 19

3.7. klo 19

7.7. klo 19

8.7. klo 19

10.7 klo 19

13.7. klo 17

15.7. klo 19

16.7. klo 19

17.7. klo 19

19.7. klo 19

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 - FESTIVAALI

11-16.8.2025

Wasa Future Festival 2026 järjestetään 11.–16. elokuuta. Tapahtuma kokoa osaavia ja motivoituneita henkilöitä elinkeinoelämästä, yliopistoista, alueellisista päätök-



Dan Holmin tutkimus muodostaa näytelmän tosiasiallisen perustan. Pääosassa on Kent Hägglund ja käsikirjoituksesta ja ohjauksesta vastaa Erik Kiviniemi.

KESÄTEATTERI

Kesän teatterikohokohta Pohjanmaalla: ”Maskinisterna” Närpiön teatterissa



Erik Kiviniemi ja Miranda Eklund, Närpiön teatterin puheenjohtaja.

Suomen arvostetuimpiin harastajateattereihin kuuluva Närpiön teatteri tarjoaa kesäelämyksen, joka saa moottoriharrastajat ja teatterin ystävät kääntämään katseensa Öjskogsparkeniin. Tämän vuoden näytelmä ”Maskinisterna (Koneistajat)”, jonka on käsikirjoittanut ja ohjannut kokenut Erik Kiviniemi, kertoo Wickströmin veljeksistä ja heidän ikonisesta moottoritehtaastaan Vaasassa.

Tarina vie meidät takaisin 20. vuosisadan ensimmäiselle puoliskolle ja on yrittäjähengen, teknologisten innovaatioiden ja ihmissuhteiden juhla.

Näytelmä on ruotsinkielinen.

Chicagosta Vaasaan: edistyksen matka

John Wickström, yksi veljeksistä moottoritehtaan takana, oli osoittanut kekseliäisyytensä jo vuonna 1906. Samana vuonna hän järjesti PR-tempun, joka teki vaikutuksen paikallisiin. Itse tuotetulla moottorilla varustetulla moottoriveneellä

hän veti kaksi venettä ylävirtaan Kyro-joella. Tämä Vasabladetin raportoima näytävä tapahtuma oli lähtölaukaus moottoritehtaan perustamiselle.

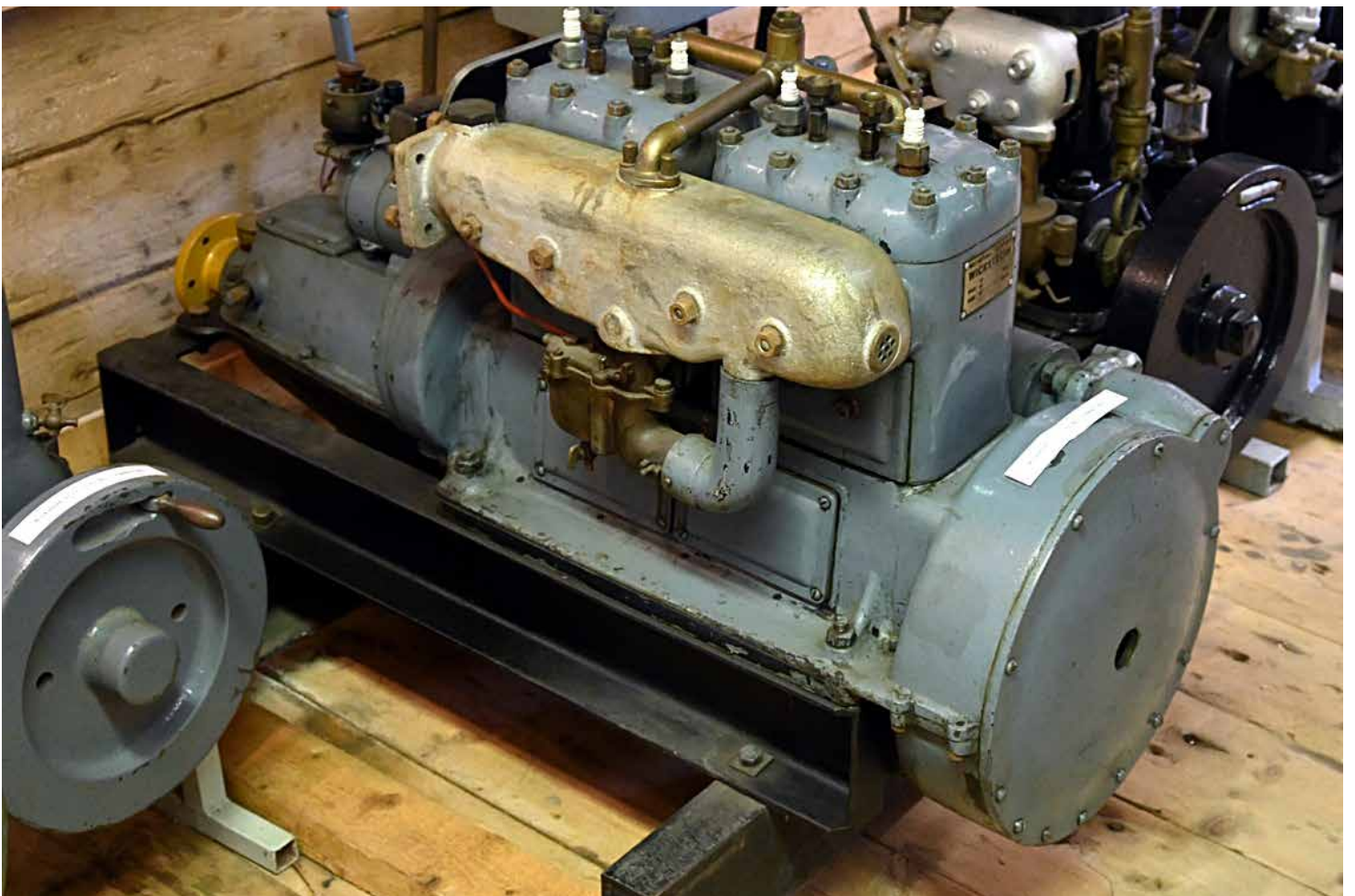
Wickströmin moottorit mullistivat sekä maatalouden että kalateollisuuden. Metlahden ensimmäisistä venemoottoreista Vaskiluodon moderniksi tehtaaksi yritys kasvoi suomalaisen teollisuuden johtavaksi toimijaksi.

Pohjanmaan historiaan liittyvä tarina

Vaikka Wickströmin tehdas sijaitsi Vaasassa, perintö elää edelleen När-



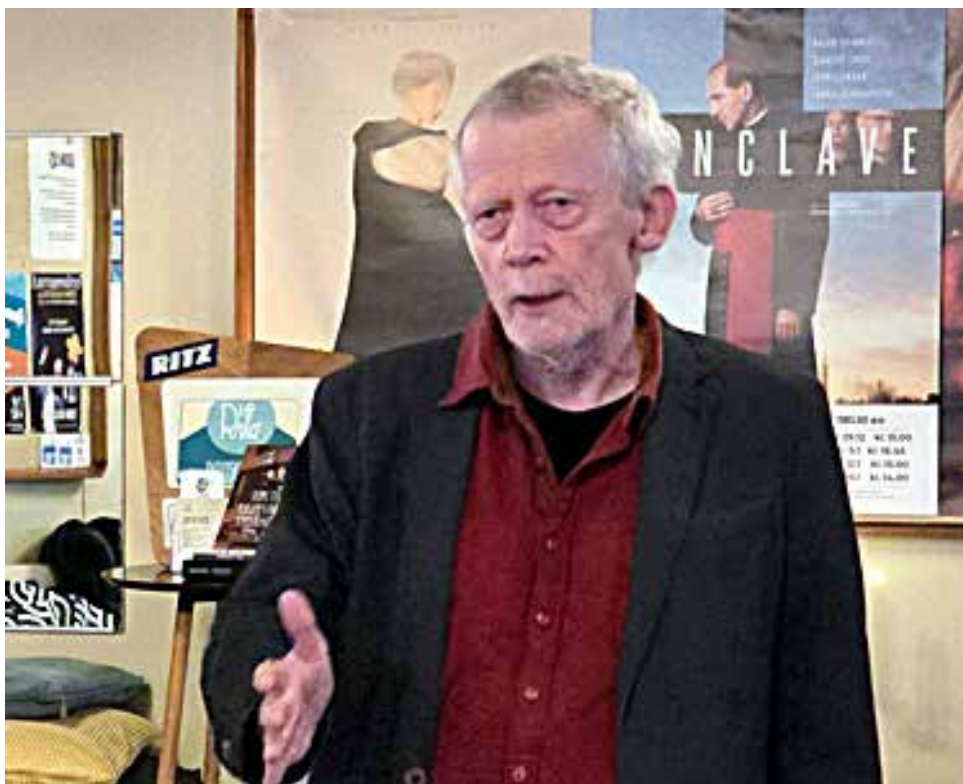
Pienet ja suuret Wickström-moottorit Vaasan Vaasan Palosaarella olevassa Merimuseossa



piössä, jossa useita moottoreita on edelleen käytössä. "Hankkeessa on vahva paikallinen ankkuripaikka", sanoo Närpiö Teaterin puheenjohtaja Miranda Eklund Ylen haastattelussa. "Maskinisterna" perustuu Dan Holmin vuosikymmeniä kestäneeseen tutkimukseen, mutta lavalla saamme myös osallistua fiktiiviseen tarinaan, joka on täynnä inhimillisiä konflikteja ja draamaa.

Erik Kiviniemi: veteraani ruorissa

Ohjaaja ja käsikirjoittaja Erik Kiviniemi ei ole vieras Wickström-teemalle. Vuonna 2015 hän ohjasi Vaasan kaupunginteatterissa Antti Tuurin käsikirjoitukseen perustuvan "John Wickströmin elämän". Mutta tämä on hänen ensimmäinen yhteistyönsä Närpiö Teaterin kanssa, ja odotukset ovat korkealla.



Dan Holm

Perinteikästä ulkoilmateatteria

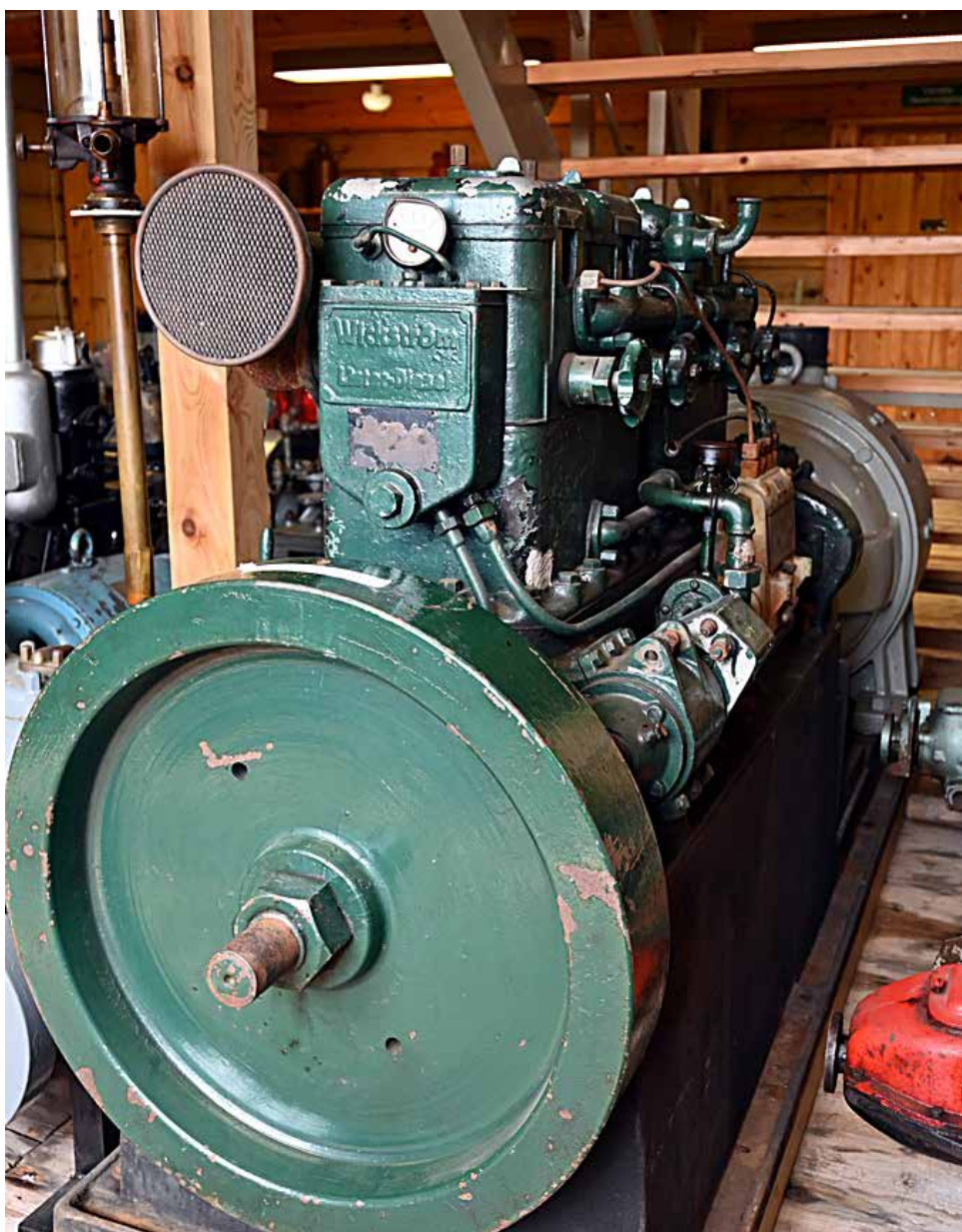
Närpiön Teatterilla on pitkä historia onnistuneista tuotannoista. Teatteri perustettiin vuonna 1963 ja vuonna 1966 avattiin ulkoilmanäyttämö, jossa oli pyörivä katsomo, ja se on vakiinnuttanut asemansa alueen keskeisenä kulttuurin kantajana. Yli 400 katsojan näyttämöstä on tullut teatterin ystävien kokoontumispaikka ympäri maata.

Esitykset

"The Machinists" saa maailmanensijänsä 28. kesäkuuta klo 19 Öj-skogsparkenissa. Esitykset jatkuvat kesän aikana useilla päivämäärillä, joista valita:

1. heinäkuuta klo 19
3. heinäkuuta klo 19
7. heinäkuuta klo 19
8. heinäkuuta klo 19
10. heinäkuuta klo 19
13. heinäkuuta klo 17
15. heinäkuuta klo 19
16. heinäkuuta klo 19
17. heinäkuuta klo 19
19. heinäkuuta klo 19

Älä missaa mahdollisuutta kokea tämä ainutlaatuinen esitys, jossa historiallinen aitous yhdistyy vahvaan draamaan ja paikalliseen viehätykseen.





Kanttila
Minnan Canthin talo Kuopiossa

Kanttila – Minna Canthin kulttuuriperintö Kuopion sydämessä



Kuopion keskustassa seisova Kanttila on rakennus, jossa kirjailija ja yhteiskunnallinen vaikuttaja Minna Canth asui ja työskenteli.

Minna Canth (alkuperäiseltä nimeltään Ulrika Wilhelmina Johnson; 19. maaliskuuta 1844 Tampere – 12. toukokuuta 1897 Kuopio) oli suomalainen kirjailija, toimittaja, liikenainen ja yhteiskunnallinen vaikuttaja. Kirjailijana Canth oli suomalaisen realismin pioneereja.

Hän kirjoitti näytelmiä, pienoismaaneja ja novelleja. Hän oli ensimmäinen merkittävä suomenkielinen näytelmäkirjailija ja prosaisti Aleksis Kiven jälkeen sekä ensimmäinen suomenkielinen naispuolinen toimittaja [Lähde: Wikipedia].

Tämä yksinkertainen, mutta

historiallisesti merkittävä talo valmistui vuonna 1820, ja se on ollut monien vaiheiden ja omistajien kautta keskeinen osa Kuopion kulttuurihistoriaa. Canth muutti Kanttilaan perheensä kanssa 1800-luvun puolivälissä ja pyöritti talossa myös lankakappaa, joka toimi samalla perheen elinkeinona.

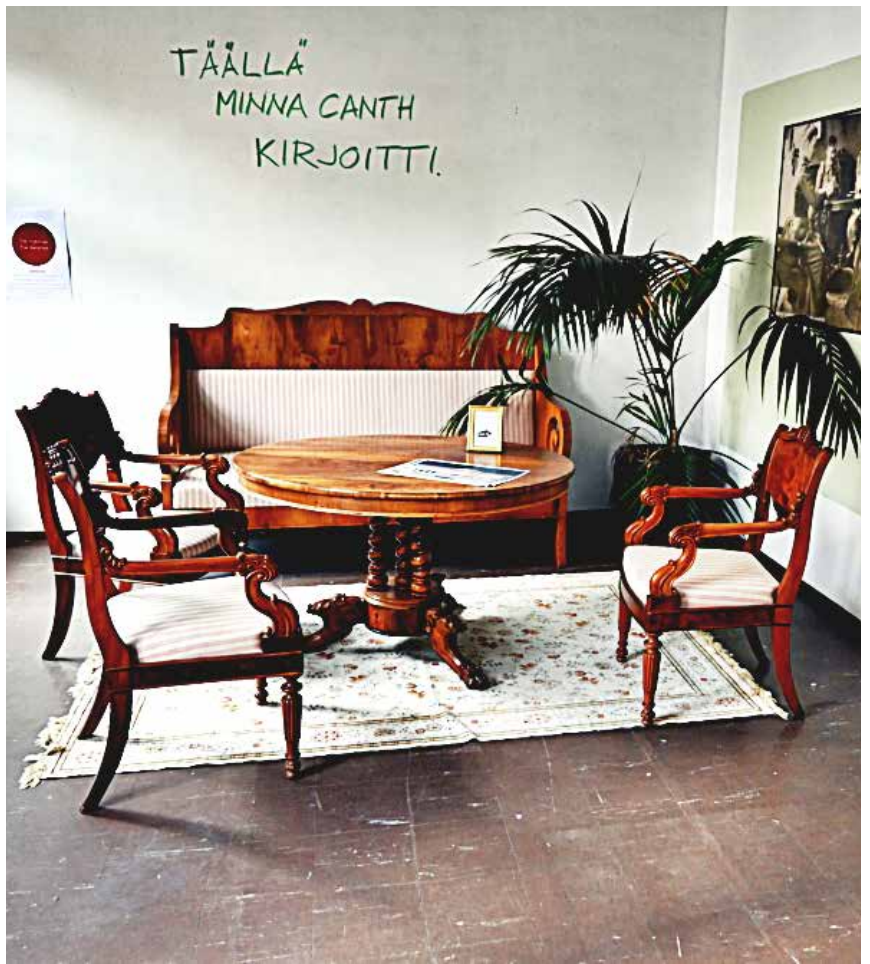
Kanttilan merkitys ylittää pelkän rakennuksen; se oli 1800-luvun lopulla yksi suomalaisen kulttuurielämän keskipisteistä. Minnan salonki, kuten talon suuri huone tunnettiin, oli avoin keskustelupaikka niin kirjailijoille, taiteilijoille kuin yhteiskunnallisille ajatteliijoille. Siellä käytiin kiivaita keskusteluja tasa-arvosta, naisten oikeuksista ja yhteiskunnan muutoksista.

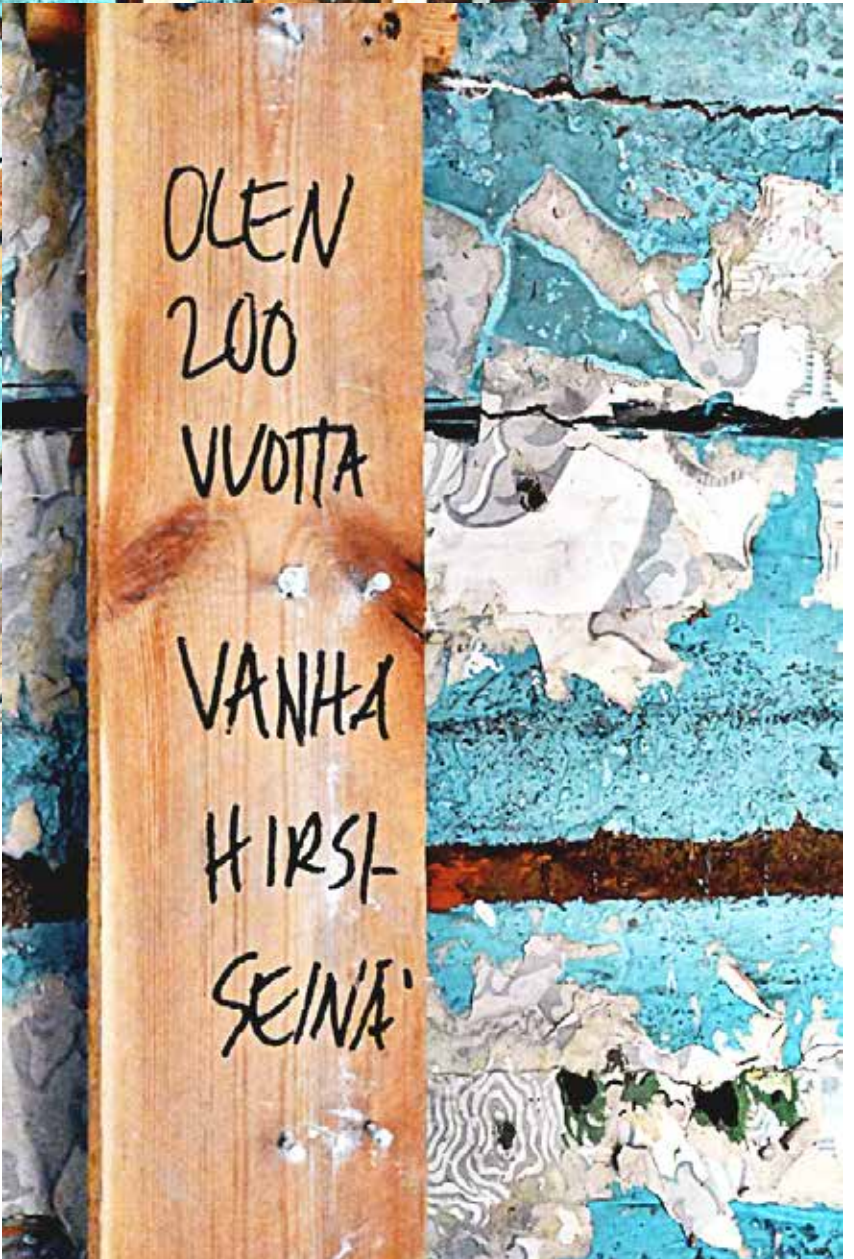
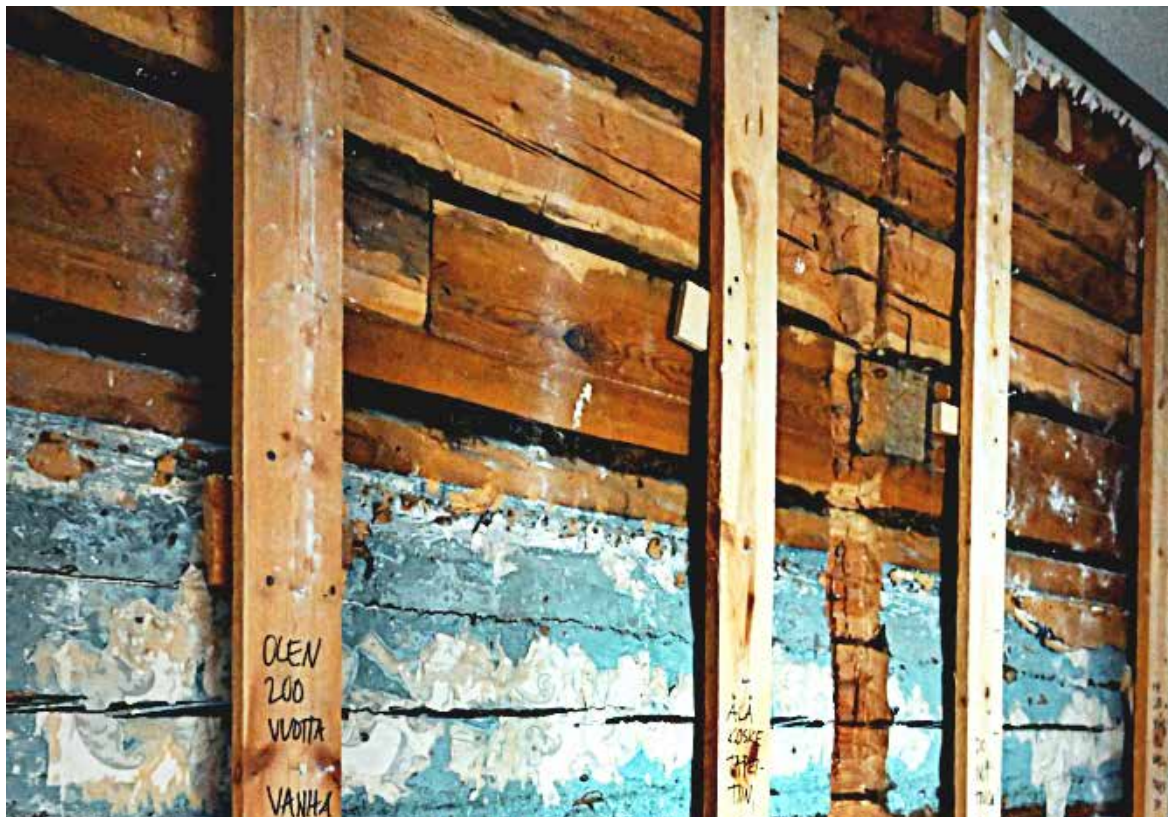
Vaikka Kanttilaa on vuosien varrella kohdannut purku-uhkia

ja rakenteellisia haasteita, talo on säilynyt osana Kuopion kaupunkikuvaa. Vuonna 2017 perustettu Minna Canthin talo ry osti rakennuksen ja aloitti sen kunnostamisen, joka kuitenkin vielä on aivan pahasti kesken.

Tavoitteena on palauttaa Kanttila alkuperäiseen loistoonsa ja tehdä siitä elävä kulttuurikeskus, jossa juhlistetaan Canthin perintöä. Sopii toivoa että siinä onnistutaan ja pelastetaan tämän kulttuuritaiteen nykyisestä alennustilastaan.

Kanttila ei ole vain rakennus; se on symboli edistykselle ja rohkeudelle – arvoille, joita Minna Canth edusti. Talo muistuttaa yhä meitä siitä, kuinka yksi ihminen voi vaikuttaa koko yhteiskuntaan.



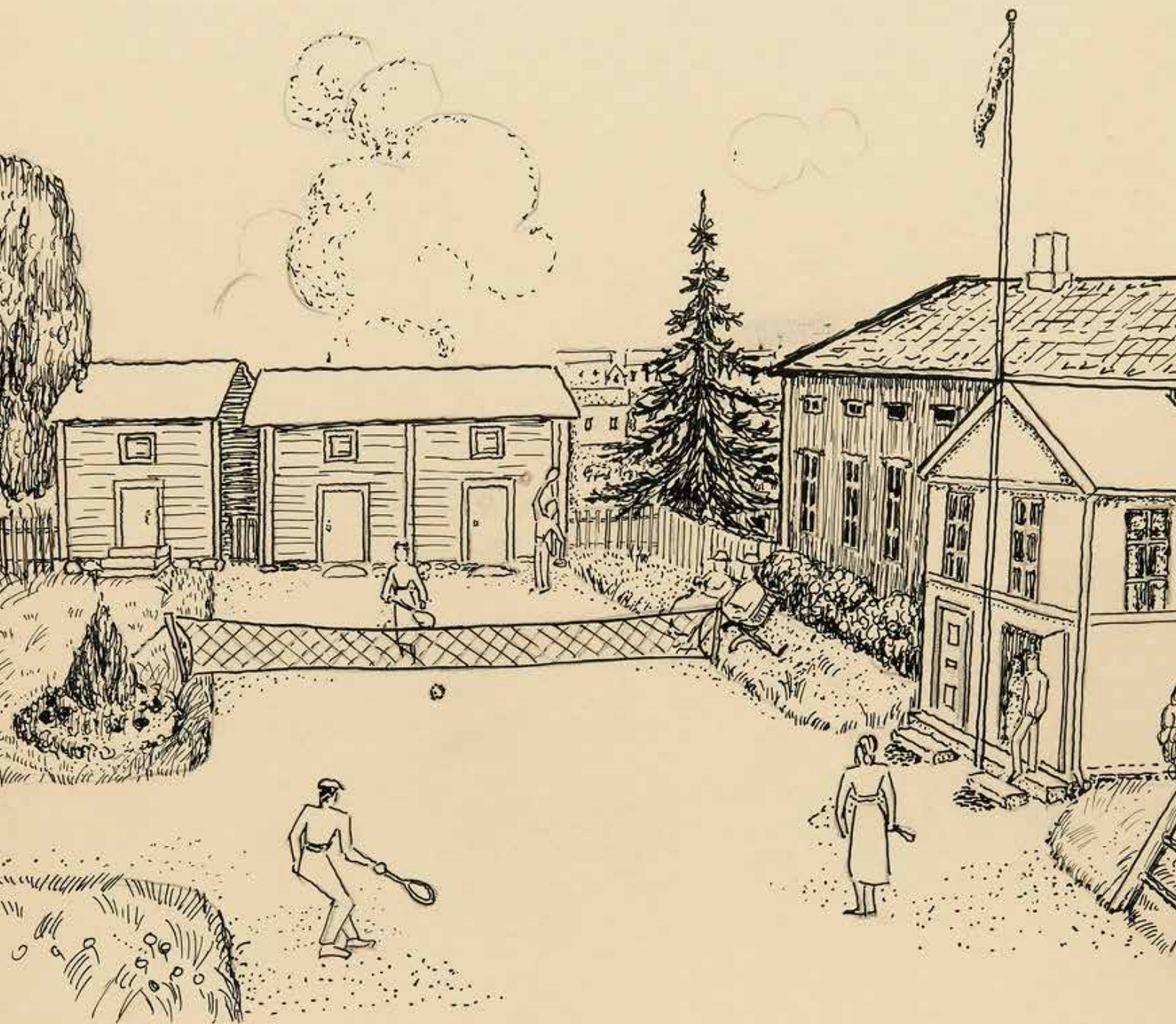




Minna Canth-patsas Kuopiossa



KIRJAILIJA
MINNA CANTH
ASUI
JA PITI KAUPPAA
TÄSSÄ TALOSSA
1879 - 1897



•PIRTTIKYLÄN PAPPILAN PIHA•

TENNISTÄ PELATAAN SEKÄ
MYÖS KATSELLAAN.

MUISTISTA piirittänyt. K. 1940

ISÄ JA ÄITI ISTUVAT RAUHASSA

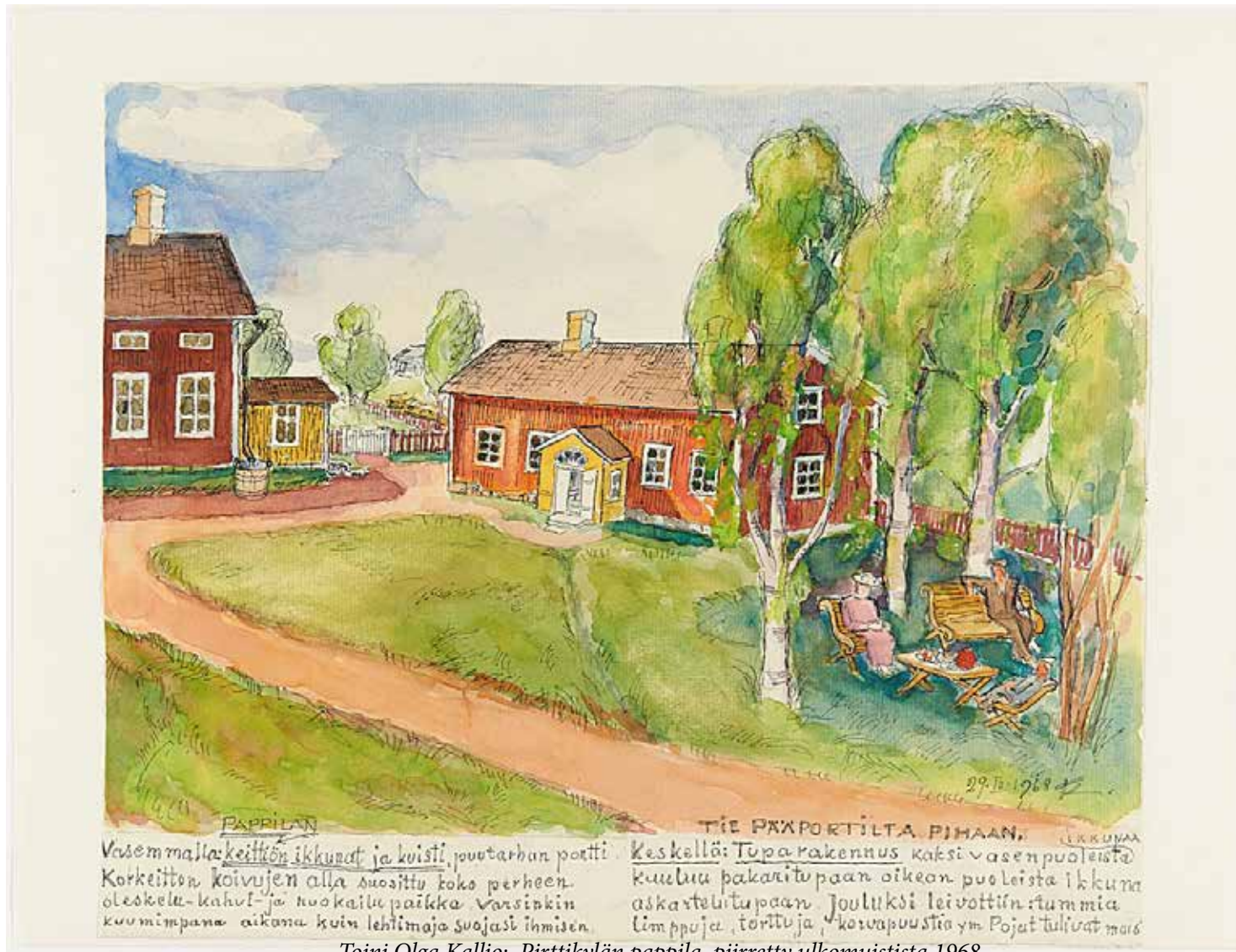
ILLAN SUUSSA AURINGON PAINUESSA

KIRKOTAAKSE TAUSTALLA JYVÄMA-

KASIINI, JAUHO- JA LIHA-KALA AITTA.

TAIDEHISTORIA

Toini Olga Kallio: Tekstiilitaiteilija, jonka juuret ovat Pirttikylässä



Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappila, piirretty ulkomuistista 1968

Toini Olga Kallio (s. 11. heinäkuuta 1891 Pirttikylä) on merkittävä tekstiilitaiteilija, jonka työt ovat jättäneet vahvan vaikutuksen tekstiilitaiteeseen sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Hänen taiteelliseen työhönsä kuului kaikkea kirkkotekstiileistä akvarelleihin ja piirroksiin, syvä yhteys kotimaahan ja sen kulttuuriin.

Perhe ja kasvatus

Toini syntyi perheeseen, jolla oli vahvat siteet askarteluun. Hänen isänsä, sopimusdekaani Pietari Antero Kallio (usein ruotsiksi Peter Anders Kallio), oli Pirttikylän kirkkoherra kolme vuosikymmentä. Hän kuoli vuonna 1915

seurakunnan syvästi suremana. Hänen äitinsä Lydia Charlotta Durchman auttoi myös luomaan kulttuurisen ja henkisen ympäristön perheen lapsille. Luovuuden lahja oli suvussa: kahdesta Toinin veljestä, Kauno ja Oiva Kallio, tuli merkittäviä arkkitehteja. Kauno suunnitteli muun muassa Harmanin talon Vaasaan ja nuorisoseuran tilat Pörtömiin. Valtion arkkitehtilautakunnan puheenjohtajana toiminut Oiva osallistui monien kirkkorakennusten ja liikekiinteistöjen rakentamiseen Suomessa. Kaksi muuta veljestä, Sulo ja Uno, valitsivat myös tekniset polut insinööriksi.

Koulutus ja ura

Toini aloitti taiteellisen uransa valmistuttuaan Vaasan vapaaehtoisesta

tyttökoulusta vuonna 1906. Sitten hän jatkoi Taideyhdistyksen piirustuskoulussa ja kävi kudontakurssin Wetterhoffin työkoulussa vuonna 1930. Hänen opintojaan täydennettiin opinnoilla Ruotsissa, Italiassa ja Pariisissa, mikä auttoi muokkaamaan hänen taiteellista tyyliään ja teknisiä taitojaan. Vuosina 1913–1916 Toini toimi piirustuksenopettajana Vaasan vapaaehtoisessa oppikoulussa ja tyttökoulussa. Sitten hän meni töihin tekstiilitaiteilijaksi Suomen Käsityön Ystäviin. Vuonna 1923 hän perusti oman tekstiilitoimiston, jossa hän kehitti ainutlaatuista tyyliään ja loi teoksia, joissa perinteiset tekniikat yhdistyivät moderneihin vaikutteisiin.

Taiteellinen tyyli ja teokset

Toini Kallio oli monipuolinen taiteilija, joka teki kirkkotekstiilejä, kuvakudoksia, bannereita ja sisustustekstiilejä. Hänen taiteelleen on ominaista syvällinen värien ja muodon ymmärtäminen, jossa perinteiset menetelmät yhdistyvät innovatiiviseen ilmaisuun.

Tekstiilitaiteen lisäksi hän teki akvarelleja ja piirustuksia kotikunastaan Pirttikylästä ja myöhemmästä asuinpaikastaan Ruovedeltä. Nämä teokset kuvaavat usein kirkkorakennuksia ja luontonäkymiä, joissa hänen tekninen taitonsa ja yksityiskohtien huomioiminen paistavat läpi.

Pirttikylän kirkon alttaritaulu

Yksi Toinin tunnetuimmista töistä Pirttikylässä on vuonna 1913 maalattu Pirttikylän kirkon alttaritaulu. Maalaus on kopio Albert Edelfeltin alttaritaulusta Vaasan Kolminaisuuden kirkossa, sovitettuna kirkon pienempään tilaan. Maalaus, nimeltään Paimenten pylvä, näyttää Jeesus-lapsen Neitsyt Marian sylissä hurskaiden paimenten ympäröimänä tallissa. Juhannusviikonloppuna 1913 käyttöön vihitty kirkko on tärkeä osa kirkon taiteellista perintöä.

Kansainvälinen tunnustus

Toinin työ sai paljon huomiota sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Hän sai diplomit Milanon ja Antwerpenin näyttelyissä ja osallistui useisiin arvostettuihin näyttelyihin, jotka vahvistivat hänen asemaansa johtavana tekstiilitaiteilijana.

Taiteellinen perintö

Toini Olga Kallio on jättänyt pysyvän jäljen suomalaisen tekstiilitaiteeseen. Teoksillaan ja opetuksellaan hän inspiroi uuden sukupolven taiteilijoita ja käsityöläisiä. Hänen kykynsä yhdistää perinne innovaatioon tarkoittaa, että hänen taiteensa on edelleen merkityksellistä ja arvostettua. Suomalaisen kulttuuriperinnön lähettiläänä Toini Olga Kallio on esikuva tuleville sukupolville. Hänen työnsä on kunnianosoitus luontolle ja kotikaupunkinsa perinteille, ja hänen panoksensa tekstiilitaiteeseen elää vielä vuosia.

Kuva-arkistossa säilytetty perintö

Kallion säilyneiden teosten joukossa on useita piirustuksia ja maalauksia vuodelta 1968, joissa hän kuvasi kotimaataan ulkomuistista. Nämä Museoviraston säilyttämät teokset ovat korvaamaton osa historiallista kuva-arkistoa ja saatavilla CC BY 4.0 -lisenssillä.



Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappila, piirretty ulkomuistista 1968



Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappila, piirretty ulkomuistista 1968



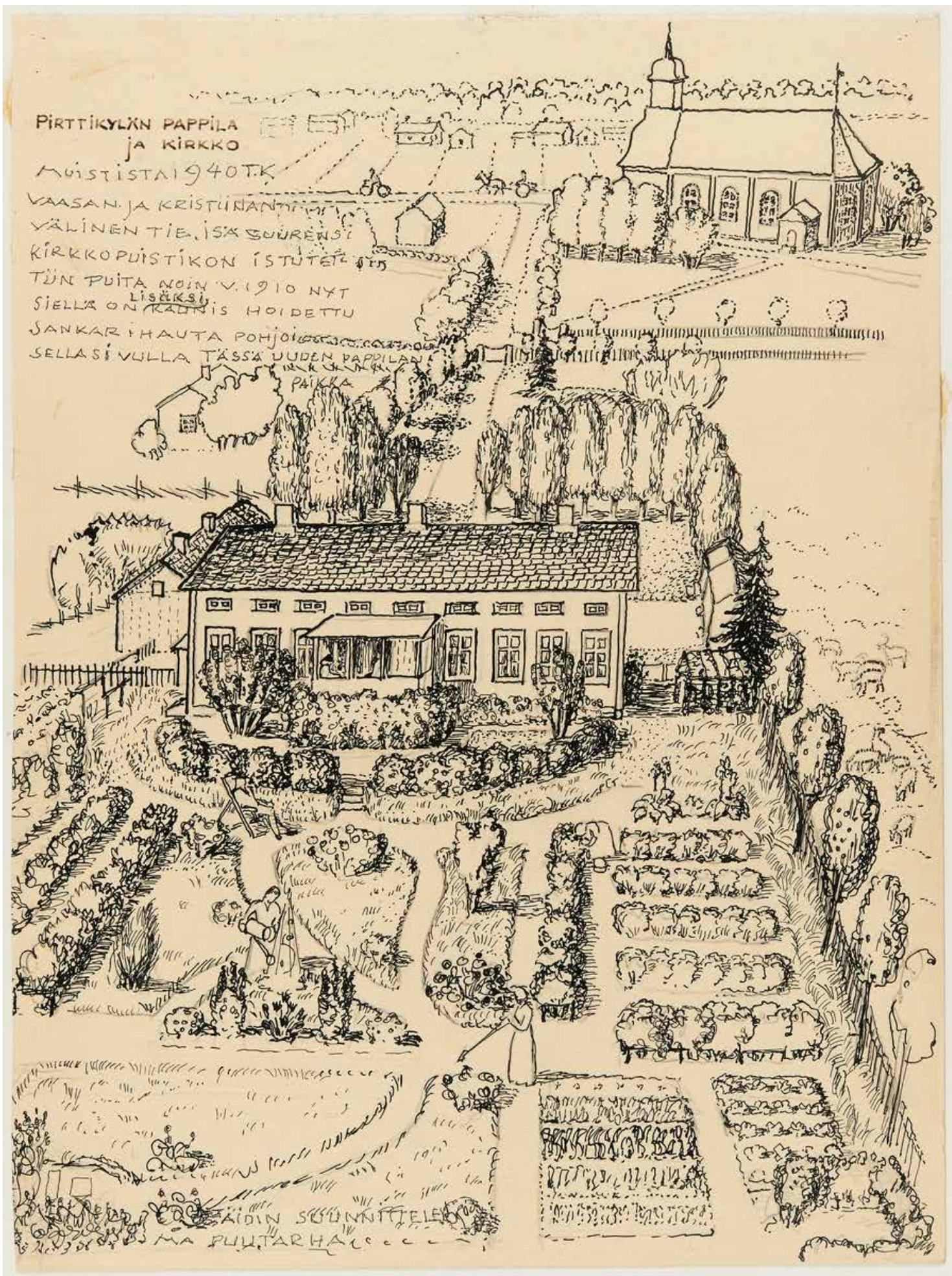
Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappilan veranta, piirretty ulkomuistista 1968



Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappilan keittiö, pöytä on levitetty ulkomuistista 1968



Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappilan makuuhuone, pöytä on levitetty ulkomuistista 1968



Toini Olga Kallio: Pirttikylän pappila ja kirkko, piirretty ulkomuistista 1940

OOPPERA

Tosca: Rakkauden, petoksen ja taiteellisen intohimon tarina vallankumouksellisessa Roomassa

Vaasan kaupunginteatterin Tosca on Puccinin ooppera aidoimmillaan, Vaasan versio nousee oopperataiteessa korkealle tasolle.

Tämä ei saa olla viimeinen oopperaensi-ilta Vaasassa!



Ooppera: Giacomo Puccinin Tosca

Ensi-ilta Vaasan kaupunginteatterissa 16.1.25

Kapellimestari Anna-Maria Helsing, Vaasan kaupunginorkesteri

Ohjaus Seppo Välinen

Rooleissa

Floria Tosca – Riitta Haavisto

Mario Cavaradossi – Mika

Pohjonen

Paroni Scarpia – Walteri

Torikka

Vaasan oopperayhdistyksen kuoro

”Tämä teos on tehty rakkaudella katsojille. Yhteistyö upeiden taiteilijoiden, hienon orkesterin, taitavan teknisen henkilökunnan ja ihanien kuorolaisten kanssa on mahdollistanut te-

oksen, joka jättää sydämeeni lämpimän muiston” kirjoittaa teatterinjohtaja Seppo Välinen ohjelmalehtisessä.

Niin, mistä tässä oopperassa on oikein kysymys?

Giacomo Puccinin Tosca ei ole pelkästään ooppera; se on kiehtova kertomus rakkaudesta, petoksesta ja taiteellisesta intohimosta vuonna 1800 vallankumouksellisen Rooman taustaa vasten. Tämä voimakas teos, sen korkeuksiin kohoavien melodioden ja dramaattisten huipentumiensa myötä, on kiehtonut yleisöä maailmanlaajuisesti yli vuosisadan ajan vakiinnuttaen asemansa yhdeksi kaikkien aikojen eniten esitetyistä oopperoista.

Kaupunki muutoksen kynnyksellä:

Rooma vuonna 1800 oli muutoksen kynnyksellä oleva kaupunki. Napoleonin armeijat pyyhkäisivät yli Euroopan, ja poliittinen tilanne oli epävakaa. Paavalit, jotka olivat aikoinaan mahtava voima, yrittivät epätoivoisesti pitää vallan, kun vallankumouksen kuiskaukset täyttivät ilmaa. Tämä turbulentti tausta tarjoaa voimakkaan pohjan intensiiviselle draamalle, joka Toscassa tapahtuu.

Rakkaustarina kaaoksen keskellä:

Oopperan keskipisteessä on tulisen oopperalaulajan, Floria Toscan, ja idealistisen taiteilijan, Mario Cavaradossi, intohimoinen rakkaus. Heidän rakkautensa kuitenkin uhkaa armoton poliisipäällikkö, paroni Scarpia. Scarpia, joka on vallassa oleva himo Toscaa kohtaan ja vallan-

janoinen, manipuloi ja pettää rakastavaisia laukaisten traagisten tapahtumien ketjun.

Musiikillisen draaman mestariteos:

Puccinin nerous piilee hänen kyvyssään kutoa tunteiden kirjo musiikkinsa kautta. Toscan "Vissi d'arte" -arian korkeuksista Scarpian jäätävään "Te Deum" -rukoukseen asti, sävellys on dramaattisen ilmaisun mestariteos. Oopperassa on unohtumattomia aarioita, duettoja ja yhtye kohtausta, jotka kiehtovat yleisöä edelleen tänäkin päivänä.

Aikaton tarina ihmisyyden kamppailuista:

Tosca on muutakin kuin historiallinen draama; se tutkii ajattomia teemoja, kuten rakkautta, petosta, valtaa ja ihmisen kykyä sekä suureen rohkeuteen että käsittämättömään julmuuteen. Oopperan jatkuva suosio kertoo sen kyvystä yhdistää yleisöjä syvällisesti tunteellisella tasolla muistuttaen meitä taiteen kestävästä voimasta ja ihmiselämän hauraudesta.

Esityksiperinteen perintö:

Toscaa on esitetty lukemattomia kertoja lavoilla ympäri maailmaa sen ensi-illan jälkeen vuonna 1900. Sen jatkuva suosio on todiste sen dramaattisesta voimasta ja musiikillisesta loistosta. Oopperi kiehtoo edelleen yleisöä intensiivisillä tunteillaan, unohtumattomilla melodioillaan ja ajattomilla teemoillaan.

Mitä voimme oppia Toscasta:

Tosca toimii voimakkaana muistutuksena rajoittamattoman vallan vaaroista ja sen tärkeydestä puolustaa sitä, mitä uskomme. Se tutkii myös ihmissuhteiden monimutkaisuutta, rakkauden haurautta ja



Reetta Haavisto Floria Toscana

petoksen tuhoisia seurauksia. Oopperan kestävä viesti rohkeudesta, kestävydestä ja ihmisyyden kestävä voiman merkityksestä resonoi edelleen yleisössä tänä päivänä.

Mestariteos Vaasassa!

Tosca on mestariteos Vaasasakin esitettynä. Esiintyjät, kaupunginorkesteri, lavastus, tekstitys ja ooppereakuoro - kaikki täydelliset! Kun meillä

on näin mahtava oopperakuoro, niin oopperaperisteen jatkumisen Vaasassa on ihan ennennäkemättömän tärkeitä.

Ja tarina, se kiehtoo ja haastaa yleisöä edelleen yli sata vuotta ensi-iltansa jälkeen. Sen jatkuva suosio on todiste sen ajattomasta voimasta ja kyvystään puhua ihmiskunnalle syvällisesti ja kestäväällä tavalla.

YKSINÄISYYS

Yksinäisyys vaikuttaa laboratorioarvoihin: syvempi sukellus sosiaalisen eristämisen biologiaan



Nature Human Behaviour -lehdessä äskettäin julkaistu tutkimus on valottanut sosiaalisen eristämisen ja yksinäisyyden syvällisiä biologisia vaikutuksia ja paljastanut merkittävän yhteyden näiden sosiaalisten tekijöiden ja ihmisen proteomin muutosten välillä.

Tämä urauurtava tutkimus, joka on tehty massiivisessa mittakaavassa yli 42 000 osallistujan kanssa Yhdistyneen kuningaskunnan biopankista, tarjoaa vakuuttavia todisteita sosiaalisen yhteyden katkeamisen haitallisista vaikutuksista fyysiseen terveytemme.

Fudanin yliopiston ja Cambridgen yliopiston tutkijoiden johtamassa tutkimuksessa käytettiin uusinta proteomiikkateknologiaa osallistujien verinäytteiden analysointiin.

He tunnistivat erillisen joukon proteiineja yksilöissä, jotka kokevat sosiaalista eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä, joista monet ovat mukana tärkeissä biologisissa prosesseissa, kuten tulehduksessa, antiviraalisissa vasteissa ja immuunijärjestelmän toiminnassa. Nämä havainnot viittaavat siihen, että sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys eivät ainoastaan vaikuta henkiseen hyvinvointiimme, vaan niillä on myös syvä ja mitattavissa oleva vaikutus fysiologiseen tilaamme.

Lisäksi tutkimuksessa käytettiin Mendelin satunnaistamista, voimakasta geneettistä menetelmää, syy-yhteyden luomiseksi yksinäisyyden ja tiettyjen proteiinien välillä. Tämä vankka analyysi tarjoaa vahvaa näyttöä siitä, että yksinäisyys vaikuttaa suoraan tiettyjen proteiinien tasoihin kehossa, mikä saattaa lisätä kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen ja aivohalvauksen, riskiä.

Tämän tutkimuksen vaikutukset ovat kauaskantoisia. Ymmärtämällä biologiset reitit, joiden kautta sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys aiheuttavat haitallisia vaikutuksiaan, tutkijat voivat kehittää uusia terapeuttisia tavoitteita ja toimenpiteitä näihin sosiaaliin kokemuksiin liittyvien terveystieteiden lieventämiseksi. Tämä tutkimus korostaa myös sosiaalisen yhteyden edistämisen ja yksinäisyyden torjumisen kriittistä merkitystä kansanterveyden välttämättömyytenä.

Tämä tutkimus tarjoaa ratkaisevan askeleen eteenpäin ymmärryksessämme sosiaalisten tekijöiden ja ihmisten terveyden välisestä monimutkaisesta vuorovaikutuksesta. Se korostaa sosiaalisen eristämisen ja yksinäisyyden syvällistä vaikutusta biologiaamme ja korostaa kiireellistä tarvetta yhteiskunnallisille toimenpiteille, jotka asettavat etusijalle sosiaalisen yhteyden ja hyvinvoinnin.

TERVEYS

Kävelyn tärkeys: 5,000 askeleen saavuttaminen päivässä parempaan henkiseen ja yleiseen terveyteen



Kävely on yksi yksinkertaisimmista ja helpoimmin saatavilla olevista fyysisen aktiivisuuden muodoista. Ja kävely ei ole kallista.

Vaikka se ei ehkä ole yhtä lumoavaa kuin kuntosalilla käyminen tai korkean intensiteetin harjoittelu, tutkimus korostaa jatkuvasti sen syvällistä vaikutusta yleiseen terveyteen. JAMA Network Open -lehdessä julkaistut viimeaikaiset havainnot valaisevat edelleen kävelyn mielenterveyshyötyjä korostaen päivittäisten askelmäärien ja vähentyneiden masennusoireiden välistä korrelaatiota. Tässä artikkelissa tarkastellaan vähintään 5 000 askeleen päivittäisen kä-

velyn kriittistä roolia ja otetaan huomioon viimeisimmät tutkimukset ja käytännön sovellukset jokapäiväiseen elämään.

Kävely ja mielenterveys: tärkeimmät oivallukset viimeaikaisesta tutkimuksesta

JAMA Network Open -lehdessä 16. joulukuuta 2024 julkaistussa systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä analysoitiin 33 havainnoivaa tutkimusta, jotka kattoivat yli 96 000 aikuista. Tutkimus paljasti pakottavan yhteyden päivittäisten askelmäärien ja mielenterveystulosten välillä: Vähentyneet masennusoireet: Osallistujat, jotka kävelivät 5,000 tai enemmän askelta päivittäin, osoittivat vähemmän masennusoireita poikkileikkaustutkimuk-

sisä verrattuna niihin, jotka kävelivät vähemmän askelta.

Riskien lieventäminen: Prospektiiviset tutkimukset osoittivat masennuksen riskin vähentyneen merkittävästi yksilöiden keskuudessa, jotka saavuttivat vähintään 7,000 päivittäistä askelta.

Lisäedut: Jokainen ylimääräinen 1,000 askelta päivässä liittyi pienempään masennuksen riskiin, mikä osoitti lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden kumulatiiviset edut.

Nämä havainnot ovat linjassa laajempien todisteiden kanssa, jotka yhdistävät fyysisen aktiivisuuden mielenterveyden parantamiseen ja korostavat kävelyä tehokkaana ja osallistavana



henkisen hyvinvoinnin strategiana.

Mielenterveyden lisäksi: kävelyn kokonaisvaltaiset edut

Vaikka JAMA-tutkimuksessa korostetaan mielenterveyttä, kävelyn edut ulottuvat useille terveyden aloille:

Sydän- ja verisuoniterveys: Säännöllinen kävely vähentää sydänsairauksien riskiä alentamalla verenpainetta, parantamalla kolesterolitasoja ja tehostamalla verenkiertoa.

Painonhallinta: Päivittäinen askeltavoite auttaa kalorien kuluksessa ja auttaa ylläpitämään terveellistä painoa.

Tuki- ja liikuntaelimestön voima: Kävely vahvistaa luita ja lihaksia, vähentää osteoporoosin riskiä ja parantaa tasapainoa.

Kognitiivinen toiminta: Tutkimukset viittaavat siihen, että kävely parantaa muistia ja toiminnanohjausta, mikä mahdollisesti vähentää dementian riskiä.

Pitkäikäisyys: Säännöllinen kävely liittyy pienempään kaikista syistä johtuvan kuolleisuuden riskiin, mikä tekee siitä terveen ikääntymisen kulmakiven.

Käytännön strategioita 5 000 askeleen saavuttamiseksi päivittäin

Monille haaste ei ole kävelyn hy-

ötyjen tunnistamisessa, vaan sen sisällyttämisessä päivittäiseen rutiiniinsa. Tässä on muutamia käytännön vinkkejä 5 000 askeleen kynnyksen saavuttamiseen ja ylittämiseen:

Jaa se: Jaa askeleesi hallittaviin osiin, kuten 10 minuutin kävelylenkkeihin jokaisen aterian jälkeen.

Ota portaat: Valitse portaat hissien ja liukuportaiden sijaan aina kun mahdollista.

Kävele taukojen aikana: Käytä taukoja töissä tehdäksesi lyhyitä kävelyretkiä toimistossasi tai rakennuksessasi.

Pysäköi kauemmas: Valitse pysäköintipaikka kauempana määränpäästäsi lisätäksesi lisäaskeleita.

Hyödynnä tekniikkaa: Käytä askelmittaria tai älypuhelinsovelusta seurataksesi askeleitasi ja asettaaksesi saavutettavissa olevat tavoitteet.

Kävelyn osallistuminen

Yksi kävelyn suurimmista vahvuuksista on sen saavutettavuus. Toisin kuin monet liikuntamuodot, jotka vaativat erikoisvarusteita tai jäsenyyksiä, kävely on ilmaista ja mukautuu melkein mihin tahansa ympäristöön. Henkilöille, joilla on fyysisiä rajoitteita, jopa kevyt kävely tai paikalleen astuminen voi antaa

terveyshyötyjä. Yhteisöt ja päättäjät voivat edelleen edistää kävelyä luomalla turvallisia, kävelykelpoisia tiloja, kuten puistoja, polkuja ja jalankulkijaystävällisiä kaupunkialueita.

Kävely yhteiskunnallisena ratkaisuna

JAMA Network Openin havainnot korostavat kävelyä edullisena ja vaikuttavana toimenpiteenä kansanterveydelle. Laajan käyttöönoton saavuttaminen vaatii kuitenkin muuta kuin yksilöllisiä ponnisteluja; Se edellyttää systeemistä muutosta. Työnantajat voivat kannustaa kävelyyn edistämällä kävelykokouksia ja askelhaasteita. Kaupunkisuunnittelijoiden tulisi asettaa etusijalle käveltävät kaupunkimallit, jotta kävely olisi kannattava vaihtoehto työmatkalle ja vapaa-ajalle.

Henkilökohtaisesti kävely on aina ollut suosikkiaktiviteettiäni sekä fyysiseen että henkiseen nuorentamiseen. Olipa kyseessä reipas aamukävely virkistämään päivääni tai rauhallinen kävely illalla rentoutumaan, kävely tarjoaa yhteyden tunteen itsen ja ympäröivään ympäristöön. Usein juuri näiden liikkeen hetkien aikana selkeys tulee esiin ja stressi haihtuu.

5 000 askeleen päivittäinen kävely ei ole pelkästään terveystavoite, vaan askel kohti tasapainoisempaa, tyydyttävämpää elämää. Todisteet ovat selvät: kävelyn sisällyttäminen rutiiniin voi parantaa merkittävästi mielenterveyttä, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja parantaa yleistä hyvinvointia. Nauhoitetaan kengät, otetaan ensimmäinen askel ja omaksutaan kävely yksinkertaisena mutta tehokkana työkaluna terveydelle ja onnellisuudelle.

TAMMISUNNUNTAI

Tammisunnuntaita juhlistaan Ilmajoella 26.1.25 historiallisissa merkeissä



Tammisunnuntain perinne jatkuu Pohjanmaalla, kun vapaussodan alkamisen muistoksi vietettävää juhlapäivää vietetään sunnuntaina 26 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 muistomerkeissä, 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.

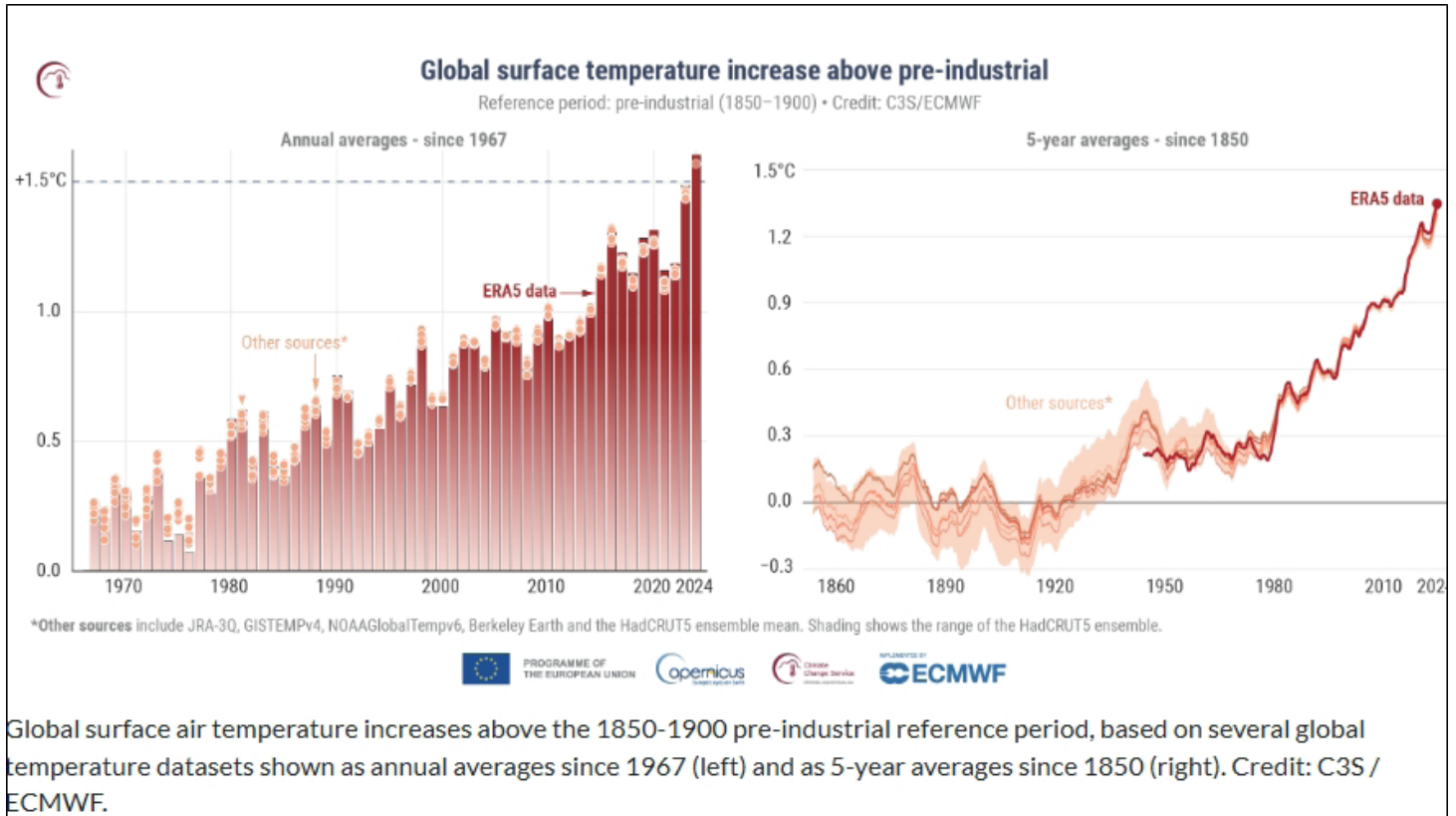
Historiallisen juhlan nykypäivän merkitys

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.



ILMASTONMUUTOS

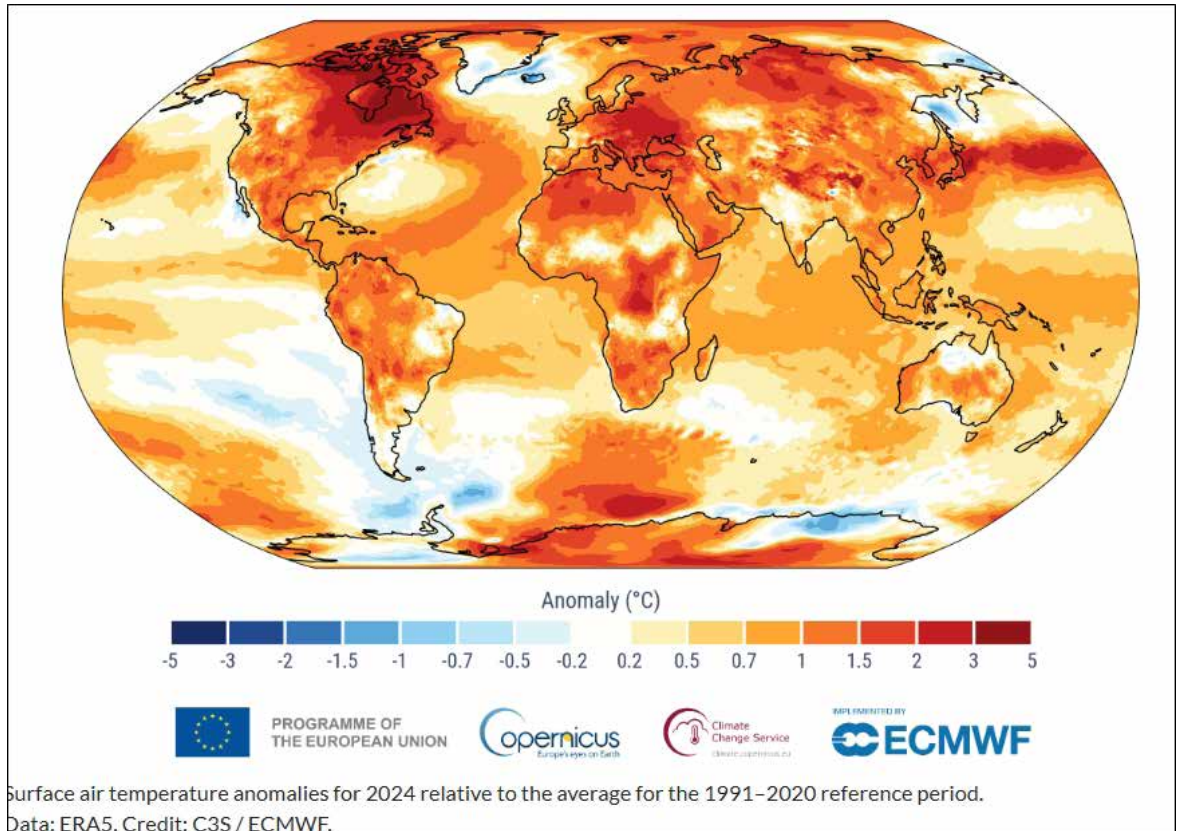
2024: Ennennäkemättömän kuumuuden, särkyneiden ennätysten ja synkän varoituksen vuosi

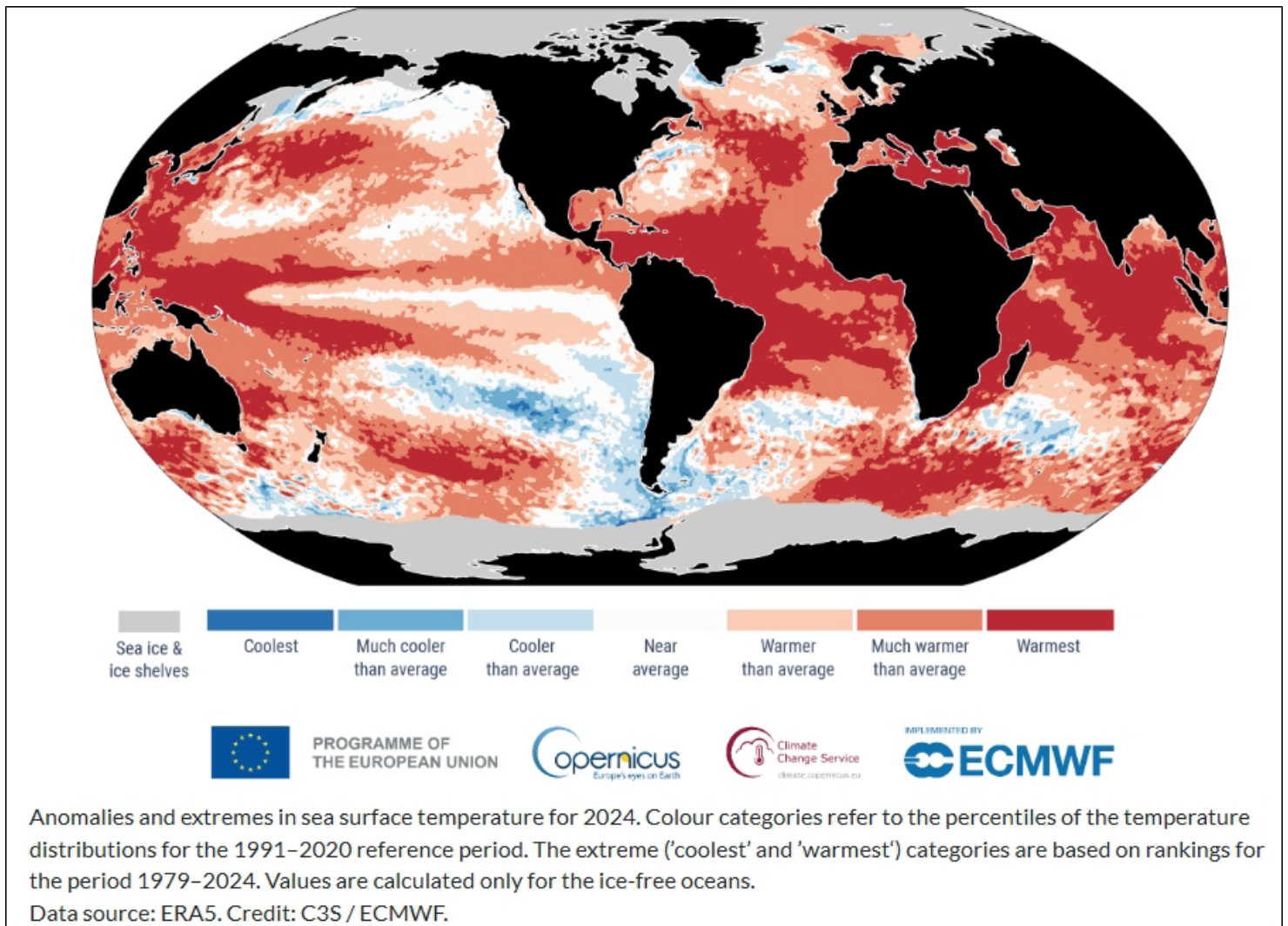


Copernicuksen ilmastomuutospalvelu vahvistaa, että vuosi 2024 on kaikkien aikojen kuumin vuosi, joka ylittää kriittisen 1,5 celsiusasteen lämpenemiskynnyksen.

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 kynnyksen taso.

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.

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 Etyjin 50-vuotisjuhlan järjestyspaikkana.

Tolonen korostaa talon visuaalista vetovoimaa: ”Finlandia-talo itsessään on elämys. Sen arkkitehtuuri ja design tarjoavat tapahtumille kustannustehokasta kaunetta 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 ihailia 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 erikoistarjousia.

Apocalyptic

Avajaisviikonloppuna Strauss-juhlakongressit, 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: Läpimurto 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 diagnosoimisessa. Historiallisesti nämä biomarkkerit 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 selkäydinneste- 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 alkujä, ja se merkitsee monelle "Kuivan tammikuun" alkua - kuukaudenmittaista sitoutumista alkoholista pidättäytymiseen. Vaikka ajatus tammikuusta ilman konjakkia, viiniä, olutta tai muuta alkoholijuomaa saattaa tuntua pelottavalta, hyödyt kehollesi ja mielellesi voivat olla mullistavia. Mitä kehollesi tapahtuu tämän alkoholittoman kuukauden aikana? Tässä on lähempi katsaus varmoihin etuihin.

Viikko 1: Detox ja säätö

Ensimmäinen viikko alkoholinkäytöstä pidättäytymisessä voi

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

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

Viikko 2: Kirkkaampi iho ja lisääntynyt energia

Toisella viikolla monet ihmiset huomaavat näkyviä parannuksia ihossaan. Alkoholi kuivattaa kehoa ja voi pahentaa sairauksia, kuten punoitusta, turvotusta ja aknea. Ilman alkoholia ihosi alkaa kosteutua ja parantua, mikä johtaa 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: Alkoholia prosessoidaan ensisijaisesti maksassa, joka tekee ylitöitä sen hajottamiseksi. Ajan mittaan liiallinen alkoholinkäyttö voi johtaa rasvamaksasairauteen, kirroosiin ja jopa maksasyöpään.

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

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

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

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

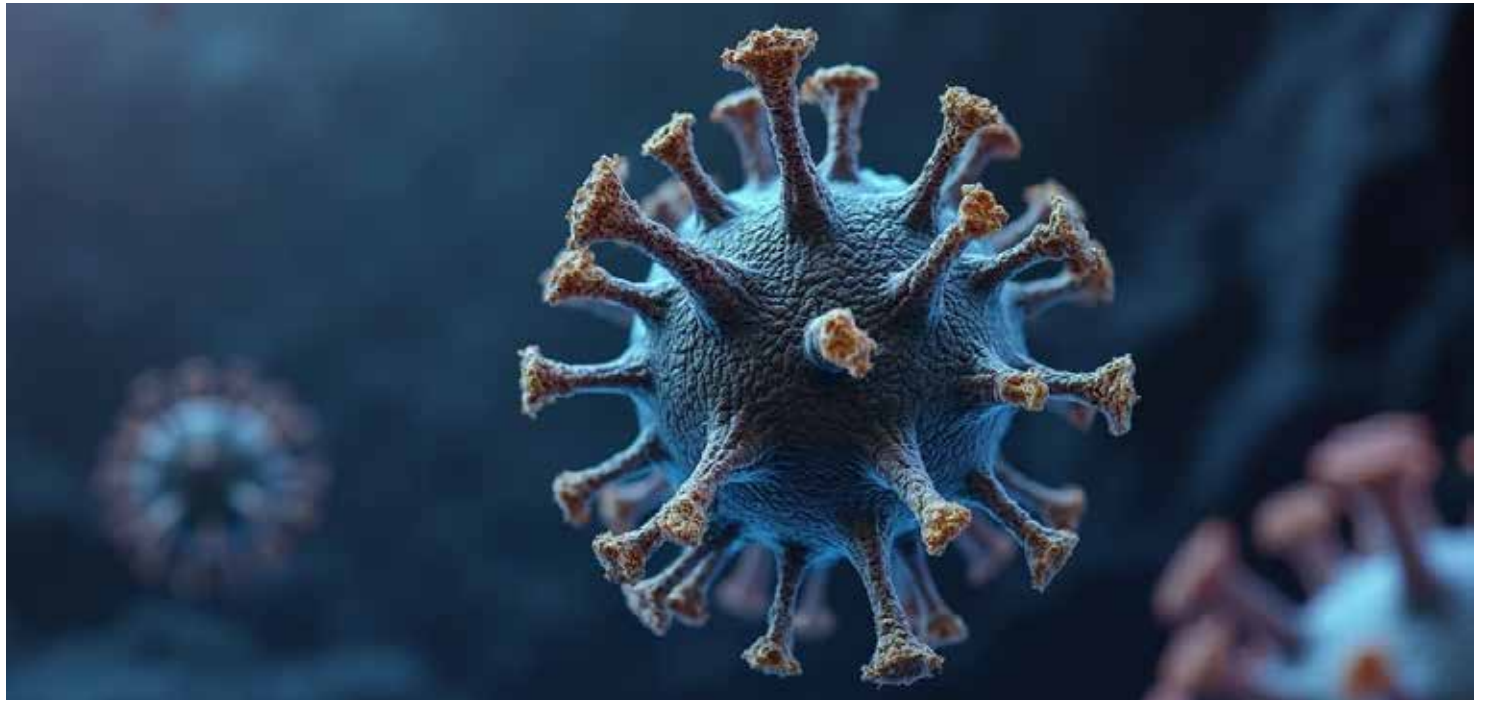
On tärkeää muistaa:

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 seuranta.

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.

TEATTERI

Sally Salmisen ”Katriina” saapuu Vaasaan, musikaalina



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

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

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

Ajaton tarina

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

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

Kunnianosoitus Salmisen perinnölle

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

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

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



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



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

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

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

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

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

Katriinan lasten kohtalot liikuttivat lukupiiriläisiä. Yksi lapsista kuolee pienenä.

”Itken vieläkin pikkutytön sairautta ja siihen uupumista,”

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

Musiikki ja draama keskiössä

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

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

Kauan odotettu yhteistyö

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

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

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

Kulttuurinen kohokohta

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

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

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

Kaikki mitä haluat tietää Mykoplasmasta

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

Mikä on mykoplasma?

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

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

Miten mykoplasma tarttuu?

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

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

Mitkä ovat mykoplasma-infektion oireet?

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

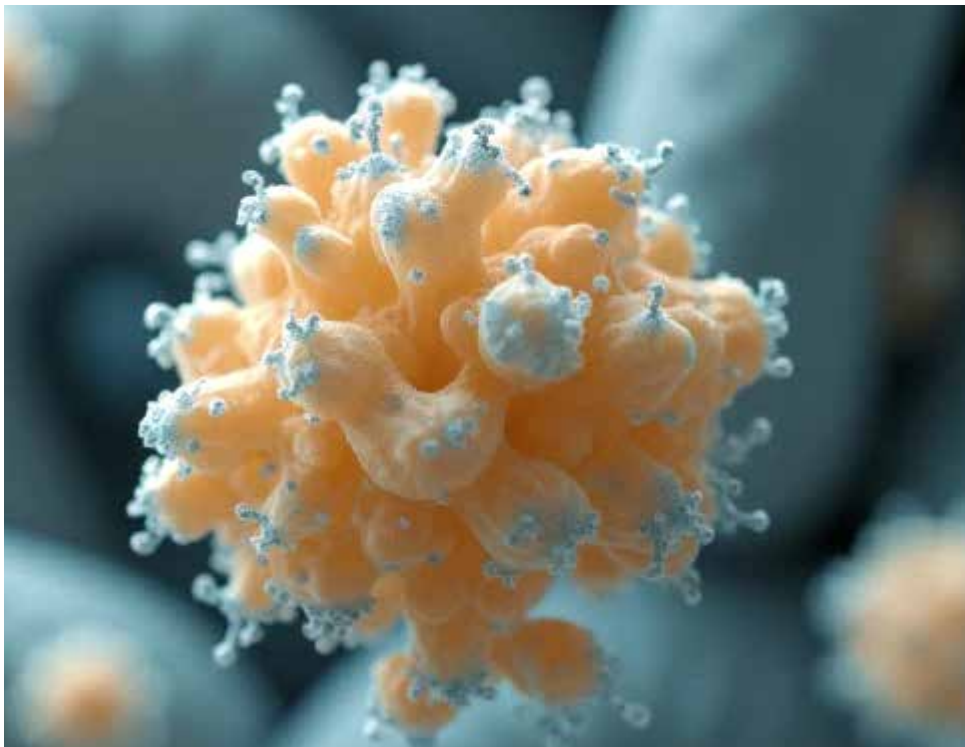
Kuume

Yskä, usein pitkittynyt ja ärsyttävä

Yleinen huonovointisuus

Päänsärky

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



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

Miten mykoplasma diagnosoidaan?

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

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

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

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

Miten mykoplasmaa hoidetaan?

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

Doksisykliini

Erytromysiini

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

biootteja käytetään varoen resistenssin kehittymisen välttämiseksi

Kuinka voit suojata itsesi tartunnalta?

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

Pese kätesi huolellisesti ja säännöllisesti.

Yski ja aivasta käsivarsi tai nenäliinaan.

Vältä lähikontaktia sairaiden ihmisten kanssa, erityisesti epidemioiden aikana.

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

Kuinka yleinen mykoplasma on?

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

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

TERVEYS

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



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

Kuinka lääkkeet vaikuttavat muistiin

Aivojen monimutkainen kemia on herkkä häiriöille, erityisesti

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

Muistin menettämiseen ja kognitiiviseen heikkenemiseen liittyvät lääkkeet

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

1. Antikolinergiset aineet

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

Esimerkkejä:

Difenhydramiini (löytyy reseptivapaista unilääkkeistä ja allergialääkkeistä)

Oksibutyryni (käytetään yliaktiivisen virtsarakon hoitoon)

Amitriptyliini (masennuslääke)

Riskit: Krooninen käyttö on yhdistetty kohonneeseen Alz-

heimerin taudin riskiin.

2. Bentsodiatsepiinit

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

Esimerkkejä:

Diatsepaami (Diapam)

Loratsepaami (Temesta)

Alpratsolaami (Xanor)

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

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

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

3. Statiinit

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

Esimerkkejä:

Atorvastatiini (Lipitor)

Simvastatiini (Zocor)

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

Ei todellakaan todisteita, joten

älä lopeta statiinilääkitystäsi tämän anekdotin takia,

4. Masennuslääkkeet

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

Esimerkkejä:

Nortriptyliini

Imipramiini

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

5. Opioidit

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

Esimerkkejä:

Oksikodoni (OxyContin)

Morfiini

fentanyyli

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

6. Antihistamiinit

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

Esimerkkejä:

Kloorifeniramiini

Difenhydramiini (benadryyli)

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

7. Nukahtamisaineet ja lihasrelaksantit

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

Esimerkkejä:

Zolpideemi (Ambien)

Syklobentsapriini (Flexeril)

Riskit: Jatkuva käyttö voi lisätä kognitiivisen heikkenemisen

riskiä.

Mitä voit tehdä?

1. Tarkista lääkkeesi

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

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

3. Ota käyttöön ei-lääkestrategiat

Joissakin tapauksissa elämäntapamuutokset voivat vähentää muistia heikentävien lääkkeiden tarvetta:

Harjoittele hyvää unihygieniasen sijaan, että luottaisit unilääkeisiin.

Hallitse ahdistusta tai masennusta neuvonnan tai mindfulness-käytäntöjen avulla.

Käsittele kipua fysioterapialla tai akupunktiolla.

4. Pysy fyysisesti ja henkisesti aktiivisena

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

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

TERVEYS

Kahdeksan hyvää tapaa pitää aivosi nuorina



Ikääntyminen on luonnollinen prosessi, mutta päivittäin tekemämme valinnat voivat vaikuttaa merkittävästi kehomme ja 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.

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



Retkiluistelun viehätys

VAPAA-AJANVIETTO VAASASSA

Vapaus jäällä Vaasass: Retkiluistelun viehätys



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

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

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

Avoajaan ilo
Retkiluistelun vetovoima piilee sen







vapaudessa. Kaukalon rajojen ulkopuolella luistelijat voivat tutkia talven ihmemaata omaan tahtiinsa. Tunne 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 turvattomaksi tai jos kohtaat odottamattomia haasteita.

Välttämättömät varusteet retkiluisteluun

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

Jääkiinnikkeet: Nämä tarjoavat lisäpi-

toa liukkailla pinnoilla ja voivat auttaa estämään putoamisia.

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

Kypärä: Kypärä voi suojata päätäsi putoamisen yhteydessä.

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

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

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

Seikkailun odottaa

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

TAIDE

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



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

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

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

Kaski on ollut esillä lukuisissa näyttelyissä niin Suomessa kuin ulkomailla.

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

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

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

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

muutoksesta ja perinteiden katoamisesta.

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

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

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

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

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

että semaglutidilla voi olla samanlaisia vaikutuksia ihmisten käyttäytymiseen.

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

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

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

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

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

Yhteenvetona voidaan todeta, että semaglutidi edustaa lupaavaa edistysaskelta alkoholiriippuvuuden hoidossa. Vaikka lisätutkimuksia tarvitaan sen vaikutusmekanismien ja pitkäaikaisvaikutusten 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 pöytä. Kummassakin on puolensa, mutta jos valitset väärän koiran oikeaan tilanteeseen, saatat huomata olevasi

keskellä sotkua.

Älykäs ajattelee, viisas tietää

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

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

Historian huipputa – mutta kumpia?

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

Albert Einstein taas

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

Älykkäät mokat



ja viisaat välttämiset

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

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

Typerä nero ja nerokas tyhmy

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

on jo mu-kava valtakunta.

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

Älykäs ja viisas samalla – paras yhdistelmä?

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

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

Klikkaa muutokseen? Clicktivismi ja slacktivismi



Mikä on clicktivismi ja slacktivismi?

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

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

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

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

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

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

Miksi se on ongelmallista?

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

Se ei korvaa todellista

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

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

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

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

ikuttamiseen ja väärän kuvan luomiseen yleisestä mielipiteestä.

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

Mitä siis voimme tehdä?

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

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

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

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

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

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

Kaikki ihokeliakiasta

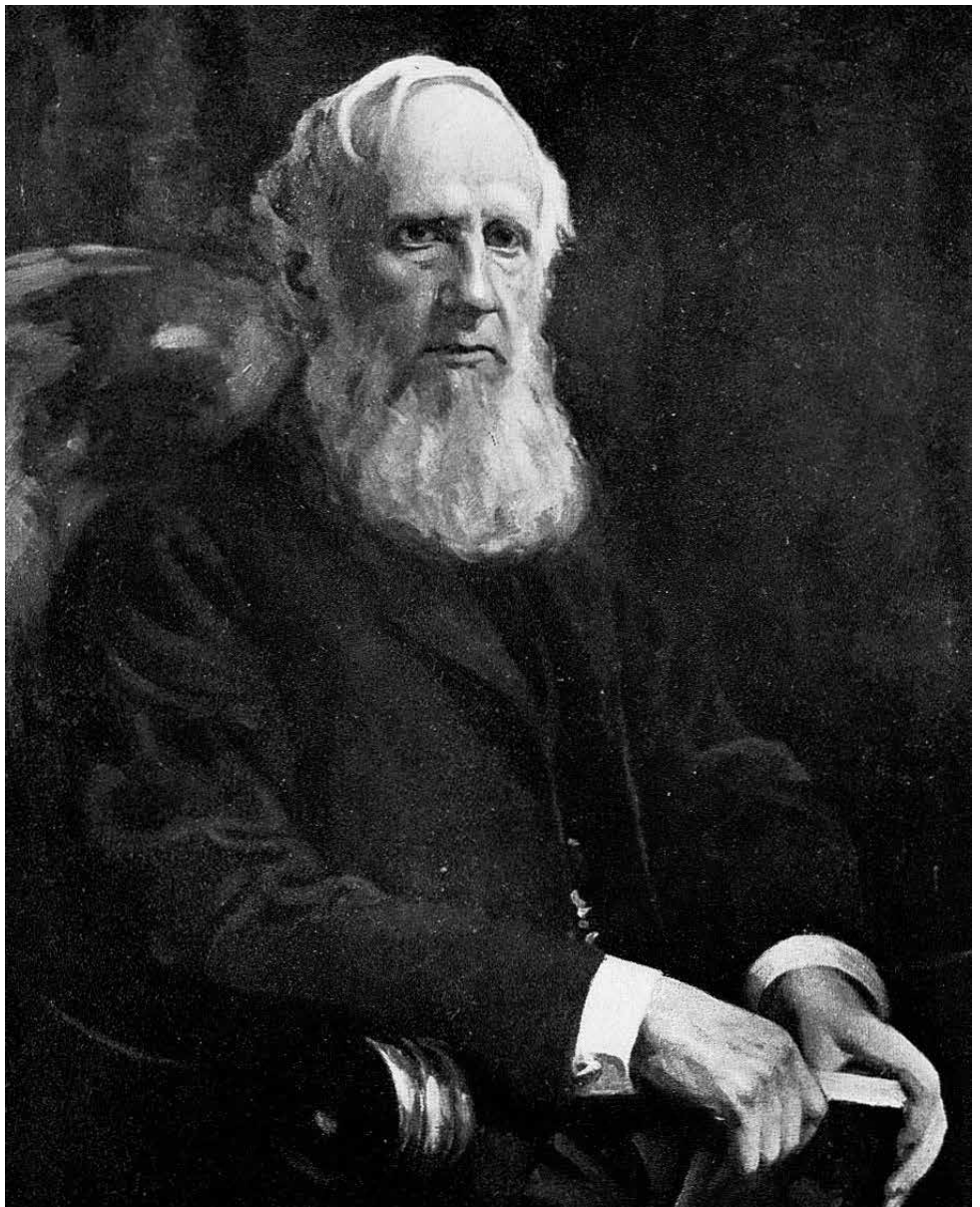
Ihokeliakia, ihossa oleva keliakian muoto, kuvattiin ensimmäistä kertaa vuonna 1884 amerikkalaisen ihosairauksien professorin Louis Adolphus Dühringin toimesta. Hän antoi taudille nimen ”Dermatitis herpetiformis”, jota maalimalla käytetään edelleen. Mutta pitkään tautia kutsuttiin myös Dühringin taudiksi.

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

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

Seuraavina vuosina Louis Dühring julkaisi useita kirjoituksia tästä taudista.

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



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

Wikimedia Commons, Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen

tullut myös tämän sairauden ensisijainen hoitomuoto.

Oireet

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

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

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

Lääketieteellisessä kirjallisuudessa on monia värikkäitä kuvauksia kutinaa.

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



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

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

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

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

Epidemiologia

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

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

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

Kaikista keliakikoista hieman yli joka kymmenennellä on ihokeliakia.

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

Diagnostiikka

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

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

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

Hoito

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

oltava puhdas kaura, joka ei sisällä muiden jyvien epäpuhtauksia.

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

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

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

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

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

Dapsonilla on muita sivuvaikutuksia, kuten maksatulehdus.

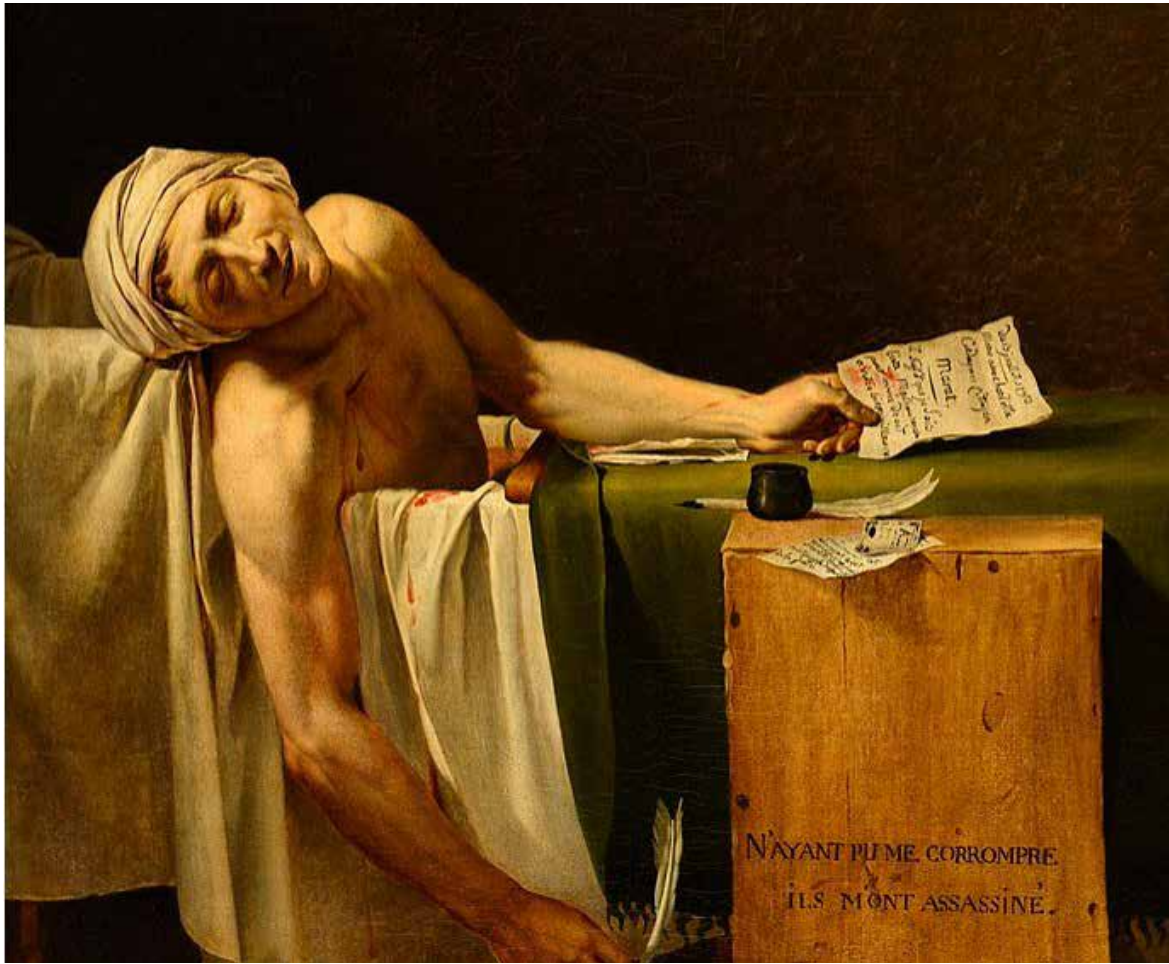
Dapsonihoitoja tekevät Suomessa ihotautilääkärit. Säännölliset laboratoriotokokeet ovat välttämättömiä sivuvaikutusten riskin vuoksi.

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

Ennuste

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

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



Maratin kuolema, Jacques-Louis Davidin maalaus. Public Domain

Jean-Paul Marat ja ihokeliakia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mitä Ozempic oikein on?

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

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

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

Ozempicin hyödyt – ei vain painosta

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

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

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

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

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



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

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

Ja on tärkeää tietää, että

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RUSSIAS WAR AGAINST UKRAINE

On the International Day of Education, Volodymyr Zelenskyy Met with Talented Youth



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

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

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

Inflaation uusi vihollinen: kulkueet ja

rukoukset

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

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

VENÄJÄN TALOUS

Onko hyperinflaatio tulossa Venäjällä?

Analyysi Venäjän talouskriisistä

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

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

Viralliset tilastot vs. todellisuus

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

Setelipuristimet käyvät kuumina

Ukrainan sodan rahoittamiseksi ja öljyn ja kaa-

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

Väestö paniikissa

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

Hyperinflaation riski

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

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



kaikki kiirehtivät kaupoihin samanaikaisesti päästäkseen eroon lähes arvottomista seteleistään.

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

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

Mahdollisen hyperinflaation seuraukset Venäjän väestölle

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

tuloksia:

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

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

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

seen, erityisesti lasten ja vanhusten keskuudessa.

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

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

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

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

Google-kääntäjä puhuu 110 kieltä, mukaan lukien saame! Mutta ei Närpiön murretta!

Saamen kieli ja useat venäjän vähemmistökielet kuuluvat Translaten kielivalikoimaan.

Google Translaten kielivalikoima on laajentunut merkittävästi 110 uudella kielellä. Tämä on suurin laajennus käännöstyökalun historiassa ja nostaa kielten kokonaismäärän 260: een. Uusien kielten joukossa on useita vähemmistökieliä, joista tärkein on saamen kielten lisääminen. Saamen kieliä puhuu Pohjoismaissa ja Venäjällä noin 40 000 ihmistä, ja ne ovat vaarassa kadota. Google-kääntäjän avulla saamenkieliset voivat helposti kääntää tekstiä muille kielille ja päinvastoin, mikä auttaa heitä kommunikoimaan laajemman yleisön kanssa ja säilyttämään kielensä.

Muita uusia kieliä ovat:

Vähemmistökielet Venäjällä: udmurti, sarjakuva, mariaani, karjala, mordvinilaiset kielet (Mordovia-ersa ja Mordovia-Moksha), chuvash ja baškiiri, tatari, avarian, jakut, burjaatti jne.

Muut kielet: hausa, joruba, igbo, amhara, oromo, somali, zululu, xhosa, shona, kymri, gaeli (irlanti ja skotlanti), korsika, havaiji, tahiti, maori jne.

On kuitenkin tärkeää huomata, että Närpiön murre ei tällä hetkellä ole Google-kääntäjän kieliluettelossa. Toivottavasti se lisätään tulevaisuudessa, jotta Närpiön murretta puhuvat ihmiset voivat hyötyä tästä tehokkaasta käännöstyökalusta.

Mitä tämä tarkoittaa sinulle?

Jos puhut yhtä 110 uudesta kielestä, voit nyt kääntää tekstiä muille 109 kielelle Google-kääntäjän avulla. Tästä voi olla hyötyä monissa eri tilanteissa, kuten:

Matkailu: Voit kääntää katukylttejä, ruokalistoja ja muuta tekstiä ulkomailta.

Työ: Voit kääntää asiakirjoja, sähköposteja ja muuta materiaalia eri kielten välillä.

Pidä yhteyttä ystäviin ja perheeseen: Voit kääntää keskusteluja ja viestejä eri kielten välillä.

Lisää parannuksia on tulossa

Uusien kielten lisäämisen lisäksi Google on myös parantanut olemassa olevien kieliparien käännösten tarkkuutta. Yhtiö käyttää uusia koneoppimismal-

leja ja -tekniikoita käännösten laadun parantamiseksi ja on saavuttanut merkittäviä parannuksia monissa kielipareissa.

Google-kääntäjä on tehokas työkalu, joka voi auttaa ihmisiä kommunikoimaan eri kielten välillä. Laajentaminen 110 uudella kielellä ja olemassa olevien kieliparien tarkkuuden parantaminen tekevät palvelusta entistä hyödyllisemmän ja tehokkaamman.

Tavoitteena on, että Google-kääntäjä pystyy puhumaan 1,000 kieltä kaikista maailmassamme puhutuista kielistä.



Låt oss testa detta: här är samma artikel på samiska:

Google Translate máhttá dál 110 ođđa giela, earret eará sámegiella! Muhto ii Nárpes-suopman!

Sámegiella ja mánga ruošša veahádatgiela □ leat mielde viiddideamis Google Translate giellaválljen lea mealgat viiddiduvvon 110 ođđa gielain. Dát lea stuorámus viiddideapmi jorgalanreaiddu historjás ja mielddisbukta ahte oppalaš gielat dál leat 260. Ođđa gielaide gaskkas leat mánga unnitlogugiela, main deháleamos lea sámegielaide lasi-

heapmi. Sámegielaide hállat sullii 40 000 olbmo Davviriikkain ja Ruoššas, ja dat leat vára vuolde jávkát. Google Translate bokte sáhttet sámegielaat álkut jorgalit teavstta eará gielaide ja nuppádassii, ja dat veahkeha sin gulahallat stuorát gehččiiguin ja seailluhit iežaset giela. Eará ođđa gielat leat: Unnitlohkogielat □Ruoššas: udmurta, komi, mari, kárlalaš, mordovalaš gielat □(mordovia-ersa ja mordovia-moksha), čuvagiella ja baškiirgiella, tatargiella, avaráigiella, jakut, burjatgiella jna. Eará gielat: hausa-, yoruba-, igbo-, amhari-, oro-, somali-, zululu-, xhosa-, shona-, walisagiella, gálgiella (irlándalaš ja skohttalaš), korsikalaš, hawaiiagiella, tahitialaš, maorigiella jna. Muhto lea dehálaš fuomášuhttit, ahte nárpes-suopman ii leat dán áigge mielde Google Translate giellalisttus. Sávvamis dat lasihuvvo boahttevuodas vai olbmot geat hállat nárpesgiela sáhttet ávkástallat dán fámoláš jorgalanreaiddu. Maid dát mearkkaša dutnje? Jus hálat ovttá dain 110 ođđa gielain, de sáhtát dál geavahit Google Translate jorgalit teavstta daid eará 260 gillii. Dát sáhtá leat ávkin mángga sierra dilis, ovdamearkka dihte: Mátkkošteapmi: Sáhtát jorgalit geaidnogalbbaid, biebmolisttuid ja eará teavsttaid vieris riikkas. Bargu: Sáhtát jorgalit dokumeantaid, e-poasttaid ja eará materiaelaide iešguđet gielaide gaskkas. Doala oktavuoda bearrašiiguin ja skihpáriiguin: Sáhtát jorgalit ságastallamiid ja dieđuide iešguđet gielaide gaskkas. Eanet buorideamit leat jođus Ođđa gielaide lasiheami lassan Google lea maiddá buoridan dálá giellapáraid jorgalusaid dárkilisvuoda. Fitnodat geavaha ođđa mášiidnaoahppanmálleid ja tekniikkaid buoridit jorgaleami kvalitehta ja lea olahan mearkkašahti buoridemiid mángga giellapárras. Google Translate lea fámoláš reaiddu mii sáhtá veahkehit olbmuid gulahallat iešguđet gielaide gaskkas. Go viiddidit 110 ođđa gielain ja buoridit dálá giellapáraid dárkilisvuoda, de šaddá bálvalus ain eambo ávkkálaš ja effektiivá. Mihttomearri lea ahte Google translate máhttá 1000 giela buot gielain mat hállojuvvojit min máilmmis.

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 rutiinimaaisesta toimitustyöstä, kuten käännöstyö, korrehtuurin luku ja lyhyen notisiien kirjoittaminen. Kaikki tekstit on tarkastettu toimittajilla ja toimitus vastaa tekstien sisällöstä.

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

Lehti on luettavissa verkossa ilmaiseksi.

Päätoimittaja on Hans Björknäs.

Lukijoiden kirjoitukset ovat tervetulle!

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

Kärlfestival den 10. vecka!

HERE WE ARE vpress.se

EN IT press: Grunden för lycka och demokrati

Kommitté för utvärderingen djuggående 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
WASA DAILY
Wasa Dagblad

ihana kuofestivaali tulossa!

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.24

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut VAASASSA 27-30.6

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

Jussi Adler-Olsen

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
Wasa Dagblad

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

MAA LEHDISTÖ: Ummellisuuden ja demokratian perusta

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASAAN PÄIVÄLEHTI
WASA DAILY
Wasa Dagblad

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

NAISTEN ÄÄNI-elämäkertakirjasto

KUORO-FESTIVAALI

Sinebrychhoffin taidemuseo

Venäjän omittainen diplomaattinen kieli

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Dagblad

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puolue "Tosca" is coming to Vaasa

ROAD CHURCHES
The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Dagblad

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 Darkness

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

The Kremlin mocks its opponents

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Dagblad

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
Wasa Dagblad

Mysterious green giants in the Laasi-palatsi square, Helsinki

Mystical East in Ika-noja
All EU-candidates

Puolue "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
WASA DAILY
Wasa Dagblad

Tasavallan presidentti Alexander Stubb Vaasassa 27.4.24

Jeff Goodell: The Heat will kill You first

Kaleva kilpailut Vaasassa 27-30.6

Jussi Adler-Olsen

Vaasaan istutetaan 70 000 puita

Hylkeenpyynti Raippaluodossa 1895

HERE WE ARE vpress.se

WASA DAILY
Wasa Dagblad

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, 26 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.

ILKKA

Tiistaina tammikuun 27 päivänä

Varustostani myyn:

Ful-O-Pep

maailman parhaita kananrehua.

Näkinkuoria
Vehnäleseitä (Amerikalaisia),
Vehnärehuja, Riisirehuja,
Soijarehuja (Englantilaista),
päivän hintoihin.

Gustaf Swanijung

Vaasa.

Puh. 91 ja 72.

Kuulutus.

Ensi helmikuun 1 päivästä lähtien otetaan täkäläisessä rautatien tavaratoimistossa lähetettävää rahittavaraa kuljetettavaksi joka arkipäivä klo 8:sta aamulla klo 2:teen päivällä, jolloin tavarain vastaanotto lopetetaan. Yleisöä varten on konttori kuitenkin avoinna klo 8:sta aamulla klo 3 päivällä.

Vaasassa, V liikennejakson konttorissa, tammik. 26 p:nä 1925.

745

O. G. Ilmonen.

Kuortaneen kunnassa

valtion tulo- ja omaisuusveroakavakkeita, on saatavana, paitsi puheenjohtajalta myöskin verouslautakunnan jäseniltä Jussi Mikkilältä, Vilho Ala-Kuljulta, Väinö Pekurilta, Kustaa Uusi-Hakkilalta ja Juho Kantteilta, sekä Leppälän ja Visalan myymäläin hoitajilta. Veroilmoitukset on täytettynä palautettava ennen tulevan helmikuun 20 päivää, laillisen seuraamuksen uhalla.

742

Ehdot ilmoitetaan huutokaupan alus-

Teuvan kunnan

kunnanvaltuuston kokous pidetään seurakuntatalolla maanantaina ensitulevan helmikuun 9 p:nä klo 11 ap. alkaen. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

- 1) Puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan valitseminen.
 - 2) Kunnallisen ulosottomiehen valitseminen.
 - 3) Kansankoulunopettajain puuttuvien luontaisien määrääminen.
 - 4) Asutuslautakunnan tilin v:lla 1924.
 - 5) Kunnalliskodin vesijohdon laajentaminen Saksan y. m. talojen käyttöä varten.
 - 6) Lääkäriasian uudelleen järjestäminen.
 - 7) Horon, Norin ja Luovan kyläteiden kunnossapito.
 - 8) Harjulan piirin kansakoulun rakentaminen ja maan vaihto Ludvig Laitilan kanssa sekä
 - 9) koiraveron korotus.
- Öpöyäkiriä julkiluetetaan kuntalaisille seurakuntatalolla ensitulevan helmikuun 12 p:nä klo 3 ip.
- Teuvalla, tammik. 24 p:nä 1925.
Herman Hakala. K. A. Teirilä.

Huutokauppoja

Viihärmässä huutokaupalla

tämän tammikuun 30 p:nä Pappilan tuvassa klo 10 ap. toimitettavalla

huutokaupalla

myydään vähimmänsaavaltava kunnan kansakoulujen y. m. tarpeiksi viimeistään ensivuoden tammikuulla tuotavaksi ehkä noin 200 vanhaa sylvä kuitua halkoja.

Myynti tapahtuu kuten ennenkin pienissä erissä. Tehdyt vaatimukset hyväksyy tai hylkää kunnanvaltuusto samana päivänä kello 11 ap. aikavassa kokouksessaan.

Ehdot ilmoitetaan huutokaupan alus-

Myytävänä

Ruokala

leipuri-liike ja sekavarakauppa,

jotka sijaitsevat samassa talossa ja ovat yhden henkilön helposti hoidettavissa, myydään kuitamme edullisesti. Tarkemmin ilmoittaa

Oy. Opas,

Tampere, Puutarhakatu 19.

Kihlapareille edullinen ostopaikka

on B. Keturin kultasepäniike Seinäjokeilla. Muitakin alaan kuuluvia teoksia löytyy sekä kelloja.

Urheiluseuroille edullinen ostopaikka. Huom.! Suupohjalaiset y.m. käyttökäsi tilaisuutta hyväksenne.

Tilauksia voi tehdä kirjallisesti tai puhelimitse

Sekalaisia ilmoituksia

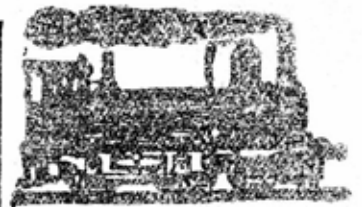
Villoilla

vaihdatte kaikkein edullisimmin itsellenne naisten ja miesten pukukankaat, villalangat, sänkyfilit y.m. Monipuolinen varasto.

Kannattaa käydä katsomassa.

S. Koivisto,
Kainasto.

Urho Koivisto, Väinö Koivisto,



Junain kulut.

Vaasa—Seinäjoki.

	aam.	eekej.	ill.
Vaasa	5,45	3,15	6,23
Korsholma	5,56	3,31	6,33
Tuovila	6,07	3,52	6,45
Laihia	6,20	4,29	6,59
Vedenoja	6,25	5,10	7,18
Tervajoki	6,34	5,10	7,18
Isokyrö	6,42	5,21	7,27
Orismala	6,52	5,50	7,39
Ylistaro	7,03	6,25	7,51
Munukka	7,18	6,50	8,07
Seinäjokeille	7,31	7,10	8,22

Seinäjoki—Vaasa.

	kouluj.	aam.	eekej.	ill.
Seinäjoki	—	8,14	2,30	9,43
Munukka	—	8,27	2,49	10,00
Ylistaro	—	8,44	3,33	10,16
Orismala	—	8,56	4,02	10,27
Isokyrö	—	9,06	4,16	10,36
Tervajoki	5,52 a	9,20	4,54	10,50
Vedenoja	6,03	9,28	5,05	10,58
Laihia	6,35	9,36	5,32	11,04
Tuovila	7,03	9,49	6,02	11,17
Korsholma	7,25	10,00	6,35	11,28
Vaasaan	7,40	10,10	6,50	11,38

Seinäjoki—Helsinki.

	aam.	ill.	ill.
Seinäjoki	7,59	8,47	10,23
Koura	8,23	—	10,49
Sydänmaa	8,35	—	11,04
Niinimaa	8,51	—	11,20
Alavus	9,07	9,35	11,39
Tuuri	9,19	—	11,53
Töysä	9,35	—	12,07
Ostola	9,52	—	12,24
Inha	10,03	10,45	12,36
Myllymäki	10,26	11,06	12,59
Pihlajavesi	10,56	—	1,23
Haapamäki	11,31	12,03	2,03
Vilppula	12,10	12,40	2,45
Orivesi	1,35	2,03	4,10
Tampere	3,16	3,28	5,49
Helsinkiin	7,34	7,54	10,56

Helsinki—Seinäjoki.

	ill.	ill.	aam.
Helsinki	6,10	8,50	10,18
Tampere	12,05	1,32	2,50
Orivesi	1,17	—	4,06
Vilppula	2,44	3,54	5,32
Haapamäki	2,40	4,40	6,26

HUUMORI SATA VUOTTA SITTEN

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 arpalipun.

RISTISANATEHTÄVÄ

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

LÄÄKÄRISSÄ

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

Avioeron jälkeen

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

Myöhästymisen syy.

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

Viisas ilmoittaja.

Eränkävijä Pyssynen oli tunteuttomalla taval-

la menettänyt koiransa. Hän pani lehtiin seuraavan ilmoituksen:
..Kadonnut ruskea lintukoira, joka kolmen päivän kuluttua alkaa osoittaa vesikauhun merkkejä.”
Hän sai koiransa takaisin seuraavana päivänä.

Eläintarha-sirkukses- sa.

Eräs itseään vitsikkääksi kuvitteleva herra, gorillalle: — Luuletteko tekin, herra gorilla, että kehitys on kulkenut teistä ylöspäin ihmiseen? Gorilla (jonka nahan sisässä asustaa sirkuksen telttamestari) : — Ei, vaan teistä!

Halusi nähdä puheen- sa.

Muuan reportteri haastatteli erästä tunnettua vaitiomiestä. Keskustelun kuluessa valtiomies innostui ja hänen silmälasinsa putosivat aivan nenän päähän. — Anteeksi, sanoi reportteri, mutta silmälasinne ovat suunne kohdal-la. — Oi- kein, vastasi valtiomies, haluan vain nähdä, mitä minä puhun.

Nurkkalan radalla.

Matkustaja: — Minkä vuoksi juna kulkee niin hitaasti?
Konduktööri: — Ellei teitä haluta seurata mukana, niin lähtekää kävelemään.
Matkustaja: — Tekisin se kernaasti, mutta minua ei pääteasemalla odoteta, ennenkuin vasta junan tultua.

Ei lääkärin määräyk- sestä.

Liikemies Huiputniemi: — Miten kiusallista : nyt

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

Selkärangan määritel- mä.

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

SÄÄ-PELI.

Herkkä nainen:
- Tunnen sen aina, kun sa- taa, jaloissani ja selässäni.
Herkkä herrasmies:
- Tunnen myös kaikki sään muutokset. Toissa yönä heräsin barometrin putoamiseen.
- Ne eivät ole mahdollisia!
- No, näethän, se putosi lattialle.

Ensi viikolla:



Viikon astronominen kuva:



Scandinavian Peninsula in Winter (February 19, 2003).jpg

Scandinavian peninsula in winter
Jacques Descolbres, MODIS Land Rapid Response Team at NASA GSFC
Public domain
Scandinavian Peninsula in Winter (February 19, 2003).jpg Copy
[[File:Scandinavian Peninsula in Winter (February 19, 2003).jpg|Scand... Copy
February 19, 2003
540 x 611
Image/jpeg

Lukijoilta

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

Ilmoita WP:ssä

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

Waasan Päivälehti
waasanpaivalehti@gmail.com